

# 初中生叛逆期心理疏导策略探析

◆ 戚丽群

(广东省东莞市寮步镇香市中学 广东东莞 523400)

**摘要:** 对于学校来说,学生的心理健康已经成为当前学校教育的重要内容 and 任务。初中阶段的学生正处于成长的关键时期,在这个阶段的教学过程中,学校必须要重视对学生的心理健康教育,加强对他们健康心理的引导,以促进学生身心健康发展。本文就初中生叛逆期心理疏导策略发表几点建议,以期更好地保障学生的心理健康,促使他们健康地成长。

**关键词:** 初中生;叛逆心理;疏导策略

## 引言:

新课改下,教育部门对现阶段学校的教学提出了更高的要求,学校不仅要在各学科的教学培养学生的学科核心素养,还要全面提高学生的综合素质。初中学生正处于青春期,身心都比较敏感,再加上升学的压力。很容易产生逆反心理。在积极推行素质教育的今天,学校要找准切入点,主动应对,让学校、家庭、社会形成合力,作好对初中生叛逆心理的疏导工作。把学生培养成为合格的社会主义建设者和接班人。

### 一、初中生的叛逆心理的特点。

#### 1.盲目性。

初中阶段是学生少年时期向青年时期发展的过渡时期,学生精力充沛,探求能力和好奇心有了很大的发展,往往显得更加好动、执着。但由于心理的发展与之不相适应,思维的偏激性很大,出现叛逆心理,遇事容易盲目地行动,不计后果,缺乏冷静的思考,表现得很任性。

#### 2.社会性。

当前随着互联网的迅速发展,学生对外联系广泛,信息来源渠道多,接收信息量大,知识面也较宽,但由于缺乏足够的鉴别力,不能对来自各方面的信息进行合理筛选,容易被不良的风气和思想误导。对初中生的身心发展带来了冲突,造成学生的叛逆心理。

#### 3.善变性。

初中生的独立自主意识强烈,但思想、信念不坚定,情感、心理变化很快。

### 二、初中学生的叛逆心理的产生的原因。

#### 1.青春期的生理、心理变化因素。

初中生已经进入青春期,生理上开始趋向成熟,他们自我意识和独立意识增强,在心理上产生了焦虑,因此他们会采用各种方法和阻碍他们独立自我的外界作对抗,叛逆心理就是最为显著的表现。

初中学生由小学那种学习生活突然过度到紧张的中学生活中,紧张的学业,升学的压力以及更难以处理的人际关系,让他们的叛逆心理表现的尤其突出。他们感到自己已经长大成人了,强烈的成人感和独立意识成为他们重要的心理倾向。他们希望自己能像成年人一样受到尊重,自尊感明显增强,做事喜欢自作主张,对家长和老师的教育容易产生逆反心理。

#### 2.学校、老师的因素。

2.1 在教育过程中,老师提出的要求过严过急,并经常采取严厉训斥、批评、随意留校等方式伤害学生自尊和人格;再加上学校严苛的管理制度最终造成学生在心理上产生反抗对立情绪,拒绝接受老师的说教,不愿执行老师提出的要求,甚至故意对抗。

#### 3.家庭方面的因素。

现在的学生以独生子女者居多。由于父母及长辈们过分溺爱或放纵,养成了他们的任性、孤傲、依赖的性格,在家中一旦自己的需要没有得到及时的满足,学生便会使性子、耍脾气。

另外,家长对他们的独生子女的学业期望值、升学期望值都很高,甚至大大超出了学生的心理发展水平,给他们造成很大的心理压力。久而久之,就形成对人做事的叛逆心理。

### 三、初中生叛逆期心理疏导策略。

1.以爱心和尊重为前提,注重沟通和交流,促进新型师生关系的构建。

受传统教学观念的影响,老师在班级教学管理的过程中一般都处于权威者、不容置疑的角色,而学生处于被服从、被接受的状态,学的思想受到很大限制、情感得不到宣泄、心理长期处于压抑的状态,这对初中生身心健康发展是十分不利的,也是造成初中生叛逆心里的重要原因。因此,老师要以爱心和尊重为前提,注重与学生进行良好的沟通和交流,构建一种民主、和谐、融洽的新型师生关系,为疏导学生的叛逆心理从根本上打下良好的基础。

2.开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,帮助学生掌握一定的心理调节的方法。

通过知识理论课,如,心理卫生常识讲座,心理调节问题专题课等,对学生进行叛逆心理疏导,引导学生以积极的态度去对待自己的心理冲突;开展活动交流课,帮助学生在活动中学会介绍自己、了解别人,培养交际能力;掌握转移情绪、宣泄不满、发泄愤怒等心理调节手段。在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导,让每个学生都能达到心智平和,情绪稳定,人格健全、行为规范、人际关系良好的心理健康标准,全面提高初中生心理素质。

3.与家长以及相关部门做好联合工作,随时关注学生的心理问题。

初中生心理健康方面的教育不能仅仅依靠学校、依靠老师和课堂。还要把家长和社会心理健康教育机构紧密地联系起来。

当学生有问题时,家长要积极地与老师联系,共同找出一个对学生不利影响最小,而且更容易让学生接受的方式去解决问题。当发现学生有严重的心理问题,学校、老师、家长以及社会有关机构要紧密联合起来,做好引导和疏导工作,积极帮助学生找回自信,回到正常的生活轨道上来。

要让学生相信家长和老师,这样学生心理有问题时才会及时告诉家人和老师,当学生有心理问题各方一定要采用恰当的方式去解决,要让学生心平气和面对自己的问题,然后用冷静的心理去看待问题,进而真正从内心接受并解决自己的问题。而且要随时关注每个学生的心理状态,保证每个学生都有一个健康、积极的心态去面对未来的学习和生活。

#### 结束语:

综上所述,要做好初中生叛逆期心理疏导工作,老师就一定要针对学生的心理特点进行教育,要做到教育与学生的心理相对应。这就要求老师在掌握学生心理特点的情况下,有针对性地采取多种方法,同时联合家长以及社会各方面的力量,共同努力帮助学生疏导叛逆心理,帮助学生调节不良情绪,进而转化为前进的动力。这样初中生常见的逆反心理经过合理的疏导、调节,才能得到有效的控制和转化,有利于青少年学生形成健康心理、健全人格。

#### 参考文献:

- [1]杨胜友.初中生叛逆期心理疏导策略[J].中学教学参考,2017(3):101-101.
- [2]李泉慧.中学生常见心理问题及对策[J].长江丛刊,2017.

