

高中学生心理健康教育的有效策略探析

董丽庄

鄂尔多斯市第二中学

摘要：高中阶段是学生形成人生观、价值观的关键时期。因此，高中学生要形成正确、积极的行为与思想，必须通过心理教育来实施。本文正是基于这种背景，对高中学生实施有效的心理教育策略进行了探讨。

关键词：高中生；心理健康教育；有效策略

前言

高中生心理健康教育是什么？它是指根据心理学所规定的方法、手段，掌握学生的生理、心理特点，努力培养学生的心理素质，全面提高学生的身心健康和素质。在当今社会，人们期望具有高尚品德、沟通合作、共事共赢、体格康健，认为只有这样才能适应社会的发展，才能实现人格的健全，才能在道德、智育、体育、心智等方面取得长足的进步。高中生心理健康教育与素质教育同属素质教育，既是培养高素质人才的必然要求，又是素质教育不可分割的重要内容。

一、高中生心理健康教育中存在的问题

1、心理健康教育重视不足

当前，在心理健康教育工作中，还需要更多地关注。心理健康教育课程的教学内容主要是介绍一些基本的心理健康知识。高中生心理健康教育问题的数量、心理卫生课程的数目不能进行分析和解决。而在心理健康课程中，多数同学对此并不重视，有的甚至旷课、看书等，造成了心理健康课的低效。

2、心理健康教育课效果不理想

心理健康课程的目的在于培养中学生的心理健康意识，培养他们的人生观、世界观、价值观以及应对压力的能力。然而，当前的心理健康课程教学内容单调、形式单一，教学效果差。一定程度上影响了课堂的效果。心理健康教育课程中引用的心理健康教育案例大多比较早，缺乏新意，学生学习积极性不高。对学生心理健康问题的实用指导，心理健康教育效果不理想。

二、高中生心理健康教育对策与建议

1、营造符合教育对象的心理健康环境

一个人的成长,受到的环境影响很大。对学生而言,校园生活、家庭生活几乎是其生活的一部分,其和谐程度、舒适度直接关系到学生的心理健康。例如,开学以来,赵同学的精神状态一直很差,上课时总是走神,课后也不和同学一起玩,一个人坐在教室里,学习成绩一落千丈。赵同学近期的种种行为让笔者十分担忧。因此,笔者与其交谈,得知赵同学的双亲近来因家务事争吵不休,甚至于闹到离婚的程度,让赵同学非常苦恼,无法专心读书,为解决赵同学的心理问题,笔者与赵同学的家长进行了一次交谈,向他们讲述了赵同学的近况,希望他们能改善处理好彼此之间的关系,赵同学的父母听完后,大为吃惊,想不到对自己的子女会有如此巨大的影响,并一再表示以后会小心。在随后的学习过程中,赵同学的学习态度发生了变化,学习更加努力,学习成绩也得到了老师们的一致好评;赵同学回到家中,积极做家务,减轻了父母的负担,深受父母的好评。

2、提供全面而个性的心理健康教育

开展中学生心理健康教育是高校开展心理卫生工作的重要手段,旨在促进广大中学生的心理健康。但是,由于学生所处的环境不同,所面对的问题也不尽相同。为此,学校必须对每位学生进行个体化的心理教育,以帮助他们解决心理问题,使他们的精神和身体得到健康的发展。

举例来说,王同学是一个个爱偷懒、遇事不愿承担责任的人,经常和班级里的人起争执。这次,又有一名同学向老师反映,王同学因为不想执勤,和班长起了争执,最后演变为暴力事件。老师对两位同学的过分举动进行了批评,并与王同学进行了谈话,王同学一如既往地表现出一副漠不关心的样子。之后到王同学家里做家访,了解到王同学是家中唯一的儿子,受到家庭的溺爱,养成了一种以自我为中心的思想,不会妥善处理人际关系。其实,这个问题在班里的其他学生中也存在,但是王同学表现得尤为明显。因此,我们在教室里进行了“怎样培养责任心”的思想心理健康教育,以促进高中学生的责任心。在这种案例中,我们必须对所有的学生进行心理健康教育,并根据每个人的特点进行不同的心理健康教育,以提高他们的整体素质。

3、丰富心理健康教育课内容

开展多种形式的文体活动,对高中生进行心理健康教育具有十分重要的意义。在培养学生的心理健康上,培养良好的心态和开阔的心胸。在教学过程中,要坚持以生为本、以生为目的的原则;教师要平等、民主地对待学生,尊重他们的人格,培养他们形成良好人格,发展心理健康课程,必须充实其教学内容。与其他学科相比,心理健康课更应注重学生的心理健康成长,教师和学生要加强交流。在心理健康教育课程中,除了讲授基本的心理健康知识,

也要进行心理健康教育。在教学过程中，通过案例的形式，可以增强师生的沟通，加深对学生的认识，从而促进他们的健康发展。

4、家校合作共育，深化心理健康教育效果

要加强高中生的心理健康教育，光靠学校是远远不够的，学校也只能在小范围内加以纠正和引导，而社会环境、家庭因素也是其中的关键。可以说，大多数青少年心理疾病都与家庭有直接或间接的联系。通过与父母的合作，帮助家长发挥他的教育功能，是解决和防止学生心理问题，帮助孩子成才极为重要。良好的精神状态要求良好的家庭训练，学校要和家人保持紧密的关系。师生应加强与学生的交流，随时注意孩子的心理问题，正确指导，适时进行指导。如果考生的应试心理较差，老师可以指导父母用正常的态度来对待考试，父母的唠叨、在意、期望过高，都会使他们承受过多的压力，另外，青少年性教育、人际交往、意志锻炼等都要发挥家庭教育的作用。一些中学生有社会恐惧症、较少交际、怕被他人接纳、嫉妒他人、不了解他人，或与他人关系不清。家长应当鼓励他们结交更多的朋友，并且在挑选朋友时提供一些建议，培养社会技能，过分地责备和限制学生，会导致学生在社会生活中丧失信心。父母要对其进行正确的指导，加强与子女之间的交流，使其在成长过程中养成良好的心态。

结语

高中生的心理健康工作，是影响其自身发展和个性发展的重要因素。面对新形势下的教学改革，应采取行之有效的措施，以促进学生的全面发展和健全的个性。教育工作者应从关注学生、关心学生这一教育的本质出发，真正实现心理健康教育的现实意义，从而促进新一轮课程改革的健康发展。

参考文献：

- [1]顾银.高中心理健康教育的有效途径探究[J].成才之路,2017(28).
- [2]奇萨日娜.实施高中心理健康教育的有效途径[J].考试周刊,2019(13).