

新常态教育环境下中学生心理问题的识别体系研究

潘恒 何余蓉

贺州市钟山县第一中学

摘要: 在当前的新常态教育环境下, 中学生的心理问题日益凸显, 对青少年的健康成长产生了不良影响。本文旨在探讨新常态教育环境下中学生心理问题的识别体系, 为相关教育机构提供参考。

关键词: 新常态教育; 中学生心理问题; 识别体系研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.134

引言

随着社会经济的快速发展和科学技术的进步, 教育领域也面临着新的挑战和机遇。在新常态教育环境下, 中学生的心理问题逐渐成为教育界关注的热点问题。这些问题不仅影响到学生的学习成绩, 更对他们心理健康产生了深远的影响。因此, 如何准确识别中学生的心理问题, 并采取有效措施进行干预, 成为当前教育领域亟待解决的问题。希望通过本文的研究, 能为提高中学生的心理健康水平贡献力量。

一、中学生心理问题的国内外研究现状

随着心理问题的日益严重, 国内外学者对中学生心理问题进行了广泛的研究。在国外, 研究人员关注到了学习压力、同伴关系等因素对中学生心理问题的影响。例如, Reimer等人(2009)对加拿大中学生进行了调查, 发现学习压力和同伴关系是影响心理健康的重要因素。同时, 一些研究还关注到了文化差异对中学生心理问题的影响, 如Yang等人(2015)发现, 亚洲文化背景下的中学生更容易受到家庭期望的影响, 进而导致心理问题^[1]。

在国内, 研究人员主要关注了心理问题产生的原因、表现以及干预措施等方面。例如, 陈燕(2010)通过对北京市中学生的调查, 发现家庭环境、个人性格等因素是导致中学生心理问题的主要原因。此外, 一些研究还关注到了新媒体环境下中学生心理问题的新特点, 如张晓云(2016)发现, 网络成瘾是导致中学生心理问题的一个新因素。

在识别体系方面, 国内外学者也进行了一定的探索。在国外, 一些研究基于各种心理测量量表, 如Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), 开发了中学生心理问题的识别工具。例如, Goodman等人(2000)使用SDQ对英国中学生进行了调查, 发现该量表可以有效识别中学生的心理问题。此外, 一些研究者还关注到了早期识别和预防中学生心理问题的重要性, 如Boniel-Nissim等人(2013)提出了一种基于学校和社区的早期识别系统。

在国内, 研究人员也开发了一些针对中学生心理问题的识别工具, 如中学生心理健康量表(MSSMHS)。此外, 一些研究还关注到了不同识别方法在不同场景中的

应用, 如许秀丽(2012)探讨了观察法、访谈法等方法在识别中学生心理问题中的应用。

总之, 国内外学者对中学生心理问题进行了广泛的研究, 关注到了各种影响因素以及识别方法。然而, 在新常态教育环境下, 中学生心理问题表现出一些新的特点和挑战, 需要进一步的研究和探索。

二、新常态教育环境下中学生心理问题的识别体系构建

(一) 影响中学生心理问题的因素分析

首先, 是学习压力。在新常态教育环境下, 考试竞争加剧, 学习任务繁重, 导致中学生面临巨大的学习压力。过高的学习压力可能导致学生出现焦虑、抑郁等心理问题, 影响他们的学习和生活质量。其次, 是家庭环境。家庭是孩子成长的重要场所, 家庭氛围、家庭教育方式等因素都会对中学生的心理健康产生影响。良好的家庭氛围和正确的家庭教育方式有助于培养孩子积极向上的心态, 反之则可能引发心理问题。接着, 是同伴关系。同伴关系是青少年社会交往的重要方面, 良好的同伴关系有助于青少年的心理健康, 反之则可能引发心理问题。在新常态教育环境下, 中学生面临更加激烈的竞争, 可能导致同伴关系紧张, 进而影响他们的心理健康。最后, 是自我认知。自我认知是指个体对自己的态度、情感和认知。在新常态教育环境下, 部分中学生可能面临自我认知模糊或偏差, 导致心理问题的产生。

(二) 新常态教育环境下中学生心理问题的识别维度

针对学习压力这一影响因素, 本研究应关注学生在学习过程中需要承担的学习任务, 分析学习任务对学生心理压力的影响。同时, 观察学生在面临学习压力时所采取的应对策略, 分析这些策略是否有助于缓解学习压力, 还是加重了学生的心理负担。此外, 关注学生在承受学习压力期间的学习成绩变化, 分析学习成绩是否受到学习压力的影响。针对家庭环境这一影响因素, 本研究应关注家庭成员之间的互动模式、沟通方式以及家庭氛围, 分析其对中学生心理问题的影响。同时, 分析家长对孩子的教育方式, 如严格要求、温暖关爱等, 了解这些方式如何影响中学生的心理健康。此外, 关注家庭成员在中学生面临心理问题时所给予的支持和帮助,

分析这种支持对中学生心理问题的影响。针对同伴关系这一影响因素，本研究应关注中学生在日常生活和学习中与他人互动的频率和质量，分析这些互动如何影响他们的心理状态。同时，关注中学生在面临同伴压力时的反应和应对方式，分析同伴压力对中学生心理问题的影响。此外，分析中学生的社交技能，关注这些技能如何影响他们建立和维持良好的同伴关系。针对自我认知这一影响因素，本研究应关注中学生对自己的态度、情感和认知，分析他们是否能够正确认识自己，并形成积极的自我概念。同时，关注中学生的自尊心和自信心水平，分析这些因素如何影响他们的心理状态。此外，分析中学生在面临心理问题时的自我调节能力，关注这种能力如何影响他们解决心理问题的效果。

（三）基于识别维度的识别方法设计

1. 观察法

观察法是一种直接的心理问题识别方法，通过观察学生在日常学习、生活中表现出来的行为、言语、情绪反应等，以了解他们的心理状态。观察法主要包括行为观察、言语观察以及情绪观察。行为观察是指观察学生在校园、课堂等环境中的行为表现，如注意力集中程度、参与程度、与人交往方式等，以评估他们的心理状况。言语观察是指关注学生的言语表达，如语气、用词、话题等，以了解他们的情绪状态和心理需求。情绪观察是指观察学生的面部表情、肢体语言等，以了解他们的情绪反应和心理感受。

2. 访谈法

访谈法是一种间接的心理问题识别方法，通过与中学生进行面对面的交流，了解他们的内心感受、想法和困惑，从而评估其心理状况。访谈法主要包括开放式访谈、封闭式访谈以及半结构式访谈。开放式访谈是指教育者可以通过开放式的问题，如“你最近学习压力大吗？”“你和同学相处得怎么样？”等，鼓励学生分享他们的内心感受和想法。封闭式访谈是指教育者可以通过封闭式的问题，如“你是否觉得学习压力过大？”“你和同学的关系如何？”等，了解学生特定的心理感受和想法。半结构式访谈是指教育者可以根据访谈目的和具体情况，灵活运用开放式和封闭式问题，深入探讨学生的心理状况^[2]。

3. 量表测评法

量表测评法是一种标准化的心理问题识别方法，通过使用具有信效度的心理测量量表，如SDQ、MSSMHS等，对学生进行测评，以了解他们的心理问题状况。量表测评法主要包量表选择、测评实施以及结果分析这三个步骤。量表选择是指根据测评目的和实际情况，选择合适的心理测量量表，如抑郁量表、焦虑量表、自我认知量表等。测评实施是指在确保量表有效性和可靠性的前提下，对学生进行测评。通常需要教育者在测试前向学生说明测评目的和要求，并在测试过程中提供必要的

指导。结果分析是指根据量表评分标准和学生的测试结果，评估学生的心理问题状况。如果发现学生可能存在心理问题，需要进一步通过观察法和访谈法等进行核实。

（四）识别体系的实践应用

1. 培训教育者

对教育者进行心理知识培训，包括心理学基本理论、中学生心理特点、心理问题识别方法等，以提高教育者对学生心理问题的认识。同时，通过案例分析、角色扮演等方式，提高教育者观察、访谈、量表测评等实践技能的运用能力，以便更准确地识别学生心理问题。此外，定期组织教育者交流经验、分享案例，及时解决实践中遇到的问题，不断提升教育者的心理问题识别能力。

2. 制定干预措施

根据学生的心理问题状况，进行评估与分类，明确干预的目标和重点。同时，根据评估结果，制定针对性的干预计划，包括干预目标、方法、步骤、预期效果等内容。此外，在干预计划指导下，开展心理健康教育课程、心理咨询服务等干预活动，帮助学生解决心理问题。

3. 建立长效机制

政府应出台相关政策，推动学校、家庭和社会关注中学生心理健康，提供必要的支持和保障。同时，在学校课程中纳入心理健康教育内容，提高学生的心理健康知识水平和自我调节能力。此外，加强学校与家庭的合作，共同关注中学生的心理健康，及时发现并解决心理问题。

（五）中学生心理问题的干预策略

1. 心理辅导与咨询

心理辅导与咨询在中学生心理健康教育中扮演着至关重要的角色，它为学生提供了一个专业的平台，让他们能够在一个安全且支持的环境中探索自己的内心世界，表达自己的情感和想法，以及面对和解决心理上的困扰。心理辅导与咨询的过程是一个全面而深入的互动过程，它不仅关注学生当前的心理状态，还致力于帮助学生建立长期的心理健康和自我成长。在心理辅导与咨询的过程中，咨询师首先会通过建立信任关系来为学生创造一个开放和接纳的环境，咨询师通过倾听和非评判性的态度，让学生感到被理解和尊重，从而愿意分享自己的问题和感受，这种信任关系是心理辅导成功的关键，因为它为学生提供了一个无压力的空间，让他们能够自由地表达自己，而不必担心被误解或批评。随着信任关系的建立，咨询师会与学生一起探讨和识别他们面临的具体心理问题，这可能包括学业压力和情绪管理问题等。咨询师会运用专业的知识和技能，通过对话和心理评估工具，帮助学生更清晰地看到自己的问题，并理解这些问题的根源。在识别问题之后，咨询师会与学生

一起深入探讨问题的根源，这可能涉及个人的成长背景、学校经历等多方面因素，通过这种深入的探讨，学生可以更好地理解自己的行为 and 情绪反应模式，从而找到更有效的应对策略。

2. 家庭教育的优化

在当前社会背景下，家庭教育的优化对于中学生的心理健康和全面发展具有重要意义。在新常态教育环境下，家长应认识到心理健康与学业成绩同等重要，学会尊重孩子的个性和兴趣，鼓励孩子发展自己的特长和爱好。家长应该成为孩子的支持者和引导者，而不是简单的权威和命令者，通过与孩子建立平等、开放的沟通渠道，可以更好地理解孩子的内心世界，及时发现和解决孩子可能遇到的心理问题。传统的教育方式往往侧重于知识的灌输和成绩的追求，而忽视了孩子情感和心理需求的满足，现代家庭教育应该更加注重情感教育和心理支持，家长应该学会倾听孩子的声音，给予孩子足够的关注和理解，同时，家长应该通过积极的反馈和适当的表扬，帮助孩子建立自信，培养积极向上的人生态度。此外，一个和谐、温馨的家庭环境能够为孩子的成长提供良好的基础，因此，家长应该努力营造一个充满爱、尊重和理解的家庭氛围，让孩子感受到家庭的温暖和安全感，在这样的环境中，孩子更愿意与家长分享自己的想法和感受，也更愿意接受家长的指导和帮助。家庭教育的优化还需要家长不断学习和提升，家长可以通过阅读相关书籍、参加家庭教育讲座等方式，不断充实自己的教育知识和技能，并且，家长也应该学会自我反思，认识到自己在教育过程中的不足，并积极寻求改进的方法。

3. 学校支持系统的构建

学校支持系统的构建是确保中学生心理健康和学业成功的关键，这一系统旨在为学生提供一个全面的支持网络，包括咨询服务和学习资源等，通过这样的支持系统，学校不仅能够帮助学生应对学习压力，还能够促进他们的个人成长和社会适应能力。学校应该将心理健康教育纳入课程体系，定期开设相关课程，教育学生关于情绪管理和压力调适等方面的知识。这些课程应该由专业的心理健康教师授课，采用互动式和体验式教学方法，让学生在实践中学习和掌握必要的技能。其次，学校应该设立专门的心理咨询中心，配备专业的心理咨询师，为学生提供一对一的心理咨询，咨询师不仅帮助学生解决心理困扰，还能够提供职业规划以及学业指导等服务，同时，学校还应该定期举办心理健康讲座和工作坊，提高学生和家長对心理健康问题的认识。学校还应该提供丰富的学习资源，以满足学生多样化的学习需求，这些资源不仅能够帮助学生提高学术成绩，还能够激发他们的学习兴趣和探索精神。在社交活动方面，学校应该组织各种课外活动和社团，如体育运动或科技竞

赛等，让学生在参与中培养团队合作精神和社交技能，这样不仅能够丰富学生的校园生活，还能够帮助他们建立自信和自我价值感。

三、案例分析

小强是一名初二男生，学习成绩优良，但最近他的班主任发现他在课堂上注意力不集中，经常发呆，作业完成情况也明显下降。同时，同学们反映小强与同学的交流越来越少，甚至回避一些集体活动。

(一) 识别问题

根据观察到的现象，班主任怀疑小强可能存在一定的心理问题，如学习压力、人际交往困难等。

(二) 进一步了解

班主任与小强进行了一次访谈，了解到小强因为父母最近关系紧张，经常吵架，导致他情绪低落，担心父母的关系会影响家庭的稳定。此外，临近期末考试，小强感到学习压力增大，对自己的成绩感到担忧。

(三) 干预措施

班主任针对小强的情况，制定了以下干预措施：首先，班主任定期与小强交流，倾听他的烦恼，给予关心和鼓励，帮助小强释放负面情绪。其次，班主任与小强的父母沟通，了解他们之间的关系状况，并向他们反馈小强的心理状况，建议他们寻求家庭心理咨询师的帮助，以维护家庭和谐。此外，班主任协调各科老师，对小强的学习进行辅导，帮助小强掌握有效的学习方法，提高学习效率，减轻学习压力。最后，班主任鼓励小强参与班级活动，与同学们分享自己的感受和想法，寻求支持和理解。

(四) 效果评估

经过一段时间的干预，小强的情绪有所好转，学习成绩逐步提高，与同学们的交往也恢复了正常。班主任认为干预措施起到了良好的效果。

结语

综上所述，对新常态教育环境下中学生心理问题的识别体系进行研究有助于缓解学生的心理压力。因此，在实际应用中，教育者需要关注学生的个性化需求，结合实际情况不断调整和优化心理问题识别体系。此外，家庭和社会也应当积极参与，共同构建一个关注中学生心理健康的长效机制，为学生提供全方位的心理关怀和支持。

参考文献

- [1] 巨彦春. 中学生心理问题的成因及对策[J]. 甘肃教育, 2020(12): 36.
 - [2] 刘丽丽, 齐元玲. 初中学生心理问题的危害及对策探讨[J]. 科普童话·新课堂(中), 2021(5): 18.
- 基金项目: 本文系贺州市教育科学十四五规划2023年度课题《新常态教育环境下中学生心理问题的识别体系研究》编号: KTLXC018。