

# 关注中小学生心理健康 促进人格健全发展

陈伟<sup>1</sup> 赵丹慧<sup>2</sup> 李树东<sup>3</sup> 李秘文<sup>4</sup>

1. 辽宁省葫芦岛市南票区九龙实验小学; 2. 辽宁省葫芦岛市龙港区风华初级中学;  
3. 辽宁省葫芦岛市南票区虹螺岬镇中心小学; 4. 辽宁省葫芦岛市南票区暖池塘镇中心小学

**摘要:** 随着社会的发展和进步,人们对教育的要求已经从单纯的学术成绩转变为更加注重学生的全面素质培养。中小學生正处于身心发展的关键时期,其心理健康与人格健全发展尤为重要。本文将深入探讨中小學生心理健康的重要性,分析当前中小學生心理健康面临的问题,并提出促进中小學生人格健全发展的策略。

**关键词:** 中小學; 心理健康; 人格发展

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.09.110

## 引言

中小學生正处于身心发展的关键时期,他们的心理健康状况直接关系到个人的成长和发展,也影响着社会的和谐稳定。然而,近年来,中小學生心理健康问题日益突出,如学习压力、人际关系、情绪困扰等,这些问题不仅影响学生的学业成绩,还可能引发一系列的心理障碍和行为问题。因此,关注中小學生心理健康,促进人格健全发展,已成为当前教育工作中亟待解决的问题。

### 一、中小學生心理健康的重要性

#### (一) 促进个人全面发展

1. 学习效能提升: 心理健康的学生更容易保持积极的学习态度,能够主动克服学习中的困难,提高学习效率和质量。他们往往能够更好地理解和掌握知识,形成良好的学习习惯和学习能力。

2. 情感丰富与稳定: 健康的心理状态有助于学生更好地理解 and 表达情感,形成积极的情感体验和人际交往能力。他们更能够理解和尊重他人,建立和谐的人际关系,为未来的社会交往打下良好的基础。

3. 性格塑造与品质提升: 心理健康的中小學生更能够形成健全的人格和优秀的品质,如自信、乐观、坚韧等。这些品质将有助于他们在未来的生活和工作中更好地应对挑战和困难,实现自我价值。

#### (二) 预防心理疾病和问题的发生

1. 早期识别与干预: 关注中小學生的心理健康,有助于早期识别和干预心理问题和疾病。通过专业的心理健康教育和咨询服务,可以及时发现学生的心理问题,提供有效的干预措施,避免问题进一步恶化。

2. 降低心理问题的发生率: 通过加强心理健康教育,提高学生对心理问题的认识和了解,可以降低心理问题的发生率。同时,通过提供心理支持和帮助,可以缓解学生的心理压力和困扰,减少心理问题的负面影响。

#### (三) 维护社会稳定与和谐

1. 减少社会问题: 心理健康的中小學生更能够遵守社会规范,具有良好的道德观念和法律意识。他们更能够理解和尊重他人,减少社会矛盾和冲突的发生,维护社会的和谐稳定。

2. 培养未来社会的建设者: 中小學生是未来的社会建设者和接班人,他们的心理健康状况将直接影响到未来社会的稳定和发展。通过加强心理健康教育,培养具有良好心理素质的中小學生,可以为未来社会的建设和发展奠定坚实的基础。

#### (四) 家庭幸福的保障

1. 增强家庭凝聚力: 心理健康的中小學生更能够理解和尊重家庭成员,形成和谐的家庭氛围。他们更能够关心和支持家人,增强家庭的凝聚力和幸福感。

2. 减少家庭冲突: 心理健康问题可能导致家庭冲突和矛盾的发生。通过加强中小學生的心理健康教育,可以减少家庭成员之间的心理问题和冲突,维护家庭的和谐稳定。

中小學生心理健康的重要性不容忽视。我们应该加强对中小學生的心理健康教育,关注他们的心理健康状况,为他们提供一个健康、积极、向上的成长环境。同时,我们也需要提高社会对心理健康问题的认识和重视,共同为中小學生的心理健康保驾护航。

## 二、中小學生心理健康面临的挑战

### (一) 学习压力过大

当前,中小學生面临着巨大的学习压力。学校、家长和社会对学生的学习成绩期望过高,导致学生长期处于紧张、焦虑的状态。这种压力不仅影响学生的心理健康,还可能引发一系列的心理问题。

### (二) 人际关系复杂

中小學生正处于社交能力发展的关键时期,他们需要与同学、老师、家长等多方面的人进行交往。然而,

由于年龄、性格、文化背景等方面的差异，学生之间的人际关系往往比较复杂。如果处理不当，就可能导致孤独、抑郁、焦虑等心理问题。

### （三）情绪困扰频发

中小學生正处于情绪波动较大的时期，他们可能会因为各种原因产生情绪困扰。如家庭矛盾、学习压力、人际关系等。如果这些问题得不到及时的解决和疏导，就可能导致学生的情绪失控，进而引发一系列的心理问题。

## 三、中小學生心理健康面临的问题

### 1. 心理健康问题检出率上升

中小學生心理健康问题检出率和精神疾病、情绪障碍发病率持续上升。

例如，小学生心理健康问题中，睡眠问题检出率高达 25.2%，抑郁问题检出率为 14.6%，焦虑问题检出率为 12.3%。

### 2. 心理健康管理和诊疗体系缺乏协同

当前，以教育、卫生健康等行政部门主导，学校、家庭、社会三位一体的中小學生心理健康管理体系尚未完善。

心理健康问题发现和转诊不及时、不顺畅，导致一些心理问题未能得到及时有效的干预。

### 3. 学校心理健康管理能力不足

教师上岗及日常教学工作培训中缺少学生心理健康识别管理课程。

缺乏适合一线教师在实践中使用的心理健康教育教材（指南、手册），培训资源不足。

义务教育“体育与健康”课程中与心理相关的课程标准极少，辅导资料稀缺。

### 4. 社会资源不足

公立医院精神卫生资源缺口大、投入少，涉及青少年心理健康诊疗资源缺乏。

社会心理咨询机构能力资质不足、不实，收费混乱。

对危及青少年心理健康的社会新业态监管不到位。

### 5. 常见的心理健康问题

焦虑、紧张：学生常因学业、人际关系等因素感到焦虑和紧张。

考试焦虑：考试期间，学生可能出现强烈的心理紧张和生理反应，如“晕场”。

人际关系紧张：学生在与同学、老师、家庭成员之间的关系中出现问题，如不善与人交往、合作困难等。

虚荣妒忌心理：无法正确对待比自己强的同学，产生妒忌心理。

厌学心理：学习负担过重，导致学生产生厌学情绪，影响心理健康。

### 6. 特定群体的心理健康问题

城郊结合部学生：因生活条件、环境的复杂性以及家庭教育、学校和个人因素，更易出现心理障碍。

农村学生：因家庭经济状况、学习成绩等因素，可能产生自卑孤僻的心理。

## 四、促进中小學生人格健全发展的策略

### （一）树立正确的人生观和价值观

引导正确人生观：中学生正处于人格形成的关键阶段，要引导他们认识到人生的价值和意义。通过讲述正面榜样的故事，明确人生目标，激发对未来的动力。

培养正确价值观：尊重他人、诚实守信、自律自立等价值观是人格的核心。通过课堂讨论、文化活动、社会实践等方式，让学生深入了解和思考，形成正确的价值观。

鼓励青少年积极自省：通过自省，让中小學生从思想意识、情感态度、言论行动等各个方面去深刻认识自己，了解现实的“我”以及理想的“我”。

提供实践机会：让中小學生在实践活动中探索、体验，发现适合自己的生活方式和价值观，不断改变现实自我，使之与理想自我一致。

培养乐观心态：教育中小學生以积极、乐观的态度面对生活中的困难和挑战，学会从失败中汲取经验和教训。

提升解决问题能力：通过案例教学、角色扮演等方式，培养中小學生解决问题的能力，增强他们的自信心和自主性。

### （二）加强情感教育

促进情感认知：情感教育有助于中学生认识自己的情感，发展积极的情感态度。鼓励学生主动表达情感，培养与他人建立亲密关系的能力。

提供情感交流平台：通过班级活动、心理剧等方式，提供一个情感交流的平台，让学生能够充分表达自己的情感并得到支持和理解。

### （三）强调道德教育

引导良好道德品质：引导学生具备正直、友善、勇敢等良好的道德品质。通过案例分析、角色扮演、道德讲座等方式，让学生学会辨别是非，树立正确的道德观念。

积极践行道德观念：鼓励学生在实际生活中积极践行道德观念，形成良好的行为习惯和社会责任感。

### （四）培养自我管理能力和

合理安排时间：教育学生学会合理安排时间，养成良好的学习和生活习惯。

问题解决能力：识别和解决问题的能力是自我管理的关键。通过制定个人计划、培养自我反思的习惯等方式，帮助学生掌握自我管理的技巧。

### （五）重视心理健康教育

**理解和管理情绪：**中学生处于心理发展的关键时期，要帮助他们理解和管理自己的情绪。通过心理咨询、心理讲座等方式，提供心理支持和指导。

**培养心理抗压能力：**保持积极乐观的心态是心理健康的重要标志。通过心理教育和实践活动，培养学生的心理抗压能力。

### （六）优化育人环境

**提高教师素质：**教师的素质直接影响学生的成长。提高教师的心理健康教育能力，使他们能够更好地引导学生健康成长。

**建立健全机制：**建立健全人格健康发展的激励与约束机制，为学生提供良好的成长环境。

## 五、案例

当谈到促进中小学生人格健全发展的策略案例时，我们可以结合参考文章中的信息，以更具体和清晰的格式来展示。以下是一些案例及相应的策略：

**案例一：培养自主学习能力，提高学习兴趣和成绩**

#### 1. 背景

学生小王，初中二年级，学习成绩中等偏下，对学习缺乏兴趣和动力。

#### 2. 策略

**深入了解与沟通：**与小王进行深入沟通，了解其学习困惑和问题。

**制定学习计划：**引导学生制定合理的学习计划，设定短期和长期的学习目标。

**教授学习方法：**教授学习方法和技巧，如时间管理、目标设定、自我激励等。

**定期交流与鼓励：**定期与小王进行交流，了解其学习进展，并给予鼓励和支持。

#### 3. 效果

经过一个学期的努力，小王的学习成绩有了明显的提高，学习兴趣也逐渐增强。

**案例二：通过团队活动培养团队协作能力**

#### 1. 背景

学生小李，初中二年级，个性独立，不善于与人合作。

#### 2. 策略

**组织团队活动：**组织如团队游戏、小组讨论等团队活动，让小李有机会与他人合作。

**积极参与与鼓励：**在活动中引导小李积极参与，鼓励其发表意见和与他人沟通。

**给予反馈与支持：**给予小李积极的反馈和鼓励，增强其自信心。

**定期交流与反思：**定期与小李进行交流，了解其在团队中的表现和感受，引导其反思和成长。

#### 3. 效果

经过一段时间的团队活动，小李逐渐学会了与他人合作，并在团队中发挥了自己的作用。

**案例三：结合家庭和学校教育培养责任感和自律能力**

#### 1. 背景

学生小张，初中二年级，生活懒散，缺乏责任感和自律能力。

#### 2. 策略

**家庭沟通与合作：**与小张的父母进行沟通，共同制定家庭规矩和纪律要求。

**学校责任与任务：**在学校中，给予小张一定的责任和任务，如担任班级干部、参与学校活动等。

**制定个人计划：**引导小张制定个人学习和生活的计划，并监督其执行。

**定期交流与引导：**定期与小张进行交流，了解其责任感和自律能力的发展情况，并给予适当的引导和支持。

#### 3. 效果

通过家庭和学校教育的结合，小张逐渐培养了责任感和自律能力，生活和学习习惯有了显著改善。

## 结语

这些案例展示了促进中小学生人格健全发展的多种策略，包括深入了解学生、制定明确目标、提供有效支持、鼓励积极参与、培养团队协作和责任感等。这些策略的实施需要结合学生的具体情况和需求，注重个性化和差异化教育，以促进学生全面而健康地发展。

总而言之，中小学生的心理健康与人格健全发展是教育工作的重要任务。为了促进学生的全面发展，我们需要加强心理健康教育，减轻学业压力，优化家庭环境，营造良好的社会环境，并注重学生个性发展。只有这样，我们才能为中小学生创造一个健康、积极、向上的成长环境，促进他们的人格健全发展。

## 参考文献

- [1] 黎亚军，高燕. 心理健康教育对中小学生学习认同的影响研究[J]. 中小学心理健康教育, 2023(25): 15-18.
- [2] 蒋葵林，曹曼琳. 区域中小学心理健康教育实施策略与提升途径[J]. 中小学心理健康教育, 2022(z1): 68-70.
- [3] 何宝平. 中小学心理健康教育内涵式发展的甘肃实践[J]. 中小学校长, 2023(7): 21-24.