

高中生常见心理问题及指导策略

◆黄金才

(哈尔滨市方正县第一中学校 黑龙江哈尔滨 150800)

摘要:高中生较为活泼热情,心理与生理也相应地跳跃不稳定,外部因素等等原因容易导致高中生产生不健康的心理问题。例如角色混乱导致的焦虑无奈、自尊心强导致的自卑敏感、网瘾严重导致空虚焦虑、人际关系较差导致交往恐惧等等,而学校作为高中生生活的主体部分之一,发挥着极其重要的作用。

关键词:高中;心理健康教育;问题

引言:随着经济社会和科技化的发展,人们由于生活节奏加快,生活环境变的复杂,往往容易引发心理健康方面的问题。尤其是高中学生,基于学业的压力,以及心态不够成熟,快节奏的学习方式容易忽视心理上的关注等等原因,高中生心理健康容易出现问

一、高中生常见的心理问题

高中生较为活泼热情,心理与生理也相应地跳跃不稳定,外部因素等等原因容易导致高中生产生不健康的心理问题。

(一) 依赖与成长的矛盾导致角色混乱

由于高中生独生子女较多,因此从小备受宠爱,导致学生自主能力和独立意识较弱,但高中阶段有属于渴望独立的阶段,学生渴望成长为一个独立自主的大人。因此,自认为是大人已经有独立意识的高中生面对家长老师的说教、限制和指责容易产生逆反心理,尤其是父母过于细小化得管理,更容易让他们产生反感情绪,部分情绪不够稳定的学生甚至产生暴怒倾向,同家长争辩甚至打架。以及为了展现自我的成人化,部分学生学习成年人抽烟喝酒、以及模仿成年人的消费方式,把人情消费作为自己成年化的象征。但前面所言,许多学生独立意识并不强,这类学生对独立有着错误的理解,因此导致对自我角色定位混乱,既在自我虚构的成人化中自满;又在所处年龄和能力并非成人化中无奈。

(二) 为满足强烈的自尊心产生孤独焦虑自卑等心态

自尊自爱是中华民族的传统美德,但过于强烈的自尊心容易引发许多问题。

其一是社会阶层丰富,且两极分化严重,高中校园不乏家庭优越的学生,当然也不缺少家庭条件拮据的学生。当然,这样的学生有的非常自信大方,但有的心理敏感自尊心强。这种强烈的自尊心导致他们羡慕那些家境好的学生,容易不承认自己的家庭环境,从而与他在吃穿用度上盲目攀比。

其二是有些家庭环境优越,但他们的父母过于强调自己的事业而忽视与子女的陪伴。这类学生往往故作潇洒,对于学习生活等都有一种玩世不恭的心态,尽管他们内心孤独缺爱,但外在都表现出游手好闲无所事事的态度。这类学生大多都是孤独以及自卑的,他们渴望但为了维护强烈的自尊心,假装并不在意父母的关爱。

(三) 自媒体和网络的发展导致网瘾严重

由于科技的发展,以及经济条件的改善高中生普遍人手一个手机,部分条件较好学生还有电脑、平板等电子设备,在网络化的发展趋势下,学生容易受网络上各种各样信息的影响,其中部分学生也玩起来自媒体。自媒体的发展是有利也有弊的,对于以学业为重的高中生而言,自媒体某些方面可以促进学生的全面发展,尤其是有唱歌、乐器、舞蹈、绘画等特长的学生,自媒体为他们提供了一个良好的平台。但对于自媒体的错误利用,容易造成网瘾严重以及被错误引导。例如,某些以哗众取宠为噱头的直播或者视频,学生就容易受其影响,自己也模仿学习,甚至把电子设备带到校园满脑子都是如何拍出吸引人但没有什么实质内涵的视频,这极大地影响了他们的学习和生活。除此之外,网络上的言论也对他们有着消极影响,由于网络上对言论的疏于管理,学生容易较早地接触到一些不堪的言论,这对于他们的人生观、价值观都存在很大的影响。

(四) 其他问题

高中生存在的心理问题很多,例如:有与家庭老师或者同学之间的人际交往问题,导致对学习注意力不集中,陷入对人际关系的逃避心态,从而引发交往恐惧、以自我为中心以及防范意识过强的心态;有学习以及做事情时,由于意志力不够,导致失败多于成功,学生也因此导致焦虑情绪;有因为受电影电视等媒介影响,例如姜昆暴力美学电影、古惑仔电影等,学生容易产生暴力倾向,从而无法控制自身行为,甚至导致犯罪大祸的产生;还有因为学业压力,以及对自我认识的失误,导致过于焦虑痛苦的心态等等。

二、学校解决高中生心理问题的对策

学校要重视高中生的心理健康问题,经常性地组织建设有利于高中生心理健康教育的活动,建设心理健康论坛,加强每个教师关于心理健康教育的沟通,同时重视培养教师的心理健康教育的专业素质,鼓励教师多观察、多交谈、多思考,提议教师及时关注每一个学生的学习和生活状态,从而保障教师及时发现高中生的心理问题。

学校还应当建立健全心理健康档案制度,完善教师对于学生的心理辅导记录,让教师能够更好地处理学生的心理变化,利于心理治疗工作的开展。心理教师还应该多总结心理健康档案,发掘心理健康产生的特征,从而及时发现有问题都学生,对他们进行心理辅导。高中心理健康档案的建立,有利于教师更好地开展心理辅导工作。

学校要调整每个学生对于心理健康的心态。部分学生对于心理不健康这个概念仍然存在误解,认为心理不健康就与心理疾病甚至神经病等同。学校要引导教师为学生宣传正确的心理观念,要多鼓励与帮助学生,要注意言辞以及态度,不能过于冷漠,也不能过于严苛,避免导致学生不信任甚至畏惧的心理。

学校要加强心理健康师资队伍的建设,引进专门的心理教师,从而加大心理教师建设单位队伍,对学生出现的焦虑、偏激、孤独、自卑等心态做出专业的辅导,专门的心理健康老师耐心细致的疏导工作,更加利于心理健康的教育。文化课老师以及班主任也不能因为心理教师的存在,忽视对学生心理状况的重视,往往教师是直接接触学生以及与学生交往密切,他们最容易发现学生的问题,尤其是一些不肯主动看心理教师的学生。

学校要建立信息共享机制,通过论坛、讲座、家长会等方式,加强学校与社会、与家长之间的联系,共同关注高中生在学习生活等方面出现的各种心理问题,从而共同解决问题,构建社会、家庭、学校三方面一体教育的作用,通过举办各种各样的活动,教育和影响高中生的心理健康发展。

结语:高中生产生的心理问题较多,产生的原因也较为复杂,有家庭缺少关爱或者是保护不当;有个人个性和情感原因;有生理缺陷因素;有教师失职缺少关注等。高中生是人生极为关键的阶段,学校应当发挥主导作用,提升教师心理健康教育素质,采取有效的措施解决心理健康教育存在的问题,保证学生心理健康质量,促进高中生德智体美劳的全方面发展。

参考文献:

- [1]皮连生.学与教的心理学[M].上海:华东师范大学出版社,1997
- [2]贺书琪.加强校园文化建设,推动学生心理健康发展探析[J].科教文汇,2017
- [3]段艳婷.当前高中心理健康教育存在的问题与对策分析[J].亚太教育,2015
- [4]陈坚.青少年心理问题的影响因素及干预措施研究进展[J].现代医药卫生,2008

作者简介:黄金才,男,汉族,黑龙江省哈尔滨市人,哈尔滨市方正县第一中学校,大学本科学历,中学高级教师,学校管理方向。