

直面问题 完善对策

——也谈高中心理健康教育



邵挺 慈溪市龙山中学

高考是国家选拔人才的重要举措,是决定、改变个人命运的重要途径,这就注定了高中阶段对于高中生及其家庭的重要性。在这个阶段,学生承受的压力是前所未有的:升学的压力,同学之间的竞争,父母的厚望,青春的躁动,纷至沓来,他们的身心必须承受严峻的考验。有调查表明,高三有超过20%的学生存在中度以上的心理问题。本文在分析我国高中心理健康教育的重要性及存在问题的基础上,提出了解决这些问题的对策,以期对同行有所裨益。

一、我国当前高中心理健康教育中存在的主要问题

当前高中生出生在新世纪,大多为独生子女,长期生活在众多长辈的共同呵护之下,抗挫折能力较差,出现神经衰弱、焦虑症、抑郁症等心理疾病的现象较为普遍。

在形式上,很多高中学校都开设了心理健康课程,甚至设置了心理健康咨询室。但学校和心理健康课程的任课教师并没有从思想上真正认识到健康教育的重要性,只是将课程作为学生学习之余的“娱乐活动”,而课程对于高中生心理健康的引导作用远未充分发挥出来。同时,用于心理健康教育的教材内容存在着空泛、脱离学生实际的情况,难以唤起处于高度升学压力下的高中学生的兴趣。

有些高中学校设置所谓“心理咨询室”,大多只是学校卫生室,缺乏保密性和专业性,学生即便存在心理问题也没有勇气走进去,担心自己的隐私暴露。类似的心理咨询室因为专业性的缺失反而成了有心理健康问题的“禁区”。

二、完善高中心理健康教育的策略

1. 加大宣传 引发关注

针对当前学校、家长和学生心理健康重视不够的现状,可以开展各种宣传活动,让他们充分认识到高中心理健康教育的重要性和必要性,从而积极参与和接受心理健康教育,营造良好的心理健康教育氛围。

宣传要体现“严肃性”和“温和性”:
1.开展好校园心理健康主题文化布置,打造“健康校园”。2.通过团委学生会的建设带动学校心理健康发展,制定学校社团建设目标制度,建设适应学生兴趣特点同时符合学校发展建设要求的社团。3.提出“健康班级”建设目标和实施办法,引导良好班级心理健康教育的建设和开展。4.扩充图书,开辟“心理健康”

角。

另一方面,让学校、教师、家长和学生认识到,在高中开设心理健康教育是教育部门的硬性要求,教育行政主管部门要确保高中学校开足课时,并定期进行督促检查,确保学校的心理健康教育落到实处。政府要动用各种平面媒体和网络,学校要充分利用广播室、宣传栏、家长会以及校园网等全方位普及心理健康常识,让教师、家长认识到心理健康之于生活、学习乃至工作的重要性,进而对学生进行心理健康教育方面形成合力,充分发挥家校合作的作用。

2. 整合内容 丰富形式

合理选择心理健康教育教材,不同年级的学生其身心发展特点和思想观念存在差异,根据其各年级的发展特点,心理健康教育课程在内容选择和课程实施上,分级、分类地设计课程目标,将实际教学与学生实际紧密结合起来,以增强教学内容的合理性、真实性和实用性。

学校或教师可设置匿名信箱,搜集学生普遍存在的心理健康问题,以便在教学过程中有的放矢,对症下药,让学生切实感受到心理健康教育课程的实用性。

单一、枯燥的教学形式很难打动身心日渐成熟的高中生,高中生心理健康教育必须重视形式的丰富与创新。惟其如此,方能让学生脱下铠甲,轻松进入他们的内心世界,达到调节情绪、化解问题的目的。

比如,学校可以仿照专业心理咨询室的标准配置心理辅导室(无需太大):当学生躺在舒适的沙发上,听着舒缓的音乐,自然就会卸下所有伪装,呈现出真实内心世界,健康教育的针对性和实效性也就自然提高了。

3. 完善师资 日臻专业

高中心理健康教育,不仅能有效疏导学生的学习压力,生活压力,思想压力,情感压力,还能对学生学习效率的

提高和良好行为习惯的塑造产生积极的促进作用,必须引起社会各界的重视。

对于缺乏师资的高中学校,要采用请进来、送出去的方式加大对现有教师进行心理健康教育培训力度,确保心理健康教育教师都能持证上岗。

当然,也可以到高等院校招聘科班出生的专业师资。有条件的学校可以设立专门的经费以建设专业咨询室,聘请专业心理咨询师对本校存在心理健康问题的学生进行专业疏导。同时,学校要加强宣传力度,正确看待存在心理问题的学生,并做好保密工作,让他们有勇气走进心理咨询室对教师敞开心扉,这样,可以将心理问题消灭在萌芽状态。

4. 建立心理健康教育工作领导小组 统筹分工

校长、书记全面规划、协调心理健康教育工作,心理健康专职教师主管心理健康教育,副校长、政教主任具体落实心理健康教育工作,教务主任负责心理健康教育课的开设,总务主任保证后勤采购设备,团委书记组织开展心理健康教育活动,工会主席组织教师开展心理健康活动。

三、结束语

社会的发展,时代的进步,人们在关注身体健康的同时,也开始关注精神健康和心理健康。高中阶段是人生的一个重要转折点,在此期间学生的心理健康也将经历一次长期而严峻的考验。学校、教师、家长必须充分认识到对高中学生进行心理健康教育的重要性和必要性,增强心理健康教育的实用性和有效性,协助学生形成健康的人格、良好的社会适应性、积极向上的生活态度,让他们成长为身心健康,思想文化过硬的综合型、创新型人才,为中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。

《现代金报》分类广告

热线: 0574-87254648 QQ: 2598766662
地址:浙江省宁波市海曙区药行街35号灵桥广场1405室



邱森波,李博超遗失城博(宁波)置业有限公司开具购房发票,票号00307439金额696946元。遗失城博(宁波)置业有限公司签订的合同,编号2015018000243共一本。声明作废
宁波奉化恩飞网络科技有限公司造失公章3302240163506,财务章3302240163507,法人章(丁恩飞),声明作废
宁波苏瑞医疗科技有限公司造失公章,编号3302030255163,声明作废
宁波森雅五金销售有限公司造失公章、财务章、声明作废

宁波四海丽达投资有限公司造失公章一枚,声明作废
宁波市镇海飞宏织带厂遗失中国人民保险公司贷款抵押个人房屋保险保险单,保单号PJBR202033020000001334,流水号33021900143207 声明作废
宁波诚邦化妆品有限公司造失公章、财务章、法人章(张成林),声明作废
李明芬,遗失保险销售人员执业证,编号0000023302000000201902006,发证日期:2019-8-16,声明作废

浙江国能置业有限公司造失公章、财务章,声明作废
浙江一铭建筑劳务有限公司造失公章、财务章,声明作废
浙江国能物业管理有限公司造失公章、财务章,声明作废
浙江国能汽车销售服务有限公司造失公章、财务章声明作废
浙江国能建筑劳务有限公司造失公章、财务章,声明作废
浙江国能建设有限公司造失公章、财务章,声明作废
浙江国能农业科技有限公司造失公章、财务章,声明作废
宁波甬城优居房产经纪有限公司造失公章一枚声明作废

宁波柏洲贸易有限公司造失公章、财务章、法人章(谈培超),声明作废
宁波卓居家居有限责任公司造失公章,声明作废
宁波四海丽达进出口有限公司造失公章一枚,声明作废
遗失人保财险车险保单识别码AEDZAA2013Z00,印刷号33021900261182,识别码AEDAAE0015D00,印刷号33021900031786、33021900028508,声明作废。

减资公告

经公司股东决定,将注册资本由100万元人民币减至10万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。
特此公告
宁波科益贸易有限公司

宁波市海曙盛磊装饰工程有限公司造失公章一枚,声明作废
宁波研乐府文化传播有限公司造失公章一枚,声明作废
宁波欧强装饰工程有限公司造失公章,编号3302050168782,声明作废
车牌号浙B0D3G9,遗失宁波润达汽车销售服务有限公司开具的增值税普通发票一份,发票代码3302164320,发票号码06299798,发票金额14200元,声明作废

减资公告

根据公司股东会决议,将注册资本由154万元人民币减至20.65万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。
特此公告
宁波市合富汇投资咨询有限公司

宁波垣柒商务咨询有限公司造失公章、财务章、法人章(向东),声明作废

宁波手宝信息科技有限公司造失财务章编号3302100076938,法人章(刘存建),声明作废

拍卖公告

受委托,我司定于2020年7月16日上午10:00在奉化区商贸大厦13楼举行拍卖会。
一、拍卖标的:位于宁波市奉化区尚田镇张家工业区的房地产项目,证载土地使用权面积约6781㎡,证载建筑面积约7059.64㎡,保证金500万元。
二、咨询、看样:即日起至2020年7月15日止竞买人自行看样或联系我司看样。
三、保证金缴纳及竞买登记:竞买人于2020年7月15日16:00前将保证金缴至我司账户(户名:宁波市明州拍卖有限公司奉化办事处,开户行:奉化农商银行营业部,账号:201000062371214),并持缴款凭证和有效身份证等到我司办理竞买登记手续。
四、联系电话:18868647431 13506693318 88590466
五、联系地址:奉化区南山路160号商贸大厦13楼。未事宜详见拍卖专场资料。

宁波市明州拍卖有限公司