

# 初中生心理健康与师生关系的分析与研究

◆梁会芳

(东莞市光明中学 广东东莞 523000)

**摘要:**初中阶段是学生身心成长的关键时期,容易受到一些因素的影响而产生心理健康问题,其中,师生关系是其中的主要因素之一,师生关系的好坏直接影响了学生的身心健康发展。因此,本文从初中生心理健康和师生关系的分析着手,针对实际情况,提出了一些解决措施和对策,以供教育相关部门、学校、教师以及家长参考。

**关键词:**初中生;学生;心理健康;师生关系

## 0 引言

初中生最少有33%以上的时间是在学校中度过的,学校是初中生学习与生活的重要场所。因此,良好的师生关系是教师教学质量的基础,也是学生健康成长的基础。近些年以来,有关研究发现初中生的心理健康与师生关系的好坏具有一定程度的关联,良好的师生关系有利于学生的心理健康发展,但是由于多种因素的影响,目前初中阶段的师生关系较差,不但会影响教师的教学质量,也会影响学生的学习和身心发展,因此,必须对其进行一定分析与研究,以期找到有效的对策,从而促进学生的健康发展<sup>[1]</sup>。

### 1 师生关系的内涵

在学校教育过程中,师生关系是一种最基本、最重要的关系,主要包括2个方面:师生人际关系和师生教学关系<sup>[1,2]</sup>。师生人际关系是指在日常教学过程中,老师和学生之间以情感为纽带而形成的个性交往关系。一般而言,这种交往关系的形成并不完全由客观条件所决定,而是由个体的情感所决定的。另外,教学场所同样是人与人之间交往的场所,师生之间的人际关系具有社会化、人性化的特点。师生教学关系是指在日常的教学过程中,教师为了完成教学任务而与学生形成的相互关系。这种关系不是由师生的主观意识而决定的,主要由师生双方的角色所决定的。在这种关系中,师生之间并不是个体之间发生关系,是由角色定位而彼此发生关系。

### 2 初中生心理健康与师生关系的分析

师生关系的好坏对教师的教学活动和效果会产生重要影响,而且也会对学生的身心发展产生作用,因此,必须对其进行分析和研究。据有关调查发现,初中生心理健康与师生关系十分密切。一般情况下,初中生的心理健康水平与师生关系的亲密性和反应性会呈现出正相关,而与冲突性和回避性会呈现出负相关。随着初中生的心理不断发展,特别是自我意识的逐渐增强和日益成熟,师生关系具有一定的依恋性和回避性<sup>[3]</sup>。一般而言,如果师生关系表现出亲密型的特点,则师生之间的冲突性和回避性较少,师生之间可以进行友好的相处、良好的沟通,学生会产生比较积极的情绪体验,这种积极的体验有利于减少学生的焦虑,提高他们的自信心和自尊性,从而有利于初中生的心理健康发展。如果师生关系表现出冲突型的特点,则师生之间的依恋性、亲密性较少,而回避性较多,师生之间很难进行良好的沟通,关系将会比较疏远,容易导致学生产生消极情绪体验。这种消极体验会导致学生缺乏安全感,时常处于紧张和担忧的状态,从而影响他们的心理健康成长。就初中生心理发展的规律而言,上述现象的发生存在一定的必然性,但是任由其发展,而没有进行合理的处理,一定会影响初中生的心理健康发展。

### 3 建议 and 对策

#### 3.1 关注初中生心理健康教育

##### (1) 减轻学生的心理负担

社会各界应该一起努力,减轻学生的心理负担,预防心理问题的发生,为学生的成长营造一个良好的环境,可以采取如下措施:①学校应该对教学方式方法进行一定的改革,减轻学生的学业负担,使他们既可以获得知识、技能,也可以获得一定的人格力量和生活信念;②家长应该对自己的孩子有一个全面和充分的了解,对他们要有一个合理的估计和期望,减轻家庭的压力;③社会也不能过分强调、渲染高学历的作用,应该强化综合素质的要求。

#### (2) 做好学校心理健康教育工作

学校应该采取有效措施,搞好心理健康教育工作,主要可以采取如下措施:①校长应该不断提高自身的素质和认识,重视心理健康教育工作,充分发挥教改领头人的作用;②转变教师的教育观念,提高他们的专业水平和素质;③做好相应的宣传工作,提高教师的心理健康知识教育水平;④开设心理健康教育课程,让学生学会如何调节情绪,保持良好的心态,从而防止心理健康问题的发生。

#### (3) 让家长掌握科学的教育方法

家长不但要重视初中生的文化教育,还要密切关注他们的心理健康教育。在日常生活中,家长应该时常关注孩子的行为和心理反应,对一些异常的反应,及时进行沟通,积极参与、配合老师的教育工作。另外,学校可以时常举办一些短期培训班,使家长们了解孩子的身心发展规律,掌握一些科学合理的教育方法,注重孩子人格的培养,尤其是要加强孩子的独立性和自制力的训练,教会他们与人相处的能力以及培养他们良好的意志和道德情感,让家庭教育和学校教育相辅相成,互相协作,共同促进孩子的健康成长。

### 3.2 构建和谐师生关系

#### (1) 关注学生情绪变化

初中阶段的学生正处在青春期,生理和心理都会发生相应的变化,自尊心非常强,一旦他们认为失去了自尊,就会失去精神的支柱,很容易堕落和消沉;反之,他们就会获得努力向上的动力。对于这一阶段的学生,教师应该从学生的角度出发,采取一些比较灵活的方式来解决相应的问题,平等对待学生,理解学生,宽容和关怀学生,让他们感受到应有的尊重,尊重他们的人格、意愿和隐私等,积极鼓励和肯定学生。

#### (2) 注重教师角色转换

教师在师生关系中一直都是起着主导作用,良好师生关系的建立,关键在于教师,可以采取如下措施:①转变观念,提高专业能力,加强自身修养,给学生留下好印象,让他们充分信任老师,尊重老师,喜爱老师;②转变角色,教师应该是教学中的监督者和指导者,而不是学生学习的的主导者,正确对待学生,充分激发学生自主学习的兴趣,培养学生的主动性、积极性和独立性,让他们循序渐进的学习。

#### (3) 增强学生的向师性

师爱是增强学生向师性的基础。教师的爱可以激发起学生爱的情感,增强他们的向师性,在老师和学生之间构架起互相信任的桥梁,使学生愿意将教师的要求转变为动力。师能是增强学生向师性的关键。教师应努力学习,不断提高自身的专业技能和教学水平,让学生喜爱学习,让他们喜欢老师。师魂是增强学生向师性的核心。教师应该以高尚的品格魅力和较强的专业素质去感染学生,吸引学生,征服学生,从而构建和谐师生关系。

### 4 结语

总而言之,师生关系对于初中生的心理健康成长至关重要。良好的师生关系会使学生和老师和谐相处,有利于学生的成长和进步;相反,师生关系较差会让学生产生消极的情绪,影响学生的心理健康成长。为了改善、培养良好的师生关系,可以采取以下措施:①减轻学生的心理负担;②做好学校心理健康教育工作;③让家长掌握科学的教育方法;④关注学生情绪变化;⑤注重教师角色转换。

#### 参考文献:

- [1]陈艳.初中生师生关系与心理健康的关系[D].河南大学,2015.
- [2]张誉赢.师生关系与初中生心理健康的关系研究[D].东北师范大学,2013.

**作者简介:**梁会芳,女,1987年12月生,汉族,江西高安人,本科,中学二级教师,主要从事中学数学教学方面的工作。