

青春期男女生心理健康的影响因素及对策

王延忠

(贵州省石阡县本庄中学 贵州 石阡 555109)

[摘要]青少年的心理健康和身体健康同等重要。要做好学生的心理健康教育,引导他们的心理朝着健康方向发展,为他们健康成长打下坚实基础。学校应当重视青少年心理健康教育,将心理健康教育课纳入校本课程,保障心理健康课程正常开展。要保证心理辅导的时间,注重安排形式多样的心理健康课程,从追求形式转向追求实际效果,不断拓展心理健康教育活动的深度及广度,让学生能在丰富多彩的活动中纾解心理压力和紧张情绪,促进身心全面发展。

[关键词]中学生;青春期;心理健康;影响因素;对策

引言

随着素质教育理念的提出,在中学阶段的教学工作中,教学工作者不仅要重视对知识内容的传授,同时也要关注学生的生活与学习状态,掌握学生的心理健康情况,加强对中学生心理健康问题的分析,不断提高学生的心理健康水平,从而促进身心的健康发展,并为其今后的学习提供有力的保障。

一、中学生心理健康影响因素分析

(一) 个人因素

中学生进入青春期后,在身体结构、声音等方面都会发生一定的变化,如果学生不愿意接受这种改变,就会出现不良的心理情绪。而在心理方面,学生心理逐渐趋于成熟,打算快速地脱离父母与教师的管束,从而与父母产生各种各样的矛盾,并认为自己在遭受着不公平的待遇,如果在自己遇到问题却无法得到有效的解决后,就会出现焦虑、暴躁等不良的心理情绪,最终对学生的心理健康造成一定的影响。

(二) 家庭因素

家庭因素是影响中学生心理健康的主要因素,无论是家庭的经济状况,还是父母对孩子的教育方式、父母的教育水平、健康状况、感情关系都会对中学生的心理发展造成一定的影响。特别是家庭中父母之间的感情融洽程度,在中学生心理健康的发展中起着十分重要的作用。

(三) 学校因素

进入中学阶段的学生,大多数的时间都在校园度过,所以学校的环境、学校的管理制度、学校教师团队的素质水平等多种因素都会对学生的心理健康造成一定的影响。首先,大多数学校都缺乏对学生心理健康教育的重视,没有相关的课程对学生的心理问题及时的进行处理。其次,部分教学工作素质水平不高,教学方式存在问题,导致学生在学习中逐渐自卑与堕落。最后,大多数学校都过于重视学生的成绩与升学率,忽视学生的心理发展,导致学生学习压力过大,产生不良的心理变化。

二、关于影响青春期男女生心理健康的对策分析

(一) 青年学生应时刻保持良好、健康的心理状态

一是引导和教育学生端正态度、明确目标,把主要精力投入到学习中去,乐于学习、勤于学习,自觉完成各项学习任务;二是懂得自我、认识自我、挖掘自我、突破自我、根据自我性格特点和心理特征,多做一些与年龄段相符的事情,既不能像幼儿那样天真无常,也不能像老人那样老气横秋;三是要求学生适应社会,学会为人处事,主动与他人建立起互敬、互爱、正确、积极的人际关系;四是教育青年学生学会涵养、包容。当遇事不尽如人意的時候,应能够自行调节自己,尤其是遇到挫折或者失败,也能以积极乐观的态度去冷静分析、稳妥处理,培养和锻炼自己适应各种复杂环境的处置能力。

(二) 以人为本、认清特点、适时适宜提高教师培养学生身心健康意识和方法

学生表现的差异不完全是思想品德的差异,也不单纯是智力的差异,相当一部分是心理能力和品质的差异。一方面教师要提高自己的心理健康教育意识和水平,能够将心理健康教育融入课堂教学中,另一方面要学会及时发现学生的品行问题(心理问题),能够使用多种方法处理,同时更需采取多种形式和手段淡化思想教

育痕迹,使学生在不知不觉中接受德育内化,实现德育的终极目标。

(三) 正确对待和处理与异性同学的交往

对于新时代的学生,虽然我们并不主张“男女授受不亲”,但是对于男女同学之间的交往,毕竟不同于与同性之间的学友交往。既要掌握好时间、地点和相关的场所,又要把握好自己的情感、尺度,尊重他人,讲究礼貌,不得有超越朋友界线的言行。如不慎陷入非正常感情的泥潭,可以向老师或者家长请教,及时而理智地从困境中解脱出来。在学生成长最关键的青春期,作为学校,更要体现出对学生的关心和关注,这是教育者的神圣使命。在此,我们也希望全校教职工、家长和学生一起行动起来,使我们的同学们能够在净洁的环境中生活,在高度和谐、文明的氛围中健康成长!

(四) 家长应该恰当地给予引导

首先,不要因此给孩子贴上“坏孩子”的标签,避免孩子因此产生耻辱感和自卑感,而是要增强和孩子之间的沟通,可以和孩子谈谈自己在他那个年龄段遇到的一些事情,也可以以其他人为话题,来听听孩子的想法。在这个过程中,家长最需要的是耐心倾听和引导,而不是一味地将自己的观点强加给孩子。其次,尊重孩子现阶段的心理发展特点,不要一味制止他们和异性接触,以免激起孩子的逆反心理。正确的做法是鼓励孩子和多个男女同学一同交往,发展广泛的友谊,而不仅仅是局限于某个异性同学。家长也可以鼓励孩子把同学带到家里,一方面有利于和孩子建立信任关系,另一方面也便于了解孩子的交往圈子。

(五) 采用正确的沟通方式

对于处在青春期的中学生来说,有时交谈并不一定是心灵沟通的最好方法。在这种情况下,书信便成了师生、亲子对话的合适途径。对学生(尤其是对一些性格内向的学生)来讲,这样做既避免了面谈的局促不安又能与自己信任的老师、家长进行心灵的交流。能与孩子保持书信的交流,就已经意味着赢得了孩子的信任,这本身就是一种教育的成功。更重要的是:通过书信的途径,教师、家长可以比当面谈话更全面、更真诚、更细腻地感受到孩子的内心世界及其变化,从而更主动、更有效地对孩子进行心理上的指导。

结束语

中学生由于正处于青春期成长的关键时期,所以心理健康问题也比较复杂,这需要引起在校教师的高度重视,能够基于不同学生的心理问题,认真分析其心理问题的成因和影响因素,并采取有针对性的心理健康教育对策,加强社会帮扶,推动改善家庭教育,加强学生的心理健康教育和辅导,才能切实帮助中小学生健康成长,以促进学生智力素质,身心素质和德育素质的协调化发展。

参考文献

- [1]凌小娟.中小學生心理健康现状、问题与对策——基于对广州市海珠区中小学生的调研[J].科教文汇(中旬刊),2019(6).
- [2]孙莉莉.青春期的学生心理健康调适与对策研究[J].中国校外教育,2018,000(004):39,46.
- [3]张辉,周扬.浅谈生活压力事件对青少年心理健康的影响及对策[J].学周刊,2017(4):187-188.

影响青春期女生心理健康的因素分析

徐明昌

(贵州省石阡县白沙镇初级中学 贵州 石阡 555107)

[摘要]学校心理健康教育是以心理学的理论与技术为主要依托,并结合学校日常管理、教学工作,根据学生心理、生理发展特点,有目的、有计划地培养学生良好心理素质,充分开发学生的潜能,进而促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。青春期是女生生理和心理发育的关键时期,也是世界观、人生观逐步形成的时期。随着生活水平的不断提高和外界不良因素的影响,处于青春期的学生,容易产生一些心理上的困惑,作为女生,更应该了解和注意青春期生理和心理的变化,以积极健康的心态迎接青春期的到来,做到自强、自爱、自尊、自律,这样,才能树立起正确的价值观、人生观,以健康的心态迎接生活、迎接未来。

[关键词]青春期;女生;心理健康;因素

引言

青春期是生理变化的重大转折期,也是心理发展的重要时期,因为身体迅速发展而强烈要求独立,又因为心理发展的相对缓慢而保持儿童期的依赖性,青春期就是在这种相互矛盾的心理状态中挣扎,从这个意义上说青春期是人生的“第二次诞生”,这个“诞生”的心理意义更重大,也因为青春期是人生的第二个“反抗期”,所以,对青春期心理的认识尤为重要。

一、青春期女生心理健康的影响因素分析

(一) 青春期问题

女孩的青春也是“问题期”,处理不好会造成一生的不幸。因为这个阶段,女孩生理和心理都不成熟,知识结构也不完善,对人生和社会还没有深刻认识,还是应当把学业放在第一位,情感放在第二位。另外,青春期的亲子冲突,根源在于父母对孩子幼年的教育和日常的态度。在大多数家庭里,孩子并没有得到应有的尊重。不少家长并未随着孩子的成长注意到他渐渐增强的独立意识。如何平衡青春期的能量释放才是解决心理问题的关键,应多给孩子创造参与社会活动的机会,让他们学会融入社会的方法,树立高远的人生目标,才能正确掌握青春的舵,顺利渡过青春的河流,实现自我价值。

(二) 早恋与正常异性交往

青春期也是性心理萌芽期, 男孩女孩们开始比较注意自己形象, 特别是异性同学对自己的评价, 也尝试与异性交往, 但是在交往过程中心理变得很复杂, 一方面渴望接近对方, 另一方面又很害怕别人发现, 结果, 交往过程神秘兮兮, 羞羞答答, 反而显得别扭。一般情况下, 他们并不是真正意义上的恋爱, 只是彼此有共同的语言, 喜欢一起交流和彼此欣赏。但是, 由于表现的别样, 经常成为同学们的谈资, 一经同学的夸大处理便成为有色新闻, 令当事人非常尴尬, 就这样, 由一起异性同学的交往而引发严重的心理负担, 直接影响到学习和生活的为数不少。

(三) 学业问题

学业压力处理不好, 往往引发焦虑、抑郁、强迫现象。学业压力多集中在“高课业量”方面, 作业量大、课外辅导班多等。此外, 重点学校学生压力明显大于普通中学, 厌学、逃学现象比例较高, 关系冲突也多集中在这些人群中。孩子进入青春期后, 欲望变得强烈, 可灵魂还是个孩子, 就像新手驾驶赛车, 不知道如何控制, 必定横冲直撞, 出现各种情绪和行为, 也就会影响自身学业。

(四) 特殊家庭增多

父母的良好关系是孩子安全感的来源, 夫妻关系困难或离婚对孩子成长影响很大, 有的学生由于父母长期不在身边, 这些孩子独立生活能力差, 生活中以自我为中心, 容易愤怒、恐惧、多愁善感。现在单亲、留守家庭越来越多, 需要学校、社会形成合力, 一起抚平特殊家庭给孩子带来的心理伤害。

二、提升青春期女生心理健康的有效措施

(一) 要培养她的自尊体系

在自我概念中, 有一个自我评价的部分就是自尊, 包含是否对自己有积极态度、是否感到自己有很多值得骄傲的方面, 是否感到自己是成功的及有价值的。作为家长, 应多发现她有抱负的细节, 多对孩子表现出慈爱、有耐心、有兴趣、接受与参与她的兴趣活动, 例如她想当一名厨师, 你可以先支持她, 然后再引导她做杰出的厨师; 对她的要求, 需要前后一致、双亲一致; 充分尊重她、肯定她, 给予她一定的自由; 要调整自己的急躁脾气, 多与孩子用心沟通。

(二) 进一步充实和健全主流渠道的青春期性教育

通过学校课程, 社会科普、医学咨询、家庭同伴交流等方式, 引导青少年通过正规途径学习获得科学的性知识。同时, 应规范青春期性教育的内容, 吸取国际上

先进和规范的青春期性教育方面的研究成果和教学经验, 逐步推进青春期性教育教材的统一编写, 推动青春期性教育列入课程大纲, 使学校的性教育有本可依。根据青少年不同成长阶段的不同身心发育特征, 从学前-小学-初中-高中-大学逐步展开系统性的性教育, 并注重将性生理教育与性心理教育、性道德教育、性问题应对等内容的充分结合, 系统而全面地开展青春期性教育, 帮助青少年形成健康的性观念和科学的性行为规范。

(三) 以家校联合为途径, 改变家长教育观念

(1) 家长要加强与孩子沟通, 尊重孩子, 学会阅读孩子心理。吴增强说: “目前, 家长和老师都应该学会阅读孩子心理, 在传授知识的同时, 能够更多地教会他们人际交往的技能, 学会合作, 懂得欣赏他人, 并且拥有化解冲突的能力。”

(2) 要重视孩子挫折教育, 并对孩子进行适当的磨练。溺爱是“自杀”现象的温床。面对未来的社会, 青少年必须要多参加群体社会活动, 形成较高竞争、抗挫心理素质。

结束语

青春期是儿童向成人过渡的阶段, 这个时期的青少年正经历着一个“心理断乳期”, 随着生理发育的高峰, 心理上趋向拓展自己独立的活动天地, 开创自己的交际空间, 以此倾诉困惑, 解答疑问, 展示自己的能耐, 于是很自然地产生了交友的欲望。事实表明绝大多数的青少年都有较为固定玩伴群, 无朋友的只是极少数, 有几位较好的异性朋友也占青少年中很大的比例。然而, 进入青春期的学生, 他们在交友问题上还没有遇到过挫折和矛盾, 尚欠缺必要的辨别能力和交友技能, 需要教育工作者进行正确的引导, 以保障青少年在成长过程中始终保持健康的心理, 为他们今后适应社会打好稳固扎实的基础。

参考文献

- [1] 劳金美. 青春期女性心理健康状况2523例调查分析[J]. 中国妇幼保健(01).
- [2] 赵晶. 高中生社会支持、自尊与心理弹性的关系[D]. 山东师范大学.
- [3] 张睿怡. 浅谈青春期功血心理健康的相关因素分析[J]. 心理医生, 2016, 22(017): 229-230.
- [4] 宁盛卫, 杨文娟, 张楠. 大学生性心理健康现状及其影响因素——以海南热带海洋学院为例[J]. 中国性科学, 2017, 26(002): 137-140.

“废墟不愿永久停泊” ——读《废墟的召唤》

王蕴琦

(福建师大文学院2018级汉语言文学(师范)3班 福建 福州 350007)

“匹夫有责。”年轻人是敏锐的……他微笑, 笑容介于冷和苦之间。

“我也许可以想一想, 想一想这废墟的召唤。”年轻人忽然微笑说, 那笑容仍然介于冷和苦之间。

为了什么呢!为了凭吊这一段凝固的历史, 为了记住废墟的召唤。

宗璞在《废墟的召唤》一文中书写自己冬日漫游圆明园遗址的见闻, 聆听废墟的声音, 表达对历史的凭吊与思考, 号召人们尽“我”所能、担“我”责任去改造历史。

当宗璞怅然凝望着眼前那些断壁残垣的时候, 借对风声的描绘引出聆听到废墟的召唤, 废墟在召唤什么? 它牵着我的思绪, 拉着我的手, 回到19世纪的那一场大火, 回到那永不熄灭的罪行。圆明园的辉煌和骄傲曾被一点一点地撕裂, 即使现在的它常年沉睡, 却给我们留下了永远的伤痛。望废墟如望历史, 重新审视屈辱的历史, 我们要做出改变。但是值得注意的是, 这个改变不仅是个人的改变, 还是时代的改变; 废墟不只在召唤作者一人, 而在召唤时代的所有人。为什么呢? 《废墟的召唤》写于1979年12月, 这个特殊的时间节点, 我们自然要将“废墟”与刚结束的文革联系起来。“它是在召唤! 召唤人们留下来, 改造这凝固的历史。”废墟不愿永久停泊, 于是它召唤人们留下来, 重建辉煌。在文革的凄风苦雨中, 宗璞一家以及其他众多的作家, 在“文化大革命”中深受迫害, 焦虑和悲痛一直压在他们的心头; 不仅如此, 国家发展的进程受到重重阻碍。1979年, 创乱初定, 热情复炽, 在百废待兴的时代语境下, 宗璞先生犹如一朵浪花, 率先加入这场浪潮中, 赋予了“圆明园废墟”新的时代内涵, 使得这篇优美的散文有着更普遍的时代意义。和宗璞一样历尽批评和坎坷的邵燕祥先生在1980年写下的《圆明园》同样发出这样的号召: “我们到圆明园来, 不是为挖掘一堆残梦。如果太阳、月亮、土地、石头, 都只是梦着过去; 我们的梦, 梦着未来。”可见, 改革图新的梦想不是宗璞一人的梦想, 是时代的梦想。因此, 这篇文章既是宗璞的独唱, 也是时代的合唱; “废墟”是历史, 更是未来, 对“废墟”的时代性解读应该是文章最闪光的地方了。

从情感、意蕴方面来看, 《废墟的召唤》可以说是淋漓尽致地体现了宗璞散文的一贯风格: 积极又含蓄的主题追求, 婉曲有致的感情流露, 精美的景物描写, 简洁精练的文字表达。其语言, 如“明月照积雪”, 如孙犁所云“明朗而有含蓄,

流畅而有余韵, 于细腻之中, 注意调节”。面对凝固着民族耻辱的废墟, 作者没有激昂愤慨的语言, 取而代之的是将景物描写贯穿文章始终, 开篇“干皱的田地, 看上去十分坚硬……点缀着断石残碑。”是荒凉衰败的; 篇中“晚霞已到最艳丽的时刻, 西山在朦胧中涂抹了一层娇红”凝重且深远; 篇末“那不浓不淡处使我想起春日的紫藤萝, 这铺天的霞锦, 需要多少个藤萝花瓣啊”已深入人心的紫藤萝不浓不淡。如此细腻的笔触, 渲染废墟的荒凉, 为抒发弃旧迎新的感情作层次铺垫, 语言典雅深远。当然, 宗璞笔下的散文是少不了几个代表性意象的, 其中反复出现的“废墟的召唤”最鲜明且最深刻。圆明园“废墟”象征着历史, 包括民族惰性、民族劣根性等遗留问题; “召唤”则象征着作者代表的那个年代人们内心的希冀与要求, 包含“改造这凝固的历史”和“怎样尽每一个我的责任? 怎样使环境允许每一个我尽责任?”两个层面。此外, “美艳的夕阳”“深入人心的紫藤萝”等意象皆成作者兴发感动的外物, 她的心与外界的物交感结合, 抒情言志便显得自然从容而又蕴藉绵长, 给人以想象思索的天地, 诚可谓“言有尽而意无穷”。

“断壁残碑, 都付与苍烟落照。”所谓废墟, 一道时间碾轧的痕迹, 一片历史经过的荒野, 关于个人, 关于人类, 关乎过去, 关乎未来。改造历史现实, 重建价值观与生命的意义, 是偶然也是必然。因为“废墟不愿永久停泊”, 春天会来, 紫藤萝会开。

PS: 戴锦华教授在其著作中谈到“宗璞不是一个超越者或僭越者。她之为‘新时期著名作家’的命名, 来自她对此间主流话语构造的果敢而有力的加入。”可见, 《废墟的呼唤》不仅是一篇文学作品, 更是作为一种社会舆论而存在着, 并有其独特的价值。其实近几年来有这样一种趋势, 对于社会热点事件特别是像今年疫情期间发生的种种争议很多的事件, 并不是每个人都拥有说话的机会, 因为众说纷纭是很容易出问题的。但是, 民众的情绪又是需要宣泄的, 一个健康的社会也是需要多种声音的, 这时候若有许多理性客观的发言人出现, 那么和谐的舆论生态依然可期。宗璞先生敢于带着对历史与现实的理性思考而发声, 我认为这一点更是文章的魅力所在, 并且这种魅力是历久弥新的, 依然能给予我们对于当下社会声响的很多思考。均是个人拙见, 仅供把玩。