

高中心理健康教育的实践与思考

潘炫

(南昌市八一中学 江西 南昌 330006)

[摘要]随着新课改的落实,对高中生实施积极的心理健康教育已经成为当前人才培养任务的重要组成部分。但是当前很多高中生还存在着一定的心理问题。如何真正落实心理健康教育,发挥其真正作用,是当前高中教育需要重点考虑的问题。基于此,本文将对高中心理健康教育的实践与思考进行分析。

[关键词]高中;心理健康教育;实践与思考

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.501

1 高中实施积极心理健康教育的重要性

1.1 符合时代发展要求

随着教育的发展,学生的心理健康状况越来越受人们重视。根据相关调查了解,高中生因为心理问题导致的恶性事件时有发生。高中生承受着很大的心理压力,容易给学生带来负面影响,如学习成绩下滑、情绪激动以及人际关系处理不好等。这些现象都对学生的日常生活和学习造成了很大的影响,并且对学生身心健康发展造成了阻碍。所以,怎样对当前的高中生实施有效的心理健康教育,如何帮助学生掌握缓解心理压力的方式,提升学生的心理素质,促进学生全面发展,这些成了教师要思考的重要问题。

1.2 符合实际情况需求

根据相关调查发现,我国的一些中小城市的中小学普遍没有设置专门的心理健康教育课程,也没有配备专业教师对学生进行心理健康教育,只有高中才有专业的心理教师对学生进行辅导。但是在高中阶段很多学生的心理已经趋于成熟,形成了一定的三观,会对心理健康教育造成一定阻碍。除此之外,中小城市的很多学生来自农村,成长环境存在着较大的差异。一些家庭环境较好的学生存在盲目追求高消费、目中无人等不正确的价值观,这些现象容易导致他们在社交过程当中出现问题,严重的甚至会破坏学校秩序。还有一些学生家庭经济条件较差,容易产生自卑心理,交际能力较差,容易被教师和同学忽视。还有一小部分学生的父母离异或是外出务工,这些学生通常都和家中老人生活在一起,受到外界环境的影响他们通常会表现出一些独特性。因此,教师需要深入了解学生的内心思想变化,在此基础上制定出有针对性的心理健康教育策略,引导学生健康全面地发展。

2 高中心理健康教育的实践策略

2.1 以学生心理特点为出发点

心理健康教育的对象是学生,最终目的是帮助学生解决发展中遇到的困惑或问题。高中学生处于半幼稚、半成熟、半成人,逐步成人化的过渡时期,其自我意识逐步增强,对人生、社会等有自己的独到见解,能透过现象看本质,同时他们也面临着升学压力,因此心理健康教育要依据高中学生的心理特点来进行。例如,学生在面临分科和填报志愿两大选择之前,教师要对学生的自我认知、职业生涯的探索和决策进行引导和启发,帮助他们规划职业生涯,知道根据自身的能力、兴趣和性格等方面选科和填报志愿。课堂中,开展“霍兰德的职业兴趣岛”测试活动,让学生在活动中探索自己的职业兴趣,助力学生对自身职业生涯的认知。高中学生学习压力大,有些学生还伴有考试焦虑。针对这一心理特点,教师可以尝试以与压力作伴同行和“带着焦虑进考场”为主题进行教学,让学生明白压力和焦虑的好处,与它们为伍,共同迎战。另外,有些学生与父母的关系不和谐,甚至还很紧张。对此,教师可以尝试以“说说我们的父母”和“如何与父母相处”为主题,让学生通过各种形式,更深入地理解父母,共同创造和谐家庭。

2.2 加强师生交流

师生关系不融洽也成了阻碍教学活动顺利展开的一大因素,所以,高中教师在进行心理健康教育过程中,还应积极与学生进行互动交流,要与他们形成良好的关系,只有这样才能

掌握他们的实际学习状况,制定可行的对策来加强教育。本身心理健康教育工作内容就比较复杂,其最终的目的也是确保学生身心健康发展,所以,我们更要建立新型的师生关系,由此做好心理健康教育工作。比如,针对部分学生心理上的问题,教师应运用语言艺术做好心理疏导工作,要耐心聆听他们最真实的想法,并给予无微不至的关怀和鼓励,这样才能让其更加尊重并信任自己,并向自己袒露心声,进而有效解决其心理问题,且推动整个心理健康教育工作有序展开。同时,通过建立与学生的长效沟通机制,还可以让教师掌握学生的思想动态,以此结合高中学生的身心变化规律以及学生的不同性格,为学生制订出更具针对性的心理辅导计划,从而确保能够及时对学生做好心理疏导工作。

2.3 以体验式教学为手段

心理健康教育侧重于学生的体验,主张在体验中感悟,在感悟中领会。学生刚进入课堂比较松散,教师可以组织“大风吹”“按摩操”等热身游戏,吸引学生的注意力,让学生放松身心进入课堂。进行青春期教育,利用“口香糖”这一心理游戏,让学生感悟同性、异性之间要相处有道。生涯价值观的主题教学,开展“价值拍卖会”的活动,让学生在活动中认清自我的职业价值观。价值观的明确对学生的职业生涯规划具有重要的意义。为了师生之间能和谐相处,教师可以设计“今天我当老师”活动,让学生扮演教师,让“教师”感受教师的心理,体会教师的不易。体验式教学能够充分发挥学生的自主性,让学生去探索、领悟,进而引发他们心理的变化,促进行为的改变。

2.4 优化教学评价

高中教师在进行心理健康教育时往往受到很多问题的影响,其中教学评价缺失是较为突出的问题,鉴于评价缺失不利于学生后续学习和成长,所以为了改变现状,教师应优化教学评价。对于学生学习过程中表现出的状态要实时观察,以便在一个恰当的时机给予帮助,待其顺利完成学习任务之后,应及时给予评价,也要确保评价方式的科学性与合理性,这样才能让学生通过评价掌握自身实际学习状况,进而对不足之处进行优化和调整。此外,也应对学生开展自主评价,让学生主动反思在学习过程中存在的不足,并进行自主调整、改正,以此提高学生的评价主体意识。

3 结束语

综上所述,高中时期学生自尊心往往比较强,很容易在学习过程中产生不良心理情绪,所以为了推动心理健康教育工作有效展开,教师应更新教学观念且创新教学形式,也要与学生进行积极互动交流,进一步构建良好师生关系。此外,也要优化教学评价,这样才能切实掌握学生思想动态,并采取对策加强心理疏导,最后提高课堂教学水平。

参考文献

- [1]王永娟.高中心理健康教育的实践与思考[J].基础教育论坛,2021(01):33-35.
- [2]韦晓娟.将生命教育融入高中心理健康教育的实践与思考[J].求知导刊,2021(13):87-88.
- [3]吴晓初.高中语文教学中渗透心理健康教育的实践与思考[J].快乐阅读,2011(04):62-64.