

# 中学生心理健康教育问题与对策的研究

张海燕

吉林外国语大学, 中国·吉林 长春 130117

**【摘要】**当今社会各方面发展都很迅速,尤其是经济发展,这一系列发展带动了我国教育体制改革。因此,学生的心理健康问题也得到了广泛关注,尤其是中学生心理健康问题,因为他们身心发育还不够成熟,具有明显逆反心理;在面对困难和挫折时,不能顺利解决,心理问题也就随之产生了。本文针对中学生出现的心理问题,分析了原因,并结合实际,提出了相应的解决对策。

**【关键词】**中学生;心理健康教育;心理问题与原因;对策

## 1 中学生心理健康教育的理解

当我们看到心理健康教育,我们会注意到教育这个词,可以理解为如何帮助心理健康有问题的人解决心理问题,并对其进行积极的引导。关于心理健康教育的定义,广义上,指一切有利于学生心理健康素质培养和人格健全的教育活动,包括学校、家庭、社会等有关的教育。狭义上,指在学校范围内对学生进行心理健康素质培养和健全人格的专门教育。

通过对心理健康教育定义的解读,我们可以清楚的了解到,对学生进行心理健康教育不仅是学校的任务,也是家庭、社会等的任务,为更好的促进学生健康成长,社会和谐发展,我们应关注学生的心理,引导其心理发展,人格健全。

## 2 中学生心理健康存在的问题

中学生在学习和生活中,有很多因素的影响,存在着各方面的压力。由此,会遇到很多的心理问题,我们就以下几点进行说明。

### 2.1 中学生处于青春期阶段,部分学生易产生消极情绪

在中学这个阶段,孩子们处于青春期时期,并且孩子们的情绪体验具有突出的特点,跌宕起伏、剧烈波动,同时,他们的情感活动也丰富多彩。在别人的眼中,有时候他们看起来好像有些喜怒无常,表现出极不稳定的特点。在这时,如果情绪处理不当,就会产生不好的影响。甚至有时候,部分中学生可能出现一些消极情绪,有抑郁、焦虑、孤独、自卑等,抑郁使学生们闷闷不乐,对人冷漠,影响正常的学习和健康成长;面对升学考试的压力,会产生考试焦虑的现象,睡不好觉等现象;人际关系处理不好,导致自己很孤僻,甚至有时候觉得自己各方面不如别人,而导致自卑心理等,这些消极情绪如果不及时处理、疏导,会对中学生的心理健康造成严重危害,所以我们要重视孩子的心理健康教育并加以正确的引导。

### 2.2 在青春期阶段的集体生活中,部分学生自我意识强

现在,我们发现由于一定的原因,很多的家庭中都是一个孩子,这样一来,家长对孩子比较娇惯、溺爱,部分孩子缺少谦让、共享的意识,从而使他们从小就缺乏一定的分享意识,意识不到集体主义的重要性,进而导致了部分中学生个人主义比较强的现象。在中学阶段,学生正处于青春期发育的关键时期,逆反心理明显,做事以自我为中心的特点明显。中学生的知识、认知、分辨等方面的能力不足,对某些事物或问题产生错误的认知和看法,从而形成不良的行为意识和习惯,对社会产生冷漠感,进而影响了中学生的心理健康发展。应加强对中学生的正确引导,防止他们走错方向。如,在中学的思政课堂中,在老师讲到集体主义与个人主义这个课题时,针对这一现象,我们可以对中学生进行思想方面的引导与教育<sup>[1]</sup>。

### 2.3 对中学生人际交往引导不够,部分学生易出现交往缺失

在当今社会,部分中学生的父母面临着较为严重的生活和工作的压力,以至于父母与孩子们的交流逐渐变少了,从而对孩子们的心理问题没有过多关注。这样一来,部分学生缺少父母的关心和爱护,其中一部分中学生就会感觉到孤独,由此,他们就会借助网络来打发时间,慢慢的学生逐渐喜欢上了上网的生活。他们觉得在网络能感受到关爱与重视,获得关心与成就感。反而不愿意面对现实世界中的人情世故,对人与人之间的交流产生恐惧和抵触的心理,影响了正常的人际交往。有时学生不仅仅有可能与父母发生矛盾,偶尔还会与同学、老师等发生矛盾,使正常的人际关系不能得到良好的维持。这一现象需要引起我们高度的重视。

## 3 中学生心理健康存在问题的原因

### 3.1 家庭中父母教育子女方式不当,缺乏适当沟通与交流

当今社会的发展,部分父母面临的生活和工作压力很大,对孩子的心理健康关注不够,缺乏与孩子们的交流沟通,即使有时沟通但是也不够及时,从而忽视了孩子们的心理成长;还有就是家庭的教育方式影响,有些家庭对孩子的教育方式过于严格,对孩子的要求很高,以高标准来教导孩子,导致孩子有恐惧心理,但相反,有些家庭对孩子的教育过于宽松,对孩子的学习成长中的事不做要求,孩子毫不畏惧家长,肆无忌惮,逆反期,不愿意与他人交流,经常以自我为中心,容易做出冲动的的事情,并且容易产生较强的个人主义和人际交往缺陷等心理问题<sup>[2]</sup>。

### 3.2 学校单方面追求升学率,忽视对学生进行心理健康教育

首先,在学校里,老师是与孩子们交往最多的,中学老师对中学生的心理健康成长很重要。有些老师忙于工作,重视学校的升学率,忙于提升中学生的成绩,缺少与学生进行心理、情感的交流,从而忽视了中学生的心理成长问题;有些教师对心理方面的知识了解的较少,不能很好的帮助学生疏导心理问题。其次,学校的课程设计不够合理,有些学校缺少心理方面的课程,不能很好的对学生进行心理健康教育;学校对学生心理健康方面缺乏系统的指导,专业辅导教师较少,导致中学生心理健康教育方面出现了问题后,不能及时给予疏导。

### 3.3 社会上各种信息迅速传播,影响学生心理健康发展

现代社会经济、文化、信息技术等各方面的发展都很迅速,学生在成长中受到各种信息文化的影响。社会上的一些恶习影响着中学生的健康成长,社会青年吸烟、喝酒、去网吧等,使正处于身心发展极不平衡的中学生深受迫害;社会上很多信息大量涌入中学生的视野,影响了孩子的辨别能力,社会上好多好心人办了好事,却被恶意黑化等现象,使中学生对社会产生畏惧,进而对社会产生距离感,对人情社会变得冷漠。在网络上,有很多虚假的信息,恶意的新闻,暴力的殴打事件等等,这些也使中学

(下转120页)

法。此外,我们还可以设计听说活动,用英语口语的方式加强对目标词汇的深入理解与运用。在这些活动中,我们可以给出一些关键词供学生们参考。一是给学生提示,二是有意识地让他们把生词运用到英语输出中,进一步巩固关键词。在老师的指导下,学生们通过各种活动学习新词汇,这样的学习会更加有趣和有效,自然也会提高词汇学习的效率。以必修4 Unit 1 Reading: A Student of African Wildlife 作为例子,在读后阶段,我们可以设计两个教学活动:第一,根据文章内容,将适当的单词或词组填入空白处并重述全文。第二,让学生讨论并回答两个问题(1) What do you learn from Jane? (2) What can we do to protect wildlife?这两个活动的设置在学生的回答中其实也包含了对目标词汇的应用,因此是有效的。

### 3 小结

总之,在词汇的“循环提升”各阶段都有不同的任务和要点。在阅读课前中后三个阶段,对目标词汇进行处理,通过至少4次词汇循环从而使学生达到在既能充分把握文章主旨又能学习和巩固新词汇的目的,两者相辅相成。笔者认为,对于阅读

中的词汇教学,最重要的是选择恰当的目标词汇,不能对所有新词汇一把抓,这样容易让学生找不到学习重点,增加学习负担。同时,在词汇处理时,一定要把词汇的学习与文本情景紧密结合起来通过下文去理解和学习词汇。最后,要把握任务设置的梯度,词汇教学应当遵循从浅入深,从机械操练到自由输出的方向进行,不违背学生的认知规律进行教学。

### 参考文献:

- [1] 李宛苾. 高中英语阅读课中的词汇教学现状研究[D]. 鲁东大学, 2019.
- [2] 潘云梅等. 英语阅读教学中的词汇处理: 循环与提升[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2011. 9.
- [3] 王蔷. 英语教学法教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006. 5: 124.
- [4] 凌欢. 初中英语阅读课有效词汇教学策略[J]. 科学大众(科学教育), 2018(12): 4.

**作者简介:** 罗呈巍(1997-), 女, 布依族, 贵州贵阳, 研究生硕士在读, 英语教学。

(上接118页)

生的心理健康发展受到了影响<sup>[3]</sup>。

### 4 加强中学生心理健康教育的对策

#### 4.1 父母要采取合理的教育方式, 与孩子多交流沟通

孩子健康成长离不开学校, 同时也离不开家庭。我们都知道好的家庭环境对孩子心理健康成长有很大的作用, 为了孩子健康成长, 家庭要注意以下几点: 首先, 要注意家庭的教育方式, 不能过于严格, 使孩子产生畏惧心理, 也不能过于放松, 导致孩子什么也不怕, 家长应该采取一个合理的办法。其次, 家庭要形成一种和睦的家庭氛围, 孩子在和睦的家庭中更利于孩子的心理健康成长, 家长要与孩子多进行交流, 更多的了解孩子的心理变化和需求。再次, 家长要注意家校合作的重要性, 父母要经常与老师进行交流, 多了解学生在学校的学习情况, 在学校的表现, 这样, 有了家庭和学校的共同努力, 孩子的心理健康教育才能取得更好的效果<sup>[4]</sup>。

#### 4.2 学校加大重视, 开设相关课程, 同时要提高教师素质

学校教育是孩子心理健康成长的重要场所, 好的学校教育, 对孩子的心理健康很重要。因此, 学校要重视以下几方面建设: 首先, 要开展相关的心理健康专家讲座, 给学生进行心理常识的宣传。其次, 要开设心理课程, 完善课程体系, 促进学生心理健康成长。再次, 要加强优秀师资队伍的建设, 提高教师综合文化素质, 使教师能够积极的引导学生, 形成积极的性格品质。最后, 学校要建立心理咨询室, 专业的心理教师, 帮助学生疏导心理。构建轻松愉悦, 和谐的校园环境, 使中学生形成乐观开朗的性格。

#### 4.3 传播有益的社会信息, 为学生心理健康营造良好社会环境

在社会生活中, 中学生应对各种问题的机智, 还没有形成, 社会上出现的问题还不能很好的处理。所以, 作为一名老师, 应该给予学生一定的指导, 告诉他们人间冷暖, 交给他们一些社会经验。同时相关部门应该加强对社会秩序的管理, 保

护中学生的健康成长。帮助学生们形成正确的世界观、人生观、价值观。宣传弘扬社会正能量, 传播一些积极向上的社会信息, 为中学生的心理健康发展提供有力的社会保障<sup>[5]</sup>。

综上所述, 我们知道加强中学生的心理健康教育, 有利于实现中学生健康成长和综合发展。为达到这个目标, 就需要家庭、学校、社会三方面的相互支持与配合, 采用合理的策略, 来改善中学生的心理健康问题。当然, 作为一名教师也要充分发挥自身的特色, 采用合理的教育方法, 理解关心学生, 为学生的心理健康发展做出力所能及的贡献。我们要为中学生营造良好的心理健康环境, 并引导中学生树立正确的人生观和情感态度, 同时加强中学生的人际交往与他人的沟通能力等等, 进而, 促进中学生的心理健康成长。

### 参考文献:

- [1] 王旭红. 中学生心理健康教育的有效策略研究[J]. 试题与研究, 2020(27): 125-126.
- [2] 魏力强. 中学生心理健康教育现状分析及对策研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(10): 17.
- [3] 夏友奎, 彭文波, 石长林. 中学生心理健康教育教学问题的对策研究[J]. 牡丹江教育学院学报, 2020(08): 58-61.
- [4] 李致荣, 张福斌. 中学生心理健康教育策略[J]. 华夏教师, 2017(17): 23.
- [5] 郭怀得. 浅谈中学生健康心理的培养策略[J]. 课程教育研究, 2017(21): 225-226.

### 作者简介:

张海燕(1996.06-), 女, 汉族, 河北承德人, 硕士在读研究生, 学科教学(思政)方向。