

高中心理健康教育有效开展的策略

安旭男

秦皇岛市抚宁区第一中学

[摘要]心理健康教育也是素质教育的一项重要内容,但是在高中阶段,人们往往忽视了学生的心理健康教育。现阶段,高中生的生活环境和学习环境变得越来越复杂,同时学生又面临着巨大的升学压力,导致高中生出现很多心理问题。针对这种情况,人们要加强对高中生心理健康教育的研究,了解高中生心理状况,认识到开展心理健康教育工作的必要性,采取有效的措施来开展心理健康教育工作。

[关键词]高中;心理健康教育;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1166

高考对于学生来说非常重要,学生面临着很大的学习压力,因此容易出现各种心理健康问题,无论是对学生的学习还是学生的健康成长都非常不利。因此,在高中阶段,一定要加强对学生心理健康教育的重视,积极采取有效的方法和措施来开展心理健康教育,培养学生健康的心理,促进学生的健康成长。

一、高中心理健康教育工作的现状

(一)高中生心理健康状况

从目前的情况来看,高中生普遍存在着不同程度的心理健康问题,相关的统计表明,我国有3000多万青少年处于心理亚健康状态,高中生常见的心理健康问题主要包括学习焦虑症、孤独症和感觉综合失调症等^[1]。在这些心理亚健康状态的青少年中,一部分学生有很强的厌学情绪,并且随着年段的升高,这种现象越严重,一些学生甚至产生逃学的念头。此外,一部分学生觉得非常孤独,觉得在高中阶段没有朋友。高中阶段的学生产生这些心理健康问题的原因比较多样,但是最常见的问题就是学习压力大,学生的学习压力大,导致学生出现精神萎靡、失眠、食欲不振、神经衰弱和记忆力下降等情况,导致学习效果越来越差。另外,人际关系是导致学生出现心理问题的另外一个常见因素。高中阶段和初中、小学阶段相比,学生更加懂事,认识到了学习的重要性,因此将更多的精力放在学习上,在这个过程中,一些学生就感觉到非常孤单。另外,高中阶段的学生正处于青春发育期,学生心理容易萌发对异性的向往,一些学生会偷偷谈恋爱,另外也有一些学生不能正确排解对异性的向往,这种情绪在心里积压,最终产生心理问题。

(二)高中心理健康教育工作开展现状

在我国全面开展素质教育的背景下,学校应该将学生的心理健康教育当成工作重点。但是,从目前的情况来看,高中心理健康教育的现状并不乐观,缺乏对心理健康教育的认识和重视。一些学校虽然逐渐开展心理健康教育,设置了对应的心理咨询室,但是却并没有加强对心理健康教育的宣传,心理咨询室空有摆设,针对很多学生存在的心理健康问题并没有进行解决。一些学校会开展心理健康教育课程,但是没有形成完整的体系,心理健康教育开展的方式单一,没有深入到学生内心真正了解,心理健康教育效果不理想。针对这些情况,高中学校一定要积极探索出有效开展心理健康教育的措施。

二、有效开展高中心理健康教育工作的措施

(一)改变观念,提高对心理健康教育的重视

随着素质教育的不断改革,对高中生心理健康教育不断进行优化,当前教育部门规定学校必须要针对高中生性格特点和成长路径来开展针对性的心理健康教育,帮助高中生树立积极健康的心理素质,培养高中生坚韧不拔的毅力,为未来在社会上立足奠定基础。为了实现这一目标,关键是要改变观念,提高对高中生心理健康教育的重视度,不能像过去一样,将全部的教学重点和注意力都集中于文化课知识的学习上,忽视对学生心理健康教育的开展和落实。对此,学校可以设置专门的心理辅导室,鼓励学生无论是在生活还是在学习上遇到心理问题时,都可以来到心理辅导室进行心理咨询,学校通过采取

匿名的方式,派遣专业的心理咨询师来对学生进行一对一的心灵帮扶,旨在切实加强学生心理素质,为学生未来成长助力。

(二)班主任应该有针对性地做好心理辅导工作

高中班主任是高中生学习生活中的重要参与者,班主任不仅管理学生日常行为规范,还要督促学生学习,更要关注学生心理健康状态,班主任发现学生心理健康出现问题时,要及时发现并采取有效措施,班主任在对开展心理辅导工作时,要在对学生充分了解的基础上去开展,不能盲目,更不能冒进,因为不讲求方法和方式的心理辅导工作可能会适得其反,达不到预期的效果。当班主任发现学生存在心理问题时要告诉学生,这是一件十分常见的事,不要对此过分的担忧和恐慌,只要保持积极乐观的态度就会迎刃而解。此外,班主任在做心理辅导工作时,态度要温和,语言要平静,切不可在交流中过于激动,让学生产生一定的恐惧,通过与学生面对面的平和交流,能够让学生放松警惕,进而与班主任形成良好的师生关系。这样不仅对于班主任了解学生内心深处的想法更加有利,也对于解决学生心理问题有很大的帮助。

(三)加强学校和家庭的联系,共同开展心理健康教育

高中学生的心理健康教育工作,不能只依靠学校进行引导,家长作为学生的第一监护人,更应该重视心理健康教育的重要性。因此,家长要在学生的日常生活和学习中,强化与学校和教师之间的沟通,为解决高中学生的心理健康问题共同努力。学校可以通过开展家长会的形式对家长进行教育,让家长不要只关注学生的成绩而忽视了孩子的心理状况。除此之外,为了加强学校和家庭之间的联系,学校可以构建一个专门了信息沟通平台。在这个平台上,家长和老师可以随时进行沟通,家长不仅可以观察并了解学生在学校的表现,还能够更能叫体谅教师、理解教师的苦心,通过学校和家长之间这样密切的联系,有助于发挥家校合力,共同致力于学生心理健康教育之中,切实提升学生心理健康素质,掌握到良好的学习方法,让学生即使在学习或生活中遇到困难,也能够自我排解,并始终保持乐观向上的态度。

三、结语

高中学生由于受到学习压力的影响,心理健康问题日益突出,针对此种情况,学校应该提高警惕,强化对高中学生心理健康教育的重视程度,定期开展专门的心理健康辅导课程和训练,让学生在日常学习中合理释放心理压力,减轻心理负担。教师在日常授课过程中,也应该关注学生的心理健康状况,提高与家长之间的交流频率,共同为高中生的心理健康教育贡献力量。

参考文献:

- [1]朱园园.高中心理健康教育有效开展的策略[J].试题与研究,2021(36):143-144.
- [2]张桂香.高中生心理健康现状分析及教育对策研究[J].考试周刊,2021(96):13-15.
- [3]任会.心理健康指导在高中班级管理中的有效应用[J].第二课堂(D),2021(11):87-88.