

中学生心理健康影响因素分析及教育方式探究

张文阳¹ 刘宇²

(1. 广西师范大学, 广西 桂林 541000;

2. 韩国庆一大学, 韩国 庆山 38428)

摘要:随着我国经济水平的不断提高,中学生家庭的物质条件也在逐渐上升,使大多数的中学生在物质方面得到满足的同时,自尊心与竞争意识也得到了有效的提高,但是心理承受能力与心理健康水平却越来越低。互联网飞速发展,短视频爆炸繁荣的背景下,如何引导中学生建立一个积极向上的心理状态成为学校、教师和学生家长的一个重要课题。中学生的心理健康教育是我们目前素质教育的一个重要内容,同时心理健康教育问题日益被各级教育部门及社会所关注。加强和改进中学生的心理健康教育,促进学生的健康成长,为社会积极培养高素质人才。在开展中学生心理健康教育之前,需要我们充分了解影响学生心理健康的因素,然后针对这些问题,需要家长、学校和社会的通力合作,保障学生心理健康发展。

关键词:中学生;心理健康;影响因素;教育方式

健康的心理是人生成功进步的阶梯。学生的心理健康培养是我国教育事业的目标之一。在开展心理健康教育之前,要充分了解影响学生心理健康的因素,针对这些客观因素采取改进措施,保证学生的心理健康发展,为学生健全人格的形成打下良好的基础。而随着素质教育理念的提出,在中学阶段的教学工作中,教育工作者不仅要重视对知识内容的传授,同时也要关注学生的生活与学习状态,掌握学生的心理健康情况,加强对学生心理健康问题的分析,不断提高学生的心理健康水平,从而促进身心的健康发展,并为其今后的学习提供有利的保障。

一、中学生心理健康影响因素分析

(一) 个人因素

中学生进入青春期后,在身体结构、声音等方面都会发生一定的变化,如果学生不愿意接受这种改变,就会出现不良的心理情绪。而在心理方面,学生心理逐渐趋于成熟,打算快速地脱离父母与教师的管束,从而与父母产生各种各样的矛盾,并认为自己在遭受着不公平的待遇,如果在自己遇到问题却无法得到有效的解决后,就会出现焦虑、暴躁等不良的心理情绪,最终对学生的心理健康造成一定的影响。(1)中学生正处于“青春期”阶段,在生理和心理上急剧变化,内心充满了矛盾和复杂心里,如果不能及时的纾解,久而久之,就会出现心理异常疾病。(2)学生早恋。特别是高中生,正值青春发育期,其最突出的矛盾之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚之间的矛盾。中学生由于受认识能力和个性发展的限制,特别是在教育引导不及时、不得力的情况下,就会使中学生性心理发展的幼稚性表现出来,自认为认真的、诚挚的、负责的恋爱在朦胧状态下出现了。(3)有些学生适应能力差。受多年来应试教育的影响,以学习成绩高低来衡量个人的成败较为普遍,一旦学习成绩落后,学生自信心会受挫,产生强烈的失落感和自卑感。如果不及时教育引导,就容易产生心理障碍。(4)同学之间人际关系不协调。有些学生不太关心他人,与周围同学相处冷漠、滋生敌意、相互猜忌。这种不协调关系会使人产生压迫感、焦虑感,不安全感等。长期处于不协调的人际关系中,也会导致多种心理障碍。

(二) 家庭因素

家庭因素是影响中学生心理健康的主要因素,无论是家庭的经济状况,还是父母对孩子的教育方式、父母的教育水平、健康状况、感情关系都会对中学生的心理发展造成一定的影响。特别是家庭中父母之间的感情融洽程度,在中学生心理健康的发展中

起着十分重要的作用。父母完善的性格、较高的文化水平、丰富的生活阅历是教育引导孩子健康成长的前提。在现实生活中,性格暴躁、缺乏耐心、文化水平的局限性,使家长与子女疏于沟通,对子女的心理缺乏正确的引导,缺少沟通与理解,孩子的心理矛盾不能及时排除,使孩子的心理畸形发展。不良家庭环境因素,容易造成学生的心理行为异常。家庭因素影响学生的心理健康主要表现在以下几个方面:第一,孩子是家长的一面镜子,家长的许多性格特点会反映在孩子身上。例如家长脾气暴躁、独断专行,会导致孩子性格倔强,逆反心理严重;家长的过分溺爱会使孩子任性、自私。第二,现在的家庭,父母基本上都会出去工作,孩子会由祖父母、外祖父母来照顾。由于上一代人的思想观念和和生活习惯多与现今社会发展有出入,会造成孩子性格上的偏差。第三,单亲家庭的孩子越来越多。缺失父爱或者母爱,会造成孩子缺乏安全感,自卑的心理。第四,父母对于孩子期望过高,虽然我们一直在提倡减负,但是部分家长还是在上课之余给孩子报了许多课外班来提高成绩,增加才艺,这些与学生心理和生理不符的课外辅导,会造成孩子产生厌学的心理。

(三) 学校因素

学校是学生学习和生活的一个主要场所。因为我们的学生绝大部分时间都是在学校度过的。学校的教育、学习、生活,以及师生关系、同学关系,如果处理不当,就会影响学生的身心健康发展。如果遇到事情,不能及时的处理,精神紧张、焦虑不安,时间一长非常容易造成学生心理失调,导致心理障碍。喜怒无常,情绪不稳,上课随便说话,睡觉看杂乱书刊,学习无目的地、无方向,心理承受能力低,意志薄弱,缺乏自信。由于考试频繁和升学压力的存在,学生普遍感到学习负担较重,如果老师教育方法失当,又缺乏耐心,不能及时的对学生进行心理健康指导,使学生长期处于恐怖和焦虑当中。那么非常容易造成学生心理健康障碍。我们需要知道学校不仅是传授知识的地方,更是培养学生健全人格的主要阵地。所以,我们老师的教学方式和师生关系会直接影响到学生的心理健康。如果老师总是用苛责的语气与学生讲话,会造成学生“破罐子破摔”的心理。其次,学校的管理理念也会间接影响了学生的心理健康。强调应试教育,强调片面抓成绩,忽视德智体美全面发展,尤其注重与升学有关的语数外等课目,肯定会给学生造成非常大的心理压力,承受如此沉重的心理压力,肯定会造成学生的心理出现偏差,导致学生心理畸形发展。如果学校和老师只重视学生的考试成绩,以应试教育为主,缺乏对学

生德、智、体、美的综合培养,则会造成学生的逆反心理;第三,同学关系也影响了学生的心理健康,若同学关系不好,则会造成学生孤僻的性格。

(四) 社会因素

学生心智发育不成熟,无法明辨是非,也难以抵挡外界的诱惑。学生对一切事物都充满好奇,而且自我约束能力较差,很容易沉迷在某些事物上。而且,在信息化时代,网络和计算机技术飞速发展,各种信息扑面而来,传播方式多种多样。以游戏为例,市面上的这些游戏大多是暴力题材,严重影响了学生的心理健康,这些游戏很容易让学生上瘾,从而导致学生无法集中注意力上课,完全沉溺于游戏世界,对现实世界十分冷漠。

二、中学生心理健康教育方式探究

(一) 开展引导工作

在日常的教学中,相关的教学工作者要积极开展引导工作,帮助学生树立正确的人生观与价值观,学会对自己的心理情绪进行调节与控制,并不断提升自身的抗压以及抗挫折能力。首先,教学工作者可以组织学生对自己进行客观的评价,将自己的优、缺点详细描述出来,使学生更加了解现阶段的自身状况,并鼓励学生在今后的学习与生活中,要不断培养自身积极向上的心态,用善良的眼光看问题,以促进学生对自身的情绪进行有效的调节。其次,教学工作者可以在日常工作中,定期组织与学生心理健康有关的主题班会或演讲活动或组织野外登山、义务劳动等一系列的活动,在理论知识与生活实践相结合的环境中,对学生的心理情绪进行正确的引导,让学生意识到不良情绪是客观存在的,但是通过自身努力,这些不良情绪也能够被消除。

(二) 进行心理疏导

学生的本职是读书,读书固然重要,但却不是人生的全部,如果一味只知道读书,缺乏动手能力、沟通协调能力、组织能力、表达能力等等,将会在以后求学路上乃至工作中,都会逐渐显示出劣势,到时再想弥补都很困难。因此,面对青春期的中学生,我们要多鼓励参加社会活动,多和老师同学交流,争取全面发展。制定属于自己的人生目标,规划未来生活,这是需要学校和家长共同引导学生考虑的问题。很多时候,面对中学生未来的选择,家长愿意大包大揽,帮助孩子做决定,但实践证明,效果并不好。因此,我们要让孩子自己来做决定,确定生活目标,清楚自己的优势和爱好,自发的去追求自己喜欢且愿意努力的方向,例如上什么样的高中,考哪所大学,选择什么专业等等,毕竟,坚持自己的选择才不会后悔。青春期的中学生情感状态刚刚萌芽,特别敏感脆弱,家长和教育者都应该尊重中学生的小秘密,允许他们拥有自己的小心思。对于出现的情感问题,不能动辄批评教育,需要循循善诱,慢慢打开他们的心结,正确看待自己的内心,宽心而自在的放开自己的小执着。

(三) 设定专业课程

一方面,学校可以根据自身情况建立心理咨询室,心理教师和心理咨询师可以利用学生的课余时间与学生进行心理相关的游戏,观察每个学生的表现,可以定期邀请家长参与心理调查。另一方面,教师的心理也影响着学生的心理。教师行业压力较大。教师不仅要满足学校的考核,还要对学生负责。在双重压力下,教师在授课时可能会焦虑、暴躁甚至是情绪失控。教师是学生的标杆,教师的心理出现问题,也会对学生造成负面影响,所以强化教师的心理健康教育也势在必行。

(四) 改变家长观念

家庭因素也是影响中学生心理健康水平的重要因素之一。如果想要中学生的心理问题得到有效的解决,提升他们的心理素质,那么我们就需要积极的改变家长的教育观念,为学生营造良好的家庭氛围。首先,家长要改变教育方式。我们必须承认孩子是一个独立的人,他们有自己的思想和感情。家长在教育孩子时应当注意尊重孩子的人格,平等友善地对待孩子,当孩子犯错误时,也不应该一味的斥责,应当询问原因,了解孩子犯错的经过,倾听孩子心声,并且要晓之以理,动之以情,最后帮助孩子改正错误,弥补错误。当孩子表现良好时,也不要过分的表扬,应当激励孩子,让孩子有更好的表现;第二,家长对于孩子要有责任感。不管是工作原因还是夫妻关系原因,父母双方都应当抽出一定时间陪伴孩子学习、吃饭、娱乐,给孩子足够的安全感和幸福感。

(五) 营造良好社会风气

良好的社会环境和社会风气也是学生心理健康发展的重要因素。所以要呼吁电视、广播、社交等媒体共同努力,传播社会正能量,减少不良信息的流通,为学生的心理健康营造良好的氛围。注重与加强中学生心理健康教育不仅非常重要而且势在必行。中学生的心理健康现状是不容忽视的,它为我们亮起了警告信号,作为教育工作者有责任挑起这付担子,不能仅仅把工作停留在了解问题,分析问题的水平上,而是要着手尝试去解决这些问题,使心理健康教育更具有实际的意义。学生的心理发展,直接影响到其今后性格、品质的养成。学生是祖国的花朵,需要呵护和精心照顾。所以,需要家长、学校和社会的通力合作,保障学生心理健康发展,使其成长为有理想、有道德的社会主义接班人。

综上所述,中学生的心理健康水平会受到自身、家庭以及学校等多方面的影响,基于这种情况,需要教学工作者与学生家长相互联合,针对学生的心理问题进行全面性分析,耐心地与学生建立信任关系,积极地帮助其进行心理疏导,并对学生存在的心理问题进行处理,以确保学生能够健康成长与发展。我们作为教师,尤其是班主任教师还应努力做到:表扬、批评适度,减轻学生的思想压力,对学生的期望不能太高,培养学生正确认识自己,认识别人的能力。总之,对学生心理健康教育应是全方位、多角度的,只有对学生进行心理健康综合教育,才能有效地维持学生心理健康,提高学生心理素质和综合素质,逐步达到学会学习、学会生活,学会做人的目的。

参考文献:

- [1] 季媛媛.开展中学生心理健康教育的有效途径及反思[J].课程教育研究,2019(07):31.
- [2] 顾璇,李红影,汤建军等.安徽省蚌埠市中学生健康素养与心理亚健康症状相关因素分析[J].中国健康教育,2017(1).
- [3] 田小东.中学生心理健康教育现状及其问题解决途径探究[J].教育,2016(8).
- [4] 佟思恩.中学生心理健康教育存在的问题及解决对策[J].汉字文化,2019(04):156-157.
- [5] 高艳华,王敏.中小学生学习心理健康影响因素的研究[J].健康心理学,1995(4):41-42.
- [6] 司玉龙.城郊中学生心理健康现状及教育对策研究[J].甘肃教育,2019(06):31.
- [7] 朱彩秀.初中体育与健康教学中学生心理健康教育的研究[J].西部素质教育,2019,5(05):101-102.