

当前中小学生常见的心理问题及对策研究

◆陈 晖

(湖南省永州市道县寿雁中心小学)

摘要:随着国家经济的迅速发展,各种文化相互碰撞,功利主义也渗透到了教育行业。因此,中小学生的各种心理问题也呈现出了新的特点和变化。了解目前中小学生常见的心理问题,分析其原因并对症下药提出有效的解决方案,才能促进学生全面且健康的发展,从而塑造健全并且健康的人格。

关键词:心理问题;中小学生;对策

WHO 在上个世纪 80 年代的时候就提出了有关健康的概念,概念表示健康不仅是指生理上的没有疾病或者残疾,同样也指精神上的健康。针对目前抑郁症人群日益增多的社会现状,培养中小学生的健康心理,关注中小学生心理健康更加刻不容缓。

一、常见的心理问题

中小学生学习心理问题主要体现在学习、人际交往、青春期心理三方面,接下来我就这些方面谈一点粗浅的见解。

1.学习方面问题

正如前文所说学习过于功利化,目前学生没有所谓的兴趣,只专于自己能否在人生大考(高考)中取得成功。因此就会产生学习压力大,厌学,考试焦虑等问题。

我班上的一个孩子小明(化名),自上学来学习成绩向来是名列前茅的,六年级时,其父母为了让他能考上长沙的四大名校,给他加报各种辅导班,还经常带着他去参加各种考试,由于学习和精神压力大,造成他上课萎靡不振,晚上失眠,同时伴随着记忆力下降、思维能力减弱等症状发生,但越出现这样的情况压力就越大,至此恶性循环,影响了他的心理健康,毫无疑问学习成绩也直线下降。值得庆幸的是小明的问题被及时发现,我和孩子的家长进行了沟通,及时对他进行了思想上的疏导和引导,升学考试中取得了理想的成绩。考试焦虑,因为学校学习的功利化,学生对于考试有着不同程度的重视,因此学生对于重要考试就更加看重,焦虑情况越发明显。

在我任教的毕业班中也曾有这样一个孩子张莉(化名),临近毕业了却因为厌学而逃学,甚至不愿进学校。她因为学习压力过大,平时学习成绩较差,最近不堪重负产生厌学的叛逆心理。我及时跟她谈心,对她进行心理上的疏导,鼓励她坚持在学校完成了小学阶段的学业,后来被就近入学的初中录取。事实上并非每个学习成绩差的学生都会有厌学的想法,相反学生成绩优异的学生也可能因为成绩优秀产生自负的心理也会有厌学的想法产生。

2.人际交往

人是社会型动物,在生产生活以及学习中必不可少的就是和人的沟通交流,但人际交往问题却是中学生反应比较多的问题,主要表现在师生关系、同学关系和亲子关系上。

师生关系,由于课业繁重教师没有办法照顾好每个学生的心理,如果教师在学生寻求帮助的时候不予以援手,那么学生就会对教师失望;而教师有时候的不理解和不信任也容易让学生产生对抗心理;教师对学生长期的认知偏差,容易让学生产生压抑的心理,甚至会有逆反不服管教。

同学关系,同学是学生在学生时代相处时间最长的人群,在学生生活中若是遭到同学的排挤或者是发生一些问题就非常容易产生心理问题如自卑,自傲等。

亲子关系,民主和睦的家庭会给学生一个温暖的归属感,专制的家庭容易造成儿童孤僻专横的性格。因此家长的抚养和教育方式直接影响着学生的性格和心理健康,如何与父母相处也成为学生的困难之一。

3.青春期心理问题

青春期心理问题在小学阶段也许并不明显,但进入中学后,这方面的问题就会越来越多,厌学、叛逆、早恋等都会是令父母

和老师头痛的问题。

二、解决对策

找到了当前中小学生常见的心理问题,就应该对症下药准备好解决方案,从而在根源上制止心理问题的发生。

1.健全组织

学生的心理健康已经成为中小学生的一大杀手,学校必须重视学生心理的辅导和建设,让师生皆能学会心理自我调节,保持良好的心态。因此建立一个正确疏导学生或者教师的心理的部门就变得十分重要。学校领导可以出面制定相关心理健康教育的实施方案并组织部门成员实施,开设心理教育的相关课程做好教师上岗的系统培训。健全心理咨询信箱和心理咨询室的相关工具以及制度,为学生和教师开展咨询以及治疗等服务。

2.全员参与

全体师生是心理健康教育的主体,因此必须保证全员参与,不论是执教人员还是德育工作者都应该充分发挥自身作用,在教育过程中渗透正确的心理健康思想。教师作为学生人生道路上的引导者必须用自己的心理健康来塑造学生的心理。因此学校也应该关注教师的心理健康,要知道教师队伍才是心理健康教育的基础,只有搞好教师队伍才能保障学生的心理健康。但是仅仅紧抓教师还是不够的,应该积极组织学生心理健康活动,让学生在游戏或者活动中了解正确的心理知识,健全自己的品格。

3.营造氛围

良好的情绪和正确的情感养成需要良好的氛围,对于学校来说,班级管理、德育教育活动、课堂教学、师生关系以及生生关系都是学校应该重视的。学校领导不能照顾好全体师生,但是却可以利用教师一带一或者一带多来帮助青少年建立健康的心理。因此在班级管理、德育活动甚至课堂教学中都需要教师尊重学生的地位构建和谐平等的课堂或者学习环境,对于出现问题的学生也应该给予关心爱护,引导学生学会自我控制,学会换位思考、遇到困难迎难而上、即使遇见挫折也可以笑看风云的乐观心理。

另外要充分利用心理咨询室、咨询信箱的公共设施,给学生一个舒缓压力的环境。学生的心理健康仅靠校方的努力是远远不够的,校方的人还需要帮助家长树立正确科学的家庭教育观念。

4.开设心理健康课程

很多中小学生学习根本不知道自己的心理健康已经出现了偏移,这样的现象上述的系列举动都将于事无补,因此学校应该开设心理健康相关课程,让学生学习心理健康知识,了解自己是否有这样的现象,从而对号入座寻求帮助。开设心理健康课程不仅能够更好的将心理咨询室的学生引流到课堂内,还可以培养学生的耐挫能力、自我教育能力、面对压力的自我疏导能力。同时也缓解了班主任以及任课教师的压力,让学生关注自身的心理健康同时关注班级其他学生的心理健康,不仅能够高效的建设心理健康教育,还能很大程度的缓解心理问题的出现。

总结:

教育工作者在教育过程中应该要关注学生的心理健康状况,采用积极有效的方法来培养学生的健康心理,提高学生的品质,塑造健全的人格,建立正确的三观。以适应现在社会对于社会主义接班的人发展需求。校方也应积极配合心理健康教育人员的举措,联合家长为学生营造健康的学习环境,早就健康健全的中小学生学习心理。

参考文献:

- [1]张向葵,青少年心理学[M],东北师范大学网络学院,2005(6)。
- [2]张莉,中小学心理健康探究及对策[J],石油教育,2006,(6)。
- [3]魏书生,教学工作漫谈[M],漓江出版,1997(7)。