

当代青少年心理发展的影响与教育策略

魏舒扬

人民大学附属中学 北京 100000

摘要: 随着互联网的飞速发展, 智能手机和PC愈加普及, 年轻人了解信息的渠道越来越多样化, 信息的质量也发生巨大变化。对于青少年来说, 网络无疑是一个充满诱惑的地方, 因此中学教师应更多的关注青少年的心理情况, 从宿舍、家庭、校园环境及其他地方开始, 开发科学的模型来教育年轻人了解自己的心理健康。

关键词: 青少年; 心理发展; 影响因素; 研究

The influence and educational strategy of contemporary Adolescent psychological development

Shuyang Wei

High School affiliated to Renmin University, Beijing 100000

Abstract: With the rapid development of the Internet, smart phones and PC are becoming more and more popular. Young people have more and more diversified channels to understand information, and the quality of information has also changed greatly. For teenagers, the Internet is undoubtedly a place full of temptation, so middle school teachers should pay more attention to the psychological situation of teenagers, starting from dormitory, family, campus environment and other places, to develop scientific models to educate young people to understand their own mental health.

Keywords: Adolescents; Psychological development; Influencing factors; Research

心理发展是思想、观念和意识在特定行动中的成长模式。它随着年龄的增长、知识的积累和生活经验的不同向着不一样的方向发展。青少年的心理发展速度很快, 对社会和世界有着简单的认识, 但缺乏自我管控能力和洞察力, 这往往是导致心理出现问题的主要原因。尽管现代社会和教育更注重青少年心理健康的发展, 但有效的教育策略并没有完美地建立在青少年心理发展、个体人格发展和整体生活质量的飞速发展。

一、青少年心理发展的主要规律

人的一生有两个重要的发展阶段: 幼儿期和青春期。青春期是个体身心发展的关键时期, 其特点是心理和生理发生显著变化。根据调查, 如今, 中国的青少年大部分都比以前提前两年左右进入青春期。然而, 青少年的心理发展与身体变化的速度相差甚远。一个人的身体发育和心理发育密切相关。相对而言, 一个人的心理发育又是一个比较循序渐进的过程, 有时会使生理发展延缓。

青春期的身体成熟, 赋予了青少年更多的自我意识和心理上的“成人情怀”。他们不希望自己被其他人当孩子对待, 并期望可以具有成年人的优势来帮助他们表

现得更好并改变社会角色。但是, 年轻人的心理是有缺陷的, 往往是期望过高, 能力又不足, 导致自己的目标没有实现。

年轻人具有高度的自我意识, 更加在乎自尊和自主, 并希望保持自己的形象。他们会克服因不当行为、批评和不满而引起的悲伤, 这往往会导致自尊心、行为控制力和心理承受力发生偏差。当一个年轻人的身心发生失衡时, 就会出现青春期的“叛逆”情绪。主要表现为对父母和老师的限制产生厌烦的情绪, 并拒绝与他人交流和交谈。从外表看, 往往以强烈的情绪爆发将自己的不满表现出来。

青少年心理软弱的主要表现是: 做事缺乏耐心, 难以抗拒诱惑, 不能独立思考和判断。对事物的判断不是基于事实或实际, 而是基于自己的情感偏好等等。

二、青少年心理发展存在的问题

1. 攀比心理

在青少年之间的交流过程中, 他们的家庭背景, 经济状况和生活方式是不一样的, 年轻人总是喜欢比较他们的生活方式、经济状况和衣着。年轻人更愿意花费大

量时间相互比较和竞争,使得他们忽视了学习的重要性,并使得青少年的心理健康处于危险之中。

2.自卑

当学生遇到家庭状况和经济状况不同的同学时,他们会进行比较,在比较的过程中,他们容易缺乏自信,缺乏自我意识,这对自己的心理发展毫无作用。年轻人容易缺乏自信,使得无法正确了解自己,这会在一定程度上影响学生的学习和生活。

3.自负心理

青少年的心理不成熟还容易自负,这是青少年对自身能力的误解,严重威胁到了学生的心理健康。因此,必须引导青少年树立正确的自我意识,这样才可以帮助学生的心理健康发展。

三、影响青少年心理发展的因素分析

1.生理因素

在生理因素中,遗传和身体成熟度是最重要的,它们是青少年心理发展的基础,在一定程度上影响着青少年对个人发展的接受程度。遗传是上代人将其遗传信息传给后代的生物学过程。例如,个体气质的差异会影响思维、情感和社交活动。一些精神障碍(如精神分裂症)可能是与遗传相关,但对于精神分裂症,负面情绪的长期积累才是根本原因。身心成熟意味着孩子逐渐成为能够自立生活的成年人。这主要是由于快速发育的身体和大脑。这个阶段的年轻人进入了人生的第二个“高峰”。总体而言,男性青春期提前的好处要大于不好的地方。男生个子高,喜欢运动,有积极的自我意识,还有责任感和使命感。对于女孩则相反,会出现很多问题,如果女孩的青春期提前问题没有得到妥善解决,那么最终的情况只会更加不好。随着生活水平的提高,青少年身体成熟的时间也有所提早,生理成熟度与心理成熟度的对比更加明显。因此,学校课程对青少年身心健康发展具有巨大作用,为学生身心健康保驾护航,避免不良结果的出现^[1]。

2.网络环境因素

互联网是一把双刃剑。它可以帮助年轻人获得知识和理解。但它也使年轻人对网络成瘾,甚至深陷其中。年轻人身体和心理的不均衡发展让他们并没有对互联网有充分的理解。很多年轻人沉迷于网络,摆脱不了网络游戏或网恋的念头。年轻人的观念、价值观和世界观还没有完全成形。而网络极端言论的传播、垃圾邮件或辱骂的话语,很容易影响青少年的三观,并对青少年的心理造成伤害。当青少年过度依赖网络时,人际交往就变得相对狭窄,无法与他人良好沟通,缺乏正常的人际交往。马克思曾经说过,“人的本质不是个体所固有的,而是一切社会关系的统一体”。随着时间的推移青少年终会在社会中慢慢步入,年轻人的心理成熟度决定了他们适

应的速度。尤其是那些在社会环境中不成熟和不聪明的人,在以后的生活中也会遇到很大的困难。

3.家庭因素

家庭可以被认为是人格发展的“第一所学校”,这对年轻人的心理发展尤其重要。家长要根据家庭结构和家庭环境用恰当的养育方式和养育理念去教育孩子。青春期受益于父母的爱,在温暖的家庭环境中帮助青少年的心理健康发展。一个不完整和不稳定的家庭就会产生不好的结果,会让青少年产生更多的负面情绪,这可能导致他们具有反常的社会性格和行为。与专制或放任的养育方式相比,民主的养育方式更有助于让年轻人形成更好的品格。在家庭的实际结构不完整的情况,例如遗弃孩子的现象以及留守儿童的现象,即使他们有父母,也会影响孩子的心理健康。这样的情况只会使年轻人的心理发展带来更多的困难。近几年,家庭教育越来越受到欢迎和关注。父母更加关注孩子家庭教养和自身发展。对孩子的需求、感受、习惯和年龄的多样性也愈加关注。这对青少年心理发展来说也是福音。

4.学校因素

学校在青少年的成长和发展中发挥着重要作用,是青少年获取科学文化知识、养成良好品行和接受道德教育的重要场所。教育理念、学校教学理论、老师的教学方法和与同学的相处之道对学生的心理发展有很大的影响。当今的教育环境,尤其是小学阶段,需要真正意识到心理健康的重要性,为学生提供多种学习平台。与以往强调以考试为最终的学业成绩相比,这对学生的身心有更多的积极作用。朋友之间的相处对年轻人越来越重要。事实上,学校为青少年提供了一个很大的社交群体,让青少年结交了更多的朋友。这是一个缓慢的过程,也是青少年人格发展的一部分。当他们认为自己的受欢迎程度是自己生活的核心时,这将极大地提高他们的成就感,影响他们的幸福感。

四、优化青少年心理健康教育的策略

1.开展网络文化专题教育,抵御不良网络文化

为了防止学生的心理出现问题,学校要基于网络成瘾、虚拟现实、互联网对青少年心理健康的影响,来进行在线文化学习和教育。例如,学校可以选择中国外交部官方微博、共青团等优质网络平台,推荐网络上的一些优秀文章以及发生的国际大事,帮助学生重新认识网络文化。网络游戏成瘾的一些问题可以从青少年的身体表现中看出,包括在白天注意力不集中,反应迟钝等,一些暴力赌博成瘾学生的情绪表现,让他们认识到网络成瘾的危害,以及对个人价值观的影响。学校要帮助青年树立正确的“三观”,分辨清网络文化,正确科学上网,文明上网,及时介入,随时关怀。另外还要做到对

谣言的理智对待,培养青少年批判性思维方式。

2. 积极探索青少年的群体效应

青少年的成长一直离不开集体环境。创造健康的学习和生活环境,会给年轻人增加群体归属感,让他们觉得自己是一个群体的一份子,这样就可以与同学互相分享,可以互相帮助。良好的集体环境能让年轻人有更多的机会提高自己。年轻人会寻求并争取集体的尊重,学校应该让他们了解心理健康的价值和重要性。有心理健康问题的人在环境良好的群体中出现心理健康问题的可能性相对较小,而且容易纠正,不会演变到比较严重的程度。

3. 优化家校合作模式,营造温馨港湾

学校还要利用家长委员会向家长宣传青少年心理健康教育的重要性,包括对青少年进行心理健康教育和共同应对青少年可能会出现各种状况,以及如何解决家长与孩子沟通障碍等问题。为了提高家长对孩子心理健康的认识,学校应积极发展与家长合作的模式,加强校长、监护人和家长委员会之间的沟通,及时了解孩子的心理和情绪变化,及时应对学生的各种心理问题,并为学生提供心理帮助。如果孩子出现心理异常等情况,要立即告诉家长,并积极处理。学校要鼓励家长转变教育理念,关注学生个人喜好,不盲目辱骂或批评孩子,增加亲子沟通时间,鼓励家长花时间陪伴孩子,引导他们采取合适行动,这将有助于家长和孩子之间的良好交流^[3]。

4. 构建平等的师生沟通桥梁

每个学生在学校都有自己的性格特征。一般来说,在课堂上,教师对学生的行为存在一定的偏见,因为他们不可避免地倾向表现良好的学生。在这个阶段,为了更好地理解学生的思维,教师不仅要关注学生成绩的变化,还要关注青少年心理发展的变化。此外,教师的角色不仅仅是领导者的角色,更要在课堂上发挥积极的作用,让学生更好地表达自己的意见和想法,让学生与教师成为朋友。现代青少年的心理稳定性相对较低,教师在评判学生时,必须保持公正和不偏不倚。不合理的决定会让青少年在心理上出现抗拒、愤怒,甚至会使交流出现问题等极端表现。

5. 渗透心理健康教育,提升学生自我调节能力

学校应重视心理健康教育,鼓励各学科教师将心理健康教育融入日常学习中,帮助学生评估好自己的考试成绩,鼓励学生表达自己的感受。例如,老师可以帮助学生克服学习困难。让学生勇敢地展示成果,鼓励学生在不好的环境中保持专注,克服心理障碍。此外,教师应专注于在课堂上创造一种文化,培养一种团体意识。很多孤独的人自我意识很强,在与同学的交流中难免会遇到冲突。增强团体意识,这也是让他们不感到孤独的有效方法,更有助于教师与学生进行良好的沟通,与朋

友和老师讨论问题,学会表达自己,及时释放负面情绪,这将极大地提高孩子心理适应的能力。

6. 建设阳光校园环境

阳光校园心理发展是校园教育环境建设的策略,是以校园教育促进青少年心理健康发展。在营造阳光校园环境时,应从心理课程、师生关系、课堂管理和范式发展四个方面关注青少年的心理特征。心理学课程需要提供指导、讨论和分析心理的内容,以确保心理问题可以得到有效解决。教育发展的目标是青少年的心理可以积极发展。具体表现在以下几个方面:在师生关系中,教师要尊重青少年的多样性性格,与学生平等的交流,应用素质教育理念,强调青少年的自主成长,肯定他们的长处和心理状态,从而建立和谐的师生关系,这有助于青少年的心理发展。提高沟通的有效性,积极管理情绪,避免极端的心理情况出现。课堂上的心理指导让年轻人以协作的方式专注于他们的职责和责任,以及独立的活动和心理耐力,以鼓励课堂的学习和实践。还要提供积极心理辅导,提高学生心理素质。年轻人的成长离不开群体,因此,榜样的发展可以有效地补充他们对校园心理教育的认识。

7. 重视信息素养培养

鉴于信息社会中青少年心理问题的频繁发生,教育政策应侧重于提高学生的信息素养以及学生正确使用电子设备,了解合适信息的技能和能力。在计算机科学课程中,教师要与学生的实际情况结合起来,以提供对计算机科学和在线信息的准确理解。我们还应组织信息技术应用竞赛,鼓励学生利用网络信息扩充自己的知识范围,或者在校园内组织网络辩论比赛,加深我们对网络的理解和认识,使其成为个人成长的工具^[4]。

五、结束语

总的来说,青少年的心理发展是素质教育的一个重要指标。教育必须尊重心理发展的原则和特点,并为青少年提供有效的心理教育。然而,在实践学习过程中制定策略需要教学方法的支持。应通过提供多种的模式来鼓励个人心理发展,使青少年能够提高自我控制的能力,改善心理发展并促进积极的态度,培养年轻人的意识和综合素质,让他们成为一个自主的人。

参考文献:

- [1]周晓旋.影响当代青少年心理发展的因素及其教育的启示[J].读写算,2019(25):43.
- [2]刘一工.当代青少年心理发展的影响因素与教育对策[J].知识文库,2017(21):235.
- [3]刘彩梅.当代青少年心理发展的影响因素与教育对策[J].教学与管理,2017(24):19-21.
- [4]江雪,吴静,胡丹.网络对青少年发展心理的影响研究[J].知识文库,2018(19):74+76.