

高中心理健康教育存在的问题及优化策略

陈有钰

江西省信丰中学

摘要：当前高中心理健康教育存在心理健康教育的重视程度不足、心理健康教育手段和方法单一、忽视学生的主体地位和需求等问题。这些问题导致学生心理健康问题日益凸显，影响学业和人际关系。为解决这些问题，教师需加强思想认识，尊重学生内心想法，通过激发学生的心理健康学习兴趣、灵活应用信息技术、组织小组心理活动等方式，有效提升高中心理健康教育效果，促进学生健康成长。

关键词：心理健康教育；高中；思想认识；教育手段

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.169

引言

在素质教育背景下，高中心理健康教育在促进学生身心健康、提升综合素养方面发挥着不可替代的作用。随着教育的不断深入，心理健康教育在高中教育体系中的地位日益凸显，要求教师重视并优化心理健康教育策略，以更好地服务于学生的全面发展。基于此，本文立足高中心理健康教育存在的问题，分析了开展心理健康教育的重要性和优化对策，以期为教师的实际教学提供一定的参考和借鉴。

一、高中心理健康教育存在的问题

（一）对心理健康教育的重视程度不足

高中心理健康教育具有高度的专业性和实践性，对课程设置的合理性和教师的专业素养提出了较高要求。然而，当前部分学校对心理健康教育的重视程度仍有待提高。一方面，受传统应试教育的影响，部分学校将主要精力放在考试科目上，心理健康教育课程往往被边缘化，课时得不到保障，这导致学生对心理健康教育的重视程度不足，缺乏必要的心理健康意识和自我调适能力。另一方面，部分教师对心理健康教育的认识不够深入，将其视为辅助性课程，没有投入足够的时间和精力进行研究和教学。这导致心理健康教育课程内容单一、教学方法陈旧，无法满足学生的实际需求。

（二）心理健康教育手段和方法单一

现阶段，高中心理健康教育中还存在教育手段和方法单一的问题。具体表现在以下几个方面：一是部分教师过于依赖传统的讲授式教学，缺乏互动和实践环节，导致学生参与度不高，难以产生共鸣。二是心理健康教育课程缺乏针对性和个性化，没有根据学生的不同特点和需求进行分层教学。这导致部分学生感觉课程内容过于简单或过于复杂，无法获得有效的帮助。三是部分教师在心理健康教育过程中缺乏创新和实践精神，没有充

分利用现代科技手段和心理学研究成果来丰富教学内容和方法。这导致心理健康教育课程缺乏吸引力和实效性。

（三）忽视学生的主体地位和需求

在新课改背景下，学生主体地位的凸显成为教育改革的重要方向。然而，在高中心理健康教育中，部分教师仍然忽视学生的主体地位和需求。一方面，部分教师过于强调自己的主导作用，缺乏与学生的互动和交流。这导致学生被动接受知识，缺乏主动思考和自我探索的机会。另一方面，部分教师在心理健康教育过程中没有充分考虑学生的个体差异和需求。他们往往采用一刀切的教学方式，没有针对不同学生的特点和需求进行个性化指导。这导致部分学生无法获得适合自己的心理健康教育方案，难以实现心理健康水平的提升。

二、高中生心理健康问题的几种表现形式

（一）学习焦虑

学习焦虑是高中生中最常见的心理健康问题之一。学生常常因担心学业成绩、考试失败或无法达到家长和老师的期望而感到紧张和不安。这种焦虑不仅影响学习效率，还可能导致失眠、食欲不振等生理反应。长期的学习焦虑还可能使学生产生自我怀疑，降低自尊心和自信心。他们可能会变得过于谨慎，害怕犯错，甚至对学习产生逃避心理。为了缓解学习焦虑，学生需要学会合理管理时间，制定实际可行的学习计划，并培养积极的学习态度。

（二）社交障碍

社交障碍在高中生中也不容忽视。一些学生可能由于性格内向、缺乏社交技巧或遭受过社交挫折，而在与人交往时感到不自在和紧张。他们可能害怕在公共场合发言，担心被同学嘲笑或排斥。这种社交恐惧可能导致他们孤立自己，减少与同学和老师的互动，从而影响人际关系和心理健康。为了克服社交障碍，学生可以尝试参与团队活动，提高社交技巧，逐渐建立自信。

（三）自我认同困惑

高中生正处于自我认同的探索阶段，他们可能会对自己的身份、价值观和人生目标感到困惑。这种困惑可能导致他们缺乏自信，对未来感到迷茫和不安。一些学生可能过于关注他人的评价，试图通过模仿他人来寻找自我认同，但这往往会使他们更加迷失。为了建立健康的自我认同，学生需要深入了解自己，明确自己的兴趣和价值观，并学会接受和欣赏自己的独特性。

（四）情绪波动

高中生的情绪波动也是心理健康问题的一种表现形式。由于青春期的生理和心理变化，他们可能更容易受到外界因素的影响，情绪起伏较大。一些学生可能因小事而大发雷霆，或者长时间陷入低落情绪中无法自拔。这种情绪波动不仅影响学习和社交，还可能对身体健康造成负面影响。为了管理情绪，学生可以学习情绪调节技巧，如深呼吸、冥想等，以保持情绪稳定。

三、在高中开展心理健康教育的重要性

（一）有利于促进学生的身心健康发展

高中是学生身心发展的关键时期。开展心理健康教育有助于帮助学生正确认识和面对自己的心理问题，提升自我调适能力，促进身心健康发展。一方面，心理健康教育可以帮助学生了解心理健康的基本知识和原理，掌握自我调节的方法和技巧。这有助于学生更好地应对学习和生活中的压力和挑战，保持积极乐观的心态。另一方面，心理健康教育可以帮助学生建立正确的人生观和价值观，培养积极向上的品质和精神风貌。这有助于学生形成健全的人格和良好的心理素质，为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

（二）有利于落实教育改革的新理念和新要求

随着教育的不断深入，新理念和新要求不断涌现。开展心理健康教育有助于落实这些新理念和新要求，推动高中教育的改革和发展。一方面，心理健康教育符合素质教育的要求，强调学生的全面发展和综合素质提升。通过心理健康教育，教师可以更好地关注学生的内心世界和成长需求，促进学生的全面发展。另一方面，心理健康教育与新课改的理念相契合，强调学生的主体地位和自主学习。通过心理健康教育，教师可以引导学生积极参与课堂互动和实践环节，激发学生的主动学习和探索精神。这有助于培养学生的创新能力和实践能力，推动高中教育的改革和发展。

（三）有利于构建和谐的校园文化和氛围

开展心理健康教育有助于构建和谐的校园文化和氛

围。一方面，心理健康教育可以增强学生的归属感和认同感，促进师生之间的沟通 and 理解。通过心理健康教育活动，学生可以更好地了解自己和他人，增进相互之间的了解和信任。这有助于构建积极向上的班级文化和校园文化氛围。另一方面，心理健康教育可以提升学生的社会适应能力和人际交往能力。通过心理健康教育课程和实践环节的训练，学生可以学会如何与他人有效沟通、如何处理人际关系中的冲突和问题等。这有助于学生更好地适应社会生活和发展需求，为未来的成长和发展打下良好的基础。

（四）有助于形成家校共育的良好机制，增强教育合力

在高中开展心理健康教育，还有助于形成家校共育的良好机制，增强教育合力。学生的心理健康不仅受到学校教育的影响，家庭环境同样起着至关重要的作用。心理健康教育通过提供专业的指导和建议，能够促使家长更加关注和理解孩子的心理状态，从而调整家庭教育方式，与孩子建立更加健康和谐的亲子关系。心理健康教育通常包括家长教育和家校沟通环节。通过这些环节，学校可以向家长普及心理健康知识，传授与孩子沟通的技巧和方法，帮助家长更好地理解和支持孩子的成长。同时，家长也可以将孩子在家庭中的表现和问题反馈给学校，与学校共同商讨解决方案，形成家校共育的合力。此外，心理健康教育还能够促进家校之间的沟通 and 理解。在共同关注孩子心理健康的过程中，家长和学校能够建立起更加紧密的联系和信任关系。这种信任和合作有助于解决孩子成长过程中的各种问题和挑战，为孩子提供更加全面和有效的教育支持。

四、新课改下高中心理健康教育的优化对策

（一）激发学生的心理健康学习兴趣

新课改下，教师要高度重视心理健康教育，致力于激发学生对心理健康学习的兴趣，实现兴趣导学，以此提升心理健康教育的效果。第一，教师要深入分析高中生的心理成长规律，寻找学生的兴趣点，并在此基础上开展心理健康教育，确保设计的活动环节符合学生的心理成长需求，可以满足学生的个性化学习愿望，从而全面调动学生的参与热情。第二，教师要认识到高中生的自我意识较强，渴望主导自己的学习进程，因此要为他们参与心理健康教育活动的设计创造机会，加强师生互动，了解学生的真实心理需求，从而构建完善的心理健康教育体系，在潜移默化中促进师生共同成长。第三，在心理健康教育课堂上，教师要加强对学生的观察，随

时分析学生的心理状态,一旦发现学生的学习兴趣和有所减弱,要立即调整后续的教学计划,以保持学生的学习兴趣,构建高效的心理健康教育课堂。

以“情绪管理”内容为例,教师采取了以下方法,以激发学生的心理健康学习兴趣。首先,在课堂导入环节,为了激发学生的学习兴趣,教师可以从学生的日常生活入手,让他们分享自己遇到情绪困扰时的应对方式,或者讨论情绪对学习和生活的影响。这样的设计能够吸引学生的注意力,促使学生结合自己的实际经历,初步感知情绪管理的重要性,为后续的学习做好准备。其次,教师精心挑选与情绪管理相关的案例或故事,如名人如何成功管理情绪的经历,通过生动的案例吸引学生积极参与讨论。在案例的支撑下,学生的学习兴趣较高,很快就从中领悟到了情绪管理的方法和技巧。最后,为了保持学生的学习兴趣,教师可以设计角色扮演等互动环节,让学生模拟不同情绪场景下的应对方式,并互相点评,这不仅加强了课堂互动,还进一步锻炼了学生的情绪管理能力。

(二) 灵活应用信息技术

新课改下,教师要灵活应用信息技术,推动心理健康教育现代化发展。第一,教师要明确信息技术的育人优势,加强学习,了解各种教育软件或平台,并学会利用信息技术搜集和整理心理健康教育资源,不断提高教学专业能力,从而构建现代化的高中心理健康教育课堂。第二,教师要明确信息技术的便捷性特点,指引学生利用信息技术工具搜集学习资料,为心理健康教育提供丰富的资源支撑,从而降低学生的学习难度。第三,教师要利用信息技术为高中心理健康教育课堂注入新的活力,丰富课堂元素,融入视频、音频等资源,提高心理健康教育的直观性和吸引力,从而提高教学效率。

以“应对压力”内容为例,为了让学生了解压力的本质,学会有效的应对策略,教师灵活应用信息技术,构建了现代化的心理健康教育课堂。

首先,教师利用信息技术为学生呈现关于压力的科学解释,展示了压力对人体和心理的影响,成功引起了学生的关注。学生通过观看视频和图片,对压力有了更深入的认识,产生了强烈的应对压力的愿望。其次,教师鼓励学生在课余时间,利用信息技术自行搜集与应对压力相关的资料,如成功案例、专家建议等,并完成学习任务。在信息技术工具的支撑下,学生深入了解了应对压力的方法,并结合自己的实际情况,制定了个性化的应对策略。最后,教师要求学生利用信息技术制作

PPT或视频,展示自己对压力的认识和应对策略,并在课堂上进行分享和交流,这实现了学生之间的互相学习和借鉴,提高了心理健康教育的效率。

(三) 组织小组心理活动

新课改下,教师要根据教学内容组织小组心理活动,借助小组互动来降低学生的心理困扰,提升心理健康教育效果。第一,教师要科学划分小组,遵循组内异质、组间同质的原则,为不同心理特点和需求的学生找到适合自己的角色。第二,教师要结合教材内容和学生实际,科学确定小组心理活动的主题。比如“应对考试焦虑”这一节的小组心理活动主题就可以确定为“分享应对考试焦虑的经验和方法”“探讨考试焦虑的根源和危害”“制定个性化的考试焦虑应对策略”等。第三,教师要关注学生小组的互动过程和结果,并设计分享环节,实现各组之间的充分交流,这有利于学生汲取他人的心理调适经验,取得共同进步。

结语

目前,高中心理健康教育仍然存在一些问题,如部分教师的重视程度有待提高、采取的教学方法比较单一、忽视了学生的主体地位等,这在一定程度上影响了心理健康教育的效果。在新课改背景下,教师要高度重视心理健康教育,结合新课标要求,更新教学观念和教学模式,做出教学改革,想办法激发学生的学习兴趣。同时,加强信息技术的学习和应用,善于利用信息技术开展心理健康教育,并积极组织小组心理活动,充分利用小组合作的力量,促进学生的心理健康发展。

参考文献

- [1] 段云,赵琳,陈高帅等.四川民族地区中学生心理健康现状及影响因素研究[J].实用预防医学,2022,29(10):1182-1186.
- [2] 周虹利.学校管理视角下高中生心理资本、生涯发展与心理健康的关系研究[D].西藏大学,2022.
- [3] 殷蕾.高中生家庭功能、人际信任与心理幸福感的关系研究[D].扬州大学,2020.
- [4] 朱圆圆.亲子关系对高中生心理健康的影响及教育方法探析[J].试题与研究,2023(29):122-124.
- [5] 陈作为,刘国,樊园媛等.荆州市10~19岁青少年心理健康状况及影响因素分析[J].现代医院,2023,23(09):1430-1434.
- [6] 崔志祺.积极心理学在高中心理健康教育活动中的应用策略[J].智力,2023(26):152-155.