

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。如何平衡青春期能量的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。