

高中生学习适应辅导的策略与效果

张安娜

山西师范大学

DOI:10.32629/jief.v2i4.1145

[摘要] 作为求学生涯的重要关卡,高中的教育重点都放在高考中,老师对高中生的学习辅导都是传统守旧的灌输式教学,高考的压力会让学生对学习产生抵触感。在新时代的教育改革中,老师要多注意学生的学习适应方面,以学生的思维发展为主,在青春期的个性发展阶段进行适当的心理开导,让学生能够在学习生活中放下心理压力,做好充足的准备迎接高考。

[关键词] 高中生学习;适应辅导;教学策略

中图分类号: G443 **文献标识码:** A

高中阶段是学生时期的人生转折点,高考作为基础人才的筛选关卡,在教师与家长的心里都是占据着重要的地位。高中生在这个阶段,正处于青春期,不仅面临着沉重的学习压力,心理压力也非常大,需要及时开导。因此在高中生的学习适应辅导中,心理健康辅导也必须要同步进行。在素质教育理念的要求下,高中的知识学习不仅仅是以应试教育为主,更注重学生的思维逻辑开发和心理健康发育。适当的心理辅导,不仅能够让学生对高中阶段的知识学习更加有动力,积极乐观地面对高考的挑战,还能在思维发展阶段引导学生树立正确的三观道德,成为综合素质全面发展的人才。

1 开展高中生学习适应心理辅导的意义

我国自恢复高考制度以来,高中阶段就是学子们进入社会发展的第一层考验,在国际化竞争越来越激烈的社会形势下,国家发展需要更多的高素质人才,高中生的素质教育是教育的重点。在目前的社会调研报告中显示,高中生很多在从学习阶段,面临高考的巨大压力,老师讲课的传统繁琐,家长殷切的期望,同学之间的相处因为学习紧张,也很难进行相互疏导心理压力。学习任务重,对老师讲课存在困惑,青春期的烦躁,家长的不理解,所以很多学生在高中阶段会出现逆反心理,对父母老师的教育都不服从。在叛逆期覆盖的高中生涯,学生的心理健康疏導必需要重视起来,老师在教学中要改变传统的灌输式教育,带领学生找到学习知识的规律,同时注意学生青春期的思维逻辑发展,进行适当的心理辅导,为学生排解学习和生活的压力,让学生能够积极主动地学习,乐观向上地生活,成功地征服人生的第一道关卡。在未来步入社会发展,能够及时调整心理问题,并且锻炼自身解压能力,充满正能量地面对生活。

2 高中生面临的心理问题成因

2.1 教育环境的不适应

在我国教育行业中,真正普及了小初高一体化的学校很少,基本上只有一线城市才能具备这样的完整的教学条件。很多地方的初中升高中,不仅学校环境不一样,而且距离家庭比较远,进入高中之后变成封闭式管理教学,要在学校住宿,日常洗漱都要自己学着处理,很多学生在家都是“饭来张口,衣来伸手”的宝,面对封闭式管理和生活自理的高中生涯,很难适应下来。而且很多学生是来自于不同乡镇的初中,面对不同地方的同学,虽然学习上能够交流沟通,但是始终会保持着一种距离感,面对心理问题很难启齿

2.2 学习科目增加

初中阶段的学习都是围绕各科基础知识,是高中知识的铺垫,进入高中之后,高中的学科增加,科目内容相较于初中而言,涵盖范围更广,难度系数更高,逻辑思维要求更缜密。而且高中老师不像初中,会对知识点进行详细剖析,高中基本上都是靠学生自己去深度思考,老师的教学方法改变,很多学生在高一时期因为没有理解好基础,对学习规律掌握不充分,面对高二高三延伸范围更广阔的知识,就很难跟不上学习进度,面对众多压力,促使学生叛逆期来临,对学习根本没有任何兴趣。

2.3 思维导向的局限

初中到高中的过渡阶段,不仅仅体现在环境和教学内容方面的改变,学生的逻辑思维导向也是存在一定的局限性。学生在初中时期,习惯了老师对知识点的深度剖析,逻辑思维已经形成了一种习惯性认知,要在老师的一步一步引导下才能够去观察和分析问题,找到学习的规律。初中知识要求学生具备的逻辑思维不高,所以老师都在专注培养抽象思维,而高中阶段的学科,尤其是历史和哲学政治,是需要缜密、连贯的逻辑思维,需要主动性和敏锐的觉察力,才能够真正掌握学习规律的。思维导向具有局限性,学生的思维就很难调整过来,学习成绩也很难提高,面对高考的压力和父母的期盼,心理负担更重。

3 目前高中生学习适应心理辅导面临的问题

3.1 高中生心理辅导问题未得到重视

因为受到传统应试教育的影响,不管是家长还是老师,在高中阶段都是以学习为主,对学生的学习成绩关注最积极,很少人会考虑到孩子在成长发育中面临的心理问题。甚至很多家长还保持封建愚味的思想,说什么压力导致的抑郁症,就是吃得太饱想太多了,根本不理解当代社会的孩子面临的巨大压力。对于一些心理辅导的措施都觉得没有必要。而老师在教学过程中,看重学生的分数和升学率,心理健康问题根本没有引起他们的重视。

3.2 学生不主动开口进行心理辅导

高中生正处于青春期,肩负着高考的压力和青春期的叛逆心理,但是很少学生会主动开口去寻求心理辅导。一是学习压力与父母沟通,存在代沟,父母不理解,老师也很难去落实每个学生的学习进度,积攒的压力只能自己消化。二是处在青春期的身体发育阶段,很多心理问题,尤其是身体的发育变化,很多学生,尤其是女生,很难启齿。虽然初中高中生生物都已经普及人体正常发育变化,但是在思维情感和身体同步发育的时

期,老师也在明令禁止一些青春期的异常心理,对异性学生之间的交流相处会有歧义,学生很多懵懂心理没办法跟其他人说,都只能压在心底。

3.3 缺乏专业性心理辅导人员

在不断进步的当今社会,虽然教育行业跟着时代发展,在高中开设了心理辅导室,但是很多学校设立的心理辅导室都是摆设,没有专业的心理咨询师,临时的心理老师自身心理理论知识不够健全,对学生的心理问题没有实践经验,很难有效地解决学生在高中学习适应时期出现的心理问题,对可能出现的心理隐患也不能及时规避,不能行之有效地解决高中生心理问题出现的根本原因。

4 高中生学习适应心理辅导的策略与效果

4.1 重视学生心理辅导,与学生建立无障碍交流模式

不管在日常生活还是学习中,以及未来步入社会,人际关系交往都是一个重点培育的课程。人与人直接的情感交流是相互的,在高中生的教学中,老师的行为举止能够直接影响学生,老师对学生能够真诚鼓励,在心理辅导方面给予帮助指引,学生自然也就回报尊敬与信任,更加主动提问,努力学习,共同构建和谐校园生活。

在高中阶段的学生适应中,教育行业要跟着时代发展形势,重视学生的心理辅导。90后已经成功进驻当代教师队伍,不管是思想理念还是沟通方式,都会比老教师们更有优势,更能与高中生们打成一片。学生之所以不愿意与老师主动交流沟通,就是因为年龄差异大,存在代沟,而90后作为潮流时尚的代言人,在学生眼里都是思想比较先进的,对新事物的喜好也比较一致,能够有共同话题。在这样的有利条件下,当代青年教师要重视起高中生的心理辅导,不能端着老师的架子,与学生产生距离感,要主动与学生进行友好交流,比如学生感兴趣的书籍、影视剧,明星娱乐八卦等。这类在老教师的思想中可能是不务正业,但是90后教师知道这是学生排解压力的最好方式,通过最新的潮流娱乐转移学习的压力,对学生的心理动态能够有个大致的方向把握,及时疏导学生面临的心理问题,引导学生朝着正确的方向发展,让学生能够在沉重的学习压力中,得到认可与理解。

4.2 创新教学方式,激发学生潜能

在学习生活中,很多学生都会觉得很多同学学习成绩好,写作水平高,对课程知识掌握高效快速,而自己的成绩很难提高,老师也不喜欢。每个人都会有闪光点,擅长的领域各有千秋,老师要在教学过程中及时发现学生的长处,不能让学生滋生不平等对待的自卑心理,及时进行引导,让学生能够充分发挥自身优势,在高中压力和青春期的叛逆中,客观审视自身潜力,改善心理自卑问题,让学生能够根据自身综合能力和个性发展,找到适合自己的路。

在高中教学中,老师要改变传承的教学方式,不能再以灌输式教学为主,要充分开发学生的潜能。虽然高考是关系着学生未来的一个重要转折点,但是社会发展不是只靠读书才有出路,现代教育已经普及了艺术、音乐、体育等特长学科,而千里马需要伯乐才能得以重生,所以老师在教高中时,要学会激发学生潜在的长处,紧跟时代潮流,根据学生思维理解能力,开展更多适合当代学生的教学方式,让学生思维能力能够得到全面开发,在擅长的领域大放异彩。学生的长处得到认可,就能够对学习保持积极和自信,对深刻地进行自我认知,遇到心理问题也能够自行排解,不断完善自我,以乐观向上的心态迎接生活的挑战。

4.3 加强心理辅导师资队伍建设

目前高中生学习适应辅导中主要面临的问题就是心理辅导教师队伍不够强大,校园中缺乏专业的心理咨询师。在国家不断发展强大的趋势下,我国教育行业对学生的心理教育要更加重视,为国家培育出更多心理三观正直的高素质人才。教育行业要对心理辅导老师的专业度要进行培训,提升心理老师的专业水平,随着潮流发展不断更新心理辅导的理念,对心理咨询师的布置要舒适、温馨,让学生身心能够放松下来,才能对学生的心理问题进行有效引导。在高中校园,可以开设针对性的学习压力心理疏导师,针对学生面临的学习问题进行分步引导,让学习问题能够迎刃而解。对青春期的懵懂心理也可以开设专业的心理课程,这个课程要求私密性,因为学生本身就处于敏感自卑的青春期的,如果在心理辅导方面,被人知道了心里的小秘密,可能会给学生造成严重的心理伤害。另外对于初中生物中人体发育的课程进行延伸辅导,因为很多学生发育晚,初中时期可能还没发育,对课程的理解也是不要懂,而高中阶段身体全面发育,这时候心理老师能够进行针对性的科普,能够让学生正视身体变化,学会大方坦然地与同学相处,不必因为身体发育而感觉受到异样的眼光,在校园生活中时刻藏着掖着,生怕别的同学发现自身异样,影响学习积极性,造成心理负担。

4.4 以学生为本,营造良好的心理辅导环境

由于成长环境差异潜移默化影响,学生的思维能力发育也是截然不同。当代高中教育都是以封闭式管理为主,在这样的教学环境下,老师要以学生为本,根据学生思维现状,从学生的立场出发,聆听学生的诉求,制定出相关的心理辅导方法,将学习生活变得轻松有趣,让学生在良好的环境中,心理压力得到有效缓解。在课余时间,除了广播一些基本的校园规章制度和有效的学习策略,可以开设专栏的音乐广播,让学生在空余时间,通过悠扬欢快的音乐释放压力。同时在课程表添加心理辅导课,学生不主动去找心理辅导教师咨询,那就让心理老师主动走进课程,去观察学生的心理健康问题,对学生心理发展进行总结,并提出针对性的心理疏导方案。也可以开展班级交流会,让学生能够自由讨论自己的理想,喜欢的明星,向往的生活,通过交流沟通增加同学的友情,在遇到学习问题的时候能够互帮互助,面对一些难以启齿的青春期的秘密也能够有人诉说。在轻松和谐的校园生活中,化解高考压力,对青春期的叛逆心理进行正确引导,让学生能够得到尊重与理解,学生自然也能理解老师与父母的苦心,更加用心对待生活与学习。

5 结语

高中是学生人生的一段上坡路,在这段路途中,有很多岔道与诱惑,需要老师及时指引,带着学生坚持不懈地朝着终点前进。对于高中生的学习适应辅导,不仅是为国家发展提供源源不断的生命力,更是为综合国力竞争做好人才保障,未来接班人的心理健康要高度重视,为国家发展提供更多三观正直,心理素质高,综合全面发展的人才。

[参考文献]

- [1]陈斌斌.论高中生心理健康教育的策略[J].西部素质教育,2018(05):69-70.
- [2]姜瓊洛.浅谈心理健康辅导在高中生长成中的重要性[J].临床医药文献电子杂志,2018(07):198.
- [3]王娟娟.多元辅导,提升高中生心理健康水平[J].教书育人,2017(07):44.