

高中生心理健康教育模式探析

杜晓燕

乌海市第六中学 内蒙古乌海 016000

摘要: 高中生的世界观、人生观、价值观都处于形成的关键时期,在这个关键的阶段,我们要引起足够的重视,对他们进行适当的引导和教育,让他们形成积极的心态,让他们在学习和生活中保持积极的态度。本文根据本人多年的教学实践,对高中生的心理健康教育模式进行了探讨,并提出了几点切实可行的建议。

关键词: 高中学生; 心理健康; 教学模式

Analysis on the Model of Mental Health Education for Senior High School Students

Xiaoyan Du

Wuhai No. 6 Middle School, Inner Mongolia Wuhai 016000

Abstract: The world outlook, outlook on life and values of senior high school students are at a critical stage of formation. At this critical stage, we should pay enough attention to them, give them proper guidance and education, let them form a positive attitude, and let them maintain a positive attitude in their study and life. Based on my teaching practice for many years, this paper discusses the model of mental health education for senior high school students, and puts forward some practical suggestions.

Keywords: High school students; Mental health; Teaching model

前言:

高中生心理比较敏感,容易受到外界因素的影响,同时,由于学生的学业负担比较重,导致一些学生出现了心理问题,如自卑、焦虑等。如果不注意、不及时地进行心理干预,很容易使学生走上错误的道路。因此,对高中生的心理健康教育进行深入的探讨是十分必要的。通过对高中生进行心理健康教育,提高他们的心理承受力,使他们的身心得到全面的发展。

一、高中生心理健康工作的意义

(一) 为社会服务

在新课程改革、实施素质教育的浪潮下,我国社会日益重视国民的精神卫生问题,尤其是高中生这个已经步入青春期的群体,更是受到了人们的关注。加强高中生的心理健康教育,是推动我国全面实施素质教育的重要手段,也是建设和谐社会、文明社会的需要。学生是我们国家的未来,只有他们的精神状态良好,我们的社会才能得到更好的发展。

(二) 就教育来说

从学校的管理与发展的视角看,高中生的心理卫生是非常重要的。例如,有的学生一旦碰到问题,就会变得很容易激动,不能很好地调整自己的情绪,不能很好地控制自己。要营造和谐的校园,营造一个和谐的学习环境,就必须注重对高中生的心理健康教育,探索出一种积极、有效的教学方式,让他们在温馨、友好、和谐的学习氛围中度过自己的高中生活。

(三) 就个别的学生来说

一个人的心理健康状况是他的成长和人格发展的关键,而一个有心理问题的学生,就必须克服学业上的种种困难、挫折和不顺心的情绪。对于大多数的高中生来说,他们还处于社会的边缘,没有经历过太多的事情,所以他们在面对家庭、学习、人际关系等方面的问题时,往往会手足无措,陷入困境,甚至会导致抑郁症。为此,应探讨适合高中阶段的心理健康教育模式,注意成长过程中的心理变化,引导他们正视和积极地进行心理辅导,培养他们的积极心态,提高他们的心理素质,成为一个阳光向上的青少年。

二、高中生心理健康教育存在的问题

(一) 高中学生的心理健康教育观念还不够成熟

在中学阶段,心理健康教育起着举足轻重的作用。近年来,我国高中学生的心理健康教育越来越受到重视,其心理健康教育的内容也在发生变化,教育水平也在提高。但是,如果继续沿用传统的高中学生的心理健康教育理念,将会对学生的心理健康教育产生不利影响。许多高中学校对学生的心理健康教育观念存在着一定的误区,把他们的心理健康教育看成是一种思想政治教育,这对他们的心理健康发展是不利的。

(二) 高中学生的心理健康教育的对象定位比较偏

《中小学生心理健康教育指导纲要》提出了有关心理健康教育的目标,但总体上具有较强的普遍性,大部分中学对其目标的认识不够明确,往往将其归咎于有心理问题的高中生,而不是全部高中生,从而制约了其心理健康教育的实施。

(三) 中学生的心理健康教育方法的不合理

高中学生的心理健康教育应重视教育方法与教育成效之间的关系,而如何正确地进行心理健康教育是至关重要的。目前,许多中学对高中生进行心理健康教育时,采用的方法不够合理,使其无法达到良好的教学效果。例如,一些中学老师对高中生进行心理健康教育时,他们觉得应该尊重老师,要维持一种高高在上的态度,对他们有很大的距离。由于学生在面对心理问题时不敢与老师沟通,给学生带来了心理上的压力,因而很难取得预期的学习效果。

三、高中生的心理健康教育方式研究

(一) 开展心理教育的特色活动

在教学过程中,教师要不断地进行教学手段的创新,并要进行富有个性化的教学活动。只有在教学过程中,结合学生的身体和心理特征,进行针对性的教学,才能更好地指导学生,提高他们的教学效果,促进他们的身体和心理的健康发展。

(二) 营造心理健康教育的良好氛围

高中学生的心理健康状况与其所处的学校环境密切相关。在教学过程中,教师要搜集有关心理健康的知识,进行有效的教育,以指导学生正确的价值观。在这种情况下,教师要加强学生的注意力,激发他们的兴趣,让他们尽快地融入到课堂中,减轻他们的压力,调节他们的紧张和焦虑,减轻他们的自负和自卑,提高他们的凝聚力。

(三) 同心同德,促进成长

要促进学生的全面发展,光靠学校的力量是不够的,

必须要有父母的配合。在对学生进行心理健康教育的过程中,父母要与老师进行有效的沟通,以便及时掌握学生的身体和精神状况。学生的心理状况和家庭有着千丝万缕的联系,父母要时时刻刻关注自己的行为,以树立良好的表率。随着网络的迅速发展,父母和老师之间的联系变得越来越多元化,父母可以通过社交网络和其他社交媒体进行实时的交流,了解孩子们的学习状况,避免发生心理上的错误。

(四) 根据学生的特点,积极开展评估

教师要调整自己的教学思路,抓住每个学生的优点,结合自己的实际情况,制定出不同的教学要求和目标,尽可能地采用多种评估的方式,确保每个学生都能获得全方位的发展。比如,在考试之前,学生容易出现“饱和”现象,因此,老师不仅要关注学生的心理状况,还要适时地调整教学过程,改变教学策略。首先,要制定出一套合理的复习方案,让学生有充分的休息时间。大量的测试和练习可以帮助学生快速的复习,但是也会给他们带来巨大的心理压力。所以,老师要根据学生的实际情况,根据学生的特点,进行针对性的训练,制定适合自己的学习方案,避免“多多益善”。接下来,就是让学生们积极参与,形成自己的思路和思路。在考试之前,“越做越错”是一种很容易发生的事情,因此,在这种情况下,老师要引导学生把自己的思路梳理清楚,然后再进行总结,这样才能让自己的知识变得更更有条理。同时,也要避免学生机械的死记硬背和循序渐进的复习,鼓励他们独立思考,建立自己的记忆宫殿。

(五) 加强心理健康教育,防止学习应激

高中生要准备高考,学业负担很重,一部分人无法承受高考带来的巨大压力,很容易出现一系列的负面情绪。学生的压力来自于自身、与其他同学的比较、家长和老师的期望等。此外,一些高中生设定了很高的目标,却很难达到,长期下来,容易出现焦虑和其他负面情绪。所以,教师要指导学生设定合理的学习目标,在学习成绩出现变化时,要以一种平和的心态来看待。此外,在每一次考试之后,老师都要对表现不佳的学生进行一定的心理疏导。对于一些平时非常认真但又常常和别人做比较的同学,老师要对他们进行恰当的指导,以防止他们在考试中表现不好时产生更多的负面情绪。另外,一些家长对孩子的学业要求很高,所以在考试之前,他们很容易出现紧张、焦虑等情绪。

(六) 加强高中生心理健康教育的思想认识

目前,中学生普遍存在着心理问题,影响了他们的

学习热情,从而影响了他们的学业。因此,高中生的心理健康问题应引起广大中学教师的高度重视。加强对高中生心理健康教育的培训和学习,促进中学教师掌握心理健康教育知识,让高中教师正确认识到开展高中生心理健康教育的重要作用,进而为高中生提供科学的心理健康教育,及时解决高中生存在的心理健康问题,及时解决高中生存在的心理健康问题,充分保障高中生心理健康发展。通过多媒体PPT、网络视频教学等方式,让中学教师了解高中生常见心理问题、心理健康教育方法、最新心理健康教育技术等,提高中学教师对学生心理健康教育的认识。

(七) 加强心理健康工作的有效实施

同时,要以一种客观、公平的态度对待每一个学生,并根据其自身特点,进行一系列的心理健康教育。比如,一个高三的学生,非常认真地听老师的讲解,并根据老师的指示,做好笔记,完成自己的家庭作业。但是,这名学生性格比较内向,不善于与老师、同学交流,所以在平时的考试中,他总是一筹莫展,成绩与自己的期望相差甚远,有时候还会被同学们嘲笑,有时候还会为了一点小事和其他同学起争执。在教学中,老师可以通过教学实践来指导学生如何进行正确的学习,使他们能够更好地进行自我评估,从而改变自己的学习方式。此外,还可以将团队合作学习与心理健康教育相结合,进行“良好心态的健康学习”,通过有效的方式来指导和交流,并让其它小组的优秀成员主动交流。此外,还可以举办以心理健康为主要内容的团队合作角色扮演、文艺表演、诗词朗诵、数学竞赛、科技竞赛等活动,以促进学生的自我或团体活动,为同学们创造一个更好的沟通

和释放压力的机会。通过培养学生良好的人际交往能力,培养学生的交际能力和学习能力。

(八) 加强心理健康教育的有效途径

在开展心理健康教育的同时,要加强对典型的心理健康教育的宣传和指导,以促进学生的良好的学习、情感、人际交往。比如,有一个学生,在上高中之后,就会心不在焉,为了保持自己的学业,他会过度的学习,不敢面对老师和家长的期望,不愿意和别人说话,在文化课上的表现也不是很好。在这个问题上,老师可以从其他同学和父母的角度的角度,找出产生这些问题的根源。还可以在校园里建立一个心理咨询室,提供一个非常好的一对一的教学环境,同时,还可以给学生们提供一个新的学习平台,让他们通过网络来获得更多的信息。

四、结论

高中生的心理问题不容忽视,其心理危机会直接影响其学业表现,严重的甚至会影响其终身,不可低估。作为一名心理健康教师,肩负着很大的责任,必须关注高中生的心理问题,并不断地对自己的工作方式和方法进行自我反省,从而使自己得到缓解。学生的心理问题固然有其共同之处,但随着时代的发展,不同时期的学生也会出现不同的心理问题,这就需要教师不断的学习,充实自己的心理学知识,才能更好的解决学生的心理问题。

参考文献:

- [1]王秀玲.高中生心理健康教育模式在体育教学中的实践和探索[J].新课程(中),2010(8).
- [2]郑玉群.重点高中心理健康教育模式的实践与探索[J].中小学心理健康教育,2003(8).