

# 中学生常见心理问题成因分析与对策

赵启虎 赵丽

湖北省十堰市第九中学 湖北 十堰 442000

中学生正处于青春发育期,是人生的第二次成长高峰。其生理、认知、情感、意志、自我意识在迅速发展,是人一生中发展最迅速、最旺盛、最关键的时期。随着现代化文明进程的不断加快,社会整体环境的改变,家庭结构和人际关系的变化,来自方方面面的竞争、压力越来越多,中学生心理问题也多种多样。有些学生由于自身的不成熟,以及来自家庭社会种种不良因素的影响,心理上形成了不健康的因素。这些不健康的因素,影响了他们的生活和学习。如果家庭、学校、社会不加以正确的引导,很容易使其心理不平衡、性格偏异,产生不良的结果。

## 一、中学生常见心理问题表现

1. 青少年成长过程中固有的“逆反心理”现象突出。青少年成长过程中,自尊心、成人感日渐增加,有强烈的自我意识,喜欢独立思考,不愿别人把他们的意志强加在自己身上,有些青少年过分强调自我,惟我独尊,对于老师家长善意的批评、帮助不愿接受,有意反其道而行之,他们经常用反抗的行为来表达自己的能力和价值。

2. 应试教育下的繁忙学业、激烈竞争造成学生心情压抑。学校中频繁的测验、考试使学生经常处于一种高度紧张的状态,超负荷的学习强度使学生精神紧张,心情压抑。当他们面对自己不满意的答卷时,总是抱怨自己,从而失去了对学习的信心。

3. 家长望子成龙、望女成凤的迫切愿望使学生自信心不足。由于长辈们对学生的期望值过高,对学生的缺点看多而优点看少,消极评价多于积极评价,使部分学生对自己的能力产生怀疑,常因一次考试失败就精神苦闷、低落、失去自信心。

4. 脆弱、孤独的封闭心理造成人际关系不协调、敏感。现在的中学生,自我中心意识强,不善于处理与同学、老师、父母的关系。加之多是独生子女,生活条件优越。而他们的父母因忙于事业,大多无暇顾及他们,有些孩子就会形成内向孤僻的性格,不愿与老师同学谈心里话,把自己的心理封闭起来。

5. 在日常学习、生活中过早沾染不良习惯和不良嗜好。青少年时期虽然身心发展较快,但此时他们思想尚未成熟,对社会的认识能力、辨别是非能力不强,自我控制能力差;同时青少年好奇心及模仿性强,使他们很容易受同伴或不良社会风气的影响,易养成不良习惯和沾染不良嗜好。

## 二、中学生心理问题产生的原因分析

1. 家庭环境和父母的教育方式对孩子心理的影响。很多父母望子成龙心切,偏重智力开发而不顾其心理发展水平和承受能力,对他们提出过多的苛求。过重的压力,繁多的学业,几乎将孩子天真烂漫、敞开胸怀接受大自然和社会影响的机会全部挤掉。而对孩子的心理健康,则没有给予足够的重视。加之外出务工家长的子女都由爷爷奶奶或外公外婆带养,他们对子孙过分溺爱,在生活上照顾过度,满足孩子的任何要求,不管是否正当,但却没有能力辅导孩子的学习。

2. 学校应试教育对学生心理的影响。社会、教育主管部门、学生家长、学生评价学校好坏的标准,往往是升学考试成绩和升学率。因此,一些学校,只顾抓教学,促升学,而忽视了学生的心理健康和其他方面的健康发展,为学生的健康成长埋下了隐患。同时,一些学校又较少关注学生的心理健康,目前我国教育机构中心理健康教育体系还没有建立起来,学生在学校里找不到倾诉的对象和空间。

3. 不良的社会和文化因素对学生心理的影响。中学生已经成为上网人数最多的一个群体,网络已日益成为当代中学生日常学习和精神生活一个不可或缺的组成部分,然而网络的出现对中学生的影响也具有双重性。一方面,网络可以开阔中学生的视野,增加获取知识与信息的途径,改变他们的学习和思维方式;另一方面,很多中学生对网络痴迷,严重影响了他们的身心健康。学校心理健康教育必须采取相应的教育对策,帮助中学生树立正确的网络道德观,促进他们的健康成长。过分迷恋上网会给中学生带来心理、生理危害。

4. 学生自身原因对其心理产生的影响。中学生正处于生长发育的高峰期,心理发展错综复杂,他们追求成人感,有独立性意向。但这些心理与他们在现实生活中的依赖性产生矛盾。

## 三、教师做好中学生心理健康教育工作的对策

1. 教师要随时捕捉学生的心理动态。教师在日常教学中应该利用自己的眼睛、耳朵等感觉器官在学生没有觉察的情况下感知学生的行为。在平常的教学过程、课外活动、学生的交往过程直至日常生活的所有方面,都注意观察学生的精神面貌、言谈举止、行为动作、兴趣爱好、待人接物等表现。

2. 教师要努力成为学生的知心朋友。有经验的老师,经常通过与学生的促膝谈心,在一定程度上了解学生的心理或思想问题。谈话可以最亲切、最直接地了解学生的心理状况,还可以察言观色、随机应变,获得或发现学生心理的一些重要信息。心理学研究表明,谈话过程实际上是交谈双方之间的一种交往与认识过程。谈话双方的心理特征、态度、期望、动机、知觉、情绪和行为等对谈话的效果有一定的影响。

3. 教师用远大理想的推动作用增强学生的抗挫折能力。中学生的心理挫折大部分来源于成绩的不理想和人际关系不融洽,老师要对学生的挫折心理给以正确的指导。初一入学时,很多学生一时不适应初中阶段的学习,有的甚至产生了厌学情绪,心理受到严重的挫折。针对这种情况,就要用远大的理想来激励学生,并要及时地告诫学生,有了远大的理想是好事,但理想和现实有很遥远的路途,需要付出艰苦的努力和汗水。

总之,中学生的心理健康关系着家庭的幸福、国家的未来,对中学生进行心理健康教育是一项系统工程。让我们大家携起手来,为学生创设一个理想的教育环境,使他们健康成长,成为国家的栋梁之才。