

# 基于核心素养培养的高中心理健康教育模式实践研究

雷新花 曾长征

新化县第一中学

**[摘要]** 伴随社会的变迁、民众生活品质的稳步提升, 社会文明也越来越进步。大家在获得物质生活上的满足时, 也变得更加关注自己的精神、心理需求。现阶段, 各个学校也顺应时代的发展, 在着手教育改革的过程中, 提出大力培养学生综合素质的要求, 并同等重视学生的身、心健康。特别是当下的高中学校, 在繁重学业、高考的压力下, 许多学生在日常紧张学习状态下出现了各种不良的心理状态。所以, 急需学校、老师可以及时引起重视, 并科学疏导学生, 让其可以更好地展开学习。基于此, 本文作为基础教育科研“十三五”规划重点课题: 《核心素养取向的高中心理健康教育课程建设研究》的成果, 基于核心素养培养, 研究了高中心理健康教育的价值, 并针对其中的问题, 提出了相应的对策, 最后还探讨了实践效果与优化建议, 仅供参考。

**[关键词]** 高中阶段; 核心素养; 心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1964

当今社会在飞快发展的过程中, 已经将教育事业推向改革道路之上<sup>[1]</sup>。教师、家长逐步开始认识到心理健康教育对于教学实践的重要促进作用, 并在试着从课堂内外有效实施心理健康教育。尽管高中学生普遍即将成年, 然而一些学生心理发育还是没有真正成熟, 加之当前学习压力也较大, 而极易产生焦虑、消极等心理。因此, 在核心素养下, 面向高中生创新优化心理健康教育实施模式, 可以基于有效的课堂, 及时改善学生的不良思想现状, 并且为学生打造一个积极向上的学习、成长、发展环境。

## 一、基于高中核心素养培养实施心理健康教育的价值

伴随经济的增长, 民众正面临着日趋复杂多变的生活环境。尤其是高中生需要面临愈发广泛的挑战, 以至于很多高中生心理也普遍呈现越来越严重的问题。所以, 在高中学习阶段, 当今社会也很关注学生的整体心理健康教育, 并且让心理健康教育逐步发展成为高中教学体系很重要的组成部分, 并且呈现出以下重要价值<sup>[2]</sup>。

### 1、促进素质教育目标的顺利实现

近些年来, 尽管国内很注重学生方面的心理健康教育, 但相较于部分发达国家而言, 国内的心理健康教育依旧暴露出一定的问题。特别是在高中时期, 因为高考压力带来的影响以及教育旧观念的桎梏、应试教育的长期影响等, 而让高中阶段心理健康教育没有收到很理想的成果。而结合国内教育发展状况及基本国情, 实施适宜的心理健康教育则是能够有效提升高中生整体心理素质的, 并且还可以促进国内素质教育目标获得顺利实现, 从而大幅改善、优化国内高中时期的心理健康教育实践模式。

### 2、有效培养高中生优异的心理素质

在当今时代下, 各种竞争异常激烈, 民众的生活节奏也在不断加快, 根本没有停歇喘气的机会。尤其是在竞争中还会并存着丰富多样的机遇、挑战, 生活在如今的社会下, 优异的心理素质已经成为一种不可或缺的重要品质。作为国家、社会的顶梁柱、接班人, 高中生无疑需要准备接受、积极应对各种挑战、挫折, 方才可以成为最后的赢家。所以, 在高中时期有效开展心理健康教育既是践行素质教育目标的有效渠道, 也是学生顺利健康成长、实现全面发展的一项必

然要求。

### 3、调动学生浓厚的学习兴趣

现阶段, 据新闻报道, 学校时有发生学生患上抑郁症自杀以及学生杀害他人的事件。这些现象往往和学生不良的心理状况息息相关, 国内绝大多数青少年均位于亚健康心理状态, 很多学生存在孤独症、焦虑症等。高中生正值青春期, 往往心理状态会异常敏感, 极有可能会由于在生活或学习中积累的越来越多的负面情绪, 以及老师、家长的不理解, 而无法诉说、释放甚至最终崩溃, 进而出现厌学甚至不良的厌世情绪。再加上不认真学习, 又会遭受老师、家长的严厉批评, 便会形成一种恶性循环。所以, 在高中时期实施心理健康教育, 能够疏导学生内心上的烦闷、不快, 让学生保持积极向上、健康乐观的心理状态, 在学习中充分活跃思维, 进而调动学生浓厚的学习兴趣和热情。

## 二、高中心理健康教育问题

现阶段, 在国内的高中时期心理素质教育中依旧存在着一些不容忽视的问题。

(1) 部分高中学校没有透彻认识心理健康教育, 也未注意到对于学生而言心理健康的重要性和现实意义。甚至部分学校、教师在日常的心理健康教育中还秉持着敷衍了事的态度, 并未认真结合学生的情况来实施相应心理健康教育。以上认知偏差会影响对学生良好心理素质的培养, 加之心理健康教育极具专业性, 要求依赖专门的心理教师队伍来实施。而许多学校当前也刚好缺少专业化的优质心理教育师资队伍, 而急需学校统一建设这方面的优秀师资队伍。

(2) 部分高中学校在当前的心理教育方式上, 还存在一定的单一性、局限性特征。很多学校、教师并不知晓如何举办有益于学生心理健康的多元化教育活动, 而无法从实质上引导学生找出心理困境。一旦学生心理出现问题, 则大部分学生均会选择隐瞒, 或者仅可以寻求家长帮助。所以, 学校需要积极关心、疏导学生心理问题, 聘请专业的心理教师在心理健康课程上, 联合多样化的教育活动, 来及时解决学生的不良心理问题。

## 三、基于高中核心素养培养的心理健康教育模式对策

### 1、各学科渗透模式

据教育部的有关政策显示,在高中时期实施心理健康教育时,应充分发挥各个学科在促进学生保持心理健康上的作用,并形成一种心理健康教育的有效途径。所以,在高中阶段,通过学科渗透、实施心理健康教育的途径十分重要。基于学科渗透式下的有效心理健康教育可以在高中学生参加的教学活动中进行,立足学生情感体验,来有效培养学生的健全人格、满足学生的心理需要。此外,还可以为高中学生营造更和谐、融洽的课堂学习环境,让高中各科也不断提升教学质量、效率。

在学科渗透式下实施的高中心理健康教育中,需要结合学生的兴趣爱好、心理取向,在平日的教学中大力培养学生的良好习惯,充分调动学生的浓厚兴趣爱好。结合正确的指导,让学生可以更积极地投入教学活动之中,进而大力培养、提升学生的整体团结互助素养。

## 2、心育实践课程模式

心育实践课程模式是指教师在高中时期实施的心理健康教育中,努力改善学生整体心理健康,重点培养学生的创造力、专注力、团队协作、人际素养、积极暗示等心理品质,并积极展开心理健康实践教学。在心育实践课程模式下,需要在教育教学中融合心理健康教育,并当作是全校学生的一项必修课,并结合设置学分方式,来突出心理健康教育在教学体系中的重要性,让学生踊跃加入心理健康教育活动中。

同时,在心育课程模式下,还需要学校专门安排心理健康教师,来辅导学生心理,让其可以认识到心理健康的意义,并熟练掌握最基本的一些心理调节办法,以及时疏导学生不良心理。此外,心育课程模式还能够结合多元化的心理健康教育方式,吸引学生加入丰富的心理健康活动,进而训练、提升学生整体心理素质,让高中心理健康整体教育水平不断提高。譬如,教师可以举办心理健康讲座,来及时促进学生解决自己的心理问题,并在讲座中增进和学生间的沟通交流,促进学生增强沟通交流能力,让学生树立自信心并提升心理素质水平。

## 3、联合家校力量模式

在高中阶段,学生实际的心理健康水平既关乎着学生的健康成长和学习效果,更加会关乎到学生以后的发展和社会的安定和谐。在高中时期实施的心理健康教育并非单独存在的,而应充分联合社会、家庭、学校这三方的教育资源,来面向学生全面地为心理健康发展打好基础。

众所周知,家庭教育会给学生的成长带来很深远的影响,所以高中时期的心理健康教育应依赖家庭提供的支持。因此,学校应积极开展家长会、具备心理健康的家庭教育资源活动,并结合专家讲座模式,来全面提高家庭教育对心理健康的关注程度,并充分改善家庭环境,提供给学生更好的心理健康教育气氛,帮助学生树立先进的心理健康教育新观念,在学生和家长之间形成一种和谐关系。同时,学校和社会环境也会明显影响学生树立科学的价值观念,在和谐、健康的社会环境下,形成健康、向上的社会心理气氛,有益于高中时期实施的心理健康教育。所以,学校可以考虑和社区

通力合作,举办心理健康教育和相应的咨询专题讲座,形成融洽的心理健康教育社区气氛,从而大力促进心理健康教育的进一步发展。

## 4、辅导咨询模式

在高中阶段,实施辅导咨询式系列心理健康教育,可以有效培养高中学生的综合素养与抗压能力。在高中时期的心理健康教育中,需要教师结合肌肉放松练习、系统脱敏等心理辅导模式,来促进学生及时缓解、释放学习压力,进而大幅提升学生抗压、耐挫折方面的能力,为其健康心理发展打好基础,让其学会化压力为动力,进而更好地接受学科教育。

同时,在咨询辅导式下实施的心理健康教育,还要求教师提供给学生心理辅导时,及时从深层次上发现学生问题,并妥善处理学生的各种心理问题,防止出现严重性心理问题,从而明显影响学生的正常学习、生活。就心理有问题的学生,需要学校及时予以跟踪回访,并大力疏导学生不良心理,帮助学生健康发展自己的心理。

## 四、实践效果和有效建议

### 1、实践效果

心理健康实践教育是无法从一朝一夕便看见成效,需要连续进行一学期的观察,方才可以显现出显著的区别。在实施心理健康实践教育研究一学期后,本课题组成员面向实践教学参与学生下发了心理健康调查问卷,从数值分析上看,学生切实有显著改善心理健康状况。特别是在临近高考的情况下,学生普遍持续升高焦虑值的条件下,实施了心理健康教育的学生,反而有效缓解、改善了心、生理双重问题。这些均提示在实验中学学生均有逐步提高心理健康水平,并且学生的坚持性也获得有效提升。

### 2、有效建议

在以上所有模式下,心理健康培育课属于核心部分。同时,在确保开设心理健康教育课程时,还需要学校提供必要的设施、条件,让心理教师能够顺利提升自身的能力水平。基于心理课程,还有助于提高学生整体和谐性,特别是对提供给学生专业化的教育,可以起到很好的心理健康的教育作用。

## 五、结语

总之,在高中时期下,面向全体学生基于培养核心素养的工作实施心理健康教育至关重要。所以,需要联合家长、教师、社会、学校的力量,并结合高效的心理健康教育模式,来全面改善学生心理健康实践教育状况,并有效促进心理健康教育的进一步发展,从而全面贯彻落实素质教育的目标。

## 参考文献

- [1]谢艺珊.基于核心素养培养的高中心理健康教育模式的几点探讨[J].文科爱好者(教育教学),2020(02):159-160.
- [2]曾建兴.核心素养导向的中小学课堂教学渗透心育研究[J].现代中小学教育,2019,35(10):50-53.