

浅谈高中生心理健康教育开展途径

高菊华

湖南省邵阳市武冈市第二中学 湖南 邵阳 422400

摘要:高中生身心状态往往不够稳定,正处于高度敏感、极易冲动的青春期中。为此,在开展班级管理工作时,高中教师要高度重视对学生的心理健康指导。尤其是在当前复杂的社会环境下,心理健康指导不仅十分有利于学生健全人格与高尚品德的培养,能够有效安抚学生浮躁的情绪,还可以明显提高学生的成绩,提升班级管理效率。本文根据当前高中生的实际心理状况对在高中开展心理健康教育工作进行研究和分析,希望可以为学生营造出一种积极、健康、向上的学习环境。

关键词:高中教育;心理健康教育;高中生心理健康

新时期,对人才的需求从只需具备专业知识转向除了专业知识,还要有完整健康的心理状态、道德素养。在这一趋势下,高中阶段作为学生重要的转折时期,精神品质与心理健康的成长时期,对他们进行心理健康教育工作极为重要。对于高中学生来说,高考是十分关键的,学生面对的学习压力也很大。因此,高中生会出现各种心理健康问题,这些心理健康问题,对于学生的生活和学习都非常不利。为此,在高中阶段,教师需要对学生心理健康的情况多加重视,并且采取可行有效的方法来对学生的心理健康问题进行解决,帮助学生培养出健康的心理,保障学生的健康成长。

一、对高中生开展心理健康教育的重要作用

(一)对学校方面的重要作用

从学校管理及发展方面分析,开展高中生心理健康教育非常重要。比如,一些高中生遇到问题易于激动,如果没有开展心理健康教育,很多高中生可能不会正确调节情绪,难以控制心情。因此开展高中生心理健康教育有助于保证学校学习氛围和谐,提供良好学习环境。

(二)对学生方面的重要作用

高中生心理素质和其健康成长存在密切关系,若高中生心理素质较差,存在一定心理健康问题,可能难以承受学习压力,不利于高中生健康发展。高中生阅历相对较浅,心理承受能力普遍较低。面对学习压力、人际交往问题的时候多不知所措,容易走入死角,或是引发焦虑、抑郁问题等,不利于心理健康。所以,为高中生开展心理健康教育非常必要。应重视高中生成长过程中的心理改变,协助高中生正确面对自身心理健康问题。通过对高中生开展心理健康教育,为存在心理健康问题的高中生提供心理疏通,促进高中生保持乐观心理状态,改善高中生心理健康水平,促使高中生更加开朗,促进高中生健康成长。

二、目前高中心理健康工作教育的现状

(一)高中生的心理健康状况

在高中阶段,高中生最常见的心理健康问题包括学习焦虑症、孤独症和感觉综合失调症等问题。在心理亚健康状态的青少年中,有很大一部分学生都对于学习的欲望不够强烈,甚至具有厌学的倾向,并且随着年龄的逐渐增长,这一现象也越发严重,还有一部分学生会产生逃学、辍学的念头。除此之外,还有一部分学生觉得他们自己非常孤独,感觉在高中阶段没有朋友可以交流。这些心理健康问题在高中阶段的学生中出现得最为频繁。导致这些问题出现的原因也比较多,但是最常见的原因就是学生的学习压力太大,学习压力过大会导致学生的精神萎靡,出现失眠、食欲不振和神经衰弱以及记忆力下降等各种情况,进而导致学生的学习效果越来越差。除此之外,还有一个导致学生出现心理问题的常见因素

就是人际关系。与初中阶段和小学阶段相比,高中阶段的学生会更加懂事,应该认识到学习的重要性,因此,高中学生将会把自己的大部分精力放在学习上。在这个学习的过程中,有一些学生就会感到自身非常的孤单,而且在高中阶段,学生正处于青春期,会存在一些青春期的问题,不能正确排解,导致这种情绪在内心深处积压,最终导致心理问题的产生。

(二)高中心理健康教育工作开展现状

目前,我国已经全面开展了素质教育,在这一背景下,学校应该将学生的心理健康教育工作提上日程。但是根据目前统计的情况来看,高中心理健康教育工作开展并不乐观,有很多学校对于学生心理健康教育的重视不够,有一些学校虽然正在开展心理健康教育,也为此设置了对应的心理咨询室,但是对于心理健康教育的宣传并没有加强,心理咨询室只是空有摆设。大部分学生的心理健康问题,无法得到有效解决。还有一些学校会针对这一任务,开展有关的心理健康教育课程。但是这一课程并没有形成完整科学的体系,开展心理健康教育课程的方式也比较单一,无法与学生进行深入交流,不能深入了解学生内心真实的状况,心理健康教育的效果并不理想。对于这些情况,高中学校需要对心理健康教育的措施进行积极探索。

三、高中生心理健康教育的开展途径

(一)配备专职人员对心理健康工作提供帮助

心理健康教育工作的专业性非常强,在这一工作的开展过程中,需要讲求对严谨科学的方法的应用。不仅需要帮助学生对自身心理困惑进行解决,还要将心理健康教育作为载体对学生进行培养,逐步完善学生的人格,帮助学生树立正确的三观。这样的教学要求需要高中学校配备专职的心理咨询人员,在专业的层面上为学生提供帮助。有关专职心理咨询人员需要根据当前高中生的实际发展情况,并且将学生不同成长阶段中所遇到的各类问题进行结合,可以进行普及性的知识讲座。与此同时,还可以开展针对性比较强的心理调节活动。将学生所存在的共性问题进行普及,要在最大程度上消除这些不良的心理问题对学生成长和学习不利的影响。尤其是需要有关的专业人员,定时、定期地向所有的高中生开展心理健康测评的工作,对测评结果要进行深入地研究和总结,形成一个全面并且客观的测评报告,以便于更深入地了解学生的心理健康状况和当前心理健康教育实施的效果,及时发现问题,并且对其进行处理。在一定程度上,也可以进行一对一的心理咨询模式,与学生面对面进行沟通和交流,帮助学生扫除心理障碍,帮助学生消除他们的不良心理问题,使学生可以在更轻松和愉悦的环境下进行学习和生活。

(二)提升高中生的心理耐挫能力

高中学生所背负的压力远远超过小学和初中阶段,高中

学生面对着大量的测试和考试,学校主要通过这些考试成绩,来对学生的学习情况进行了解,学生对自身的学习成绩也十分看重。通过对班级中各位学生的成绩分析,我们可以发现,大多数学生的成绩都会有高低起伏的状况,但是有一部分学生的耐挫能力比较弱,在偶然的一次考试成绩下滑之后,就很难平复自己的心绪,也会对自身的能力进行否定。这样的学生,很容易陷入焦虑和抑郁的负面心理之中。耐挫能力较低不仅会影响到学生的学习情况,还会影响到学生的日常生活和交际方面。教师需要提高对增强学生耐挫能力的重视程度,要引导学生对自身不足之处正确认识,帮助学生为以后的生活和学习打下足够坚实的心理基础。

(三) 情境展示心理健康标准对症下药

心理教师开展健康教育工作,可借助多媒体创设情境的模式,将学生近一段时期发生的心理问题汇总出来,用视频播放相类似情况所产生的危害,让学生通过视觉、听觉自己了解、自己感悟,这样的模式极易加深学生的印象。如高中阶段学生进入自主独立时期,学习之余会选择一些自己喜欢的方式进行放松,有的学生会喜欢通过玩游戏来释放自己的学习压力。这种释放压力的模式,对于自控能力还不是很强的学生来说是很危险的,一旦沉迷其中,就会出现无可救药的状况。针对这种情况,教师如果直接制止,会使学生出现逆反心理。由此,教师就可通过多媒体情境的创设,以视频中的实例进行现身说法,帮助学生意识到沉迷于网络的危害,继而通过视频中展示的正确释放学习压力的模式,身心健康地完成高中阶段的学习目标。经过这样的心理健康教育模式,潜移默化中使学生意识到自己的行为与心理问题,并依据自己的情况找到视频中给出的指导方法,解决心理问题。

(四) 实践活动体验心理健康,健全人格

高中教学开展心理健康教育活动,教师还可通过举行与心理健康相契合的实践活动,让学生在实践活动体验中完成对心理健康的重要认知,以此健全人格标准,身心健康地进入学习与生活中。如教师可针对学生近期出现的倦怠心理状况,利用周末与学生一起来一次拉练活动,可选择博物馆等有纪念意义与教育价值的场所为终点,并从学校出发以徒步的模式完成这次活动。一路上可以让学生迈着整齐的步伐,唱着充满激情的歌曲,一路前行,将学习中出现的懈怠、疲乏状况全部卸掉。同时,到博物馆等具有历史意义的场所,还可就相关的历史人物产生的影响讲述给学生,构建他们良好的人生品格,提升他们对历史的了解认知能力,将心态调整到最佳的状态,使学生亲身感受到心理健康的重要性,继而积极配合教师的各种活动,成为身心健康的有为新青年。

(五) 有加强学校和家庭之间的联系,与家长共同开展心理

健康教育工作高中生的心理健康教育,不仅仅是学校一方的责任,也需要家庭参与进来。因此,学校需要与学生的家长之间加强联系,与学生的家长共同开展心理健康教育工作,学生的心理健康问题与家长和家庭之间是分不开的,学校可以通过家长会的开展来进行家长的教育,使家长了解到高中阶段学生最容易出现的各类心理健康问题,为家长提供正确的教育方法。要让家长知道,不能只关注学生的成绩,而对学生的心理状况有所忽视,也不能给孩子施加太大的压力。要将家庭的氛围营造得更舒适和更轻松。除此之外,通过家长和学校的联系,学校也可以对学生的心理状况有更深入的了解,可以及时地发现学生所存在的各种心理健康问题,并且根据问题出现的原因,进行有效的排解和处理,对于学生所期待的心理健康教育,也需要得到家长的支持,需要家长配合学校进行心理健康教育,家校双方共同努力,学校可

以针对家长开展对孩子心理健康教育的有关讲座,提高家长对心理健康教育的认知,家长可以在心理健康教育工作中起到积极的作用。

(六) 对心理健康教育的渠道进行拓展

在传统的高中心理健康教育的工作中,学校将更多的注意力放在了课堂之上。课堂教学是心理健康教育的主要渠道,甚至是唯一的教育渠道,心理健康教育的方式过于单调和片面。对于学生参与的积极性,不能够很好地调动。为了改变这样的状况,高中学校可以将心理健康教育渠道丰富起来。通过更加多样化的教育渠道和形式,来对学生的心理素质发展需求进行满足,使学生可以积极主动地参与到各类教育活动之中,并且还可以规范学生的行为举止,由此来提高学生的心理健康素质。第一,可以邀请有关的心理教育学专家来对学生进行讲座,或者是在心理健康教育课堂上进行深入的观摩和指导,然后在专家的指导和帮助之下,将教师的思路进行拓宽,开阔教师的教学眼界。第二,可以组织学生进行野外素质拓展的训练,使学生在实践中将自我意识进行强化,在实践中对学生的潜力进行挖掘,帮助学生构建出适合自身的良好的人际关系,使学生可以在实践活动中感受到生活和学习的乐趣,并且不断的进步,形成一个相对稳定的心理素质。第三,可以借助有关的网络平台,对学生的心理辅导工作进行拓展。

(七) 有效评价心理健康理念工作

高中心理健康教育工作中,教师可通过渗透心理健康理念的模式,通过对学生心理健康状况的评价,使学生构建健康的心理体系,继而自信满满地迎接来自学习的任何状况,不喜不悲,不骄不躁。如教师通过日常观察,发现有的学生情绪低落,上课也不能认真听课,总是溜号,与周围的同学也不交流,放学后匆匆忙忙离开学校。教师观察到这一现象,应选择单独交流的模式与学生进行沟通,让学生吐露心声,从中发现学生的问题,原来这位学生家中最爱他的奶奶生病了,他每天陪伴奶奶,照顾奶奶。教师了解到这样的情况后,应及时对学生这种孝心给予肯定,并就学生需要帮助的地方提供帮助,使学生感受到教师的关爱,合理将照顾奶奶的时间与学习时间有效、合理安排。同时,教师还可引导其他学生给予这位学生力所能及的帮助,使学生感受到集体的关爱,摒弃不良心理情绪,健康地成长。

四、结束语

总之,高中生心理健康情况和其学习成绩存在密切关系。若高中生具有心理健康问题,可能会影响学习积极性和主动性,导致学习成绩下滑。所以,加强对高中生的心理健康教育非常重要,教师应及时解决高中生的心理健康问题,营造良好学习氛围,促进高中生心理健康发展,促使高中生在学习时保持积极心态,让高中生维持乐观心态面对高强度学习内容,从而提升高中生综合素质。家长也需要适度减轻学生的压力,帮助学生树立正确的三观和自信心,这样才可以调动学生的学习积极性,使学生的身心得到全面发展。

参考文献:

- [1] 李艳. 心理健康教育视野下的高中生生涯规划教育探赜[J]. 成才之路, 2021(2): 37-38.
- [2] 潘瑾, 耿希峰. 高中心理健康教育的问题分析及建议[J]. 决策探索(下), 2020(7): 67.
- [3] 刘瑛. 高中心理健康教育有效开展的策略探析[J]. 好家长. 2019(84)
- [4] 金引丽. 新时期心理健康教育与学生工作的整合分析[J]. 北京印刷学院学报. 2021(S2)