

家庭因素与高中生心理健康状况的相关研究

宋莉莉

(新疆石河子高级中学 新疆 石河子 832000)

[摘要] 近年来,随着社会经济的发展与人们生活水平的提高,青少年所面临的环境日渐复杂,高中生所处的学习环境通常具有很高的强度,因此也会存在各种心理问题。通过调查研究发现,有明显心理健康问题的高中生大约占到22.7%,具体表现为强迫、敌对、人际关系敏感以及偏执等,尤其是重点高中学校,深受各种因素的影响。而在众多影响因素当中,家庭因素最为突出,如父母的文化程度、工作情况、脾气、婚姻情况、对于子女的期望等,家庭教育方式会直接影响到学生的逆反心理,家庭环境也会影响到学生的强迫症状,家庭环境不良极易导致学生出现各种心理问题,如强迫症等。

[关键词] 家庭因素;高中生;心理健康状况;相关研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.816

采用“中学生心理健康量表”来分析家庭因素对于学生心理健康状况所产生的影响,便于对高中生的心理健康状况进行更加全面的了解,也能够为高中生接受良好的家庭教育创造良好条件。基于此,需要深入挖掘与分析家庭因素对高中生心理健康所造成的影响,然后逐渐向家庭延伸学校的心理健康教育,致力于提高整体的教育效果,改善学生的心理健康水平。

1 家庭因素对于高中生心理健康状况的影响分析

1.1 家庭关系

在家庭关系中夫妻关系通常占据重要地位,在一定程度上会直接影响到一个家庭的整体环境与子女的身心健康发展。而家长之间的冲突会改变子女的心理机能,诱发不必要的心理问题,还会影响到今后的生活。如果父母离异,还会导致子女缺少必要的幸福感,久而久之会产生一定自卑感,由此会给予子女带来沉重的心理负担与精神压力,从而会影响到良好性格与心态的养成。同时,高中生正处于青春阶段,内心比较矛盾,对于父母比较敏感,但是依恋心理依然很强,为更好的解决这种错综复杂的矛盾就必须借助父母的配合,若彼此之间的沟通缺乏积极性,就会导致心理负担的进一步加重。

1.2 家长期望

在家庭教育功能中家长期望作为主效应、核心,会对高中生的成长产生潜移默化的影响。家长传统的教育观念中认为学生有良好的学习成绩即可,都希望学生能够考入名牌大学,为此我国孩子从小就背负着来自父母的期望。在我国普遍存在家长期望值过高的情况,而高中生面临着高考升学的压力,如果家长期望值过高,会给高中生的心理带来沉重的负担,精神负荷高,由此极易产生各种不良心理问题,如焦虑、叛逆、自卑等。

1.3 教育内容

我国家长侧重于培养学生的知识学习能力,而对于心理健康教育漠不关心。高中生正处于青春期阶段,内心十分矛盾与复杂,心理问题极易出现。但是家长一般比较重视子女的身体健康、学习情况,缺少心理健康教育,问题出现时一些父母甚至都没有任何察觉。

2 对高中生开展家庭教育的有效建议

对于高中生而言,正处于青春期的重要阶段,与父母在许多方面都存在明显差异,如价值观、人生态度、生活习惯等,亲子关系如果较为紧张则会给家长带来严重的困扰,导致高中生所面临的心理压力普遍比较大,严重情况下还会导致严重心理问题。

2.1 建立核心的家庭关系

家庭因素在很大程度上会直接关系到高中生的心理健康状况,而家庭能够为高中生的健康成长创造良好的环境,对其心理健康程度会产生直接影响,在其生长过程中如果家庭完整、父母关系恩爱、父母一同陪伴,则能够丰富他们的心理世界,保证心理健康。基于此,就需要营造一个良好的家庭环境,建立和谐的亲子关系,

保持畅通的沟通渠道,父母需主动与子女谈心,对子女的独立人格与性格发展给予充足的尊重,能够站在他们的角度与立场上对认知他们的想法、行为,促使他们在内心深处能够产生一定共鸣,营造良好的亲子关系。

2.2 提高家长素质与转变教育观念

家长的教育内容、教养方式在一定程度上直接取决于家长的自身素质。近年来,随着人们文化生活水平的提高,在业余时间家长可以参加社区或教育机构所组织的培训活动,对家庭教育的内容与方式进行深入的学习,掌握的基础知识,利用空闲时间阅读一些与家庭教育有关的书籍,能够针对子女不同时期的心理发展特征、问题进行个性化教育。与此同时,当代家长需要与时俱进,结合时代发展需要不断的更新自身思想观念,重视自身素质与修养,在调整对子女的期望值时能够严格按照子女自身的实际水平。

2.3 充分了解高中生的身心特点

家庭教育方式对于高中生心理健康状况有很大的影响,父母需要引起高度的重视,能够结合他们的身心特点、性格特点,对自身的教养方式进行及时调整,选择最恰当的家庭教养方式。同时,按照子女的独特气质类型,对子女的心理需求进行充分、深入的了解,用积极的引导来代替一味的批评与惩罚。

2.4 家庭教育联合学校教育

家庭教育和学校教育应该形成一种合力,进一步增强教育效果。向家庭中进一步延伸学校的心理健康教育,指导学生家长如何开展家庭教育,如个别谈话、亲子讲座、家长沙龙等。一些有条件的学校还可以积极的开发一系列家长案例教学课程,指导家长如何与子女进行沟通,致力于亲子关系的改善,并结合时代发展需要来更新育儿理念,减少青春期逆反心理给整个家庭、学生、家长所带来的不利影响。

结束语

家长会高中生心理健康状况造成直接影响,而家庭环境也是众多环境因素中最为基础和重要的因素。为此,需要致力于家庭环境与教育方式的改进,积极的维护高中生的心理健康。家长需要高度重视家庭因素对于高中生心理健康所产生的影响,及时了解他们的心理发展情况,积极的开展民主科学的家庭教育,促进高中生心理健康水平的不断提高,避免出现不必要的心理问题。

参考文献

- [1] 缪祝意, 邓碧兰. 家庭因素与高中生心理健康状况的相关研究[J]. 中小学心理健康教育, 2020(11): 38-43.
- [2] 刘文敬, 尤美娜, 张芳, 程文红, 肖泽萍. 上海市在校中学生心理健康状况调查及家庭环境的影响因素[J]. 中国儿童保健杂志, 2019, 27(09): 945-948.
- [3] 乔丹阳, 廖光军. 家庭因素对我市高中生心理状况的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(32): 143-144.
- [4] 徐莹炜. 家庭经济因素对高中生学习成绩和心理健康的影响及解决对策[J]. 纳税, 2017(31): 134.

心理学背景下初中学生音乐欣赏能力的培养核心探寻

张红

(新疆生产建设兵团第八师一四四团中学 新疆 石河子 832000)

[摘要] 音乐课程是学生在校学习的基础辅助性课程之一,对学生审美能力提升有着极为重要的作用。初中阶段是学生人格、思想三观形成的重要阶段,在这一阶段推行艺术教育熏陶有助于学生形成健康的人格。音乐教学行为必须依照学生的心理特点展开,因此,本文将心理学为背景,简要论述心理学下初中音乐教师应当如何培养学生音乐欣赏能力,发挥音乐课程教学作用。

[关键词] 心理学;背景;初中学生;音乐;欣赏能力;培养核心

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.817

随着素质教育工作的推行,学生各方面能力和素质培养逐渐受到重视,据相关研究表明,20岁之前是人的性格、思想形成的重要阶段,这一阶段的学习工作对学生日后个人发展有着极为重要的作用,所以各学科教师在教学过程中除了传授教学知识外,还要注意学生学习能力、学习素养的培养。

一、影响初中学生音乐欣赏心理的因素

(一) 生理心理的变化

初中阶段正是学生身心发育的重要阶段,学生在这一时期身体逐渐出现变化,心理也随之开始成熟,身体各机能的发育成熟促使初中学生对于音乐的向往更加成人化,渴望接触到偏向成人的音乐作品。生理心理的变化是影响初中学生音乐欣赏心理的重要因素,初中音乐教师要想在心理学的背景下展开有效的音乐课程教学活

动,提高初中学生音乐欣赏能力,就要重视到学生因为生理心理发展而变化的音乐教学需求,并在不影响教学目标和教学效果的基础上努力顺应学生教学需求展开音乐教学工作。

(二) 生活状态的变化

其次,还有生活状态带来的变化影响着初中学生音乐欣赏心理的音乐需求。在升入初中学习后,可以明显发现学习科目增加了,课程教学内容也变难了,学校生活节奏加快,学习任务也逐渐加重,导致初中学生心理压力日益沉重。在此背景下,学生心里容易烦闷,对于音乐的需求也会更倾向于现代流行音乐,希望通过倾听音乐来抒发自己内心的压力。因此,初中音乐教师在教学过程中也要注意到这一点,从而顺应学生心理发展特征展开音乐课程教学工作,提高音乐课程教学针对