

农村高中生心理健康教育策略反思

◆孙德亮 徐松林

(河南省新密市第一高级中学 452370)

摘要:心理健康是个体处于良好的心理效能状态,并且在于与外界交流过程中能应对各种变化的环境,进而使自身心理结构得到发展完善。本文旨在研究农村高中生的心理健康实践策略,探索心理健康实践策略,达到培养学生健全人格与构建和谐文明校园的目的。

一、心理健康实践研究的必要性

心理健康对每所学校都非常重要,尤其对我们寄宿式农村高中。第一、我校是郑州市新密市辖区的一所省级示范性高中,学生的学业与升学压力大,更可能会出现一些心理问题,急需通过心理健康教育来解决。第二、国内个别高中生出现心理问题导致恶性事件,如跳楼事件、自杀事件、欺凌事件的极大危害,给我们高中教育同仁很多思考,重视高中学生心理健康教育刻不容缓,我们必须把心理健康教育作为德育工作的首要任务去抓,落实到学生日常管理中去。第三、我校是一所寄宿式农村高中,共有4500多名学生在校居住,更需要心理健康教育为全校学生健康发展服务。加强对高中生心理健康实践策略研究是构建文明、和谐、平安校园的客观需要,也是提高我校德育管理水平和办人民满意教育的必然要求。

二、心理健康实践研究的价值:

农村高中生心理健康实践策略的研究,一方面可以改善学生心理健康状况,提高学生心理健康水平,良好的学生心理状态有助于塑造学生健全人格和提升学校教育教学质量,也有利于打造平安和谐校园。另一方面,我们研究所取得的成功实践策略模式也可以为其他高中心理健康教育实践提供便于操作的解决共性问题的模式。

三、实践策略的原则与方式

我们学校心理健康实践策略就是根据科学性、针对性、主体性、发展性、渗透性、灵活性、实践性和差异性的心理健康教育原则,在学校“人人参与、全员育人”办学思想指导下,通过德育活动、学科渗透、社团文化渗透、教育名家引领、家校联合共同育人模式、心理咨询、个体辅导等灵活多样的心理健康教育活动方式,丰富学生心理健康活动,提高学生参与心理健康实践活动的积极性与主动性,促进学生心理健康成长。

四、心理健康教育的大胆实践

(一)我们学校大力推行全员育人的心理健康教育策略,通过心理健康教育活动,提高全体教师心理健康教育的理论水平,通过全体教师承包学生,每名教师带领5名学生,填写《新密一高学生健康成长记录表》,定期找学生进行谈话,了解学生心理变化及在学习、生活中所出现的问题,采取心理辅导方式,提高学生解决心理问题的能力,改善各年级学生心理状态,提高学生心理健康教育的针对性与实效性,为学生的终身发展打下坚实基础。

(二)根据年级学生心理发展规律,全校各年级教师开展具有年级特点的学生心理健康教育活动。高一学生初高中学生心理有效衔接策略研究、高二学生不良心理问题原因分析及解决策略研究、高三学生积极心理暗示与心理调节和有效备考策略探索,探索高三优秀学生心理健康教育的有效策略,解决他们常见的心理问题。不同的年级,根据学生的心理发展水平,开展灵活多样心理健康实践活动,丰富学生课余生活。尤其是高三年级,把心理健康实践活动作为年级管理红线,落实到繁忙高三备考中去,聘请著名心理专家到校为高三做心理辅导报告,进行一测、二测、高考前100天冲刺、高考前积极心理报告会、高考前学生考前焦虑咨询会、高考送考活动。教师通过填写学生成长记录表,了解个别学生心理问题,对他们进行及时辅导,使他们的心理问题消失在萌芽状态。

(三)探索社团活动对学生心理健康的促进作用。因此,我们需要开辟第二课堂,成立“超越梦想社团”心理健康社,通过组织手抄报、画报、励志报告会、辩论赛、演讲比赛等活动,减缓学生学习与生活压力,解决学生心理健康问题,充分发挥社团在学生活动的重要作用。

(四)实施新网络背景下家校共育人才的心理健康育人模式,发挥网络的便利条件,利用家长QQ群、微信群等形式对家长进行心理健康知识培训,进而促进家长心理健康教育理论水平提高,达到促进学生心理健康成长的目的。

(五)实施全体学生积极参与的心理健康教育策略,建立每个学生心理健康成长档案,定期开展心理健康教育活动,学生通过自主学习、探究学习、合作学习相关心理健康知识,把心理健康知识运用到自己学习与生活中,并且学生之间相互交流、学会分享,营造温馨、和谐、文明的同学关系,把“我的存在要让周围的人感到幸福”落实到学生的日常生活中去。

五、心理健康实践取得初步效果

(一)通过开展全员育人的心理健康教育策略,提高了全体教师心理健康教育的理论水平,改善了各年级学生心理状态,提高了我校学生心理健康水平,有利于提高我校的教育教学质量,高三年级在郑州市一测取得新密市三校第一优秀成绩,我校先后被评为新密市教育教学先进单位。

(二)通过实施心理健康教育第二课堂策略,利用心理健康教育社团,开展丰富多彩的心理健康教育活动,提高学生心理素质,营造浓厚的心理健康校园活动氛围,构建和谐、文明、平安校园。心理健康实践活动的定期开展,可以改善同学之间关系,有利于提高学生文明素养。

(三)通过实施家校联合共育人才的心理健康教育策略,利用家长优质资源,拓宽心理健康途径,对学生家长进行定期开会培训,或者把相关心理健康知识发到家长群,让家长进行网上学习,提高家长心理健康教育理论知识水平。

(四)通过实施全体学生积极参与心理健康教育策略,建立每个学生心理健康成长档案,进行跟踪管理。同学之间建立平等、民主、温馨、和谐的同学关系,同学之间相互理解、相互包容、相互体贴,我校学生欺凌事件为零。我们学校被新密市教体局命名为新密市心理健康示范学校。

总之,根据高中生心理发展规律与认知水平,开展丰富多彩的心理健康实践活动,减少他们心里问题,丰富他们的内心世界,培养他们高尚的情操、健全的人格、阳光的心态、温暖的内心,使同学们建立平等、民主、温馨、和谐的人际关系,学校构建平安文明校园。

参考文献:

- [1]司家栋:《高中班级团体心理辅导主题方案》[M].蓝天出版社,2012。
- [2]雷建军:《精英心理学》[M].江苏凤凰文艺出版社,2015。

作者简介:

孙德亮(1964.09-),男,河南省新密市第一高级中学,汉族,河南郑州市新密人,研究生,中学高级教师,研究方向:学校管理与心理健康教育。

徐松林(1980.02-),男,汉族,河南周口人,本科,中学一级英语教师,研究方向:班级心理健康教育。

本文系河南省教育科学“十三五”规划2019年度一般课题《农村高中生心理健康教育策略》(课题立项编号[2019]-JKGHYB-0708)阶段性研究成果。