

高中生心理健康教育尚存问题及教育模式的实践方法研究

努尔阿米乃姆·赫克木

喀什市特区高级中学 844000

【摘要】心理健康是学生生长发育的关键因素。由于国家和社会的发展需要更多人才，学生面临的压力从四面八方不断涌来。这些压力出现在方方面面，如学习、家庭和社会带来的心理压力，让学生的心理面临巨大的挑战，导致学生愈加频繁地出现心理健康问题。从高中学生的角度来说，因为本身的学习成绩不佳，对其心理造成极大伤害。对于高中学生出现的心理健康问题要及时的疏导和有成效的帮助，才可能使学生更好地进入学习状态，进而促进高中生身心向积极、健康的方向发展。心理健康是高中生综合素质的重要组成部分，高中生存在心理健康问题可能会影响学习成绩。对高中生开展心理健康教育十分重要。本文通过研究高中生心理健康教育的重要作用及尚存问题，总结高中生心理健康教育模式实践方法，解决高中生心理健康问题，有效促进高中生身心全面发展。

【关键词】高中生；心理健康；教育模式；实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1994

高中生处于青春期，心理较为敏感，容易被外部因素所干扰，而且，高中生存在较重的学习任务，导致部分高中生出现自卑、焦虑心理等心理健康问题。对于存在心理健康问题的高中生若没有予以重视和心理干预，可能会导致高中生误入歧途。所以，研究高中生心理健康教育模式非常重要。通过对高中生开展心理健康教育，提升高中生心理承受能力，促进高中生身心健康全面发展。心理健康问题在青少年学生群体中频繁出现，尤其是近年来随着经济和科学技术的快速发展，青少年心理健康问题已经成为人民群众关注度较高的问题之一。由于高中学生的特点，使心理健康问题在高中学生群体中的出现概率更高一些。因此，解决高中学生的心理健康问题是当前人民群众最迫切的需求之一。

一、高中学生的生理特点

高中学生依据其年龄特点，正处于青春期的后期阶段。这一阶段最显著的变化主要有：身体内部的变化、身体机能的变强以及性器官的成熟。

（一）脑部、神经系统的发育

在高中阶段，脑部的发育表现在兴奋和抑制过程的逐步平衡，特别是内抑制机能逐步发育成熟。16、17岁以后，脑部机能的成长让兴奋和抑制逐渐一致，这个阶段的学生能够对自己的行为加以控制。这个阶段，学生身体内部活跃的内分泌腺能帮助组织器官快速成长，但也造成了脑部和神经系统的异常活跃，所以学生容易激动，情绪变化快，也容易产生疲劳的感觉。

（二）第一、第二性征的发育

高中学生开始出现月经、遗精的现象，这说明女生和男生的性器官已经成熟，具备生育能力。除了性器官的发育之外，在外形上也有了差异。女生的主要变化有：乳房发育、声音变得尖而细、骨盆变宽等。男生的主要变化有：声音变得低而沉、喉结变得突出、体形高大等。因为皮脂腺的分泌增多，脸部会出现粉刺或者青春痘。学生对此要树立正确的认识：这是青春期成长发育的正常情况，随着青春期的结束而结束。

（三）身体发育的不平衡

身体发育的不平衡主要体现在个体之间以及个体内部生长发育情况的不一致。个体之间发育情况的不一致主要体现在

在发育时间的早晚、发育程度的强弱等。一般而言，发育的早晚有很大的差异，甚至能够相差好几年。然而，青春期的学生对这方面的差异特别在意，总是和同龄人进行对比，极易容易出现“早熟”或“晚熟”的思想顾虑。

个体内部发育的不平衡，诸如身高、体重，或者心脏的发育慢于各器官系统的成长等情况。一旦缺乏体育锻炼，就会出现贫血、心跳过速等异常。

二、高中生心理健康教育的重要作用

（一）对社会方面的重要作用

开展高中生心理健康教育是实施素质教育的关键方式之一，高中生是国家的未来，因此开展高中生心理健康教育十分重要，有利于保证高中生心理健康，增强高中生心理素质，有助于促进社会健康发展。

（二）对学校方面的重要作用

从学校管理及发展方面分析，开展高中生心理健康教育非常重要。比如，一些高中生遇到问题易于激动，如果没有开展心理健康教育，很多高中生可能不会正确调节情绪，难以控制心情。因此开展高中生心理健康教育有助于保证学校学习氛围和谐，提供良好学习环境。

（三）对学生方面的重要作用

高中生心理素质和其健康成长存在密切关系，若高中生心理素质较差，存在一定心理健康问题，可能难以承受学习压力，不利于高中生健康发展。高中生阅历相对较浅，心理承受能力普遍较低。面对学习压力、人际交往问题的时候多不知所措，容易走入死角，或是引发焦虑、抑郁问题等，不利于心理健康。所以，为高中生开展心理健康教育非常必要。应重视高中生长过程中的心理改变，协助高中生正确面对自身心理健康问题。通过对高中生开展心理健康教育，为存在心理健康问题的高中生提供心理疏通，促进高中生保持乐观心理状态，改善高中生心理健康水平，促使高中生更加开朗，促进高中生健康成长。

三、高中生心理健康教育尚存问题

（一）对高中生心理健康教育思想方面认识不足

心理健康教育在高中教育中具有重要作用。近年来，人们对于高中生的心理健康教育愈加重视，高中生心理健康教育内容发生改变，教育标准不断提升。然而，如果继续使用

以往常规高中生心理健康教育理念,不利于高中生心理健康教育的进步。很多高中学校对高中生心理健康教育思想方面认识不足,错误地认为高中生心理健康教育即为思想政治教育,这样不利于高中生心理健康发展。

(二) 高中生心理健康教育目标定位相对不准确

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出了心理健康教育的相关目标,概括性比较强,多数高中学校对于高中生心理健康教育目标定位不准确,常错误认为心理健康教育目标仅仅是存在心理问题的高中生,并非全体高中生,限制了高中生心理健康教育的有效执行。

(三) 高中生心理健康教育方式缺乏合理性

在开展高中生心理健康教育时,注意教育方式和教育效果存在密切关系,选择合适的心理健康教育方式非常关键。现在很多高中学校在开展高中生心理健康教育工作过程中,所采取的教育方式缺乏合理性,难以得到较佳的教育效果。比如,部分高中教师对高中生实施心理健康教育时,认为学生需尊师重道,应保持居高临下的教育态度,与高中生存在明显距离感。因此,高中生在遇到心理健康问题时,害怕与教师交流,增加高中生心理压力,难以获得理想的效果。

四、高中生心理健康教育模式的实践方法

(一) 从思想上重视对高中生的心理健康教育

当前,高中生多存在一些心理健康问题,严重影响学习的积极性,可能会干扰高中生的学习成绩。因此,高中教师需要在思想上充分重视高中生心理健康教育,关注学生心理健康情况。为改善高中教师对高中生心理健康教育的思想重视度,需增强对高中教师心理健康教育培训及学习,促使高中教师掌握心理健康教育知识,让高中教师正确认识到开展高中生心理健康教育的重要作用,进而为高中生提供科学的心理健康教育,及时解决高中生存在的心理健康问题,充分保证高中生心理健康发展。

例如,为高中教师定期开展心理健康教育培训会,可采取多媒体PPT教学方式、网络视频教学方式等,使高中教师掌握高中生常见心理问题、心理健康教育方法、最新心理健康教育技术等,增强高中教师对高中生心理健康教育的重视程度。

(二) 提升高中生心理健康教育目标定位的准确性

针对《中小学心理健康教育指导纲要》提出的心理健康教育目标予以细化,促使高中生心理健康教育目标定位更加准确。首先,参考高中生身心发展特征,明确心理健康教育具体目标,重视高中生长成过程中因为生理发育所导致的心理改变。其次,根据高中各年级特征,为各年级高中生制定阶段性心理健康教育目标。最后,学校也需充分考虑实际状况,明确高中生心理健康教育的主要目标,促使高中生身心健康得到全面发展。

例如,针对高一年级学生,可依托“中国中学生心理健康量表”实施调查,明确高一年级学生在学习及生活中心理方面存在的困扰,将心理健康教育目标定位为顺利适应高一学习阶段,解决高一年级学生学习及生活中心理方面的困扰。

(三) 提升高中生心理健康教育方式的合理性

1. 高中学校设置专业心理健康教育课程

为促进高中生身心健康全面发展,高中学校可设置一些符合专业特色的心理健康教育课程。由专业心理教师为高中生实行心理学知识教育,提供专业心理辅导,促使高中生构建正确心理健康认知,让高中生掌握心理调节手段,维护高中生心理健康。

2. 组织高中生心理健康教育讲座

由学校心理教师或邀请心理学专家组织高中生心理健康教育讲座,让高中生集体参加。以高中生比较关心的心理问题为讲座主要内容,为高中生实施针对性心理健康教育,促使高中生了解心理学知识,让高中生掌握解决自身心理问题的方法。

3. 组织高中生心理健康教育社团活动

考虑到高中生正处于青春期,更加愿意与同龄人沟通。所以,可定期组织心理健康教育社团活动,高中生通过参加社团活动和同龄人交谈,促使高中生结交朋友,潜移默化增强高中生心理健康意识。

4. 高中生心理健康教育在各学科教学中渗透

各学科高中教师在开展教学工作中,可主动采取心理健康教育原理、心理辅导等方式,促使高中生对于课堂学习的认知及情感得到改善,提升高中生心理健康水平,培养高中生心理品质。

5. 高中生心理健康教育德育方法

高中教师应负责对班级高中生进行心理健康教育,对具有心理健康问题的高中生开展德育工作。德育内容应包含班级纪律、人生观、学生道德发展、价值观等,以提升高中生心理素质。

五、结语

总之,高中生心理健康情况和其学习成绩存在密切关系。若高中生具有心理健康问题,可能会影响学习积极性和主动性,导致学习成绩下滑。所以,加强对高中生的心理健康教育非常重要,教师应及时解决高中生的心理健康问题,营造良好学习氛围,促进高中生心理健康发展,促使高中生在学习时保持积极心态,让高中生维持乐观心态面对高强度学习内容,从而提升高中生综合素质。

参考文献

- [1]王飞红,钟思慧,陆俊杰,等.上海市某示范高中生心理健康教育与健康促进效果评价[J].健康教育与健康促进,2020(4).
- [2]滕长松.职业高中学生心理健康状况及教育改革探索[J].中学课程辅导(教师通讯),2016(14).
- [3]王亚炜.职业高中学生厌学现状分析和心理干预策略[J].现代职业教育,2021(18).
- [4]柴晓亚.对高中生进行心理健康教育的有效途径探讨[J].读写算,2021(18).
- [5]周一君.职业高中家校沟通之提升学生自信心的探究:基于阿德勒的人格哲学对自卑感成因的分析[J].现代职业教育,2021(46).