

高中生心理健康教育现状、问题与策略

◆黄金才

(哈尔滨市方正县第一中学校 黑龙江哈尔滨 150800)

摘要:高中生所处年龄阶段,正是树立正确的人生观、价值观和世界观的黄金阶段。这一阶段高中生心理状况也会直接决定今后学生的心理特点。由此可见,在这一时期对学生进行心理培育的关键性。然而,在这一过程中,家长和老师更多关心的是学生学习情况,对于学生出现的心理健康问题容易被忽视,导致学生出现健康问题几率大大增加。根据这种现象本文在高中生心理健康状况、健康教育工作面临的问题以及进行健康教育应采取那些策略几个方面进行论述,努力达到促进高中生心理健康成长的目的。

关键词:高中生;心理健康;教育策略

引言:

高中生的心智状况较为成熟,但是在某些方面又需要家长和老师正确引导。学生心理健康教育是当下应该引起教育者注意的问题,这个阶段要想切实做好健康教育工作,应该从各个方面入手努力为学生心理状况的养成营造一个良好外界环境,保证学生在高中时期能够树立正确人生观和价值观,促进学生个性发展。通过各方面不懈努力使学生的心理状况和社会认知得到充分提高,为今后成长打造坚实基础。

一、高中生心理健康现状

根据调查表明,很多学生心理健康状况不容乐观,从整体上而言初中生心理状况比高中生的状况好,在高中阶段,学生心理比较敏感,各个方面都容易造成学生产生心理问题,下面就是高中生心理问题主要包括的几个方面。

(一)学习方面

高中生在学习过程中,面临着很繁重的学习压力。在高中阶段,学生面临考大学,家长对学生高期待和严要求使学生从内心感受到沉重压力。学生考试后,如果没有达到家长的要求,就会产生愧疚和畏惧心理,同时,当学生努力付出没有得到理想成绩时,学生就会产生一种自我怀疑、自卑、不自信心理,影响高中生的心理健康。除此之外,班级里其他同学也会潜移默化地施加一定程度压力。高中生面临很多的考试,每次都会与同班同学相对比,大大增加了学习压力,不利于学生心理健康。

(二)生活方面

高中生不仅仅只有学习压力,在生活中还面临着人际交往压力,由于高中生长期在学校里,缺乏人际交往的技巧,因此在交往过程中极易容易出现心理问题。同学之间既是竞争对手关系又是合作关系,这种关系一旦处理不好就很容易给学生造成困扰,影响学生学习状况。因此,解决学生人际交往问题,在另一角度也是在帮助高中生建立良好的心理健康素质。

二、高中生健康教育工作面临的问题

针对高中生心理健康状况存在的问题,在对健康教育工作开展时,工作进程中也出现需要急切需要解决的问题,阻碍工作开展大概可以归纳为三个方面。

(一)学生认识不足

学生对心理问题认识不足,对自己存在的问题不以为然,即便心里很难受,对某件事情很纠结但是不愿意与老师和家长直接沟通和交流,一部分高中生认为自己没有问题,可以自己解决,最终导致学生错过了辅导教育的最佳时期;另一部分学生认为进行心理辅导是一种会被老师嘲笑,被同学嘲笑的事情,因此选择不说话,不与别人沟通,甚至排斥别人与自己主动沟通。这两种结果都会导致学生心理问题加重。

(二)学校不够重视

在高中学校中,校领导和老师对学生的成绩很重视,很容易忽视高中生心理健康教育。尽管在高中学校设立心理辅导室、向阳花辅导室等等,但是实际起到的作用并不理想,资源利用率不高,有的心理辅导室没有心理老师,学生不能很好的进行咨询,来解决自身问题。学校对学生的心理状况不重视,导致学生存在的心理问题不能与心理专家进行交流和沟通,长期下去学生的问题逐渐累积加剧,不利于学生健康发展。

(三)家长不善于引导

家长对学生关心不够,不能准确了解到学生存在的心理问

题,在家庭中,由于与高中生面对面交流少,并且高中生往往在家里时间也比较少,众多原因导致家长很难关注到学生存在的心理健康问题。导致家长不能及时与学生进行沟通,从而解决学生心理问题。除此之外,部分家长发现学生出现心理问题后,不知道如何解决,认为心理问题是学生这一年龄阶段常见的问题,引导措施不够,学生存在的心理问题会加重。因此,家长细心观察与耐心准确的引导,对于改善学生心理健康问题有很大帮助。

三、对高中生进行健康教育的策略

根据分析可以看出,教育学生学习与引导学生心理健康发展有着等的重要性,对于家长和老师都不能忽视高中生心理问题。如果学生心理问题不能及时解决势必会影响到学生学习成绩的提高,只有具有积极向上,良好心态的高中生才可以更加高效率学习。以下就是对高中生进行健康教育的具体措施。

(一)学校要完善心理辅导机构

学校是学生呆的时间最长的地方,很多学校都设有心理健康辅导室,在今后要想解决高中生心理问题,首先,学校应该完善心理辅导体系,在辅导室要配有专门的心理老师,在工作时间对有心理问题学生及时进行心理辅导。并且,学校领导要全面推广心理辅导室,让学生们和老师都能够了解到心理辅导的重要性,一旦有心理问题尽快找老师解决。

(二)教师要帮学生树立正确认知

教师在课堂上要能够教育学生,促使学生形成正确的心理认知,教导学生正确看待自己心理问题,不逃避,不自卑,要一种积极心态去面对,当学生出现心理问题时,要有主动去咨询的意愿。各科老师应该联合起来,将心理健康教育贯穿到学生学习的整个过程中。教师在进行教育时,要注意自己的态度,不可以太过于严肃,让学生感觉到距离感,应该努力营造轻松愉悦的氛围,便于高中生接受。只有这样,学生才乐于与老师交流与沟通,达到解决学生心理问题的目的。

(三)家长要善于观察和引导

家长在学生成长过程中扮演着无法替代的角色,学生在任何情况下,更加容易相信家长,也倾向于与家长进行沟通,在这种情况下,家长在日常生活中要善于观察学生的心理,站在学生的角度看问题,深切体会孩子的所思所想。在交流中帮助学生认清问题所在,并且鼓励和引导学生正视心理问题。然后,再依据心理问题产生的原因,采取合理措施帮助学生释放压力,摆脱纠结、抑郁的小情绪。家长的行为和言谈会直接影响到学生的心理健康发展状况,对此,家长应该在生活中更加注意自己的行为,多关心孩子的生理和心理状况,充分发挥家长在学生心理健康发展这一环节的作用,减少学生心理问题出现概率,促进高中生养成积极向上心理。

结语:

总而言之,对高中生进行心理健康教育是十分重要的工作,教师和家长应该注意对学生正向引导,对出现问题的学生及时给予心理辅导,尽快解决学生心理问题,促进学生健康成长。在当下对学生进行健康教育工作中仍然存在一些不和谐音符,对此家长和学校要多反思自己行为,找到问题关键,采取措施及时解决。本着为了学生一切,一切为了学生的宗旨,教师在行动上注意高中生心理健康发展培育,在工作时,积极与家长相互配合,有针对性的实施培育工作,形成家庭和学校统一全面促进学生健康成长。

参考文献:

- [1]段艳婷.当前高中心理健康教育存在的问题与对策分析[J].亚太教育,2015(4).
- [2]任建华.高中心理健康教育有效开展的策略探析[J].兵团教育学院学报,2015(3).
- [3]王新波.中国中小学生学习积极心理品质数据库建设新进展[J].中国特殊教育,2010,(4):90-91.

作者简介:黄金才,男,汉族,黑龙江省哈尔滨市人,哈尔滨市方正县第一中学校,大学本科学历,中学高级教师,学校管理方向。