

高中心理健康教育实施途径及有效性研究

李帅

(公主岭市第一中学校 吉林 公主岭 136100)

[摘要] 伴随着我国教育事业的变革,应试教育模式被素质教育所取代, 各界对学生的关怀已经不再限于成绩, 学生的心理情况、身体发育成了社会多角度关注的主要内容之一。特别是对于高中时期的学生的心理问题对很多的家庭与学生本人造成了困扰。最近这些年, 高中阶段学生的心理状况不断出现问题, 怎么开展有效的心理教育是每个高中阶段老师教育研究的重点。本文将深入探索有关于高中时期学生的心理教育的有效方法。

[关键词] 高中时期; 心理健康; 教育方法

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.028

引言

高中时期学生处于升学的关键时期, 其精神与心理压力不断增大, 正因如此, 学生极容易出现一系列的心理问题。所以, 高中时期的教学重点不能够只停留在文化课程中, 更需要关注学生的心理健康成长情况。但是, 就现在的教育状况来看, 对高中生心理健康教育还存在很多的问题, 需要教育部门不断的完善开发各种教育渠道, 保障高中时期学生的健康成长。

一、高中期间学生心理的特征

在高中期间的的生活与发展中, 学生的心理发展状态不稳定、易于发生变化, 其个人的思想处于幻想阶段, 认知方面感性大于理性, 对待事情考虑过于片面。这段期间, 学生的叛逆心理较强, 其心理发展过程易于出现问题, 严重的情况下还很容易影响学生的学习甚至于其个人的发展与成长。为了避免学生心理问题的出现, 作为高中教育的重要平台与实施人员, 学校和老师有义务与责任对学生进行心理问题的解答与疏导, 帮助其掌握自我调整的办法, 让学生能够抱着积极、乐观的思想与态度面对高中时期生活和学习中遇到的困难与问题, 给予学生足够的爱与关怀, 让学生的高中生涯不只有分数的压迫, 潜移默化对学生的心理进行调整, 也促进学生在人生与学业的提升与发展, 为学生参与学习活动、提高成绩铺垫基础。

二、开展心理健康教育的有效渠道

(一) 文化教学和心理教育同步开展

在之前的高中阶段教育工作中, 老师教学以学生文化课程的学习成绩为重开展, 对学生的心理发展状况忽略严重。高中时期学生面临升学的压力, 每天围绕在各个学科的巩固学习中, 心理健康受到了极大的威胁, 有部分的学生有意识到自己的心理状态出现了问题, 但是却碍于恐惧不敢向老师吐露, 心灵得不到及时的释放, 致使很多的问题出现。新课程变革之后, 各界对于高中时期学生的心理教育重视度不断增加, 学校作为最直接、最重要的渠道, 开展对学生的心理健康教育有着不可推卸的义务, 但是现阶段部分学校对学生的心理健康教育还有所忽视, 对学生的心理教育停留在口号宣传以及形式主义层面, 没有行程任何实际性的意义。正因如此, 学校可以将学生心理教育的任务下发至每位老师, 部分学科的对学生进行潜移默化的心理教育。

例如各学科老师可以对学生进行一些心理疏导, 让学生正确的面对升学考试, 客观的看待分数, 认识到自己的优势与长处。在教学的时候多帮助学生分析遇到的问题, 开展各样的教学和活动, 帮助其找寻适合其学习的方式与方法, 避免学生因为压力太大而造成心理问题。除了成绩分析之外, 老师还应该在教学内容中探索分析, 在教学时融入合理的心理教育内容, 帮助学生调节个人心理, 解决问题。

(二) 创建心理健康咨询中心

在高中时期的教育活动中, 建立心理健康问题咨询中心是保障高中阶段学生心理健康的有效渠道之一。在高中期

间, 适当的对学生开展心理教育是为了保障学生的心理健康与个人发展, 引导学生建立健全个人的健康心理。学校作为教育的主要平台, 应该注重学生的心理问题教育。建立心理问题解答咨询中心, 安排专业的心理老师负责为其解答问题, 梳理心理困惑, 保障学生以积极乐观的心理状态面对高中时期的生活与学习, 进而保障学生长期的健康发展。

不仅如此, 学生更心理健康问题咨询中心还应该提前准备好对高一年级刚入学的新学生进行心理健康问题调查, 了解每位学生的心理状态, 对于心理有障碍的学生给予关爱与指导, 让其能够调节自己的思想与心理态度, 学会理性客观的分析问题, 正确的看待自己所遇到的难题, 以乐观的态度面对, 进而帮助学生克服问题, 走出心理的阴霾区域, 进而保障学生能够快乐、健康的进入高中时期的学习与生活之中, 也为学生今后长期的发展与进步铺垫基础。

(三) 开展多样心理教育活动

在高中时期开展心理教育不能够只针对学生心理问题出现之后解决, 更应该在平时的教育工作中不断的对学生进行引导, 帮助学生建立健全心理认知, 树立起乐观、积极的态度。但是, 高中时期的教学大都以学习成绩为主, 各个学科课堂教学模式比较紧张, 学生在文化课程的学习中大多以“讲学”“自学”的模式进行, 长期的系统化教学模式难免会让学生产生厌烦情绪, 所以, 在进行心理教育的时候, 老师可以设计多样的活动对学生进行潜移默化的教育。

例如, 学校可以邀请专业的心理咨询老师到校进行心理主题的讲座, 让学生多听一听专业人员的心理辅导, 再比如可以组织学生在班会上开展心理分享, 和大家分享一些自己的困惑, 让老师和同学一起帮忙分析、解决。再例如可以让学生分享一些自己平时解压的办法, 高中时期学生正处于情感思考大于理性思考的时期, 一味进行理论教育无法深入学生的内心与思想。相反, 学生之间的交流更能够起到有效的效果, 所以老师可以组织学生之间进行调节办法分享, 让其互相分享调节的方法, 通过这样的方式达成有效的心理健康教育, 促进学生的心理建设, 保障其在高中时期能够健康、快乐的发展。

结束语

总而言之, 高中时期虽然是学习的关键期, 但是学生的心理教育更为重要, 保障其心理健康每个教育者和社会的首要任务, 国家和社会应该给予学生更多的关怀, 为其提供更多的心理教育机会, 学校作为教育的实施者, 更应该注重学生的心理教育, 在平时的教学中融合各种方式开展心理教育活动, 打造健康的心理发展氛围, 帮助学生形成积极的态度, 促进学生身心的健康的建设。

参考文献

- [1] 沈洁. 高中心理健康教育实施途径及有效性研究[J]. 新课程导学, 2017(22): 21.
- [2] 张娟. 高中教育, 注重心理——高中心理健康教育实施途径及有效性研究[J]. 新课程导学, 2015(30): 36.