

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,高中学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学生的身心健康发展,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学生的心理健康教育。其实,要想让学生身心全面发展,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

教师需要针对高中学生的身心发展特点,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

高中生遇到心理健康问题十分常见,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,展开高中学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理问题。

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——高中心理健康教育课实施策略[J].教育实践与研究:中学版(B),2019,000(002):40-43.