

# 加强学生心理健康教育，促进学生心理素质提升

崔 玉

贵州省兴义市第八中学 贵州 兴义 562400

**摘要:**高中生性格坚强,思维敏锐,自尊心强,他们的心理发展基本成熟,这些高中生心理特征的形成是普遍现象和发人深省的现象。针对高中生的心理特点,正确地进行心理咨询,帮助学生建立自信心,树立正确的三个观点是教师迫切需要解决的的教学热点。在发展学生心理健康的基础上,探索有效的高中生心理咨询策略,旨在提高学生的综合素养。

**关键词:**积极心理学;心理健康教育;高中;研究

对于高中阶段的学生而言,他们的认知能力已经达到一定水平,人生观与价值观基本形成,他们处于学习与成长的重要时期,面临较大的心理压力,因此,作为高中教师,在开展德育工作的过程中应该将重点放在学生的心理健康教育上。鉴于此,我们有必要针对加强学生心理健康促进高中教师德育工作的开展进行探讨与研究。

## 一、高中心理健康教育的重要意义

### (一)有利于开展班级日常管理工作的

高中生在接受教育的过程中往往会面临各种心理问题,这也决定了高中班级管理具有一定的复杂性。因此心理健康教育是德育工作的重要内容之一,通过开展心理健康教育,可以有效解决学生面临的心理问题,这对于降低班级管理难度而言显然有着正面作用。具体而言,通过开展心理健康教育,高中教师能够与学生之间建立起一个平等、和谐的关系。

在心理健康教育中,首先,高中教师需要与学生展开情感交流,对学生的心理需求进行了解与分析,并拉近与学生之间的距离,获取到学生认同信任,如此一来,教师在开展日常管理工作中,学生的参与性与配合度就可以得到有效提升。其次,通过开展心理健康教育,可以使教师的班级管理工作的针对性得到提升。

### (二)提高学生心理素质,帮助学生塑造健全人格

心理健康教育的作用就在于学生心理素质的培养以及健全人格的塑造。在高中教师德育工作中,心理健康教育是非常重要的内容。具体而言,高中教师德育工作的主要阵地为班级,在日常管理过程中他们需要根据学生的身心特点,结合自身所学心理学知识,对学生的心理健康教育制订详细的计划与策略,从而帮助学生提高自我管理约束能力,为学生心理素质的提升奠定扎实的基础,这对于学生的成长无疑有着重要的意义与影响。

### (三)有利于深入推行素质教育

素质教育的目标就在于帮助受教育者得到全面发展。因此,在素质教育中,心理健康教育也是非常重要的一部分内容。通过开展心理健康教育,可以深入地推行素质教育。作为高中教师,在德育工作中实施心理健康教育,可以为学生的心理健康成长提供有力支持,促使他们提高心理素质,缓解他们在学习与生活中的心理压力。

## 二、加强学生心理健康教育,促进高中德育工作开展的路径探讨

### (一)鼓励学生进行心理疏导

在部分学生眼里,只有有问题的学生才会进行心理疏导,其实这是学生对心理疏导的一种个人偏见,不能明确的认知心理疏导与自己的关系。由于学生的这种偏见,不但使学生更加的惧怕困难,更使学生不敢迈出任何前进的脚步,缺乏自信的学生亟需进行心理疏导。为有效消除学生对心理疏导的偏见,学校应积极开展心理座谈会,详细地讲解何为心理学?有效地开展心理疏导对学生发展、学习的积极意义,并通过列举实例,使学生认识到心理疏导与自身日常生活的紧密关系,使其认识到进行心理疏导是一件很平常的事情,以消除学生心理偏见,迈出心理疏导的第一步。学生只有走进

心教师的视野,教师才有机会寻找学生自信薄弱点、疑惑点,并科学地设计教学计划,以帮助学生建立自信。

### (二)善于聆听学生的心声,科学引导

著名心理学家罗杰斯指出,心理咨询是一个过程,当事人只有给咨询者带来安全感,才能使咨询者打开心扉,说出自己的疑惑、苦闷。从美国心理学家罗杰斯的观点中,可以看出,建立师生间良好的咨询关系,是学生打开心扉,正面困难的首要条件,而聆听是建立良好关系的关键条件。在倾听时,教师不应以一副高高在上的姿态与学生进行交流。对于学生提出建立自信的要求时,教师应询问学生:你的想法是什么。并根据学生的想法科学的进行心理疏导,并及时给予学生鼓励,以帮助学生建立自信。在对学进行心理疏导时,教师切不可将自己的观点强加于学生,以免适得其反。

### (三)帮助学生认清“分数”实质

受应试教育的影响,高中教学呈现分数至上的教学路线。为帮助学生认清“分数”实质。首先,教师询问学生“分数重不重要”。学生的回答肯定是重要。接着,教师告诉学生,分数只是检测你现阶段的成绩的高低,并不代表你不优秀,我们应做的是在每一次分数后进行反思总结,以进行提升。然后,教师告诉学生应正确评价自己的能力,知识的学习是一个累积、层层递进的过程,你首先应做的就是战胜过去的自己,正确认识自己与他人的距离,进行努力,并且胜不骄,败不馁,并及时地寻找退步与止步的原因,多与他人进行沟通,旁观者清,有些问题会比自身看待的更为清晰。学生只有认清“分数”的本质,理清自己失分原因,才能以饱满的热情,进行学习。

### (四)科学制定作息时间表

高中生应根据自己的学习、生活习惯,科学的制定作息、学习时间。身体是革命的本钱,学生只有身体健康,才能以饱满的热情、旺盛的精力进行学习,进而在紧张的学习压力下,超常发挥。

### (五)积极进行心理暗示

学生应每天默念“我能行,我有实力,我有能力,我一定会成功”“失败是成功之母”“我是最棒的,我是最强者”等,通过此类语言暗示,帮助学生增强自信。

## 三、结语

心理健康教育是高中德育的重要组成部分。作为一名高中教师,我们应该注意心理健康教育的发展,帮助学生建立健全的人格,提高他们的心理素质,为实施素质教育提供有力的支持。在实践中,高中教师应遵循以学生为中心的原则和理念,致力于改善学生及其自身的心理健康,积极采用科学的教育方法,提高心理健康教育的有效性,实现高层次人才的培养。

## 参考文献:

- [1] 冯建东.浅析高中教师的德育工作[J].新课程(中学),2016(11).
- [2] 任胜俊.高中班主任工作中的心理健康教育方法分析[J].读与写,2017(10).
- [3] 柴丽新.浅析高中班主任工作中学生心理健康的教育[J].课程教育研究:新教师教学,2015(17).