

# 农村高中寄宿生心理问题分析及对策

张晓霞

(山东省泰安第四中学 山东 泰安 271033)

**摘要:** 寄宿生的心理健康状况会不断变化, 对学生的心理健康教育不能一蹴而就, 需要教师在教学过程中潜移默化地影响学生。结合陶行知的教育精神, 帮助他们树立正确的价值观和人生观, 从而使学生能够较好地、合理地处理自身在学习生活中遇到的困难和问题, 使得高中寄宿生能够健康、快乐地学习成长。

**关键词:** 农村高中; 寄宿生; 心理问题

高中生所面临的学习压力是十分巨大的, 再加上高中寄宿生会受到寄宿生活和家庭因素和经济因素等方面的影响, 容易出现很多心理健康问题, 这就需要社会和学校以及家长的共同努力, 通过及时观察与掌握学生的心理状态, 提供正确科学的引导, 才能帮助学生走上健康成长的道路。

## 一、农村高中寄宿生心理问题现状

### 1. 生活习惯差

寄宿生大多时间都在学校, 由于来自不同的地方, 他们的休息习惯、卫生习惯、行为习惯等方面都有较大的差异, 普遍存在着生活能力差、生活习惯差等缺点。主要表现为: 午休晚寝太随意, 迟睡晚起不守时; 乱丢果皮和纸屑, 浪费水电意识差; 互相攀比乱花钱, 购买饭菜不排队; 走路说话不知轻, 乱涂乱画垃圾多。这些不良的生活习惯往往会造成各种心理疾患, 也会表现在学习和工作当中。

### 2. 意志力差, 心理脆弱

心理学认为意志是为了实现学习目的而努力克服困难的心理活动, 是与不断克服学习困难相联系的。寄宿生原来在校靠教师管束, 在家依赖父母, 现在只能靠自己, 生活节奏快、学业竞争激烈、缺失家庭亲情, 这都给他们造成不同程度的心理疾患, 抗御挫折的能力比较低。主要表现为: 过分依赖、倔强固执、气馁、缺少毅力等。他们遇到困难, 不是知难而上, 而是见难就退, 缺乏坚强的意志, 心理脆弱、压抑, 耐挫能力差, 严重影响了他们的身心健康。

### 3 在适应学校环境的过程中缺乏积极指导, 出现负面心理反应

当学生步入高中学习环境, 学生的人际交往范围与交往模式都发生了一些变化。如果学生没有在短期内适应学校学习生活, 很容易产生环境适应方面的障碍。比如说有的学生对新教师的教学方法很不习惯, 对寄宿学校的校规不适应、对学校的饮食不习惯; 还有的学生从心理层次上认为其他学生总是比自己强, 从而失去信心等等。面对环境的变化与新的学习竞争, 如果缺乏教师的积极指导, 很容易产生失落感等其他负面情绪反应。

## 二、农村高中寄宿生心理问题应对策略

### 1 尊重和了解学生是展开心理健康教育的重要前提

在许多主观因素的影响下, 有许多农村寄宿生并不能自由地向教师表达内心想法。针对这一现象, 就要求每位教师尤其是班主任要做好与学生的沟通工作, 教师可以选择在课堂上抓住适当机会, 留给学生一个充分表达自己内心想法的机会, 教师在倾听的过程中能够了解每位学生的情绪变化和心理健康现状。心理健康教育工作的开展中与学生交谈是非常重要的, 教师可以让选择以书面形式来与教师交谈, 教师可以根据学生的不同性格与具体情况, 为学生提供针对性的帮助。

### 2 加强宣传监督, 养成良好习惯

充分利用高一年级军训、主题班会等活动积极宣传实践, 让学生养成良好的习惯。例如, 在宿舍里如何保持卫生清洁、如何整理床铺、学会按时就寝、懂得尊重别人, 在日复一日、年复一年中养成良好的习惯。针对住宿生中出现的种种问题, 更需要强有力的监督机制。学校制定了《公寓楼值班管理制度》等制度, 一方面增强了教师的责任心, 另一方面也加强了对学生的管理。

### 3 加强班级建设, 营造宽松愉快的班级环境

教师要认识到班级环境对学生心理健康的影响。在良好班级环境的构建中, 班主任作为重要人物, 就需要在日常生活与教学实践中, 提升自身的专业素养与教学能力。班主任要拥有积极愉快的教学心态, 这样才能积极愉快的与同学们相处, 让学生感受到班主任的人格魅力, 受班主任积极心态的感染能够与班主任积极沟通, 便于解决学生们的心理问题。除此之外, 班主任还要真正做到关心每一位学生, 做好与每位同学的真诚交流, 用真心来换取真心, 才能切实实际的帮助学生们解决心理问题。与此同时, 教师还可以在课堂或课余时间举办丰富多彩的活动, 留给学生互相沟通和表述自己的平台与机会, 留给学生一个释放压力的出口。

### 4 加强心理教育, 开展丰富多彩的校园文化活动

通过心理健康教育课, 普及心理健康教育基本知识, 使学生了解简单的心理调节方法, 掌握心理保健常识。学校要重视校园环境对师生所产生的心理效应, 通过加强校园美化、绿化、净化建设, 开展丰富多彩的校园文体活动, 让学生从博大精深的传统文化中汲取营养, 开阔视野, 使学生的校园生活更加充实。这些活动不仅会丰富寄宿生的生活, 培养他们的兴趣和特长, 扩展知识面, 提高实践和学习能力, 更重要的是轻松解决了学生心理上对家人和亲人的依赖, 让他们在学校轻松快乐地学习生活, 使他们爱上学校, 爱上学习。

### 5 班主任要积极为学生展开心理健康教育

班主任在展开心理辅导工作时, 要注重帮助学生养成健康性格与情绪, 突破学习的困境, 解决青春期的烦恼, 帮助学生展现出精彩的生命与丰富的生活。对此, 班主任可以利用班会对班集体和学生个体进行辅导, 并引导学生正确对待学习和生活中遇到的挫折与困难, 提升学生的情绪与问题的应对技巧, 帮助学生学会在应对问题时能够及时采取积极的应对措施, 避免出现自责和幻想的消极情绪, 来提升学生的应对能力与耐挫能力, 让学生能够保持愉快平和的心境。除此之外, 还可以通过学生会、心理社团和共青团等形式来展开心理教育。

### 6 家校携手, 合力育人

学校要充分发挥好纽带作用, 加强与学生家长的沟通。通过有目的家访、开家长会、办家长学校等形式, 向家长传播先进的教育理念, 普及心理常识, 指导家长建立和谐家庭, 引导家长关注子女的心理需求和身心发展规律。设立家长听课日, 重大活动邀请家长参与, 建立家校联系卡等等, 与家长及时联系, 互通信息, 合力育人。

## 结论

高中寄宿生的心理问题经常出现, 只要我们用心理学知识和技能把自己武装起来, 心理疾病就会像一个纸老虎一样不堪一击。我们要做的就是心理学方面的知识和技巧教给他们, 不搞假大空的论调, 做到让孩子们都能增长一生本领, 快快乐乐地走过高中这段美好的青春时光。

## 参考文献:

- [1]江光荣. 中国高中生心理健康素质调查[M]. 北京师范大学出版社, 2016, 10(12): 23.
- [2]邹兵. 农村高中生心理健康的多因素影响模型[J]. 中国临床心理学, 2017, 10(04): 3.