

当前初中生心理健康问题与对策分析探讨

张远基

(广东省梅州市五华县潭江中学 广东 梅州 514447)

【摘要】本文旨在针对初中生的心理健康状况,分析形成原因,提出了开展心理辅导的方法和途径,有效地解决初中生心理问题。

【关键词】心理辅导;初中生;心理健康

一、问题的提出

当前,初中生的心理卫生问题日趋严重。因患有心理疾病而中途辍学或自杀的时有发生,一般的心理不适应、心理障碍者屡见不鲜。这一问题应引起学校、家庭、社会的重视。

1. 初中生的心理健康状况:

前不久,应上级要求,学校搞了一次学生心理调查,通过对我县初中生心理健康测试资料分析,1/3的初中学生有不同程度的心理异常表现,而后又查看了相关文字报道:广东某地区地区初中生出现各类心理问题的比例为5.87%~33.15%,以强迫症状占首位。男、女生心理卫生问题各具特点,女生躯体化、抑郁、焦虑、恐怖症状较男生突出。男生在强迫、偏执、精神病等方面比女生严重,结论认为该省初中生心理卫生状况总体水平不容乐观。

初中生心理健康问题非常突出,心理疾病的发生率较高,且有随年龄增长发生率增高的趋势,能否保证和促进学生的心理健康,将直接影响到他们身心是否能全面健康地发展成长,对他们终身将产生深远的影响。因此,在中学教育教学过程中,促进学生的心理健康就具有特殊的重要性。

2. 初中生心理健康问题的原因

导致初中生心理健康问题的原因是多方面的,主要原因是由于初中生的身心特征和社会环境影响所致。

①生理方面:初中阶段是儿童期向青年过渡的一个时期,他们正处在一个半成熟、半幼稚、对一切事物都充满好奇心的时期,因此,他们具有半儿童半成人的特点。这个时期是初中生心理发展大变化的转变期,也正值性生理和性心理发展期,在这一阶段人的第二性征渐渐发育,性意识也慢慢成熟,此时,情绪较为敏感,易冲动,对异性充满了好奇与向往,当然也会伴随着出现许多情感的困惑,这些是诱发初中生心理疾病的重要因素。

②心理方面:初中生正处于精力旺盛、充满活力的时期,也是最不善于用理智控制自己的情绪和情感时期,遇有称心愉快之事就得意忘形,反之遭受委屈则懊丧不已。尤其是处于青春期的女学生,表面比较腴腆矜持,情绪波动不易表露,内心却比较固执,情绪波动很强烈,非常容易受到情感上的伤害,极易产生孤独、抑郁、自卑、懊恼、嫉妒和敏感、多疑等不健康的情绪,她们常以消极悲观的心态观察周围。特别是抑郁型的女学生,对于成人来说或许是微小的刺激,但对于她们会感到无法忍受,甚至走上绝路,酿成悲剧。

③学校方面:初中的生活环境、生活方式、学习方式、人际关系等与小学相比都发生了极大的变化,如何适应全新的初中生活,对于初中生来说是一种很大压力。最困扰初中生的心理问题比较集中,那就是学生感觉压力大却得不到有效缓解和疏导,更不要说被人理解了。同时,传统教育观念作怪,一些教师教育教学方式不当;应试教育又加大了学生的精神压力,这些是当前导致我国初中生心理问题的主要原因之一。

④社会和家庭的原因:社会上有些坏人主动向初中生进攻,往许多家庭送一些乱七八糟的小报;有的人为了挣钱向初中生放黄色录像;有的通过小恩小惠腐蚀初中生。家庭中:根据系统论的原理,初中生有这样那样的心理问题多半是家庭这个系统出了问题,不正确的家庭教育构成了初中生存在心理问题。研究表明,父母离异或长期不和,孩子的积极健康的情绪得不到正常发展,消极情绪发展的结果必然会使孩子寻找“精神刺激”。

总之,学校、家庭、社会等诸方面的影响,对初中生的心理产生不同的压力,这种压力一旦使初中生无法作出有效的适应性反应时,就会导致心理和行为变态。各种心理因素在变态中起直接的主要作用,初中生神经机能状态的削弱是发病的先导。而人格的缺陷往往是构成发病的基础。

二、加强对初中生心理辅导的策略

1. 有针对性的进行心理辅导。目前在中学,已开展的心理辅导有很多类型,如举办心理讲座、开设心理健康教育课程等等。无论哪一种课程,宗旨都相同,都应有阶段性心理辅导目标。第一阶段,通过心理辅导帮助学生认识自己,接纳自己,自我概念更为客观,促使与同学沟通交流,学习社交技巧和发展人际关系的能力,学会信任他人;第二阶段,通过心理辅导帮助每位学生培养责任感,关心他人,理解他人,提高对他人感受觉察的敏锐性;第三阶段,通过心理辅导,增强每位学生的归属感、安全感,使其更有信心面对生活中的挑战;增加学生独立解决问题的和决策的能力;帮助学生澄清自己的价值观,协助他们作出评估,并加以修正和改进。

2. 开展团体心理辅导。初中生正处于自我认同、社会交往日益扩大的时期,他们既寻求独立,又极易受他人的暗示,心理上既闭锁,又渴望别人的理解、渴望友谊,所以,他们更愿意参加团体活动,在团体互动中学习、观察他人的言行,以调整自己的言行。因此,团体心理辅导是最佳形式,它具有教育、发展、预防和治理的功能,可大大减少学生心理问题的发生率。所以,班主任或心理辅导老师要根据实际情况,营造活动氛围,提供适当的人际交往情境,让学生在团体中通过与同学的相互作用与相互影响探索自己、改变自己,学习新的行为方式,改善人际关系,解决生活中的问题。

3. 重视班级健康发展。良好的班集体有利于促进学生身心和谐全面发展。因此班主任要以增进班级凝聚力为突破口,促进班集体的建设,提高班级管理的实效性;要以营造民主、平等、和谐的班级气氛为前提,开展丰富多彩的班级活动,唤起学生内在发展需要,增进班级凝聚力,促进学生个体和班级团体共同成长。实验研究结果表明,一个生机勃勃、团结向上、严肃活泼的健康班集体,集体的荣誉感强,师生、同学关系和谐,学生自信心显著提高,一种向上、向真、向善向美正气蔚然形成,这样一批优秀学生越发优秀干,一批后进生得到了转变,学生的综合素质理到了全面的提高。

心理辅导活动中需要我们从多方位观察学生、了解学生,掌握学生不同的性格特征,便于因材施教,尤其是对于一些存在着心理问题的学生,在心理辅导活动中教师要很快地发现他们的心理缺陷,并利用个体或团体的力量帮助他们,从而促进学生的健康成长。因此,我们在日常学习生活中要巧妙利用心理辅导开展活动,这对学生适应环境、形成良好的自我意识大有裨益。

参考文献

[1]叶明志,赵耕源,梁超莲,等.广州地区中学生心理健康现状调查,中国学校卫生,2018。

[2]姚伟,对中小学心理健康教育工作的几点思考,心理健康教育,2019

[3]郑素平,中学生心理健康问题的成因及对策,中小幼校医保健教师园地,2017。