

高中心理健康教育有效实施途径

陈紫俊

(甘肃省定西市漳县第二中学,甘肃 定西)

摘要:进入高中阶段,学生具有一定的判断力和独立的思考能力,面对学习的重要性,他们自然已经明白,但与之而来的高考压力也容易出现心理问题。因此,教师在加强学生文化课教育的同时,更要关注高中生的心理健康。基于这一阶段学生的心理问题进行深入的研究与分析后,提出相应的策略,从而使学生身心得以健康发展。

关键词:心理健康教育;高中生;有效;途径

面对当前一些高中生的心理问题颇多的现状,心理健康教育的有效开展成为社会所关注的重点,作为学校以及教师通过有效开展心理健康教育,不断提高学生的心理健康水平。

一、提升教师心理健康水平

对高中生心理健康教育的水平高低则在于教师的心理素质及健康水平,教师要为学生做好榜样示范作用,通过自身的人格魅力影响学生,发挥感召力,通过提升专业素养以及良好的心理处理好高中生存在的心理问题。教师通过明察秋毫的观察,充分抓住学生身上的情绪、心理变化,及时发现学生出现的一些心理问题,及时加以疏导。学习相关的心理健康书籍提升这方面的知识素养,并且掌握解决一些心理问题的具体方式与方法,做好对学生的心理指导。学校要组织教师多参加一些相关的培训与论坛,通过多渠道获取更多心理健康知识,提升教师的心理健康水平以及心理教育的质量,从而应对高中阶段的学生所出现的各种心理问题,同时,学会采取适宜的方法引导学生走出心理困惑,拥抱蓝天与阳光。

二、教育教学要同向进行

高中教学中,家长与教师将教育重点放在学生的文化课上,学生的心理健康情况不被关注,易被忽视。高中生在高考压力之下埋在书堆中,对自身的心理健康情况也有所忽视,有的学生发现自己心理出了问题,却不知道采取何种方法解决,也不敢向家长或者是教师倾诉,而是将自己封闭起来,导致心理问题频发。而当前,随着公众对高中生心理健康教育的重视度越来越高,学校正不断建立健全心理健康教育机制,如开设心理课堂,不单单是通过心理课来引导学生拥有健康的心理,更将心理教育融合在其他教育教学之中,实现同向同行、多轮驱动。在跨学科领域教学中,教师渗透心理健康方面的知识,潜移默化地影响学生,为其疏散心理阴霾,培养良好而健康的心理。

三、构建心理健康教育体系

为了促进高中生心理健康的发展,学校构建心理健康教育体系,通过多种渠道以及多种方式,为学生提供多种心理咨询以及解决心理问题的方法。例如,组织一些有关心理健康教育的专题活动,在这些活动中仔细观

察每一名学生的表现,同时就其心理问题及时发现、及时解决、及时处理。与学生多沟通、多交流,了解学生,且与学生零距离进行交流互动,走进学生的内心世界。在心与心交流之中,构建良好而和谐的师生关系,同时也有利于教师有效地对学生进行心理辅导,让学生的心理得以健康发展。为了应对和处理高中生所出现的一些心理问题,教师不仅需要在教育教学中不断融合心理健康教育知识,同时更需要组建专业的心理健康辅导队伍,这其中就包括心理咨询师,抑或是专业的社会志愿者,同时还需要发动班级的成员抑或是班主任参与进来,及时发现学生心里存在的问题,及时给予引导与帮助。在学校设立心理咨询室,使学生意识到自己心里有问题,不便向教师和家长进行诉说时,可以让心理咨询师为自己“把脉问诊”,解决心理问题。搭建学生畅所欲言、交流讨论的心理健康平台,使学生以小组为单位讨论解决心理问题。高中生在掌握了一些心理健康知识后,缺乏运用能力,教师引导学生理论结合实践,通过案例具体分析引发学以致用。为了激发学生的学习心理教育知识的兴趣,教师调动已学的心理知识解决具体的心理问题,组织有趣的活动,让学生亲身参与活动,从而有效调节心理,借助实践课进行自我调节与解决。

四、集合力量壮大心理健康教育队伍

学校加大对学生心理健康教育的硬软件条件保证之外,更需要社会各界力量的共同支持与帮助。发挥相关职能部门优势,加强心理健康知识的教育与科普,不断对教育教学制度进行完善,加大宣传力度,从而引发学生重视和认识自我的心理健康教育,并做好监督管理。为了促进教师的心理健康教育水平以及其心理健康的发展,学校多组织一些心理健康讲座、心理专家讲堂等活动,丰富教师的知识涵养以及内心世界,同时也为教师增加心理健康知识储备提供更多的渠道和机会,从而有效教育学生,科学施策。

总之,在高中阶段,集结各方力量,为学生心理健康发展创设良好的教育大环境、大格局,从而使高中生心理健康发展。

参考文献:

刘瑛.高中心理健康教育工作有效开展的策略探析[J].好家

长,2018(84). All rights reserved. <http://www.cnki.net>