

2023年湖州市中小学德育论文获奖作品选登

循“因”探“径” 助力成长 ——高中生心理健康教育的探索与实践

安吉县昌硕高级中学 沈洁颖

[摘要]:高中生心理健康问题已经成为一个重要的社会问题,笔者通过问卷调查当地高中生现阶段存在的心理问题,分类整理并分析原因,探索通过教学开放走出去、家校共育请进来,心病还需心药医三种途径帮助学生缓解、克服心理问题,并通过主题班会开展教育实践,让身边人讲述身边事,身边的榜样成为学生前行的力量,从而助力学生健康成长。

关键词:高中生;心理健康教育;家校共育



历时106天的“胡鑫宇事件”在网络上引起轩然大波。数据显示,我国15—34岁年龄层人群的死因中,自杀排在首位。在全世界约30%的国家中,青少年的自杀风险最高,且呈现低龄化趋势。心理问题成为青少年自杀的主要诱因。

生命的消亡,不仅是家庭的悲剧,也是整个社会的创伤,学生的心理健康问题,已经成为一个重要的社会问题。因此,如何帮助学生缓解、克服心理问题,是摆在家长、教师、学校面前的一项重要任务。

一、“精准把脉”析问题

(一) 研究内容与方法

高中阶段是青少年心理发展的关键阶段,本次开展的高中生心理健康调查以问卷形式进行,调查对象为随机抽取的湖州市安吉县部分普高学生,一共发放问卷829份,回收有效问卷796份,有效率达96%。通过调查研究,对我县高中生现阶段存在的心理健康问题进行探讨,为后续针对性地提出对策,开展教育实践提供可靠依据。

(二) 研究结果与分析

本问卷涉及高中生学业压力、学习动机、人际关系、抗挫折能力四个维度的调查。

1. 高中生学业压力调查结果分析

学业压力是指学生将学习中的相关事件视作挑战或威胁,并伴随诸如焦虑、恐惧等不良心理反应。在压力程度方面,调查发现高中生认为学业压力“极大”或“较大”的占65.45%,而认为学业压力“几乎没有”的同学仅占1.88%,数据表明大部分高中生认为学业压力大,这对他们心理健康有着负面影响。高考作为高中生考取大学的必经之路,社会关注度高,父母期望值大,学生竞争激烈。高中生承受着来自外界和自身的双重压力,像一根绷紧的弦,直接或间接影响他们的心理健康发展。在学业压力来源方面,调查发现51.76%的高中生认为压力主要来自于家庭期望。其实,孩子与父母的精神状态会相互影响,若父母学会改善家庭的教育环境和氛围,以平和的心态看待孩子的学习,加强与孩子的有效沟通,合理规划孩子的未来,有助于减轻高中生的学业压力。

2. 高中生学习动机调查结果分析

学习动机是指学生在学习过程中产生的能激励自身学习的内在驱动力。调查发现“偶尔自主学习”或“不自主学习”的高中生占52.01%,数据表明约一半的学生缺乏主动学习的积极性。通过进一步访谈发现,高中生学习动机弱的原因主要集中在如下方面:一是考试压力抑制学生学习兴趣的发展;二是学生学习基础差,缺乏成功的情感体验;三是不良社会环境或家庭教育带来的消极影响。

3. 高中生人际关系调查结果分析

人际关系指人与人之间通过交往

和互动建立起的互相作用的关系。高中生人际关系主要围绕同伴关系、师生关系、亲子关系三个方面展开调查。

在同伴关系层面,数据表明高中生认为同伴关系“融洽”或“一般”的占94.85%,说明同学之间关系相对和谐,仅有极少数的同学认为同伴关系“紧张”。在学习过程中,融洽的同伴关系有助于形成友好轻松的学习氛围,而同伴关系紧张主要由生活习惯的差异,学习方面的不良竞争引发。

在师生关系层面,数据表明虽然只有2.64%的高中生认为师生之间关系“紧张”,但是认为师生关系“融洽”的也仅约占1/3。和谐的师生关系能给学生信任感,有助于学生健康成长。而师生关系亲密度不高的原因可能是由于沟通不足引起的。教师埋头于繁忙的教学工作,学生沉浸在学海汪洋,导致师生间一对一的有效沟通次数和时间过少。

在亲子关系层面,数据表明半数以上的高中生认为与父母的关系“融洽”,而认为亲子关系“紧张”的学生只占4.02%。和睦的亲子关系可以为学生营造安心、静心的学习氛围。家庭教育是学校教育的延续,也是学生学习和成长必不可缺的一环。而亲子关系紧张则与家长和学生之间的不良沟通有关。例如,家长将自己的孩子与亲戚朋友家的孩子做比较,甚至贬低、辱骂孩子,类似的教育方式会导致孩子与父母的关系日渐紧张。

4. 高中生抗挫折能力调查结果分析

调查发现高中生遭遇挫折时,“几乎不会”主动寻求他人帮助的占28.02%。高中生由于在校时间长,内心想法得不到及时倾诉,长此以往引发心理问题。并且高中生正处于身体与心理快速发展阶段,他们渴望独立,自我感觉成熟,与现实中的不够独立、不够成熟形成反差。由于缺乏足够的生活经验,导致他们在挫折来临时,不能及时采取有效的应对措施,不利于减轻挫折对他们心理健康的消极影响。

二、“对症下药”开良方

通过问卷调查发现高中生心理健康问题的主要诱因包括学业压力大、人际关系紧张、抗挫折能力弱三个方面,但是,心理健康问题的出现,往往不是一个因素导致的,而是多重因素共同叠加的结果。因此,准确把握每个学生的心理动向,针对性地提出对策,提高德育工作的实效性,是我们教育工作者需要努力的方向。

(一) 教学开放走出去

父母是孩子的第一任老师。不同的受教育程度和三观都会使父母对家庭教育产生不同的理解。通过进一步访谈发现心理健康出现问题的学生,几乎都可以追溯至原生家庭。一些家长因为错误的教育理念和方式,不断给孩子施加消极影响。但家长教育的惯性并不能自觉地发生改变,这就需要专

业的指导走进来。而教师作为家长的合作伙伴,通过走进每一户家庭,了解学生不同的成长背景,将家庭教育和学校教育连接起来。家访作为连接的桥梁,能够帮助家长了解学校的育人理念,教师的教育方法,孩子在学校的表现,也能帮助教师找出学生心理问题的根源。家长在与教师的交流中可以改善自身的教育理念和方式,教师在与家长的沟通中也能有的放矢地指导解决学生的心理问题,最终形成教育的合力,促进学生心理健康发展。

(二) 家校共育请进来

学生在成长中会经历风风雨雨,出现各式各样的心理问题。教师虽然是专业的教育人员,但仍然有很多问题不能凭一己之力解决。家长,作为教师的同盟军,伴随孩子成长的全过程,对孩子的教育更具连续性和针对性。打开校门,请家长走进来,让家长切身了解作为学生的孩子。让家长从不同的视角去观察、认识自己的孩子,让家长们彼此沟通交流、学习不同的育儿经验。通过家长、教师、学生共同座谈,倾听彼此的心声,加强三者间的有效沟通,提升人际关系的亲密度。学校通过邀请家长参加主题班会,举办家长论坛、鼓励专家型家长分享教育心得等活动,帮助家长们提升教育素养,更新教育理念,拓宽教育视野。此外,父母因为从事不同的职业,拥有不同的专业技能,而这些难得的教育资源有利于促进学校教育中学生的多元化发展。将家长请进学校,让家长发挥自己的特长,学校教育从形式到内容都变得更加丰富、生动、多元,助力学生心理健康和全面发展。

(三) 心病还需心药医

心理困惑与成长相伴相随。有时,适度的焦虑并不是坏事,反而是激发学生进取的内在驱动力。但是当焦虑程度以及持续时间超过一定范围,便会反其道而行之。当感觉自身情绪出现大幅度的波动时,我们应追寻问题的根源,然后力求解决。对于严重的、难以排解的心理问题,可以寻求专职心理教师的帮助,甚至于咨询心理卫生机构和专家,不要忌讳心理咨询。

三、主题班会落实处

主题班会旨在通过选择不同的主题,采用不同的形式来实现不同的教育目的。笔者以“疫情背后的那些人”主题班会为例,通过邀请三位分别从事社区工作、医疗工作和志愿者工作的家长,用他们专业的知识,生动的案例讲述抗击疫情的故事,安抚学生恐慌焦虑的情绪,唤起学生努力学习、奉献社会的豪迈勇气,坚定学生立志成才、报效祖国的决心。通过身边人讲述身边事,让身边的榜样成为学生前行的力量。具体班会活动方案如下:

(一) 班会背景

为了抗击疫情,全国各行各业的劳动者都在贡献自己的力量。疫情背后

的那些人,值得我们去认识、去了解、去歌颂。他们用自己的行动书写了一部活的教科书。

(二) 班会目的

通过家长的故事分享,激发学生学习的内驱力,鼓励学生不再因为疫情而迷茫,不再因为高考而畏惧。通过了解疫情背后的那些人、那些事,使学生们懂得责任的意义,体悟到各行各业的付出与坚守。

(三) 班会过程

1. 引入主题

全国各地各行各业都在对武汉进行全方位无私地紧急支援。例如陈薇院士率领团队与死神赛跑,缩短核酸检测时间,研发腺病毒疫苗,为疫情防控作出重大贡献;3000余名工人通过十天的努力建成火山神医院,向世界展示中国基建的奇迹。此外,还有卫生检疫人员、传染病科医师、临床检验科医师、党员干部、社区工作者等,他们都是“疫情背后的那些人”。

设计目的:通过罗列武汉早期疫情的时间、人物、事件,让学生们快速进入状态,对疫情背后的那些人有一个初步印象和感性认识,为接下去分享活动做铺垫。

2. 家长分享

三位分别从事社区工作、医疗工作和志愿者工作的家长倾情讲述,利用自身的专业背景介绍实用的防疫知识,用生动的案例代替空洞的说教,安抚学生恐慌焦虑的情绪,唤醒学生努力学习、奉献社会的决心。

设计目的:通过身边人讲述身边事,让身边的榜样成为学生前行的力量。

3. 咨询答疑

学生们可以向家长或老师自由提问有关自己感兴趣或存疑的话题。

设计目的:通过答疑解惑,帮助学生解开对疫情的困惑,调整考前心态,激发学习动力。

4. 学生朗诵

随机邀请3位小组代表朗诵课前准备的演讲稿,内容是讲述抗击疫情中发生的故事和学生未来的畅想。

设计目的:从了解到敬佩,因热爱而选择,通过讲述抗击疫情背后的故事,引发学生们对于自己未来择业的思考。

(四) 教学反思

本次班会以“疫情背后的那些人”为主题,与社会热点相结合,引导学生了解抗击疫情背后的那些人与事,体悟到各行各业的付出和坚守,缓解高中生因疫情和高考带来的迷茫与恐惧。

但是本次主题班会活动形式不够丰富,时长太短,主题班会的目标设定应有连续性,因此笔者可以站在单元设计的视角下,把班会课置于一个连续的问题解决当中,环环相扣,层层递进,将班会课变成解决旧问题与发现新问题的纽带。