

高中生人际交往能力和心理健康水平的关系及其干预研究

梁少成

广西横州市第二高级中学

[摘要]伴随着新课程的改革,当今教育中更加重视学生综合能力的培养。长期以来,我国高中生心理建设一直较为忽略。尤其是对于人际交往的能力研究更是缺乏,所以需重视人际交往能力,提升学生心理健康水平。人际交往能力越强,学生心理也会更为健康。对于心理教师而言,需开展更为有效措施,利用团体辅导等方式,对学生人际交往加以干预,让学生心理往积极方向进发,提升学生学习兴趣,形成积极健康心理。

[关键词]高中生;人际交往;心理健康;干预研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1660

引言

伴随着新课程的改革,当今高中教育中,不仅需让学生掌握扎实文化知识,形成健全体魄,更应该关注其内在,形成积极心理和坚毅品质,从而迎接生活和学习中挑战,这是时代发展需求。当今社会节奏愈加变快,学生需要适应社会发展。在求学道路过程中,扩大人际交往的范围圈,提升交际能力,从而提升自身的心理健康水平。根据国家教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》,需重点关注学生人际关系,培养其强大沟通能力,学会如何与他人进行交往,对学生未来成长起良好引导作用。因此研究高中生的人际交往现状以及其存在的问题,显得至关重要。需了解高中生人际交往的能力,反映学生真实状况,探讨学生发展特点,才能形成针对性的人际交往辅助方案,帮助学生形成健康的心理。

一、人际交往能力和心理健康水平研究

(一)影响高中生心理健康的因素

学生在成长的过程中,会受到家庭、学校、社会和学生自身4个方面的影响。在学校教育中,学生受到较为恶劣影响。尤其是学校教育会直接作用于学生本身,在学校、环境、教学方法以及教学内容等,多方面影响着学生。对学生的心理产生较巨大影响。学校环境是影响学生心理状况的根本。所以教师对学生的人生长成会起到明显的督促作用,教师应该针对学生的情况予以鼓励。

在家庭影响之下,家庭成员的互动模式。应对方式等,也会直接影响学生,对学生产生复杂的影响。因素彼此制约,难以分割。而社会作为学生日常学习环境,会对学生产生直接影响。例如社会中流传的录像带、VCD等,都会直接对学生产生思想改造,容易诱发暴力形成。高中生在成长的过程中还较为稚嫩,在此时期,难以形成独立性的性格。虽然已经初步发育,但是还不足。在智力以及体力上,还有着非常大进步空间,对于事物认知还较为单一。

(二)影响高中生人际交往的因素

目前我国高中生的人际交往状况是较差的。在半封闭学习和生活条件之下,学生内心产生自闭行为。大多数学生很难跨出生活中舒适圈,将狭窄人际交往范围拓展。在整个家庭和社会背景之下,很多学生也容易以自我为中心,很少站

在他人的角度思考问题,关注到他人的具体态度以及想法。这就会导致学生的想法过于自由,容易过于独立化,造成人际交往范围愈加狭窄。

(三)高中生人际交往与心理健康的关系研究

高中生的人际交往和心理健康之间有着直接的联系。在生活环境之中,会直接受他人的关注。如果个体缺乏群体关注,就会产生自我怀疑,使得内心缺乏自信,不利于形成健康的品格。所以对于高中生而言,应该紧紧的关注自己与周围之间的联系,将社会关系进行巩固。在合理的竞争和合作机制之下,形成健康心理。作为社会认知的重要基础,个体在成长的过程中,极其会感受到边缘化,进而造成心理障碍,会直接影响学生的未来发展历程,导致较为严重的孤独感。尤其是青少年思想还不成熟,更容易受到他人的蛊惑,导致孤独感变强。在与他人的亲密关系建立过程中,亲密感越强,孤独感就会越弱,所以良好的人际关系,会减少高中生的孤独感,让自己能够感受到他人的关爱。正常的人际关系能促进个体形成健康的心理,形成活泼开朗的性格。如果长时间的缺乏与他人进行交往,会导致人际关系愈加紧张。

二、高中生人际交往能力与心理健康水平的关系研究

(一)高中生心理健康的人口学差异

从日常生活中,可以发现高中生的心理健康会受到客观因素的影响。可以明显发现,对于独生子女和非独生子女而言,其内心的人际交往关系是不一样的。对于独生女而言,其更加会受到父母的宠爱,容易造成果于自信,不遵守规律。在社会生活过程中,也会产生孤僻性格。因为女生生理和男生有所不同,女生在感情关注过程中,更加重视自我。虽然都是高中生,但是明显的发现,高一的新生和高二的学生之间有所差别。高二的学生已经逐渐地适应了高中的生活,能够有效地缓解高中的学习压力。

(二)高中生心理健康的总体状况

目前我国高中生在整体范围中都表现抑郁现象。在与他人的关系过程中,容易进行无意义的思考,这种想法也凸显了学生的成长矛盾。尤其是部分的学生存在着认知障碍,很难将自己从负面的情绪解救出来,人际关系敏感。个体在与他人相处过程中容易形成自卑感。与此同时,少年的三观正在逐渐形成,迈向人生重要转折。尤其不同学生身体发育

状况表现更为明显。尤其是第二特征等也在唤醒内心的潜意识，高中生的升学压力越来越大，在成长的过程中会造成过于追求成绩化，满脑子都是竞争，导致休息的时间减少。而且随着高一升到高二，再升到高三，学习的难度和学习的压力都在与日俱增，造成学生苦不堪言，长此以往，人际关系也更为淡薄，甚至产生了厌学的情况。

（三）高中生人际交往能力的人口学差异

在观察人际关系中，发现高一学生相比于高二学生人际处理关系要弱一些。高二的学生，随着年龄的增长，已经逐渐的更为懂事，思考得也更为全面。高一的学生在从初中升入高中的过程中，还没有实践适应人际交往变化的不同，就会导致在交往的过程中，高二的学生更具有优势。而且在异性交往的过程中，女生表现得比男生更为也有技巧。在说话以及交流的过程中，都能够准确地表达出自身的思想感情，与他人建立稳固的友谊，说明女生相比于男生的性格是较为早熟的，能够更为敏感感受到周围的变化，从而形成稳固的交际关系。而且可以明显的发现，班干部学生表现比非班干部学生更具有交往能力。在日常学习过程中，班干部需要负责起班级的事务，会在班级之内与其他的同学打交道，就给了其良好的锻炼机会，胜任日常的交流任务，提升自身能力。

（四）高中生人际交往能力的总体情况

对于高中生而言，其自我意识更为强烈。尤其是在评价的过程中，相比于初中生更为客观，所以面临的冲突性问题也更为夸张。部分学生因为自尊心强烈，导致在学习的过程中产生一定的挫败感，内心会产生自卑情感。而且高中生在交往的过程中，会更强调自我。尤其目前很多高中生都是独生子女，所以与他人交流过程中也不愿意吃亏，不懂得如何进行忍让，产生不合群行为，导致与学生之间交流更为紧张。在具体交往过程中，容易受到父母之间的影响。很多父母对于学生要求只停留在学习层面，很难关注学生日常交往和客观的需求。高中生人际交往能力较为缺失，所以与他人进行交流的时候，无法积极调整内心的状态，对事物加以化解，所以与异性进行交往的时候，需要保持一定的距离，才不会受到外界环境的影响。

（五）高中生人际交往能力和心理健康水平的关系

高中生的人际交往能力和心理健康水平是呈着正比例关系的，所以人际交往能力越强，也会促进心理健康成长。与此同时，人际交往能力也能够有效的预测学生的未来心理健康发展水平，所以我们通过理论的分析，可以将人际交往能力和心理健康水平相互发挥相关联，为学生打造充分的人际交往圈，来提升学生的心理健康水平。

三、高中生人际交往能力的干预研究

在学生的成长过程中，可以利用人际交往，提升学生的心理健康水平。尤其是利用团体心理辅导，可以进行能力重

点提升。在团体辅导过程中，促进个体之间有效交流，从而满足学生的内心发展愿望。利用团体心理辅导，可以让学生的心理更为完善，明白自身优势之处以及不足之处，并且重视自身问题，找到自身期望值之间的良好平衡点，让自身的期望和实际社交水平之间逐渐地平整化，缓解所面临的人际交往难题。

并且在模仿干预的过程中，学生也需要逐渐学会社交技巧，才能够应用于日常生活，在人际交往的过程中，需改变不合理的认知方式，增强内心的自信心，这是人际交往形成前提。可发现，通过干预学生人际交往方式，可提升学生的人际交往技巧，从而与他人之间进行积极交流，让内心更积极地接受周围的世界，与他人产生良好接触。

团体干预的方法会形成浓厚的团体教学氛围，帮助学生提升自我。尤其是在团体辅导过程中，学生可以对他人的行为加以模仿，并且积极调整，解决内心所存在的问题，利用角色扮演、团队活动、讲解交流等方式，促进学生之间相互交流，让每个高中生之间都能够彼此思考，充分体会团队活动所带来的重要性，加强自我与周围之间联系，形成更为充分交际圈，提升交际能力，使内心更为健康积极。

四、结束语

学生成长是一个复杂的过程。学生发展也会受到众多因素影响。心理作为其中一个重要方面，一直是我国高中教学所欠缺的。我国对于心理学重视程度还不足，当今国家虽然提出了心理建设需求。但很多学校在开展过程中，并没有兼顾国家的号召，关注学生的心理发展。团体辅导是一项非常有效的措施，可以提升学生的日常认知，与他人形成友善的关系，从而让内心更为积极，迎接生活以及学习中的挑战，寻求如何与世界相处。健康的心理素质是学生之后人生成长的前提，所以在学生的成长过程中不能够忽略人际交往，培养学生构建积极的人际交往圈，让学生往着健康快乐方向进发。

参考文献

- [1] 田健. 班级心理委员共情与人际交往能力的关系及其干预研究[D]. 河北师范大学, 2015.
- [2] 马世栋. 高中生同伴竞争人际适应问题及其教育干预研究[D]. 西南师范大学, 2002.
- [3] 王颖, 倪佳琪, 石月婵. 大学生人际交往能力发展特点及其与心理健康的关系研究[J]. 北京教育: 德育, 2017(12): 4.
- [4] 王健. 初中生情绪智力, 幽默感水平与人际交往能力的关系研究[D]. 闽南师范大学.
- [5] 刘侨桥. 人际交往训练对大学生人际交往能力及心理健康水平的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2008(5): 3.
- [6] 王文君, 袁蕙芸. 医务人员参与社团的心理健康干预[J]. 解放军医院管理杂志, 2019, 26(9): 4.