

关于中学生心理状况的研究

——以河南省某初中为例（学生观）

秦 蕊 蕊

（朝阳师范高等专科学校）

摘要：处于青春期阶段的中学生心理状况十分不稳定，渴望独立的同时但是同时又希望得到重视和自我意识的体现。通过问卷调查的详细数据能够准确的把握学生的心理动向，分析为什么会出现此种情况？以及一些建议和引发新的思考。

关键词：中学生；心理状况；学生观

Abstract：The psychological status of middle school students in adolescence is very unstable, and they are eager for independence, but at the same time they want to be valued and self-conscious. Through the detailed data of questionnaire survey, we can accurately grasp the students' psychological trends and analyze why this happens. As well as some suggestions and new thinking.

Key words: students' view middle school students' psychological state

为了帮助青少年学生在遇到心理问题时能够及时的得到解决，避免产生严重的后果都是非常有意义的。我们必须意识到青少年心理健康教育的必要性和心理健康问题的严重性。青少年心理健康的确是一个亟待关注和解决的问题。帮助现阶段学生营造良好的心理环境，使其更好的全身心的投入学习之中，不断减少中学生发生极端行为。引导其正确认识世界，正视自己的问题等等，这都是非常有意义有价值的事情。青少年抑郁也成了一大亟待解决的问题。但是心理健康问题仍然得不到学校和社会各界的重视。希望能通过精确的数据引起大家的重视。心理问题看似无关紧要，但是一旦严重是要命的，它的致命度仅次于癌症排第二，真的不容忽视的问题。

本次问卷调查通过网络的形式进行的（微信小程序问卷星），对别人问卷的借鉴和创新设置的该问卷。根据 SPSS 平台的信度分析，该问卷信度达到了 0.950，说明该问卷具有极高的信度^[1]。KMO 值^[2]:0.941 说明该问卷的量表非常适合做因子分析，具有极高的判断价值。

表二：

按照量表的分数划分的分数段						
序号	分数段	状况	人数	男生/人	女生/人	百分比
①	0 ~ 31	情绪稳定	4	3	1	2%
②	31 ~ 62	情绪良好	136	70	66	60%
③	63 ~ 93	需要关注	60	31	29	26.5%
⑤	94 ~ 124	需要重视	23	4	19	11.5%
⑥	125 ~ 155	特别重视	3	2	1	

数据分析:全校共 600 多人有效样本数 226 人。

①有 38%的人需要关注。可以估计出本校大概有 338 人需要关注，这样才不会往坏处发展。

②有 11.5%的人需要重视。可以估计出本校大概有 70 人需要重视。

③其中 1.3%的同学需要特别重视。可以估计出本校大概有 8 人需要特别关注。

共同居住者:爷爷奶奶或姥姥姥爷。

平均分:64.43 人数:49 人 男生:25 人 女生:24 人

表三：

分数段	人数	百分比
0 ~ 31	0	0
31 ~ 62	29	60%
63 ~ 93	12	24%
94 ~ 124	6	12%
125 ~ 155	2	14%

共同居住者:爸爸妈妈。

平均分:60.75 人数:165 人 男:79 人 女:86 人

该问卷设计好后，找到了河南省某初中与学校沟通后学校随机找了 6 个班级的同学进行配合参与调查。周末回家后同学们根据实际情况认真完成了调查问卷。该校共 600 多名同学，参与的 6 个班级一共收回有效问卷 226 份。

表一：

总样本	226 人	平均分
男生	110 人	65.24
女生	116 人	57.38
总平均分	61.64	

通过数据我们不难发现：

男生的心理状况总体上比女生好一点。

学校总体情况良好，但是只是平均成绩，不能说明具体情况，还需详细分析。

表四：

分数段	人数	百分比
0 ~ 31	4	2%
31 ~ 62	99	60%
63 ~ 93	45	27%
94 ~ 124	16	10%
125 ~ 155	1	1%

通过对样本的分析可知:情绪的好坏与共同居住者的关系不大。

我们事先得知该校未建立心理咨询室所以有 174 人觉得有建立心理咨询室的必要，而且有不少同学留言希望学校能多开展相关的活动。有 52 人不同意建立心理咨询室。

表五：

是否同意	人数	百分比
同意	174	76.99%
不同意	52	23.01%

分析:大多数同学觉得建立心理咨询室是必要的。而且愿意开展此类活动。

表六:

类型	人数	百分比
年龄相仿的心理专业辅导老师	202	89.38%
专业的心理咨询师	24	10.62%

与年龄相仿的心理咨询师沟通起来比较方便而且容易更有共同语言,能有效的进行沟通。大家还是愿意和同龄的人或着相仿年龄的人沟通的。特别是大哥哥或大姐姐沟通起来更随意和方便。

学生的提问简答:

77 号问:我总是心情不好。不是因为某些事,是无原无故的。没有什么事使我不开心,但我总是感觉心情不好。

答:不开心很正常啊!谁都有不开心的时候。你总是心情不好是学习起来就感觉没意思吧!(我猜的)心情不好的话建议你放松一下,去旅游或者散散步,郁闷的话和好朋友聊聊天。也许这样就会好很多。愿你天天开心!

84 号问:为什么总和家长闹矛盾?

答:对我们来说,青春期间矛盾是正常的,但是闹矛盾闹闹矛盾不要说伤害对方的恶毒的话哦!每次闹矛盾要学会反思,想一下究竟是沟通不到位还是其他的问题,而且要避免多次闹矛盾。比如周末回家自己呆自己屋里,或者出去走走避免和父母正面冲突!期望你早度过青春期!

119 号问:我总是觉得自己没事就会心情不好很容易伤感很喜欢看一下伤感的文案?

答:看到高兴的事会自然得流露出快乐的表情,相反看到悲伤的事就会难过,这是人情感的自然流露,是正常的!如果喜欢伤感的话就看一些比较搞笑的视频,尽量避免看到一些伤感的文案!这样也许会缓解!

135 号问:如何解决内心的焦虑?

答:这个问题呐,我不知道您指的是哪方面的焦虑!但是有些方法还是可以用的比如:询问一下专业人士的意见,或者询问一下长辈人的建议综合考虑后做决定哦!

207 号问:心中开始萌发一些朦胧的情感

答:对于青春期的同学们来说这是正常的,不会产生对同学的仰慕或者喜爱之情。青春期的情感是不稳定的也许今天你喜欢明天就不喜欢了,我建议你们可以从朋友做起多多了解,如果是真爱到大学时再谈恋爱也不迟,您说对吧?

216 号问:大人总说我现在要努力学习,只要努力学习我就有了一切!但这些人死后什么也没有了,而且这也使我感觉到了非常多的压力,父母的期望让我不敢放松。但这些真的有意义吗?

答:你是一个善于思考和表达的孩子!这个问题提的很好,我觉得出问题的家长不是您自己,家长的价值观的偏颇会给孩子带来苦恼。有机会希望你和你父母谈谈哦!作为学生我们当下的任务的确是学习,学习就会拥有一切这个说法是不正确的,人活在世上只图快乐和价值。用黄国平教授的话说:“理想不伟大,只愿年过半百,归来仍是少年,希望还有机会重新认识这个世界,不辜负这一生吃过的苦。最后如果还能做出点让别人生活更美好的事,那这辈子就赚了。”做些造福人类社会的事,这才是人活在世界的价值所在!希望你在学习期间快快乐乐,健康成长,期待和你见面!

现阶段学生出现的问题:心里过分敏感,情感萌发,学习压力大,渴望被家长和老师理解,不自信等等。

为什么会出现这种情况呢?

家庭因素:

1.家长的教育方式

专制型:消极,被动,依赖,服从,懦弱。

放任型:放任,自私

民主型:活泼,自立,有礼,合作

权威型:自信,自立

2.家长对学生的关心程度 只关心成绩不关心学生的心理状况。

3.家长对孩子的不理解

4.父母离异

5.家长不懂如何教育孩子 盲目跟风

6.喜欢对比 天天在孩子身边说别人家谁谁谁怎么着怎么着。这是孩子最厌烦的话。

7.“鸡娃”现象

8.对老大老二的 unfair 对待。

学校因素:

1.老师的苛责

2.语言的讽刺

3.不能站在学生角度考虑问题

4.体罚 尹建莉老师说:严厉教育是危险教育、“严师出高徒”是史上最坑爹的谎言之一(“良师才出高徒”)。近日某学校的常老师体罚学生致使学生头皮与头骨分离,文中的常某老师是穿西装的野人,不开除不拘留他是教育界的悲哀!可千万别再拿负责任当借口了。

5.校长或者主任的不作为

6.过于注重成绩

7.对于成绩好的同学和差的同学的不公平对待。

社会因素:

1.网络媒介的舆论导向

2.当代个别非正常的价值观的导向

3.社会关注度不高

个人因素:

1.对网络的过度依赖分不清对错

2.不愿意和别人沟通

出现了问题该怎么解决?

在此过程中以正向引导为主,不要随意使用抑郁等敏感词汇给他们贴标签。从精神上减轻负担,治病于未病,防患于未然。

在课堂上通过讨论、辩论、游戏、表演等形式,使学生学会正确认识事物,提高自我认识水平,养成积极向上的人生态度^[9]。

其次,心理健康教育不局限于心理教育课,它还贯穿于教学活动中,这样影响更广,效果更佳。如:老师平等对待学生,以亲切的面孔、和蔼的语气,拉近与学生的距离,使学生感到自信^[4]。

再者就是设立心理咨询室。学校设立专门的免费心理咨询室是必然趋势,特别对于青春期的学生来说是必不可少的。因为不少心理咨询室收费挺贵的,很多家庭难以承受。一旦学生情绪波动异常他可以及时寻找心理咨询师去疏导避免一些不可挽回的事情的发生。而且在次次调查问卷的结果中表明,绝大多数同学渴望建立心理咨询室,多开展此类的活动,加强心理健康教育。最重要的是家长和老师观念的转变,这才是从根本上解决问题。现在很多家长都没意识到自己的教育方法出问题了。

学校:

优秀的教师的教育方法:苏霍姆林斯基曾说过,“一个好的教师,是一个懂得心理学和教育学的人”。

1.公平公正

2.和同学们是朋友关系

3.学生有发言权

4.活泼又不失威严

5.及时引导沟通

6.积极解决学生遇到的问题

家庭:

1.和孩子有效的沟通。多听少说。

2.家长要幽默感

3.孩子的发言权

4.保护自尊心

5.站在孩子的立场

6.巧用批评和赞扬

7.互相尊重

我觉得一个成功的父母在孩子遇到问题或者犯错时不是一味的职责和批评而是主动的反思站在孩子的角度去考虑问题!

感悟:

不管是三生教育还是守望新教育。我觉得使学生快乐学习健全全面发展的学校制度,教育制度才是适合学生发展的好制度。之前,包括现在一直都在说要求学生德,智,体,美,劳全面发展。现阶段的中学生我觉得还要加上心理健康,也就是德,智,体,美,劳,心理健康全面健康发展。为什么要提心理健康呢?朱熹:读书有三到,眼到,口到,心到。学习只有眼到,知识是记不住的。心不到,心里想着其他事,怎么可能学好呢?

为什么舆论一边倒倾向家长,说家长不容易,孩子不懂事,对学生充满了敌意攻击。这是一个值得我们众人反思和讨论的问题。

00 后包括 10 后这批学生事实上并不是以自我为中心,而是特别懂事,懂事的让人心疼的一批学生。心理健康教育的开展其实质还是需要教师和学生观的转变。如果老师变成了学生的朋友最亲密的朋友也许就不存在隔阂。另外既然老师在教学中兢兢业业的就应该解决教师的后顾之忧,让老师在教学活动中充当引路人不是以自己的淫威恐吓学生。不懂得和学生如何交流沟通,以自己之前的教育理念根本不适合当代的学生。制度变,老师也要变。心理咨询室只是解决表面问题,根本问题就是老师对于学生观的转变。理解学生,关爱学生,老师与同学之间真正的平等,互相尊重,让同学喜欢学校这才是好的教育制度。急学生之所急,尊重学生在学校中的

主体地位,改变原有的观念(学习就是吃苦的,吃得苦中苦,方为人上人),树立新的观念——学校学习是快乐的!树立教育是活泼有趣的观念。虽然在学校不是享乐的但是要积极关心学生的日常生活,比如对食堂或者老师有建议学校及时的沟通解决,学生生病老师及时的给予最大的帮助。一切为了学生,让我们携手并进,开创属于更适合现代社会的教育学制。

参考文献:

[3]陈丽梅,青少年心理健康教育研究[M].武汉:华中师范大学出版社,2009.

[4]徐孔玲:《对青少年心理健康教育问题的探讨与思考》,河南社会科学,2013 年 12 月第 21 卷第 12 期

注释:

[1]SPSS 分析之信度分析 信度分析仅针对定量数据.克隆巴赫信度系数(Cronbach a 系数值,下同)如果在 0.8 以上,则该测验或量表的信度非常好:信度系数在 0.7 以上都是可以接受:如果在 0.6 以上,则该量表应进行修订,但仍不失其价值:如果低于 0.6,量表就需要重新设计题项。

[2]KMO 值指数 是通过比较各变量间简单相关系数和偏相关系数的大小判断变量间的相关性,相关性强时,偏相关系数远小于简单相关系数,KMO 值接近 1。一般情况下,KMO>0.9 非常适合因子分析;0.8<KMO<0.9 适合;0.7 以上尚可,0.6 时效果很差,0.5 以下不适宜作因子分析。