

# 高中心理健康教育有效开展的策略分析

■ 曹娟 南京外国语学校仙林分校



曹娟

江苏省南京外国语学校仙林分校教师，中学一级教师，研究方向：中小学生心理健康。

## 摘要

随着社会的发展和进步，文化发展呈现出丰富多样的特征，在高中生的成长过程中，由于社会经验不足，容易受到外界的影响而走入歧途，为此需要高中教师从心理层面对学生进行辅导，关注学生的心理状况，帮助学生形成健康、积极、乐观的心理。本文结合高中生心理健康教育的特点，分析如何提高心理健康教育的质量。

## 关键词

心理健康；高中；策略

高中阶段，物理实验教学方法可以引导学生参与到实验实践中来，加强参与感和体验感，从实操中获得实验理论结论，在实践中提高自主学习能力、自主思考能力，也进一步提高解决问题的能力。但是在使用中存在很多问题，需要更好地将新型教育方式和传统教学结合起来，争取实现价值最大化。

## ■ 高中心理健康教育工作的重要性

近年来，不断出现的中学生自杀事件引起各界的广泛关注，中学生的自杀自残现象大多数都是由于心理问题导致。为了让学生能够心情愉悦地学习和生活，教师应注意加强对学生的心理教育。引导学生学会自我控制与自我管理，树立良好的时间意识、纪律意识与规则意识。当前的基础教育课程改革，把学生的心理健康教育贯穿在教育的全过程，对老师提出了更高的要求。老师要在学习和教育的过程中注意培养学生形成健全的人格、良好的心理素质。高中生的升学压力较大，心理压力也因此较大，加上父母的溺爱和保护，导致孩子承受挫折的能力较差。在高中阶段，每一个学生或多或少会遇到这样或那样的心理问题，如果不加以正确的心理健康教育引导，会对学生的成长产生不利的影响，甚至会出现极端事件，加强高中生的心理健康工作的重要性不言而喻。

## ■ 高中心理健康教育工作的策略

多渠道宣传，发挥专职心理教师作用。高中生处于升学紧张的时期，过着三点一线的生活，这种生活与学习的状态难免会使学生出现心理层面的问题。教育工作既要抓学生的学习，也要关注学生的成长，进而培养健全的人。

引导高中生正确面对心理健康问题尤为重要，要加大心理健康和思想教育的宣传力度，营造轻松温馨的氛围，可以利用日常的讲课、班会、官方网站等渠道宣传和发布心理健康教育相关知识，教授学生如何面对心理问题。也可以举办各种教育活动，引导学生放松身心，化解压抑的心情。还可以举办话剧、小品等，在其中融入心理健康教育的内容。教师要与学生成为朋友，要站在学生的角度思考问题，充分尊重学生的意见和想法。发挥专职心理老师的专业优势，结合学生成长的特点提供专业的心理辅导。

尊重学生个性，培养健全的人格。在高中生教育的过程中，教师要学会尊重学生的个体差异，充分尊重学生的思想观点和意见，尊重学生的特长、爱好。不同学生之间存在一定的差异，心理健康教育的过程要注意尊重学生的个性，心理健康教育要注重从社会角度来引导学生形成正确的思想价值观念，增强学生关注社会、关心国家大事的意识，提高学生的政治素养。高中心理健康教育应充分了解学生的学习状态，满足学生发展的需求，加强学生的思想体系建设和发展，增强教育的层次性，为学生打造能够自由学习和发展的独立空间，使高中生的个性充分释放，帮助学生形成健全的人格。

做好家校联系，提升心理健康教育的有效性。高中生的心理健康教育活动需要充分调动家长、学生的参与，引导学生形成良好的心理素质，并让家长配合和鼓励学生养成良好的心理。要充分发挥家长和学生的积极性，为学生提供更平等自由的交流机会，使学生能够更好地认识自我、管理自我、服务自我、激励自我以及完善自我，引导学生学会自我负责以及对社会 and 他人负责，形成良好的生活、学习习惯。通过学生良好习惯的培养，提升心理健康教育的有效性。

引导学生正确使用网络，多渠道开展心理健康教育。网络技术的发展，使高中生与网络的距离越来越近，如果不加以正确的应用和对自身行为进行规范，容易使高中生走入歧途。在高中生心理健康教育的过程中，不得不重视的就是网络，目前不少青少年热衷于网络游戏，甚至有网瘾，由此产生了一系列的心理问题、人际问题，等等。一些学生的自制力较差，沉迷于网络游戏和虚拟的世界中，导致心智日渐消沉，

学习成绩一落千丈。当然，也有学生能够利用网络来为自己的学习和成长服务，如有的学生通过网络获取英语学习的资料。心理健康教育应就此问题进行针对性的指导，引导学生抵制网络弊端，引领学生发挥网络优势，为自身的学习与成长服务。心理健康教育的老师可以通过微课教学的方式，为高中生分享一些教育课程，弥补课堂时间有限、教学知识有限的缺憾，让学生能够利用课下时间学习心理健康方面的知识。在课程推送的内容上可以结合高中生的需求，比如心灵倾诉的窗口、吐槽天地、谈天说地论坛等，高中生可以在公共平台上发布自己的想法和看法，在交流和沟通中强化自己的看法和意识，从激辩交流中获得新的看法和知识，培养尊重人、尊重知识的教育环境。

建立心理咨询室，加强与学生的沟通交流。高中生活与初中生活不同，学生普遍会对高中生活存有新鲜感，在新生活的情况下，学生的判断力不足，容易产生错误的思想，正值青春期的学生，有着鲜明的个性，这需要教师和家长对学生进行正确疏导，引导学生形成健康的心态。由于每一个学生的心理问题是不同的，学生受到心理问题困扰的时候，需要找到信赖的人倾诉，学校可以建立心理咨询室，可以为学生提供心灵沟通的窗口，让学生在遇到问题的时候能够有人倾诉、有人开导。在心理问题解决了以后，学生自然会全身心投入到学习中去。建立心理咨询室，有利于完善学校教育，减少问题少年的出现，也有利于学生的全面健康发展。心理教育是学校教育的重要组成部分，在高中教育的过程中，心理咨询室的布置要温馨舒适，让学生可以放下心理负担，与心理教师坦诚交流。