

# 高中生典型心理问题疏导的德育辅助策略探讨

单一明

浙江师范大学附属中学

**摘要：**随着学业压力与升学竞争，家长和社会的高期待、网络社交媒体的影响，高中学生面临着青春期个人生理特质、学习焦虑、人际交往、自我认知困惑等多种心理问题。学生的心理健康辅导与班级德育密不可分，本文从班级德育出发，探讨如何通过班级价值观引导、情感支持与家校社协同等，帮助高中生构建积极心理品质以及正向疏导典型心理问题。

**关键词：**高中生；心理问题；德育辅助策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.118

## 引言

随着社会的快速发展和教育竞争的日益激烈，高中生面临着前所未有的心理压力和挑战。学业负担、人际关系、自我认知等多方面的问题交织在一起，使得高中生的心理健康问题日益凸显。传统的心理健康教育往往侧重于症状的缓解，而缺乏对学生内在心理需求的关注和引导。因此，如何有效地疏导高中生的典型心理问题，成为当前教育领域亟待解决的重要课题。本研究从德育的角度出发，探讨如何通过班级德育的辅助策略，帮助高中生构建积极的心理品质，有效疏导其面临的心理问题。通过文献综述和实践分析，本研究旨在为高中生心理健康教育提供新的思路和方法，促进学生的全面发展。

## 一、高中生心理问题的现状分析

据《2022年青少年心理健康状况调查报告》，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4%面临重度抑郁威胁，尤其在城市地区，青少年抑郁风险普遍高于农村地区。传统的应试教育下，家长对考试成绩的过度关注，忽视和缺乏与孩子情感需求的有效沟通，尤其单亲或离异家庭的孩子尤为突出。同时社会高期待的评价标准、社交媒体网络虚拟负面信息的充斥，以及当前社会教育现实境况下，参加高考的高中生基本都要面临高强度的学习，主要表现为学习和人际交往的焦虑。

高中生正处于12-18岁左右的青春期，是自我认同和角色发展的重要阶段，面临着价值观树立、社会中角色扮演与未来发展的多重要求，他们的认知能力提升常常与青春期的情绪控制力存在矛盾，这也是青春期孩子最容易情绪多变、焦虑、抑郁等叠加问题的主要障碍。高中生心理问题可能引发比如自我否定，价值虚无或者责任逃避的道德认知偏差，因此心理问题疏导中德育前置介入显得尤为重要。传统心理咨询和辅导主要侧重心理症状的暂时缓解，学生层面对分数被动过度关注的价

值观，需要通过在德育上对高中生们更多的实施生命教育，帮助他们正确塑造人生意义和价值的认知。同时，青春期学生面临的人际交往障碍也要通过班级德育借助共同体意识去培养和改善。

## 二、心理健康教育与德育结合的现实需要

每个独立的高中学生个体，有不同于先前小学和初中时期的不同学习和家庭社会成长环境。到了高中青春期阶段，学生的个人意识逐渐增强，高中学习环境有了很大的改变，在面临更重的学习任务 and 高考压力下，学生的心理和行为容易受外界事物和环境的影响，学校作为心理健康和德育的主阵地，尤其体现德育和心理健康教育融合的必要性<sup>[1]</sup>。随着教育理念的改变和教学模式的丰富，德育和心理健康教育融合符合社会发展的需求和高中德育现状，有利于“立德树人”目标的达成和促进学生综合素质的提升。学校的心理健康教育和德育在具体方法上虽然有很多不同，但两者的目标是一致的，都是为了培养能适应社会和人格健全的个体。心理问题有时会通过道德行为体现出来，道德品质表现往往也反映人的心理问题，可以通过学生的行为和心理表现来增加德育的预见性，从而为德育提供主动性，德育同心理健康教育的融合给传统的德育教育拓宽了渠道<sup>[2]</sup>。两者在方法上可以相互借鉴和互补，两者的有效结合可以体现在把心理健康辅导课的内容用德育课的方式呈现，借助德育这个平台，运用心理学知识开展德育活动，在德育中把学生的情感需求，心理健康教育具体化，使得学生有更具体的德育实践体验。两者在内容上，心理健康教育通常是心理讲座，行为矫正，个体的心理咨询和团体的心理辅导。传统德育包含说服教育、榜样示范等，主要传授传统的政治观点、思想观点和道德规范等，更多体现社会功能。两者的有效结合，可以避免内容上的单一，更能提高素质教育的实效性。在高中班级管理

两者的融合能提升班级学生主体性价值，更好的关注学生身心的健康发展。

### 三、高中生典型心理问题及德育应对策略

在德育介导辅助下，面对高中生心理问题，首先要做到准确识别心理问题的类型：是班级成绩的竞争导致的考试焦虑心理，还是同学矛盾、异性交往或是亲子关系的紧张这类的人际交往困扰；是学习目标的模糊，身份自我认同的迷茫，还是生理上情绪易怒情绪管理的欠缺；或者是沉迷手机游戏、任务逃避的网络成瘾和行为偏差等。针对高中生这些典型心理问题，班级层面的德育介导需要结合学生身心发展特点与班级德育目标，注重预防为主、干预与情感支持相结合。

#### （一）聚焦考试成绩的典型心理问题德育辅助策略

对于高中生最典型的分数结果聚焦带来的心理问题，主要还是社会竞争传导至家庭和和学校学生形成“唯分数论”的功利化价值偏差，导致学生将考试结果与自我价值的挂钩。其次就是学生在面对考试结果波动时的抗挫和抗压能力弱，缺乏对成绩落差的正确认知，较难形成长成型的心理认知。此外部分学生的责任感与目标感不清晰，很易将成绩视为满足家长和同学等外部期待的工具，没有正确自我认识发展的过程，导致学习的内生动力欠缺。

在德育辅助介导上，首先班级层面可以把抗压、抗挫折教育融入到班级德育课中。班级德育主题班会中，可以通过典型名人事迹或现实案例，如创业家、科学家个人失败到成功的经历，引导学生们正视生活和学习，尤其要正视平时考试上的挫折；或者通过班会情境模拟，通过角色扮演考试场景的活动和编剧，训练灵活和冷静处理应对考场各种可能情景问题的能力；开展“我的学习我作主”的班级主题班会，给予考前指导调节考试紧张的心理调适方法，帮助学生创设自我赋能的途径，引导学生树立为谁而学的价值导向，建立学习自主性，弱化对单次成绩的过度聚焦。班级评价考核层面，学科教师要引导推行过程性评价，记录课堂参与、平时作业情况、活动实践项目等多元表现，弱化单一成绩的评价。班级也可以建立心理支持方案，比如引入优秀学生帮扶制，通过薄弱学科互助，形成学习帮扶氛围，为考试成绩偏科的同学创建学习支持途径；也可以在不同年段，邀请优秀高中毕业生回校分享高中学习经验，形成朋辈学习榜样支持；同样，对于普遍成绩关注带来的高中生突出心理焦虑问题，家庭教育的协同引导至关重要，学校或者班级层面可以组织开展家长德育工作坊，通过讲座或家长会指导家长积极倾听孩子的技巧，关注孩子品德发

展、兴趣发展等非学业成就，平衡对分数的关注。也可以指导家长制定“家庭亲子减压日”，如周末固定半天带放学回家的孩子进行户外活动，放松和调节一周的学习压力。只有通过学校班级德育和家庭德育协助学生建立“成长大于成绩”的认知，才可能从根本上缓解学生普遍的因考试分数聚焦带来的心理问题，培养出身心健康兼具韧性品格的终身学习者。

#### （二）聚焦人际交往困扰典型心理问题德育辅助策略

高中生人际交往困扰的心理问题成因复杂，青春期心理发展因素上，自我意识开始增强，过度关注他人眼中的自己，对外部评价高度敏感，容易因自己的外貌、成绩、性格等差异产生自卑或焦虑。其次表现在社交技能的不足，部分学生因独生子女或者家庭父母过度控制和溺爱保护而缺乏人际交往经验，在掌握矛盾解决、情绪管理上能力欠缺。青春期生理激素变化导致情绪不稳定，容易因同学相处交往中的小摩擦产生较大反应。此外家庭关系紧张，单亲离异家庭也容易导致孩子对交往信任产生怀疑，形成回避型社交心理。

在德育介导人际交往聚焦的心理问题辅助支持策略上，针对高中生人际交往困扰的心理问题，高中德育层面的应对策略也需要结合青春期心理发展特点、班级德育目标上系统的展开。首先要在认知重构上去构建健康交往的价值观，主题德育班会上可以开展如社交同理心培养班会，可以通过情境模拟典型案例，教授矛盾解决、同理心培养、学会倾听和正确表达需求的沟通技巧等内容。班级层面上要营造包容的班集体氛围，通过班会强调尊重同学个体差异，禁止语言暴力或团体分化排斥行为，引导学生认识自我和他人的平等对话关系。在平时班级活动任务分配上，尽可能地随机分组，促进不同性格学生的交流互动。班级层面也可以创设支持性心理环境，为社交困扰的同学提供更多班级同伴和学科老师的帮助支持。比如选拔情商较高的学生担任生活委员，培训生活委员掌握简单基本的倾听技巧，关心和帮助社交困难的同学，也可以借助学科老师个性化辅导边缘学生，经常谈心了解独来独往社交障碍的原因；也可以多给性格偏差自卑内向的同学更多交往能力的培养实践，比如多鼓励这类学生参与到班级和学校的活动中，鼓励积极参与班干部锻炼等增强学生的自信心。开展学校德育的同时，还要借助社会教育的力量，充分发挥家庭的德育和心理健康教育功能。家校社协同参与方面，鼓励家长带领孩子多参与社会志愿服务、兴趣社团等实践，在社会实践中接触多元群体，锻炼社交和共情能力<sup>[3]</sup>。当然

社交需求存在个体差异,人际交往困扰心理问题的改善需要时间,也需要家长和老师的耐心,同时也要在过程中注意保护好学生的隐私,避免公开讨论这类心理问题学生的困扰<sup>[4-6]</sup>。

在其他心理问题班级德育应对策略上,可以去营造情感支持的班级心理环境,建设属于自己班级的心理安全机制,比如班级里设立匿名“心语信箱”,鼓励班级学生们去书写和表达自己遇到的情绪困惑<sup>[7-9]</sup>。定期开展“点赞轰炸”活动,如在班会中开展最美同学点滴点赞活动,提升班级集体的归属和认同感。和班委一起制定班级文明公约,明确“不嘲笑、不孤立”等班级班规底线。此外在班级特殊需要关注的学生要分类管理,重点关注的比如单亲家庭的学生,成绩波动明显的学生对象,要建立学生心理档案,通过观察、问卷、个人咨询方式去筛查识别。对与一般心理问题学生,多鼓励小组学习互助的方式去引导。对于中度以上心理问题的学生,可以协助心理教师介入辅助<sup>[10-11]</sup>。

### (三) 聚焦自我认知困惑的典型心理问题德育辅助策略

高中生在自我认知层面的困惑,集中表现为对“我是谁”“我要成为什么样的人”的迷茫,这源于青春期生理与心理发展的不平衡,也受到社会评价体系、家庭期待及同伴影响的叠加作用,难以形成稳定的价值判断,出现“躺平”“摆烂”等消极心态,若不及时疏导这些心理问题,容易演变为长期的自我认同危机,影响道德认知与行为选择。

在德育辅助策略上,首先需要帮助学生构建多元的自我认知体系,打破单一的评价方式,班级可定期开展“我的生命故事”分享会,鼓励学生讲述自己成长中克服困难、发掘兴趣、实现小目标的经历,让每个学生在分享与倾听中认识到自身独特的价值与潜力。其次,针对青春期特有的“假想观众”心理,德育工作可通过“优点盲盒”“自我接纳练习”等活动,引导学生客观看待自己的优缺点。比如让学生匿名写下自己的三个优点投入“盲盒”,再随机抽取朗读,让大家在发现他人眼中的自己时,打破对自身缺点的过度聚焦;组织“不完美也很美”主题班会,让学生分享自己失败或出丑的经历,并讨论这些经历如何带来成长,帮助学生建立“成长型自我认知”,明白“自我价值不取决于当下的表现,而在于持续努力的过程”。此外,面对未来发展的不确定性,班级可通过职业生涯规划与德育相结合的方式,帮助学生探索兴趣与目标。例如开展“职业体验日”

主题活动,让学生通过角色扮演、模拟面试、行业案例分析等形式,了解不同职业的特点与所需素养,同时引导他们思考“我希望成为一个怎样的人”“我的兴趣与社会价值如何结合”。教师还可引导学生制定“成长计划书”,将大目标分解为每周可实现的小任务,并在期末进行总结反思,让学生在持续的行动中积累对自我的认知,逐步形成清晰的发展方向。

### 结语

高中生心理问题的成因复杂多样,在平时德育中,要避免将心理问题简单归因于道德缺陷,必须尊重学生的主体性,关注德育策略效果的可持续性。心理健康是德育的基石,德育是心理健康的升华。面对高中生的心理困扰,教育者需以润物细无声的方式将道德引导融入情感支持,帮助学生在克服心理困境的过程中实现个体的成长,最终培养出健康心理与健全人格的新时代青年。

### 参考文献

- [1] 徐创瑜. 高中班级管理心理健康教育与德育的整合策略[J]. 科教文汇, 2020(7): 127-128.
- [2] 张艳婷. 学校德育与心理健康教育的有效结合[J]. 西昌学院学报(社会科学版), 2010, 22(3): 135-137
- [3] 陈志宝. 高中德育教育与心理健康教育的融合探讨[J]. 新课程导学, 2021(24): 35-36
- [4] 余江红. 基于高中德育与心理健康教育的融合策略[C]//北京青爱教育基金会素养教育成长计划. 新时代教师队伍建设与教育高质量发展研讨会论文集(二). 清远市梓琛中学, 2023: 453-456.
- [5] 单珊. 高中德育与心理健康教育的结合[J]. 新课程教学(电子版), 2023(15): 128-130.
- [6] 孙红霞. 探究加强高中生心理健康教育的有效策略[J]. 华夏教师, 2023(15): 26-28.
- [7] 赵小飞. 心理健康与德育教育在高中班级管理中的整合策略[J]. 青春期健康, 2023, 21(9): 69-71.
- [8] 余冬冬. 心理健康教育在高中学校德育工作的实践策略探究[J]. 华夏教师, 2023(12): 27-29.
- [9] 吴艺凤. 心理健康教育对高中德育教育工作的影响探究[J]. 高考, 2023(10): 105-108.
- [10] 郭依珍. 谈高中德育中对学生心理素质的培养[J]. 中华活页文选(教师版), 2024(22): 190-192.
- [11] 王文成. 高中班主任在管理实践中融入德育的价值与策略探究[J]. 中华活页文选(教师版), 2024(15): 187-189.