

论高中生德育与心理健康教育的融合

黄琴

(新疆昌吉州吉木萨尔县第一中学 新疆 昌吉 831700)

[摘要]随着素质教育的持续推进,对高中生德育与心理健康的教育受到人们的普遍关注,随着社会节奏的加快和竞争压力的增大,问题少年也越来越多,教师要积极进行高中生德育与心理健康教育的融合,有效提高高中生的心理健康教育水平,提高高中生的心理素质,实现高中生身心健康成长的目标。只有有效解决高中生心中的困惑或烦恼,帮助高中生渡过难关,才能确保高中生的心理健康。本文阐述了如何进行高中生德育与心理健康教育的融合的措施,希望对提高高中生的心理健康教育水平做出积极贡献。

[关键词]高中生;德育;心理健康教育;融合

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1030

引言

在对高中生进行教育时不能仅仅以分数论英雄,要实现高中生的德智体美劳全面发展,提高高中生的综合素质与能力,也包括高中生的德育与心理健康教育。教师在开展德育教育时要注意对高中生的心理健康进行科学的教导,促进高中生心理健康发展,进而培养出健全的人格,为将来的学习、工作及生活提供有效的支撑。教师要积极研究策略,针对高中生的具体特征开展有针对性的教学,因材施教,提高教师的教学质量和高中生的学习效率。

一、科学开展调查研究,分析高中生德育与心理问题产生的原因

由于各种社会因素、家庭环境、教育培训以及诸多差异,高中生个体差异很大。在日常教学实践中,有些高中生存在自私、任性、易怒、成瘾、孤立、自卑、神经质等不良倾向,在高中生中比较常见。由于高中生的自我意识尚处于成长发展阶段,不同阶段其发展速度不同,加之意志、思维等方面的局限,往往会产生消极的自我意识,并表现出更多的负面影响。如果得不到及时有效的指导和帮助,就会出现严重的心理问题。因此,学校需要积极引导高中生认识和接纳自己,克服消极情绪,形成健康的人格。

二、加强教师培训,提高自身德育与心理素质

由于要对高中生进行德育与心理健康教育,教师也需要有一个健康良好的心态。教育的含义是学与教的有机结合,包括文化教育、知识教育、德育与心理健康教育。如果教师心理素质与能力达不到应有的水平,就谈不上对高中生进行良好的德育与心理教育。教师要有较强的自我调节情绪的能力,始终保持积极、乐观、平和、稳定、健康的状态,投入精力充沛、情感丰富、情绪健康的日常教育活动中。学校也需要为教师不断提供学习机会,让每个人都能掌握健康心理学的基本知识,掌握心理导向和心理准备技能,教会高中生如何识别、控制和调节情绪,让高中生拥有良好的情绪。

三、深入挖掘教材,深入开展德育与心理健康教育

德育与心理健康教育的具体化是组织教育活动的主要依据和教学内容的载体,高中生德育与心理健康教育内容广泛。教师在备课时应有效提取课本中丰富的德育与心理健康知识内容,例如教育内容是否应正确界定高中生的人生观和世界观等,找出课程与高中生心理的相关点。在课堂上营造民主和谐的课堂环境,树立高中生的自信心,培养高中生的团结、合作、竞争等意识。要进一步提高教师对德育与心理健康教育的认识,通过讲座、交流、演讲、讨论、观看德育与心理健康视频等方式,让高中生掌握德育与心理健康知识。保持好心情对心理健康很重要,德育与心理健康教育的融合是最有效、最简单的教育方法。德育与心理健康教育的目标之一是保持和改善心理健康,因此教师要深入开展德育与心理健康教育的融合,这样教学效果会更好,达到德育与心理健康教育的效果。

四、培养正确的自我意识

自我意识是一个人的个性以及他与客观事物的关系的反

映。一个人适应他生活的环境是非常重要的,其中自我理解非常重要,对高中生正确评价自己是非常有帮助的。在德育与心理健康教育过程中,教师要培养高中生善于接受他人批评和建议的心理素质,鼓励高中生经常分析和检验自己,了解自己的不足,对自己有正确的认识和要求。在德育与心理健康教育中,教师可以安排高中生互相观察,互相指出对方的不足和错误,让高中生科学地自我评估,教师可以在此基础上进行有效的点评,让高中生在自我评估中了解自己的学习成果,及时将学到的知识运用到实践中,提高学习效果。之后,教师再正确评价高中生,帮助高中生明确自己的长处和短处,正视自己,获得自我评价的能力。从而使高中生更加努力,激发学习动力,提高学习效率,同时可以让高中生看到自己的不足,虚心接受,克服不足,改正错误。让高中生在运动中塑造健康的心态。

五、协调发展友好的人际关系

通过德育与心理健康教育能够有效提高高中生的合作与竞争意识,在团队中具备合作与竞争的能力是当今人才必备的素质。运用小组合作学习的方式让高中生在小组成员之间的互动中体验每一个人的价值,从而珍视集体,感受集体智慧的力量。在认识自我的过程中,高中生往往具有不完善的人格和心理不成熟的特征,如焦虑、孤独、易怒等,并出现情绪不稳定、自制力差、感情淡漠等情绪特征。因此,在人际交往过程中,高中生往往会面临心理障碍,从而产生很多问题。通过德育与心理健康教育的融合教学,高中生会意识到要实现共同目标,必须齐心协力,着眼大局,才能克服德育与心理健康教育中的以自我中心的心理,在相互合作的环境中共同完成任务,将人格的重要特征融入集体成功中,并发展和谐的人际关系。

结论

综上所述,面对素质教育下高中德育与心理健康教育改革的改革,教师要充分进行高中生德育与心理健康教育的融合,积极有效的开展心理健康教育,提高高中生的心理健康水平和心理素质,促进高中生综合素质的提高,达到高中生全面发展的目的。在具体实施的过程中,教师要科学开展调查研究,分析高中生心理问题产生的原因、加强教师培训,提高自身心理素质、深入挖掘教材,深入开展心理健康教育、培养正确的自我意识、协调发展友好的人际关系,从而有效促进高中生德育与心理素质的提高,达到素质教育的目标。

参考文献

- [1]王小琴.高中心理健康教育有效开展的基本策略[J].科学咨询(教育科研),2020(06):146.
- [2]周超.积极心理学视野下的高中生活指导——以心理辅导课《积极生活每一天》为例[J].江苏教育,2020(40):47-49.

作者简介:

黄琴,女,新疆吉木萨尔县人,现任吉木萨尔县第一中学,本科学历,中学一级教师。