

浅析农村高中生心理障碍的表现形式及其解决方法

丰顺朋 陈银花

(开远市第一中学 云南 开远 661600)

【摘要】在重点中学就读的农村高中生中存在着一系列较为普遍的心理问题,如考试焦虑、失眠、头痛、食欲不振、早恋、对家人感觉内疚,甚至出现社交障碍、强迫症等等。所有这些或轻或重的问题在一定程度上削弱了教育的功能,妨碍了农村高中生的健康发展和综合素质的提高。针对农村高中生心理问题发展的现状、趋势及引起的原因,我们可以采取各种教育策略来解决现存的问题。

【关键词】农村高中生;心理障碍;表现形式;方法

在长期从事学生心理辅导工作的过程中,我和同事们发现,在重点中学就读的农村高中生中存在着一系列较为普遍的心理问题,如考试焦虑、失眠、头痛、食欲不振、早恋、对家人感觉内疚,甚至出现社交障碍、强迫症等等。所有这些或轻或重的问题在一定程度上削弱了教育的功能,妨碍了学生的健康发展和综合素质的提高。针对农村高中生的特点,我们主要从学习、亲情、人际交往、师生关系、自我设计等方面进行了随机访问、调查,并结合咨询个案对120名农村高中生学生的心理状况及形成原因进行了统计和分析。我们发现农村高中生存在的心理问题表现形式多种多样,原因也很复杂,但亦有其特有的规律性,可用三句话概括,即高一学生心理不适应,高二学生心理趋于稳定,高三学生心理问题明朗化。

一、高一学生心理不适应

经过中考的激烈角逐,高一的农村新生怀着愉快的心情,以极大的热情开始了新生活。他们渴望在新的环境中结交新朋友、求得新发展,渴望能够一展才华,取得优异成绩。但因处在一个陌生的环境,面对新的老师、新的同学,他们彼此还未深交,存在心理距离。同时,会考和高考的无形压力、学习难度的增加、自身的好胜心和求知欲又促使他们把绝大部分的精力、时间用在了课本学习上,减少了彼此交往的机会,班内的气氛也随之趋于沉闷,缺乏应有的朝气与活泼,这一现实与其刚入校时的高期望值相距甚远,易产生失落感,寂寞、孤独与无助也随之袭来。于是,他们表现出明显的心理不适应现象。

二、高二学生心理趋于稳定

对于高二的农村学生来讲,周围的环境已不再陌生。同学间已相互熟,悉有了自己的知心朋友和倾诉的对象,孤独、寂寞感降低。对老师的授课方式、学习的难度、生活的紧张也已基本适应,亦能够接受自己在学校、在班中的现有地位和角色。所有这些都使高二农村学生的心理趋于平稳状态,其心理问题的发生率明显低于高一、高三的学生。但与此同时,随着彼此的逐渐熟悉、了解,同学间也会出现一些新的问题,例如早恋、人际关系不协调等不良现象增多。这在一定程度上影响了个人的情绪,易产生心理问题,如早恋者的担忧、困惑心态、人际交往综合症等。

三、高三学生心理问题明朗化

经过高一、高二的学习、奋斗,高三学生已融入高中紧张而繁忙的生活,但随着学习的进展、高考的日益临近,他们的神经再次绷紧,所存在的心理问题也逐渐明朗化、复杂化。有些学生表现为焦虑、失眠、食欲不振,有着莫名的烦恼与忧愁,一点不顺心的事就可使他们烦躁不安,心慌意乱;有些学生出现考试怯场、考场“空白”、神经衰弱等症状;有些学生为高考和前途担忧、害怕、迷茫、更多的是不自信;另有些学生则是对亲人的付出感觉愧疚。这些主要是因为高考已迫在眉睫,而他们所学的各门功课还未准备好,还有薄弱环节,面对这些弱项他们无从下手,不知该先修整哪一个,想看这,又想摸那。眼看其他竞争对手在积极备战,全身心投入学习,内心更是急躁不安,由此,进一步加重了其茫然无措的状态,影响了学习效果。

针对农村高中生心理问题发展的现状、趋势及引起的原因,我们可以采取以下几种教育策略:

1. 不定期举办心理专题讲座,开设心理健康教育课

针对农村高中生中存在的具有共性的心理问题,我们可以开

设心理专题讲座,以帮助學生尽快走出心理误区。如就一些學生存在的考试焦虑现象,可以举办“调适应试心理,迎接灿烂明天”的专题讲座。而对于高三學生可以开设“高考前应准备什么”“考试的策略与方法”等讲座。同时,可以在一二年级开设心理健康教育课,针对一二年级學生常见的心理问题进行剖析和指导,提高學生的心理自我调节能力。

2. 个别咨询,分别指导

根据农村高中生的实际情况,学校可以设立學生心理咨询室。心理咨询室由专业教师值班,随时接待前来咨询的學生,有针对性地解决个性问题。

3. 开设“學生心理健康教育专栏”“心语信箱”

由于高中生学习时间紧、任务重,可以开办“學生心理健康教育专栏”宣传心理健康方面的基本知识和相关的信息、资料。针对心理问题的隐蔽性,可以专设“心语信箱”,由心理咨询教师定期拆阅来信并及时回信,进行解疑答惑,这样既帮助学生解决了问题,又节省了學生的时间。

4. 把心理健康教育渗透到各科教学及各项活动中

在学校的各项活动中都蕴涵着心理健康教育的内容和途径如政治课、历史课的世界观、人生观、价值教育,体育课的集体主义、互助合作教育;而运动会、演讲比赛、歌咏比赛等活动能培养和增强學生的自信心和竞争意识。因此,不定期为教师发放學生心理健康教育资料,可以使他们于无形中增强心理健康教育意识,在各种教育活动中渗透对學生的心理健康教育。

5. 召开家长座谈会

家长的教养方式会影响學生的心理状态,为此,学校可以分年级段召开家长座谈会。座谈会的中心议题不仅应有學生的成绩和道德品质状况等也应包含學生心理辅导的内容。

6. 重视校园文化建设,营造优良文化氛围

一个环境优美、团结奋进、锐意进取、和睦相处的文化氛围能给人带来一份轻松、舒适的感觉,为學生心理的健康发展打下坚实的基础。因此,学校要着力使校园建设达到“绿、亮、净、美”,校园内的黑板报、宣传栏、标语,教室内布置的名人名言及名人画像等都对學生有一定的影响!学校的學生广播站、校报、图书馆以及各种兴趣小组都是良好的文化氛围的组成部分,學生有了意识上的指导、行动上的引导,多余的能量就会得到化解和释放,其行为就会趋于正常。(字数2390)

参考文献

- [1]李白珍.《青少年心理卫生与心理咨询》,北京师范大学出版社,1997.
- [2]唐登华.《与烦恼相处》,民主与建设出版社,2000.
- [3]王丰德.《心理自助医生:正确调整自己的心态》,中国档案出版社,2001.
- [4]那邦志.《心理素质的养成与训练》,复旦大学出版社,2002.
- [5]樊富珉.《团体咨询的理论与实践》,清华大学出版社,1996.
- [6]丁锦红,王净.《青少年心理健康与咨询》,中国林业出版社,2002.
- [7]陶宏开.《孩子都有向上的心》,湖南人民出版社,2005.