

# 浅谈高中心理健康教育开展的有效策略

苏丽丽

(河北省辛集中学 河北 辛集 052360)

**[摘要]**进入高中阶段以后,学生的心理状况发生巨大的变化,如果没有进行适当的引导,则会影响到他们的全面发展和进步,所以开展心理健康教育,探索其有效策略显得十分重要。本文立足学生的身心变化规律,全方位探索心理健康教育的具休形式,改变学生消极的心理状况,及时地进行疏导,添加新的心理健康内容,促使学生轻松愉悦的接受知识,并对未来充满希望。在此过程中,需要全方位探索学生心理问题的各种阻碍,有计划性地进行引领,确保各个环节完美地结合在一起,提高心理健康教育的效果。

**[关键词]**高中;心理健康教育;开展;有效策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1048

对于课堂教学的全面运转和实施来看,学生身心的健康成长,需要寻找新的教学契机,把握心理健康教育的开展路径,才能更加深度的进行工作的创新和实践,确保教育教学体制充满生命力,真正为学生开创一条新的成长道路,促使整体的教育教学效果的以全面的提高。在高中阶段,通过有效的方式进行心理健康的教育和指导,能够真正把握教学的发展规律,全方位进行更新和转化,促使学生接收到更为丰富的信息和资源,开阔学生的空间和领域,增强学生的认知,让学生能够轻松愉悦的成长和进步。在此过程中,要求心理健康教师,对于各项工作进行精细化的安排,合理化的进行设计,要与学生的成长结合在一起,真正推动整体教育教学体制的全面开展。那么在实际的高中心理健康教育工作中,应该采用哪些具体有效的方式和策略,得以实施呢?

## 一、研究学生的心理变化规律,开启心理健康教育的大门

在新的教育教学环境下,根据学生的心理变化规律,全方位进行心理健康目标的定位显得十分重要,只有这样才能全面塑造学生优秀的思维,培养学生良好的行为品质,为学生的成长和进步,找到新的方向和目标。高中阶段学生的心理变化尤为明显,如果没有合理性的进行把握,掌握其中的规律,则会影响到学生身心的全面发展,而相应的学生的生活和学习也会缺乏方向和目标。所以根据教学实际,全面研究高中心理健康教育的目标,探索新的教学规律,以学生为中心,及时地对学生的心理问题进行疏导,才能真正走进学生的心中,培养学生良好的行为习惯,促使整体的心理健康教育结构,充满灵动性,成功地开启心理健康教育的大门。比如进入高中阶段,接受教育以后,有的学生会出现浮躁的心理状况,严重的会对学习产生厌烦情绪,此时教师就可以提出不同的问题让学生思考,在人生中有怎样的目标,你对自己有什么样的要求,为什么会产生浮躁的情绪呢?然后通过恰当的方式,进行分析其原因,这样以来才能确保心理健康教育的深度运行和发展。

## 二、采用丰富的心理健康教育形式,培养学生积极健康的心态

心理健康教育教学的实践工作,必须以全新的形式呈现出来,不能进行教条化的教学,而需要与学生的实际成长联系在一起,运用丰富多彩的方法,帮助学生进行高效的疏导。高中时期学生在学习和生活中,极易出现心理问题,如果沿用照本宣科的方式进行灌输,则不能帮助学生进行解答,而学生的心态也不会朝着平和的方向发展。所以通过丰富多彩的形式,进行心理健康教育的实施和延伸,才能真正

与学生的生活实际达成一致,创造更为广阔的交流空间,有效的排解学生的心理困惑,促使学生积极主动的进行表达,这样一来才能帮助学生形成健康的心态,对自己的言行做出正确的判断,以提高学生的综合素质和水平。比如在开展心理健康教育的活动中,教师可以通过匿名的方式进行传纸条,在固定的时间内让学生写出自己的心理困扰,结合具体的案例进行科学化的分析,不能揭露学生的隐私,而要专门设置心理疏导渠道,让学生放下心理的包袱,及时地进行参与,成功地进行化解。

## 三、建立家校联合机制,确保心理健康教育的高效落实

心理健康教育是一项系统化的教育教学工程,不可能单纯地依靠学校的力量来完成,需要通过有效的契机,建立与家长联系的桥梁,形成强大的合力,才能更加稳定的巩固学生的心理状况。所以在高中心理健康教育工作中,要与家长之间进行密切的交流,针对学生青春期出现的各种问题,全面优化家校教育机制,通过多元化的方式进行引领,要关注学生的学习和生活状况,科学化的进行布置,不定期地组织各种形式的培训活动,确保家校联合机制更加深刻而又全面。比如学生在成长中出现逆反心理,而家长对学生的期望值过高,导致学生出现偏激心态,不愿与家长进行沟通。此时学校必须通过各种形式的培训,建立与家长之间的沟通,组织多元化的家校协作,让家长深度的了解心理健康教育的相关信息和知识,与学生的成长结合在一起,能够促使学生形成健全的人格,明确学生成长的方向。这样以来,不仅能够很好的完善心理健康教育的体系,更能确保此项工作的高效落实,更好地为学生的全面成长而服务。

综上所述,心理健康教育,任重而道远,是一项长期而又艰巨的教学任务,是教育教学改革与时俱进的重要体现,能够真正挖掘出教学优势,确保学生的不断成长和进步。在高中阶段全面进行心理健康教育,不仅仅需要通过上述方法来运作,更应该立足学生的成长实际,深刻的探索出心理健康教育的魅力,展现学生的独特性,尊重学生的心理需求,逐渐走进学生的心中,促使学生的内心世界更加丰富,添加更为多彩的知识,促使他们的心理成长,充满生命力,以推动心理健康教育的高效发展。

## 参考文献

- [1]杨雪.对高中生进行心理健康教育的有效途径及反思[J].中国校外教育,2019(26):25+22.
- [2]段艳婷.当前高中心理健康教育存在的问题与对策分析[J].亚太教育,2019(4).