

初高中衔接过程中学生心理问题解析

许艳君

深圳市观澜中学, 中国·广东 深圳 518000

【摘要】初高中衔接阶段是学生心理发展的关键时期。本文旨初高中衔接阶段学生可能遇到的心理问题, 通过大数据与学校实际数据真实分析, 深入探讨该阶段学生心理健康的现状、成因及应对策略。研究指出, 初高中学生面临着学习环境、家庭关系、同伴关系、自我发展及认知等多方面的变化, 其中学习压力、性格认知、家庭关系冲突及网络依赖等成为比较凸显的压力情况。针对这些问题, 本文提出了加强心理健康教育、学习心理问题成因分析、建立良好沟通渠道、加强家校合作及使用社会资源支持系统等策略, 旨在帮助学生顺利度过初高中衔接的转折期, 促进其心理健康发展, 为教育工作者提供参考。

【关键词】初高中衔接; 心理问题; 成因分析; 解决策略

1 引言

随着社会的快速发展和教育改革的不断深入, 学生心理健康教育日益受到重视。高一学生作为中学阶段的起始年级, 面临着竞争压力、学习环境、家庭关系、同伴关系、自我发展及认知、性发育、人格成长等多方面的变化, 其心理健康状况直接影响着学习成效和未来发展。

在2022版心理健康蓝皮书公布的报告中显示约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险, 其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体, 10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。报告中还指出, 青少年心理健康知识水平从小学到初中, 初中到高中, 呈现出显著提升的趋势, 但社会与家庭因对心理疾病的病耻感回避就医, 需要更多心理知识与科学认知的普及工作。提升对学生抑郁状态的识别, 鼓励家长及时就医进行科学专业性心理干预, 这种趋势与来自学校、家庭和社会的心理健康教育密不可分, 也是提升心理健康素养的重要基础。

2023年联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布数据显示目前全球12亿10至19岁青少年群体中, 约20%存在心理健康问题; 10至19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中, 约16%由心理健康问题引发; 在中低收入国家, 10至19岁青少年中约15%曾有过自杀念头, 青少年心理健康问题已不容小觑。

心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中的《2009年和2020年青少年心理健康状况的年度演变》示意图显示, 随着年级的增长, 抑郁的检出率呈现上升趋势。

2 目前高一学生心理健康问题现状及原因分析

2.1 深圳一个学校高一年级学生心理健康数据分析

本校高一年级数据: 全年级总人数996人, 其中男生578

人, 女生478人。在秋季学生心理健康摸排调查中就显示4.3%的学生具有显著的心理健康问题, 而其中13.9%已确诊具有心理疾病。调查显示9.3%的学生具有自残现象, 4.6%的学生具有轻生念头; 分析产生心理健康问题压力源显示来自学习压力的达32.5%, 性格因素占18.9%, 家庭关系冲突占13.9%, 网络游戏占6.9%。

数据表格(1):

重点学生群体	比例
有显著心理健康问题学生	4.3%
已确诊心理疾病学生	13.9%
有自残现象学生	9.3%
有轻生念头学生	4.6%

数据表格(2):

心理健康问题压力源	比例
学习压力	32.5%
性格因素	18.9%
亲子冲突	13.9%
网络游戏	6.9%

2.2 青少年身体发育和心理需求特点

高一学生此时正处于身体发育和心理发展的关键时期。

身体发育特点: 身高和体重出现明显变化, 性生理特征发育明显、前额叶发育需要到18-20岁才能发育成熟, 前额叶有着比较重要神经组织、占脑半球面积约为25%, 主要有调节心理活动与管理压力功能, 而高中阶段前额叶还尚未发育成熟时, 自我心理调控功能比较差, 会影响青春期的情绪稳定性, 如在青春期阶段内外持续压力过大时, 过度频繁刺激皮质醇导致内分泌的紊乱失调, 会引发血清素下降, 也容易造成情绪低落、对很多事失去兴趣。

心理需求特点：自我意识发展和自我认同期开始特别关注自己的外表、能力、价值，渴望他人理解和认同，同伴社交互动的需求增加、性发育成熟对情感关系的萌动。而在青春期阶段也经历思想与人格从依赖到独立阶段、从儿童到青年到身心快速发展的变化、从家庭到社会化适应过程的能力、从自我内外的混乱矛盾到统一化的重要过程。

2.3 学习难度与竞争压力而引发焦虑

高一学生面临着从初中到高中的巨大学习转变，对于知识难度提升，会产生焦虑心理。初中课程相对基础、直观，高中知识深度广度剧增，学生易因担心或无法掌握而不安。

学习方法转变也会带来困扰。初中靠大量背诵等简单方法能应付不少科目，高中则更强调理解和自主学习，学生可能会迷茫，不知如何调整。

竞争压力增大也影响心理。初中50%学生考上高中，高中聚集了更多优秀学生，课程难度变化又让排名波动变大，容易让学生有挫败感，对自己能力产生怀疑，自信受挫。此外，课程进度加快，如高中数学等学科内容多、进度快，学生一旦跟不上就可能出现急躁等负面情绪。包括学科难度的提升、知识量的增加以及更加激烈的竞争环境。

这些变化可能导致学生产生学习压力和过度焦虑情绪，表现为睡眠不安稳、胃口不佳、学习效率下降、成绩波动、记忆力下降、出现注意力无法集中等现象。部分学生对于学习竞争压力，相互比较性，无法接受被超越或担心落后而引发焦虑不安情绪状态。

2.4 性格特点、对情绪和心理健康的影响

在教学和大量接触高中生，从部分数据统计及现实观察发现性格过于内向较少自我表达、艺术偏向、缺乏沟通技巧与能力、内在安全感及价值感低、遇到困扰和压力时缺乏自我调节压力方法等人群，出现不良抑郁情绪的几率会更大。

2.5 高中阶段学校适应

高一学生新的班级从走读到寄宿到不同校园环境变化需要适应期、与室友、同学、老师需要建立新关系。部分学生缺乏社交技巧、或对新环境不适应、缺乏良好同伴关系而陷入情绪困扰困扰，感到孤独和无助。

2.6 自我认知与情绪管理问题

青春期是自我认知形成的关键时期，高一学生在这个阶段可能会对自己的能力、价值、未来方向等产生怀疑和迷茫困惑。同时，由于青春期生理和心理的变化，学生可

能更容易出现情绪波动和情绪管理问题，如易怒、情绪低落、抑郁和冲动情绪与行为等。

2.7 家庭关系与教育方式

家庭教育对青少年的心理健康影响深远，在大多数家庭都存在这些问题：因对孩子过于中心化关注、过度包办代办、或单向权威命令式教育，部分家长对孩子身心需求忽视、会使用贬低、责骂、甚至“自我情绪发泄式”暴力行为等不健康粗暴的教育方式、家长缺乏了解孩子不同阶段的身心需求、缺乏倾听、共情、理解以及耐心探讨沟通等科学的教育方式。

根据《关于家庭环境对初高中学生心理健康影响的差异分析》中的数据分析可知，显示因子和家庭环境感知因子的关系为显著相关，在研究的因子中，仅有控制性、成功性没有达到显著相关条件。

2.8 网络化与网络依赖的状况

随着社会的发展，社会科技水平越来越高，生活学习已难以离开网络，加上疫情期间的线上学习、学习压力和自我管理能力各方面的影响、学生网络入迷与依赖现象大幅度增多，而在互动和观察了解中。网络依赖的青少年心理需求有共同点，例如：现实成就感被认同感不足、现实缺乏良好同伴互动关系、没有释放压力方法、自信不足、无法应对现实压力、家庭关系冲突回避等情况，会通过网络游戏自我释放和获取现实缺乏的心理需求。加上发育尚未成熟阶段长期过度使用网络游戏对脑神经高刺激的状态，网络过度依赖部分生活学习坐立不安、注意力无法集中，生物钟时间紊乱影响情况。

3 结论

展望未来，学生心理健康教育的发展应更加注重以下几个方面：一是加强心理健康教育的系统性和科学性，确保教育内容和方法符合学生的身心发展规律；二是提高心理健康教育的普及率和覆盖面，让更多的学生能够受益于心理健康教育；三是加强心理健康教育的专业性和针对性，针对不同学生的特点和需求提供个性化的心理支持和服务；四是加强心理健康教育的资源整合和协同合作，形成学校、家庭、社会共同参与的心理健康教育格局。

参考文献：

- [1] 傅小兰、张倪. 心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》[M]. 社会科学文献出版社. 2021: 265-267.
- [2] 白玉萍. 政策引领 多方推进 全面加强学生心理健康教育工作[J]. 社会科学II辑. 2024 (5): 9-11.