

# 高中生常见心理问题及对策

冀爽<sup>1</sup> 苗苗<sup>2</sup> 姜璐璐<sup>3</sup>

(1. 山东省青州实验中学 山东 青州 262500;

2. 山东省青州市苏埠屯学校 山东 青州 262500;

3. 山东省青州第三中学 山东 青州 262500)

**[摘要]** 随着社会经济与文化的发展,高中生所能够接触到的物质文化与精神文化均大幅度增加,但高中生正处于青春期阶段,心理还未完全成熟,对一些事情并不能妥善处理,例如人际关系、学业压力等。教师就要针对学生的心理健康问题,寻找科学合理的方法帮助高中生减轻不必要的压力。

**[关键词]** 高中生;心理问题;对策

## 引言

心理健康在高中生的成长过程中具有重要的作用,如果高中生出现心理健康问题但没有及时处理,便会影响到学习、身体发育等方面,对未来的发展造成阻碍。为了帮助高中生顺利度过青春期,教师在讲解知识的同时,还应与学生加强沟通,了解学生的心理状况。本文将分析高中生常见心理问题及其对策。

## 一、学习压力过大导致的心理问题及其对策

众所周知,高中学生的学业十分繁重,除了学习的内容难度大,放松时间少之外,还时刻面临着高考这一大难题。高考对于各个年级的高中生来说都是一把双刃剑,它既能激励学生努力学习,为了自己的理想而奋斗,取得美好的未来,同时也给学生施加了巨大的压力,让学生时刻处于紧绷的状态。长此以往,许多心理承受能力较差的学生就会出现厌学心理,同时伴随着精神萎靡、失眠、食欲下降等身体问题<sup>[1]</sup>。

高中的学习节奏快,不仅体现在教师平时讲课的速度,也体现在月考、月考等考试中。这种快节奏的学习生活会让那些理解能力差的学生感到力不从心,跟不上进度,出现成绩下滑的现象。这会让学生对自己失去信心,甚至不断地否定自己,在考试中过于紧张,反而使得成绩越来越不理想,形成了不良循环。

针对这些情况,教师应在教学过程中引导学生树立正确的学习态度,用积极向上的心态面对学习压力。让高中生转变心态的第一步是让他们意识到,无论成绩好坏,排名高低,只要努力学习,问心无愧便已经达到了学习的目的。只要每天都有新的收获,那么每天都在进步,不必纠结于学习压力多大、考试成绩是否满意等。并且,在探索知识的道路上,掌握理论知识是基础,更重要的是能够将这些知识运用到实际生活中与自身发展上,享受学习的过程,拥有开阔的思维与乐观的心态。

## 二、人际关系引发的心理问题及其对策

人是社会性动物,任何人都不能脱离社会,人际沟通与交流是基本技能。因此,高中生在学校中除了学习知识,还同时体验了“社会生活”。但人际交往过程中并不都是和谐友好的,在这期间很可能会出现矛盾,尤其是在生活阅历较少、心智未成熟的高中生之间。除了学生之间的关系,师生关系家庭关系也是目前高中教育中所存在的问题。在高中生有了自己的想法之后,他们会产生逆反心理,认为教师与家长会带来压迫,使他们不能去做自己喜欢的事,失去了自由。教师、家长长期将自己摆在教育者的位置,多数时间并不能主动站在学生的角度看问题,只是按照自己的方式去要求学生。学生与教师、家长间的不理解造成师生矛盾、家庭矛盾频发,对高中生的学业以及身心健康造成了不良影响。

作为学生一天中接触最多的人,教师应利用温和的方式处理好学生的人际关系问题。教师应像朋友一样与学生相处,在学生间产生矛盾时,告诉学生“以和为

贵”,站在对方的角度审视自己的做法是否妥当,并且人与人之间应相互尊重,才能友好相处,保持良好的关系。由于个人之见的性格、观念差异,并不是每个人都能成为知己,但最重要的是和谐相处,学会满足<sup>[2]</sup>。在师生关系出现问题时,教师也要坚持平等理念,反思自己的教育方法是不是太过偏激,从学生的角度出发,考虑出现问题的原因以及对策。在学生出现家庭矛盾时,教师应适当介入,及时与学生沟通,了解情况。必要时可以与学生家长进行谈话,告诉他们高中生的学习压力以及应重视学生中普遍存在的心理问题。

## 三、“早恋”的问题及其对策

在高中阶段,学生的身体和心理相对成熟,在与异性的交往过程中有时会产超出友情的情感,在一定程度上对高中生的心理造成影响。教师与家长之所以担心学生早恋,是因为大部分学生在恋爱后,由于情感波动较大,自我控制的能力较差,会出现无心学习的现象,导致成绩下滑严重,甚至由于个人保护意识不足,造成一些严重的后果。为了防止早恋,教师与家长往往采取强制政策,例如控制学生外出时间、干涉学生交友等,但这更会激发学生的逆反心理,加深各方之间的矛盾。

教师与家长的担心不无道理,但这两者应采取合适的方式进行引导,不可过于轻视早恋问题,也不应该采取偏激的方法<sup>[3]</sup>。教师应告诉学生:男女之间产生情愫是正常的现象,它是美好的,也是人生中不可避免的情感。但高中产生的感情具有太多的未知数,年纪相对较小的高中生并不能像成年人一样妥善并且体面地处理感情问题,冲动、愤怒等情绪会促使人做出一些令人后悔的事情,在这个人生中的重要阶段并不是所谓“酷”的事情。教师与家长之间也要定期沟通,互换学生情况,并且开导家长正常的男女交往并没有害处,相反它可以优化学生的性格,让学生学会用另一种思维看问题,变得更加成熟稳重。并且,男女生之间的思维差异可以帮助双方在学习上更进一步。

## 结束语

综上所述,高中生的心理健康问题需要教师长时间地观察并且深入了解,针对不同的问题采取相应的措施。在解决问题的过程中,教师应善于总结与反思,以应对更加复杂的情况。高中生拥有健康的心理,才能获得长远的发展,提高综合素质。

## 参考文献

- [1] 邱贺辉. 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[D]. 河北师范大学, 2019.
- [2] 徐文华. 高中生家庭教育问题研究[D]. 山东大学, 2017.
- [3] 许婷. 高中生心理健康及干预研究[D]. 西华师范大学, 2016.