

高中心理健康教育有效开展的策略探析

曹媛媛

(江西省永修县第二中学 江西 九江 330300)

[摘要]高中阶段的学生面临高考压力,致使学生在长期升学压力下,容易产生焦虑、烦躁、低沉等不良的情绪,并且在青春懵懂时期易产生很多心理问题,如果不注重针对学生存在的心理问题及时疏导和解决,不利于推动学生更好地成长,因此,学校应当重视开展高中心理健康教育,以此提升对学生心理健康的关注度,这样能够,及时发现学生在成长和学习中存在的心理健康问题,对此尽早落实有效的解决方法,从而促进学生心理健康。

[关键词]高中;心理健康教育工作;疏导

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1513

前言

过去对高中生的成绩非常关注,而对于开展心理健康工作不够重视,致使学生在发展和成长时期接受不到心理方面的疏导和教育,使学生受心理健康问题的影响,经常感觉非常迷茫困惑,并且学生在面对各个方面的压力时不懂得如何释放,这种情况下,学生非常容易走极端,同时还会产生很多心理健康问题,对此以下文章提出了开展心理健康教育工作的策略。

一、高中心理健康教育开展的意义

学生心理健康状态非常好,能够使学生在最佳的状态学习和成长,倘若学生存在的心理健康问题始终得不到解决,就会导致学生受心理健康问题的影响,而形成不健全的人格,并且还会造成学生产生极端、偏执的想法,从而不利于推动学生全面发展,因此,对高中阶段的学生应注重关注他们的心理健康水平,除了关注以外,还需开设心理健康课程、开展文体活动、定期进行心理疏导以及在教师与家长的相互配合中共同解决学生存在的心理健康问题,以此做到及时根据不同的心理健康问题及时落实疏导方案和解决方案,这样能够防止学生在发展中出现更多的心理健康问题,因此,要想避免学生出现非常多的心理健康问题,必须对高中阶段的所有学生进行心理健康教育,在教育和疏导中教师应重视多与学生交流,在交流当中对学生心理状态进行疏导,以及做到耐心教育学生。同时心理健康教育中教师还需引导学生正确排解压力以及教导学生树立正确的三观,这对于促进学生心理健康有着重要意义^[1]。

二、高中心理健康工作有效开展的策略探析

(一) 教师与家长共同对学生进行心理疏导

要想解决学生心理健康问题,不仅需要开展心理健康教育工作,还应在教师与家长的共同配合下,共同对学生的心理状态进行疏导和耐心的教导,学生感受到教师和家长对自己的关注、理解和付出的耐心,能使他们积极听从教师与家长的教导,从而使他们主动敞开心扉与父母和教师交流,在交流过程中教师得知学生情绪低落的原因在于家庭环境不温馨,并且学生经常因为成绩提高不上去而沉闷不语,对此教师将所了解的情况告诉家长,然后教师与家长共同运用恰当的教育方式和正确的疏导方法对学生进行耐心的引导、疏导,同时教师告诉家长应为孩子营造温馨和睦的家庭氛围,这样对促进学生心理健康非常有帮助,由此家长非常重视营造良好的家庭环境,使学生在温馨的家庭氛围中更好地成长。另外,在教师与家长的心理疏导下学生逐渐形成良好的心态,以此学生以一颗平常心去看待事物和成绩,这样一来,学生在成长和学习的过程中能够保持良好的心态,学生心态非常好,有利于推动学生积极向上,以此改变学生低沉的状态和情绪,说明家长和教师共同对学生进行心理疏导,有助于引导学生将心理状态调到最佳^[2]。

(二) 针对学生存在的心理问题落实解决方法

教师要想做好心理健康教育工作,应在工作中对观察学生的状态和情绪变化,从而及时发现学生在学习过程中表现出非常自卑、不自信以及过于内向的性格,针对发现的心理问题,教师

利用课余时间找学生交流,在师生加强交流中不仅拉近师生间的距离,还调动学生积极说出自己在与同学交往时总是受人排挤,并且学生表述与其他同学在学习方面存在较大的差异,所以感觉非常不自信,教师耐心倾听学生表述的心声,充分了解学生产生心理健康问题的原因,教师根据原因,落实相应的解决方法,同时教师以柔和的语气教导学生在人际交往中应做到尊重他人、站在对方的角度思考以及多为别人考虑,使学生懂得如何与他人相处。此外,教师对学生多多鼓励,激励学生在学习中再接再厉,以此增强学生对学习的自信心,渐渐地学生不再自卑,进而在教师鼓励中学生改变过于内向的性格,使得学生乐观开朗、落落大方,由此可知,教师根据学生存在的不同心理健康问题,落实不同的解决方法,有利提升心理健康教育效果和教育水平。

(三) 定期开展文体活动

教师开展心理健康教育工作时除了引导学生学习如何释放压力以外,还应组织学生进行各类文体活动,如:教师引导学生进行校园艺术节活动、文艺演出活动、演讲比赛、体育竞赛等不同形式的文体活动,使学生在各类活动中积极展现自己的才能和实力,这不仅增强学生表现力,还体现出学生在校园文体活动中实现自我价值,由此学生非常愉快,并且学生在文体活动中情绪高涨以及保持愉悦的心情,这样一来,学生不仅积极向上、乐观开朗,还通过定期开展文体活动,消除学生所产生的不良情绪,以及解决学生心理健康问题。此外,教师还可以引导学生与教师、同学、父母一起参与到文体活动中,由此既拉近师生之间、学生之间和亲子之间的距离,又建立和谐融洽的师生关系、亲子关系和同学关系,从而有利于促进学生的心理健康水平达到最佳的状态。同时在不同的文体活动当中教师能够及时发现学生状态不佳、情绪低落和紧张焦虑感,对此教师多鼓励学生去参与文体活动,在教师鼓励下和耐心教导下,学生积极调整状态和心情,使学生以最佳的心理状态进行文体活动,这对于提升学生心理健康水平十分有利^[3]。

总结

总之,为了提升学生心理健康水平,教师开展心理健康教育工作时应注重与教师共同合作,在相互配合中教师与家长一起针对学生存在的心理健康问题进行疏导和引导,同时教师进行心理健康教育工作时,应多关注学生情绪变化和状态,这样能够及时发现学生心理健康状态不是非常好,以此予以耐心的教导。此外,还需定期组织学生进行各类文体活动,这对于推动学生心理健康起到重要作用。

参考文献

- [1] 汤婧. 高中心理健康教育有效开展的策略探析[J]. 丽人: 教师, 2016, (004): 221.
- [2] 朱亚春. 高中心理健康教育有效开展的策略探析[J]. 新课程导学, 2016, (31): 3.
- [3] 吴丹丹. 高中心理健康教育有效开展的策略探析[J]. 考试周刊, 2019, (50): 8-9.