

高中心理健康教育实施途径及有效性研究

牛静

(唐河县技工学校, 河南 唐河 473400)

[摘要]高中正是学生的人生重要转折期, 心理健康对高中生的学习、生活、人际关系都是极为重要的, 因此家长、老师、学校还有政府都要重视起来。本文从高中生心理健康教育的现状进行分析, 梳理其中存在的问题; 探究心理健康对高中学生的价值意义后, 从而研究高中生心理健康教育的有效实施途径, 帮助高中生形成健全的人格和树立正确的三观, 助力学生在心智健康成熟的基础上得到全面发展。

[关键词]高中; 心理健康教育; 途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.868

引言

对于处于青春期的高中生其在人生的关键时期, 对他们的心理健康教育应从其存在问题入手来分析, 例如进入新环境的适应度问题, 青春期的情窦初开, 高三年级阶段学业压力过大和家長管控减弱后的自制力问题, 都会对高中生的心理健康造成影响, 只有抓住问题存在的原因并从根源入手, 对这些现象的研究意义充分讨论, 才能提出对高中生心理健康教育的有效实施路径。

一、高中生心理健康教育的现状分析

(一) 存在问题分析

1. 自制力较差, 心智不成熟。

高中生正处于青少年时期, 也处于青年向成年过渡的重要阶段, 心理还没有充分做好应对的准备。在这一阶段, 由于移动通讯发展迅速, 高中学生几乎人手一台智能手机, 网络上有许多不健康的内容会对高中生的心理健康造成不利的影晌。高中生此时还没有形成自身正确的价值观, 因此极易被网络上看到的内容所诱导, 模仿一些暴力、偏激的内容。这些会影响高中生的学业, 造成情绪不稳定, 不能专注于学业, 会做出违反课堂纪律, 学校规章制度的事情, 更严重的会走向犯罪的道路。由于孩子年龄的增长和有的学生会在离家较远的地方求学, 导致学生在面对问题时缺少判断力。

2. 学业压力大, 情绪不稳定。

对于高三年龄段的学生, 正面临着非常关键的升学问题, 每天都有着非常大的学业焦虑问题。对于学生的课业压力, 其心理健康也会或多或少的有所影响。例如, 有的同学收到不满意的成績后, 就会对自身的能力产生怀疑, 变得自卑、焦虑。在与同学比较的过程中会发现与别人的差距, 精神和心理上受到很大的打击不能接受现实, 从而对他人或者自身做出一系列极端的事情。

3. 于人生节点, 迷茫无所适。

每个人在人生的转折期都会存在迷茫而无所适从的现象。因此, 对于初入学的高一学生而言, 在从初中进入到高中阶段, 老师的教学方式会较从前发生很大的转变, 学校会培养学生从被动学习转变为自主学习, 学习课程也会增多且课业压力也会增大。在面对庞大的知识体系和压力下, 学生会难以控制

情绪而选择逃避。对于高三的学生而言, 对于大学生活的向往和学业的困境, 对于未来所要选择的就业的方向不知道如何选择, 在此过程中也会产生许多心理健康问题。

(二) 问题成因分析

1. 年龄因素。

高中生大都是处于14-18岁的年龄段, 是从青少年过渡到成年的时期, 对于低年龄段的高中生, 在习惯了初中的教育模式后进入到高中的教育模式, 每个学校的教育体系和教育方式也是大不相同的, 或严格或宽松, 他们都要经历一段时间的适应期。且在这年龄段正是学生情窦初开的时期, 也会出现影响学生学习的早恋情况。对于高年龄段的学生, 18岁是人生的一个关键的门槛, 应当时刻关注学生这一阶段的心理健康。

2. 环境因素。

人都是社会化的人, 容易受到周围环境的影响, 古有孟母三迁为孩子创造良好的学习环境和塑造健全的心理, 可以从此看出环境对于学生成长和成功的重要作用。在目前高中生的心理健康教育中, 每个孩子的处境和情况是完全不同的, 在班级和学校当中学生会以“小团体”的形式进行交往, 在这个过程中学生们之间也会相互影响, 可能会存在一些较为不利的思想或者偏激的行为对学生的心理健康造成伤害, 因此学校应当重视对学生之间良好学校生活环境的塑造。

3. 教育因素。

每个高中学生家庭的教育或多或少都会对学生的心理健康造成影响。学生的原生家庭对于其健全心理健康的形成是非常重要的。对于单亲家庭的学生其性格会相对比较脆弱和孤僻, 较为自卑; 还有的学生家庭从小对他教育非常严格, 以“棍棒下出孝子”的铁腕式的教育模式, 此类学生在做事就非常小心翼翼。而且每个学校的氛围和教育环境也参差不齐, 对于高中生的心理健康教育也有不同的方式, 对其重视程度也大不相同。

二、高中生心理健康教育的必要性探究

(一) 培养全面发展的人才

青少年是我国未来的人才基础, 对于其心理健康的重视为其培养健康的人格和正确的三观是非常重要的。通过让高中生形成健康的人格, 为其学业和工作上助力, 帮助学生能够更好

的发展,在物质和精神上有着更高的追求。从小的来说,帮助高中生能够形成攻坚克难,面对困难勇敢前进的态度,不断克服学习和生活中的困难从而能够顺利毕业,步入理想的大学,实现自身的理想目标。从大的而言,能够不断地适应社会发展的要求从而改变自己的心态,调整自身的方向,致力于国家和社会的发展,培养学生的奉献精神和家国情怀。

(二) 促进高中教育体系的完善

对于高中生的心理健康教育也为高中学校的学科建设提供思路,教育不仅仅要关注学生的成绩等可视化的内容,还应当关注学生的精神和心理的内容,培养“德智体美劳”全面发展的“五好学生”。这也就要求高中的教育体系除了学科建设的设置外,还要设置心理健康教育的内容,举办活动或者建立相关的课程都可以培养学生健康人格的形成,为教育模式的完善提供更多的思考路径。

(三) 提供社会的稳定因素

对于高中生心理健康的重视为整个社会提供了更多的稳定因素,高中生的心智较为不健全,情绪波动大,容易为社会造成很多不安的因素。例如学生在学校会因为同学之间的纠纷发生打架斗殴的事故,更严重的会造成刑事案件。这种情况对学生本身以及其他同学的人身安全,学校以及社会的稳定都会造成很大的隐患,不利于学校教学活动的顺利进行。这也是一种突发性的社会安全事件,容易引起社会大众的恐慌从而破坏社会秩序的稳定。

三、高中生心理健康教育的实施途径

(一) 建立形成家-校-医的闭环联动模式

面对上述高中学生的心理健康存在的问题,因为学生自身的认识能力不足,需要外界对其进行干预。外部的干预机制需要家长、学校、医院三方的努力,三方密切联系,互助合作共同关注高中学生的心理健康教育。首先心理健康教育需要教育的主体家长以及学校对高中生进行心理慰藉和帮助,要与学生成为朋友,抛弃传统的不平等的对话模式,让学生面对问题的时候能够及时自愿主动地去寻求学校以及家长的帮助。老师在学校中也要对学生的心理问题及时发现,及时解决。其次,对于医院而言,因为心理健康问题也是一种疾病,学校可与医院合作,设立心理健康咨询室,安排轮班的心理健康医生或者咨询的老师,方便学生在面对心理压力的时候能够及时疏导排解和得到及时的帮助。

(二) 开展高中生心理健康教育活动

高中学校可以通过开展一系列的心理健康的主题活动来进行高中学生的心理健康教育,为学生答疑解惑。例如邀请相关专家,学者或者学校的领导、老师举办关于心理健康的座谈会、讲座、讨论会、辩论会、演讲比赛等活动。通过这类活动能够让学生以及学校关注到学生目前面对的一些他们关注不到的细微的心理问题,能够及时在活动的过程中通过一些小游

戏,与专家学者的沟通来疏散他们的烦恼和忧虑。这就要求学生能够积极参加这类活动,并且去提出自己存在的问题,大胆地说出自己心里的声音。学校在面对学生的问题也应该重视起来,在将这些活动落到实处成为常态化后,制作学生的健康手册,时刻关注学生的动向和心理问题,并逐一解决这些问题。

(三) 推动学校与学生及家长的对话

沟通对于学校和家长了解孩子的想法和心理是十分重要的,因此对于校方和家庭应当积极推动此类对话的开展。对于学校而言,需要每一位老师与家长保持联系,定时与各位家长沟通,了解学生在家、在校的行为和想法,对于一些问题能够早发现早解决,因为家长是最了解自己的孩子。对于家长而言,高中生的活动大多在学校进行,随着年龄的增大和学业的进步,学生会逐渐远离家庭,家长与学生相处的时间会越来越短。因此就需要家长与老师保持长效的合作关系,询问老师学生在学校的表现,并且对孩子的异常行为和思想进行反馈,让老师对学生进行教育对话。学校领导也要对这类沟通机制的建立,将心理健康沟通列入学校老师的量化考核评估内容中。

(四) 提高心理健康在教育中的地位

心理健康教育目前在学校中受到的重视程度不高,即使有的学校开展这类活动,但是也是形同虚设没有落到实处,也没有长时间地开展下去。这就证明了目前对于学生的心理健康教育的重视程度不高。因此,对于学生的心理健康也需要政府的强制性要求,从而提高其在教育教学中的地位。政府方面要对学生的心理健康教育的建立建设纳入对学校的考核内容之中,让各大学校意识到学生心理健康教育的重要性,在政府的管理下,不定期派代表去对学校考核。对于不达标的学校采取一些处罚措施。从而让学校积极响应国家和政府的号召,助力于学生心理健康教育建设,帮助学生走向更好的人生。

结语

对于学生的心理健康的教育,除了学生主动去寻求帮助之外,学校、家长、医院应当积极对学生给予外界的支持。通过三方联动的闭环模式形成强大的背后动力,学校提供更多的教育活动,家长与学校长效的沟通交流,政府强有力的政策要求,从不同的主体上为高中生的心理健康提供有效的解决途径和思考路径。

参考文献

- [1]金枝.高中生心理健康教育存在的问题及改进策略[J].广西教育,2021(10):92-94.
- [2]潘欣杭.心灵的呼唤与塑造——浅谈高中生心理健康教育的任务和实践[J].学周刊,2021(06):133-134.
- [3]潘瑾,耿希峰.高中心理健康教育的问题分析及建议[J].决策探索(下),2020(07):67.