

浅谈初中生心理健康问题

宁家亮 万晓翠 王玉楠 黄书丽 刘显国

(辽宁省营口市盖州榜式堡镇大庙沟学校 115224)

【摘要】时光流逝,随着年龄的增长,初中学生的心理也在不断地变化着,初中生是一个由少年时期向青春时期过渡的阶段,他们的心理特点处于半成熟状态,即一半成熟,一半幼稚。这种复杂的心理表现在既充满着独立性,又充满着依赖性,既充满着自觉性,又充满着冲动性。为了更好的开展教学与培养工作,我从以下几个方面来了解和掌握他们的心理变化和特点。

关键词:心理健康;问题;策略;保障

青春期是一个特殊的时期,这个时期的初中生有一个共同的特点,那就是他们有着非常强烈的独立倾向,不论是在生活中,还是在学习中,他们都想积极争取自己在社会生活中的独特的地位。他们常常把自己的能力估计过高,什么事都想由自己来决定,用他们不成熟的主张当作看待任何事物的唯一标准,对身边大人的话采取怀疑的态度,不轻易相信。正是这种特殊的心理,作为初中的教师来说,我们既要采纳他们的合理化倡议,与此同时,也要注重对他们的个人行为加以正确的指导。如果你仅凭自己的意愿,强行对学生施压,让他们按照你的想法去做,那么势必会造成许多不必要的矛盾与冲突。所以要想提高每位青少年的心理素质,前提是我们一定要了解他们的心理特点,他们的心理犹如一座活的火山,稍微处理不当,就会让内部的岩浆猛烈的喷发出来。结合自己的工作实践,下面我略谈一下自己的想法。

一、初中学生心理健康的具体展现

我们常说的健康,不仅表现在身体上没有疾病的困扰,与此同时还要具有快乐、和谐心理氛围,能够很好的适应社会的不同变化,具备优秀的道德品质。生理健康与心理健康两者是相辅相成的,互相制约的。心理健康教育能够有助于孩子们创造健康健全的人格、美好的品德,促进学生对社会生活的掌控能力,即便处在困难之中,也要保持乐观向上的高贵品质,能够合理、友善地处理好人与人之间的关系,有非常突出的环境适应能力和自我调控能力。

二、青春期中学生问题心理的具体表现

1 初中生的自闭心理。时光荏苒,伴随着年龄的增长,初中学生的心理发生剧烈的变化,尤其表现在青春期的心理与生理上的渐渐成熟,有些青少年不喜欢和自己的哥哥、姐姐、父母、教师、朋友等进行心与心之间的沟通与交流。心理上的疑惑与矛盾得不到正确的解决,时间一长,就会使他们的心理趋于封锁的状态,作为初中的教师,我们一定要特别关注他们这一微妙的变化,并加以适当的引导。

2、情绪跌宕起伏,飘忽不定。青春期由于生理上的变化突出,这就导致了学生的心理发生了极其微妙的变化,具体表现在,他们会对身边所发生的事格外敏感,一个眼神、一个动作、一个微笑、甚至一句不经意的话都能让他们的情绪喜不自禁、慷慨激昂,可令人费解的是他们内心里的活动是不会轻易暴露出来的,或愤怒、或愉悦、或消极,有时他们非常迫切地想与人分享内心的想法与秘密,一旦遇到最亲的人又沉默无语,这种复杂的心理如果得不到适当的排解,就会表现出极度的恐慌与忧郁。

3、早恋。随着社会经济的快速发展,人们的生活水平也得到了全面的提升,由于青少年们过度的吃一些早熟的食物或者含有过多激素的食物,这就间接地促使孩子们的身体发育非常地快,出现了第二性特征,生理成熟的周期提前。这种突出其来的变化与他们幼稚的心理出现了极度的反差。再加上他们认识能力与自制能力的薄弱,一些不宜的社会网络视频、电视的广为流传,造成了初中生心理上的悸动,他们错误的认为早恋是一种 Fashion,也是一种 Tidal current;除此之外,由于部分家庭离异,导致青少年们精神上无所依脱,他们采用早恋的方式来加以释怀,来寻求心灵上的安慰,这就为早恋的形成提供了必要的条件。

三、改善初中生心理健康的策略

1、作为教育的核心机构学校要全面关注学生心理方面的认知,不能过度的追求知识的传授,片面的强调升学率的高低,而忽略了学生心理健康方面的教育,要把它真正地划入到新课改和素质教育的框架结构里,绝不要只做一些表面上的东西。学校可以依据每位学生的具体情况建立心理健康档案,每年、每学期都要制订或更新相应的心理健康教育计划和切实可行的实施方案。并派专人负责心理上的咨询业务,采用各种各样的方式与学生进行沟通、交流。比如:实话实说专栏、我的内心故事、我想对你说等等信箱,也可以为学生提供专用的心理咨询 E-mail,长此以往,就会极大的优化师生之间的关系,有助于青少年们心理的健康成长。

2、家庭教育为学生心理的发展提供了必要的保障

一个好的家庭教育有助于青少年心理健康成长,家庭教育成功与否,直接关系到青少年学习成绩的高低,直接关系到个人能力的培养。由于家庭教育的独特地位与影响,在青少年一生的成长当中具有十分重要的作用。可是目前,有些家庭由于对孩子的期望过高,望子成龙心切,经常为孩子额外开设一些辅导班、特长班,积极鼓励孩子不断学习,这种学习至上,成绩至上的观点,间接的导致了青少年丧失了一些重要的生存技能。父母为了不让孩子学习,经常代替他们做一些家务劳动。比如洗衣服、洗袜子、叠被等等。这种包办,这种溺爱,导致了许多孩子自我能力很差,缺乏责任感,缺乏感恩。作为父母,如果想让孩子们健康成长,我们应该积极为孩子们营造一个非常适宜的人文环境。比如文化熏陶、文明语言、规律的生活习惯等等,这些都会在无意间一点一滴地渗透到孩子们的思想里,起到了积极的教育作用。

3、社会教育对青少年心理健康的影响

社会为学生心理健康成长提供了一个大的舞台,良好的社会环境、社会氛围有助于青少年身心健康的成长。所以,学校可以适当的与当地的社区、村委会、派出所等共同联合,共同探讨学生的心理健康问题。比如我们可以利用课余时间,让派出所民警或妇联为学生做演讲、报告等等,从而全面培养学生的健康心理。

结束语

总而言之,初中生的心理健康问题是我们当前教育面临的一个新的挑战、新的目标。作为初中的教师,我们要全面关注每位青少年的心理健康方面的教育,在实际的课堂教育教学中,我们不能只是形式主义,做表面上的文章,而要设身处地从学生的实际出发,真正地为他们解决心理上存在的困惑,只有这样,才能很好的推进素质教育和提升青少年们自身的综合能力。所以,作为初中的教师,我们一定要高度重视这项工作,并把它作为一项长期的工作任务。

参考文献:

- [1]王秀华.浅谈初中生心理健康教育的误区及对策[J].名师在线,2019(27):77-78.
- [2]王平平.浅谈初中生心理健康问题的分析[J].才智,2019(08):85.
- [3]张华.新媒体时代初中生心理健康问题浅析[J].文学教育(下),2019(02):178.
- [4]果洁,李莉,巴玉珠.积极心理学视角下初中生心理健康问题及干预策略研究——以焦作市二十中为例[J].焦作师范高等专科学校学报,2018,34(03):71-73.