

对高中生进行心理健康教育的有效途径研究

尹长君,孙雪,赵伍

(河北北方学院,河北 张家口 075000)

摘要:本文主要研究了对高中生进行心理健康教育的有效途径,通过分析当下高中生心理健康的现状,剖析了当下高中生在心理健康教育方面存在的问题,阐述了高中生心理健康教育的重要性,指明了当下高中生进行心理健康教育的有效途径,为我国的高中生心理健康教育贡献一份力量,进一步提高社会人才培养的质量,加快社会的发展速度。

关键词:高中生;心理健康教育;有效途径

中图分类号: G64

文献标识码: A

文章编号: 1673-9132(2019)10-0190-02

DOI: 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.10.177

近年来我国的经济取得了较为稳定的发展,随着经济的发展,我国的教育事业也有了长足进步,高中生的心理健康教育逐渐受到了人们的重视。随着人们生活水平的提高,高中生的心理健康教育越来越重要,当下的高中生心理健康教育正面临着严峻的考验。高中生的心理健康教育对于社会人才的

对班主任工作满意,感觉生活幸福的不多,我们分析原因大致有两点:一是外来的压力,二是自我的心态。外来压力还需要全社会的关注和努力,作为个体的教师是无法控制和改变的。而心态则可由教师自己主宰。教师要坦然正视现实,学会欣赏自己,不断扩大心胸的容量,储存心灵的能量,增强抗压的能力。学会从班主任工作中获得快感和成就感,从学生良好的行为、学生间的团结友爱、班级积极上进的氛围中感受到工作的价值和成就,获得心理的满足感。

(二) 制订好工作计划

没有规划的交通意味着拥堵,没有规划的城市意味着混乱。经常看到不少班主任忙得焦头烂额,工作杂乱无序让他们成了事务的奴隶。班级应该是师生共同学习、共同发展的成长共同体,教师应广泛征求大家的意见和建议,形成科学、具体、有针对性、指导性和引领性的班级工作计划,可以把深奥的事情简单化,杂乱的事情条理化,长期的事情阶段化,使班级管理和建设工作秩序化、效益化和科学化,提高工作效率,改善工作质量。

(三) 传递阳光健康心态

班主任工作繁琐,经常会遇到挫折。在工作中遇到压力或不快的时候,适当地宣泄是保持良好心态、积极心理的重要手段。此外,在消极心理出现时,教师要给自己一个积极的暗示,用积极的话语使自己振作,迅速排出不良情绪。不要在意一些条条框框的限制,不要因为评比影响心情。对待学生和处理班级事务要因势利导,要冷静思考,并善于运用自身智慧去帮助和引导学生,将“坏事”变成教育的契机,引导学生进行正面思考,在学生之间传递正能量,给学生以安全感。

(四) 不断提高自身素

苏霍姆林斯基酷爱思考,一生与读书为伴;陶行知深入生

培养、社会经济的发展、社会科技的进步等都有着非常重要的现实意义,分析当下高中生心理健康教育的现状,找出高中生心理健康的影响因素,论述高中生心理健康的重要性,提出高中生进行心理健康教育的有效途径已经成为了亟待解决的问题,下面主要研究高中生进行心理健康的教育的有效途径。

一、高中生心理健康教育的现状

随着社会的不断进步,人民的生活水平在逐渐提高。对于学生的教育目前更需要有技巧性的心理疏导、引导,一步一步帮助学生逐渐成长。目前,高中生正处在一个心智逐渐成熟的阶段,这个阶段非常需要进行一定的心理健康教育,适当的心理健康教育可以解决高中生心中的疑惑,及时制止高中生做出的一些错误的行为,呵护高中生进一步健康成长。在实际生活中,基本上大部分高中院校都开展了心理健康教育的课程,都在一定程度上对高中生进行了心理健康教育,做了一系列的疏导工作。但由于一些实际因素的限制,高中的课业比较繁重,高中教育的重心仍然要放在理论知识的学习上,所以心理

活,勇于实践;魏书生惜时如金,他们之所以成功,就在于他们都拥有良好的素质,而良好的素质来源于良好的习惯。不论我们看待工作的心态还是分析问题的思维,不论我们处理学生问题的方式还是开展班级活动的措施,不论我们完成上级的任务还是与家长交流,在教育教学的每一个环节和过程,无不渗透着习惯的影响。很明显,作为学生成长中重要领航人的班主任老师,拥有积极的心态、良好的素质,会为学生拥有良好的素质和心理状态做一个有力的示范,其所带的班级和学生也会有阳光的心态和积极向上的精神。

参考文献:

- [1]陈金平.基于多元智能观的中职学生班级管理[D].天津大学,2011.
- [2]陈美玲.中职班主任专业能力发展现状及对策[D].鲁东大学,2013.
- [3]蔡鄂.中职学校班级凝聚力的调查研究[D].华中师范大学,2013.
- [4]迟毓凯.学生管理的心理学智慧[M].上海:华东师范大学出版社,2012.
- [5]杜伟伟.中等职业学校班级文化建设问题研究[D].辽宁师范大学,2013.
- [6]朱永新.中国著名班主任德育思想录[M].南京:江苏教育出版社,2000.

[责任编辑 李媛]

作者简介:王灿(1983—),女,汉族,讲师,研究方向:高等教育教学评估,生物化学与分子生物学。

李柱(1982—),男,汉族,中教一级,研究方向:学科教学。

健康课程的学习效果,可能还有些不足。这导致了个别高中生在心理健康方面出现了问题,表现出一些过激行为,对家庭、学校和社会都造成了一定的危害。

二、常见的高中生心理健康问题与成因

(一) 人际关系障碍

在高中这个过程中,人际关系处理是广大高中生难以处理的问题,即便是到了大学,依然有可能困扰学生。当下高中生在心理健康问题中,人际关系障碍是一种比较常见的问题,由于高中生难以正确地处理自己与他人的关系,导致高中生常常和家长、教师、同学出现一些矛盾,甚至是出现高中生交友困难的现象。人际关系障碍可以在很大程度上对高中生造成伤害,让高中生不能正常完成一些必要的交流工作,无法学习到交际的知识。造成高中生人际关系障碍的原因主要有以下几点,一是由于当下社会的进步,人民的生活水平逐渐得到了提高,相对于在农村的学生,在城市里的学生从小就生活在楼房的环境里,接触到的同龄人比较少,家长给学生提供的大量玩具更是让学生从小就疏远了与其他学生的距离,这样的成长环境很容易让学生产生很强烈的自我意识,什么事情都习惯以自我为中心,缺乏为他人考虑的习惯。二是由于社会竞争力越来越大,抚养学生的成本越来越高,当下社会中大部分学生在家都是独生子女,在家里都有着比较高的地位,受到了家人过分的溺爱,导致了学生出现无法吃苦,不懂得退让的状况,这些状况都是影响高中生人际关系发展的消极因素,都在很大程度上阻碍了高中生人际关系的发展。

(二) 自负与自卑心理

当下的高中生存在的心理问题中,自负和自卑现象也是比较严重的两个问题。拥有自负心理的学生通常无法正确看待自己的能力,过高的估计自己的能力,同时也看不上别人的成果,总是对被人的成果产生质疑。这样的心理现象会严重影响到当下高中生的心理健康,总是把自己放在一个很高的地位而把别人放在很低的位置,一定会将自己和同学之间的距离逐渐拉远的,最后导致自己缺少朋友,缺少可以交流的人。自卑心理的学生,通常也是不能正视自己的能力,相较于自负的学生,自卑的学生情况更加严重一些,这种心理问题会让失去大量的历练机会,会在很大程度上阻碍学生的成长。由于学生长期存在自负心里,没有自信在同学面前表现,逐渐疏远自己与同学之间的距离,越来越孤立自己。容易造成这两种心理的一个共同因素就是家庭环境,一个过分优越的家庭环境通常会满足学生的任何要求,这种现象长期出现就会导致学生出现自负的心理,形成一种错误的心理意识,最终影响自己的发展。家庭环境不够优越的学生,如果没有家长的科学教导,很容易会把自己和其他同学相比,觉得自己的任何地方都不如别人,甚至对自己的容貌、身高产生质疑,最后做出一些过激的举动,对家庭、学校和社会造成危害。

三、高中生心理健康的重要性

(一) 社会对于人才培养的需要

随着我国经济的不断发展,社会需求的高素质人才不仅是要拥有非常专业的技能,更是需要有责任心、高情商的综合型人才。在这种背景之下,优良的心理素质就成了评判人才的另一大标准,拥有良好的心理素质的人才,可以搞好企业内部人与人的关系,可以搞好自己和领导的关系,可以搞好自己

和下属的关系,通过营造良好的关系氛围,可以在很大程度上提高一个企业的工作效率,为企业带来更多的效益。

(二) 高中生的心理现状需要进行相关的健康教育

如果当下的学生受一些其他的心理方面的问题影响,那么会对学生的学业造成非常大的消极影响。当下的高中生正处于心智逐渐成熟的阶段,非常容易出现各种心理问题,都不利于学生的健康成长和正常发展,一些高校虽然开设了心理学的教学课程,只是单纯用条条框框限制学生的行为,无法从根源上解决高中生的心理问题,一旦学生的心理爆发了大问题,将会造成非常严重的后果。所以对于高中生进行科学的心理健康教育是解决当下高中生存在的心理问题的必要措施。

四、对高中生进行心理健康教育的有效途径

(一) 提高教师综合素质

高中院校一定要重视起教师的作用,通过提高相关心理学教师的综合素质,让教师从根本上认识到对高中生进行心理健康教育的重要性,把高中生心理健康教育工作从表面落实到实处,真正通过课程对当下的高中生进行心理教育,提高高中生的心理健康水平。

(二) 加强学生对于心理知识的理解

当下的高中生,在平时有着非常繁重的课业,所以在对学生进行相关的心理健康教育的时候不能单纯教给学生表面上的理论知识,而是要注重理解,通过电子媒体或其他途径,多方位、全方面地帮助学生理解心理健康的知识,而不是流于表面。只有学生真正地理解心理学知识,才能勇敢地面对自己的心理问题,做出正确的应对。

(三) 建立心理辅导站

在高中开设心理辅导站,及时对有需求的学生进行心理疏导,这对于高中的心理健康教育工作来说有着非常重要的现实意义,心理辅导站可以及时、有效地帮助出现心理问题的学生在一定程度上解决困惑,帮助学生做出正确的应对措施。

五、结语

随着社会的不断进步,高中生心理健康教育工作已经有了很大程度的改善,但目前高中生的心理健康教育工作还存在一些问题,有着提升的空间。高中生的心理健康教育对学生有着很重要的意义,也是社会不断发展的需要,高中院校可以通过提高教师综合素质,加强学生对于心理知识的理解,建立心理辅导站等措施进一步深入落实高中生心理健康教育工作,提高高中生的心理健康素质。

参考文献:

- [1]刘旭,王铁春.刍议高中班主任心理健康教育的有效途径[J].新教育时代,2018(30).
- [2]孙录,赵静波,梁军林,等.高中生心理健康影响因素的通路分析[J].中国临床心理学杂志,2005(2).

[责任编辑 薛晓静]

作者简介:尹长君(1993.2—),女,汉族,河北沧州人,研究方向:心理健康教育。

孙雪(1991.4—),女,汉族,河北张家口人,研究方向:心理健康教育。

赵伍(1967.1—),男,汉族,河北张家口人,教授,研究方向:心理健康教育。