



依托多样活动 实施高中心理健康教育

马叶秋

(宁夏回族自治区银川市宁夏育才中学 宁夏 银川 750002)

【摘要】在当前多变的社会背景下，学生心理健康的影响因素变得越来越多，高中生的心理健康问题频繁发生，自卑、焦虑、恐慌、抑郁等，发生在很多学生身上。心理健康问题影响了高中生的身心健康发展，也影响了学生今后的可持续发展。可以从多种知识宣传活动、组织竞技比赛活动、心理健康咨询活动、课外拓展训练活动等方面入手，依托多样活动，实施高中生心理健康教育。

【关键词】高中；心理健康教育；多样活动；实施策略

很多时候，教师往往忽视了对高中生的心理健康教育。其实，要想让学生身心全面健康发展，学习努力、生活乐观、快乐生活、积极向上，心理健康教育属于十分重要的内容，决定了学生内在积极情绪的表现，主观能动性的调动，也决定了学生参与各类型学习、生活的态度与效率。教师需要重视学生的心理健康，可以依托多样活动，让活动成为载体，组织学生参与多样化活动，在活动中尽情绽放光彩、表现自我，学习心理健康知识，张扬个性与汗水，发展自我情绪调节能力。依托多样活动，学生亲身经历活动过程，培养学生健康的身心。

1 多种知识宣传活动，学习心理健康知识

教师需要针对高中生的身心发展特点，实施针对性的心理健康教育，引导学生系统性的学习心理健康知识，教给学生自我发现、调适和消除心理困扰的方法。可以开展心理与生理结合的活动，组织专题讲座、主题交流班会、电影欣赏等活动，或设计与心理健康相关的主题交流、讨论活动，心理健康知识访谈活动、讲座活动等。组织各类型活动，引导学习心理健康知识。

以班级为单位，组织每月一次的心理健康主题班会活动，可以邀请相关专家或有经验的心理健康老师来授课。让学生全面了解心理健康知识，提升学生的预防和自我教育能力。每月展开一次心理测试或问卷调查活动，通过网站和学校报纸宣传，提升学生参与主动性，激励学生到学校心理网站、阅览室，学习心理知识，丰富自身的知识与经验。还可以设置心理沟通交流板块，促进师生、生生互动，及专家交流板块，通过网络传递心理健康知识。开设“心灵之窗”校园广播节目，引导学生在平时的生活中，正确审视自我，不断完善与提升自我。

2 组织竞技比赛活动，培养积极健康心态

高中阶段的教育、教学，教师可以组织学生参与多样化的竞技比赛活动，让学生在参与活动的过程中，逐步培养坚强的意志品质、抗挫折能力、合作意识、团结奋斗意识等积极健康的品质。多组织班级活动，可以是阅读交流、好书推荐、文明班级评选、英语演讲比赛、班级对班级的篮球竞赛等活动，让学生在集体活动中情感交流，张扬个性和自我，努力表现，培养学生的积极情感态度。

如可以组织学生参与“文明班级评选”活动。竞赛类型的活动，让学生参与到班集体的合作竞赛中，学生感受到每个人的表现都对班级的荣誉有影响，需要严格自律和要求自己。学生参与其中，为班级文明争光。在获得荣誉之后，学生能感受到良好的班级荣誉感，也能提升团结意识。或组织班级篮球赛，班级之间的对抗赛，有篮球特长的学生可以参与。在努力训练的过程中，学生会遇到各种困难，想过退缩与放弃，但在教师的鼓励和自我激励下，学生坚持训练，参与班级间的篮球对抗。不管输赢，学生最终都战胜了自我，获得了篮球技能的提升，也培养了抗挫折的意志品质与坚强的品格。还可以组织艺术创意比拼、科技创新活动等。依托竞赛类活动，促进学生不断挑战自己，不断努力与提升，在实现自我的过程中，学生的积极

健康的人格与心态得到了培养。

3 心理健康咨询活动，科学调节心理问题

高中生遇到心理问题十分常见，教师需要创设良好的沟通渠道，鼓励学生表达自己的情绪、情感，并学会疏通不良情绪。可以借助心理健康课程、心理健康报、心愿心事网站、校园广播互动等渠道，引导学生学习心理健康知识，掌握自我诊断、分析与调适的方法。或组织各类活动，让学生有机会进行情感的互动沟通与交流，并得到情绪释放，掌握情绪调适方法。

如组织学生参与心理咨询活动、团体心理健康辅导活动，在活动中，学生有机会与他人进行情感互动，教师可以引导学生掌握人际关系处理方法，及心理调节的方法与技巧，发展调适能力。或组织心理协会，开展各种特色活动，如心理沙龙、心理电影欣赏、心理茶座等活动，培养学生健康心理。组建家校联合会，与家长一起，展开高中生健康心理的教育工作，与家长交流和分析，展开交流会、培训活动等，与家长一起及时发现和解决学生的心灵问题。

4 课外拓展训练活动，培养学生健康身心

除了学校内教育、教学的主渠道，可以对学生进行心理健康教育外，还可以开展不同形式的心智拓展活动，如室内情景训练活动、野外拓展活动、户外生存训练活动、科研创新活动等。将心理健康教育与一般的学科教育、技能教育融合起来，与科技创新、实践探究、研究性学习等相关活动有机结合，实现多渠道教育。还可以依托于户外活动，提升学生的心理疏导能力、生存能力、自我调节和教育能力，使得学生智育和心理健康全面发展。

教师可以选择植树节、劳动节、国庆节这样的节日，组织心理沙龙、绑腿跑、接力跑、篮球竞赛等活动，将学生融入到集体中，提升学生的集体意识与荣誉感，也让学生感受到集体的温暖。还可以在寒暑假展开心理拓展活动，结合兴趣组织实践活动，如野炊、划船等，培养学生的组织协调能力；爬树、登山、沙滩排球等活动，提升学生意志力、忍耐力和挫折抵抗能力。通过集体活动，基于个体教育和集体心理健康培养原则，展开健康心理的培养和教育，提升学生凝聚力和集体意识，使得学生身心健康发展的同时，也发展学生的核心素养。

总之，依托多样活动，能有效培养高中生积极健康的心理品质，促进学生身心健康发展。教师应多创造条件和机会，让学生表现特长和优势，收获幸福、成功体验，还应全面、认真了解学生的心理状态，及时发现问题并科学启发、激励，还应让学生在多样化的活动中，逐步掌握心理情绪调适方法，参与调适实践，促进学生身心全面健康发展。

参考文献：

- [1] 郭艳彪.以综合实践活动课为载体，深化高中心理健康教育内涵式发展 [J]. 中小学心理健康教育, 2018(3): 28-30.
- [2] 庞海云."唤醒，合作，发展"模式——高中心理健康教育活动课实施策略 [J]. 教育实践与研究：中学版 (B), 2019, 000 (002): 40-43.