高中心理健康教育工作的开展途径与策略探析

◆张文艳

（甘肃省华亭市职教中心　甘肃华亭　744100）

摘要：做好高中学生的心理健康教育工作非常关键，需要将教师们、家长们和社会力量集中起来，在实践中积累丰富经验教训，指导学生们一边突破自我一边完善认知，将越来越多的心理问题抛弃之后顺利走向更大的成功。心理健康教育工作还应该根据现实情况做出改变，不断补充教育内容，然后提高教育质量，相信在不久的将来，高中教育事业长远的规划目标就会实现。本文主要研究了高中心理健康教育工作的开展途径与有效策略。

关键词：高中教育；心理健康；开展途径；有效策略；分析

引言：心理健康教育属于一项特殊性质的教学活动，相关计划落实的好，就可以启发学生思维的创新力和想象力，引领他们走向成功，将来为社会主义的现代化建设做出应有的贡献。受到外界因素的干扰影响，高中阶段心理健康教育工作的实践效果并不理想，如何改善弊端现状呢？我们应该摒弃传统的教育观念，整合资源的同时给予学生体验的机会，针对主要问题进行有效解决之后，再在和谐师生互动关系的支持下，去挖掘心理健康教育的核心价值。

一、高中心理健康教育工作现状

随着新课改的推进，高中学生的心理健康状况也受到了一定的重视，心理健康教育工作得到了一定的发展。许多高中已经建立了心理危机的干预机制，并且设置了一定的组织机构，如心理咨询室等；在有些学校中还建立了专门的机构和专业的队伍，主要负责高中生的心理健康教育工作[1]。但是，当前的高中心理健康教育工作还存在一些问题。新课改的推进，虽然使得高中教育有了一定的改革，但高考的压力依旧在，学生的心理问题仍比较突出。此外，高中教师对于心理健康教育的重要性认识不足，这在很大程度上造成了心理健康教育开展的障碍，也使得学生遇到一些问题时无法及时的获得帮助。在心理健康教育工作的具体部署上，也存在一些工作性质混乱的现象。心理健康教育工作开展的方式较为单一，无法满足学生的实际需求，在很大程度上降低了其应有的效果。从教育的角度讲，学生处于一种被动的地位，心理健康教育工作的开展也未能给予学生充分的尊重。这些问题的存在，使得心理健康教育工作未能达到其预期效果。

二、高中心理健康教育工作开展途径和有效策略

（一）改变态度，解放思想

要想从根本上改变人们对心理健康教育的态度，先要从原本守旧的思想中解放出来，通过一些专业知识的介绍，使广大学生和教师认识到心理健康教育的重要性，并在心里树立起良好的新观念[2]；再适当完善学校内部的心理健康教育队伍，专门负责学生们的心理健康教育工作，做到及时发现问题，及时解决问题，还可以在学校内部设立心理咨询室，帮助有需要的同学进行心理疏导；最后就是对心理健康教育给予足够的支持，使整个教育过程得到充分的肯定。

（二）家校合作，影响学生

学校要注重与家长的交流、合作、引导等，如定期开展家长会，听取成功家庭教育讲座等，提高家长对于心理健康教育的认识。同时，家长应掌握一定的些沟通技巧和方法，时刻关注孩子的心理变化并能及时与教师沟通，做好学生心理疏导工作。使家庭教育和学校教育真正结合起来，取得更好地教育效果。

（三）积极宣传，广泛推广

高中心理健康教育工作的开展中，要注重宣传和引导。这种宣传更多的是一种引导性的，使学生认识到心理问题的表现形式以及需要得到的帮助等，就宣传的形式而言，可以是学校的广播或者海报，也可以是班会的形式。通过充分的宣传，使学生认识到心理健康的重要性，也能够更好的认识自己身上可能存在的问题，为心理健康教育工作的开展做好铺垫，从而更好的保证其有效性。

（四）校园文化，营造氛围

我校每年组织的“心理健康活动月”活动已受到了广大师生的欢迎，但这种心理活动已满足不了高中生对心理健康教育的全部需要了[3]。因此，学校还应该在重大的节日或重要的时期开展项类似的心理健康主题活动。除了心理健康活动外，构建良好的校园心理健康氛围也格外重要。比如，可以通过设置心理健康教育知识的宣传栏、开通校园广播、编辑发行有关心理健康教育的报纸等方式，将校园内心理健康教育的工作常态化，并在潜移默化中渗透心理健康教育的理念。再如，以良好的校风、班风作为基础，同时通过举办有关心理健康教育的宣传活动、讲座、沙龙等方式来优化校园心理文化建设。

（五）专业培训，教师素质

人才的构成是学校内部无法改变的硬件设施，但是根据学校内部已有的资源，进行培训、学习，提高在职教师的综合水平是切实可行的，学校要注重对广大教师心理方面的培训，在提高教师专业能力的同时，丰富自己的知识储备；还可以制定一些鼓励措施，来提高教师学习的积极性和主动性，通过学校、教师的一致努力来满足学生心理健康教育的需求，在学校内部营造一种积极向上的学习氛围和工作氛围。

结语

面对教育改革的新发展，实施“以生为本，全面发展”的素质教育要切实有效的开展心理健康教育，提升教师的教育理念，提高教师的业务素质，促进学生的身心健康发展，培养学生的健全人格。开展心理健康教育的途径和方法多种多样，但要符合校情，注意发挥多种途径和方式的综合作用，这是新形势下学校实现可持续发展的必由之路。

参考文献：

[1]杨萍萍.高中心理健康教育与研究性学习的整合[J].教育科学研究，2018（12）55-56.

[2]徐桂馨.如何开展高中生心理健康教育[J].中国科教创新导刊，2018（09）74-75.

[3]王燕.谈高中生的心理健康教育[J].时代报告(学术版)，2019（04）331-332.