

高中心理健康教育中开展心理社团活动的实践与探索

王月

(公主岭市第一中学校 吉林 公主岭 136100)

[摘要]心理健康长久以来一直是社会群众们广泛关注的话题,教育部一直要求学校要保证学生的身心健康,可见心理健康对于社会、学校、学生个人来说是非常重要的。学生拥有健康的心理是非常重要的,对其日后的学习生涯、职业生涯有着非常大的帮助,甚至是起决定性作用的,所以基于高中心理健康教育背景展开了心理社团活动的实践与探索。

[关键词]高中;心理健康;心理社团;实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.031

引言

心理社团是由对热爱心理学或对心理学有兴趣的学生组成,该社团可以开展心理学相关的活动,是学生实现素养提升、技能拓展、传播理念的高效率途径之一。社团是学校文化的关键构成环节,组建心理社团是培育学生优秀心理素质的高效方法。心理社团利用交流与探索的形式展开各种各样的心理健康教育活动,最终完成提高学生整体心理素质能力的目的。

一、在高中心理健康教育中开展心理社团活动的作用

心理社团能有效调动学生的热情。在多数学生眼里心理学是比较神秘的,自然也对心理社团有一定的向往,也会增加他们对心理学研究的好奇心。心理社团的活动从策划到举办,基本是由社团内部学生完成的,让学生在过程中提升自我,这将极大的提升学生的组织能力。心理社团公平、活跃、自主的气氛,让学生在探讨、沟通、体验中提升自我,将所学到的知识付诸实践。心理社团的活动能引发共鸣并且可以影响学生们的思想行为^[1]。心理社团的组建有广大的学生基础,组成者都是由年纪相近、想法相近的学生,他们之间的交流沟通不存在障碍。所以团队学生设计的活动和社团宣讲更能引发其他学生的感情共振,达成传达理念的目的。心理社团秉承以学生为中心的理念,利用一些符合现实、轻松愉快的活动,使学生的负面情绪获得释放与宣泄,让学生在学习生活之余可以释放压力,并在活动中感受到集体活动的魅力。尤其是部分心理健康主题活动的进行,会对很多封闭自我和内向羞涩的学生起到教化与感染的效果,促使他们的心理向着健康乐观的方向进步。

二、在高中心理健康教育中开展心理社团的运行模式

(一)需要对心理社团进行准确定位

要完成社团的准确定位需要明确社团的核心理念,应该以学生为中心,社团需要明确自己是为学生心理健康发展服务的;与其他社团不同的是,心理社团直接对学校心理健康机构负责,社团遇到难题时可以从心理健康教育中心获取帮助;可以依据学生会的运行模式,规划社团内各个组织的职责,让各个组织构建成完备的体系。

(二)规定整体计划,严把制度建设

心理社团的发展应有严谨的目标计划和预期的发展规划。严谨的目标计划是依据社团的具体状况与教育部心理健康教育目标来制定的。目标计划与发展规划具有非常重要的地位,其引导着社团的发展方向,社团的所有建设活动都要以此为前提。团队的制度建设囊括赏罚制度、出勤制度、社团基本规则、社员的职责制度等。

(三)公开招募、团队成员选拔需公示

社团需要在各学期限定时间段内面向所有学生进行招募,保证选拔的公开性。心理教师和社团干事设置选拔会,在选拔流程中设置公平的竞争环境和严谨的选拔条件,挑选出优秀且合适的团队新人,并给予新人相同的待遇和职位,保证在刚进入团队时他们是处于同一出发点,后期可以依据各个学生的发展状况给予他们不同的晋升机会,让他们清楚想要获得晋升需要付出努力。

三、在高中心理健康教育中开展心理社团活动要注意的

问题

(一)强化社团成员技能培训

心理社团应该将培育学生心理素质与技能作为目的。强化团队内学生对心理学相关知识的了解,了解高中学生的心理特征以及社会普遍存在的心理问题,并掌握应对这些心理问题的方法。心理咨询的基础技能也是团队成员需要掌握,所有要重点培育社团内学生的心理咨询技能^[3]。可以定期开展心理学相关的拓展活动与专家讲座,进一步提升他们的心理学知识与技能。

(二)将知识与实践相融合,提高活动质量

学校内所有社团的活动都必须将理论和实际相融合。社团活动设计要切实符合学校现实状况,符合高中学生思想特征,以达到预期的效果。社团活动要重视拓展活动类型、更新活动内涵、紧随时代潮流,将所学知识灵活的应用到活动实践中,创办出高质量、高水平的活动。例如:社团可以举办校级诗歌朗诵比赛,要求朗诵的诗歌是乐观向上且具有现实意义的,这种比赛非常具有意义的,给了热爱歌唱朗诵的学生展示技能的平台,也能使学生收获愉快与感悟。

(三)强化社团与校外其他组织的良性互动

校内的各个团队的资源是共享的,他们公用学校的基础设施,基础资源的公用自然无法避免各个社团的接触互动。作为学校社团中特殊又普通的一员,心里社团必须秉承开放包容的态度,通过互动与交流实现自身的进步。各个社团之间可以相互合作,例如与学校话剧社团合作开展心理话剧表演,由两个社团共同商议选择与改编剧本,并选出表演人员,合作的效果必然是互利共赢的,话剧社团收获了肯定与喝彩,心理社团收获了具体实践的经验。同时,可以拓宽合作渠道,可以与红十字会展开合作,将心理咨询知识与医疗服务知识相融合,使得双方都获得进步发展。与其他团队进行合作,学习其他优秀团队的运营管理方法,增加学生的实践机会。通过具体实践机会提升社团成员的沟通、管理、社交、表述、执行素质等。

结束语

做好高中心理健康教育可以充分利用校内的心理社团,使社团发挥出本就具备的职能。而做好心理社团的建设与发展工作是不易的,需要重点建设与完善运行模式、社团制度、选拔模式、活动管理等方面,而做好这些方面将使社团朝着更好的方向发展,也能更好的为学生服务,保障校内学生的心理健康,提升学生的心理学技能与素养,让学生实现多方面进步。

参考文献

- [1]潘旻杏.学生心理社团存在的问题和对策.职业教育研究.2018,29(4):131-132.
- [2]吴娟兰.充分发挥社团在高校心理健康教育中的引领作用.漯河职业技术学院学报,2018:9(5):140.
- [3]王涛济.当前高校学生心理社团存在的问题及管理对策.学理论,2017,51(28):38.
- [4]马慧.学生心理健康教育社团建设浅议.边疆经济与文化,2019,6(1):78