

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

性。

二、初中学生音乐欣赏能力和心理培养问题

(一) 初中音乐教师受传统教学理念影响

受传统教学理念影响,初中音乐教师在音乐课程教学过程中根本没有从学生心理特点出发培养学生音乐欣赏能力的意识,只知道一味地让学生跟随教师进行歌曲演唱和音乐知识学习,实际教学活动同初中学生音乐学习需求不对等,影响学生对音乐课程的学习兴趣,学生音乐欣赏能力也无法得到培养,音乐课程教学目标和教学作用难以被发挥。

(二) 初中学生和教师之间审美观点的差异

其次,由于初中学生和音乐教师年龄之间的差异、生活环境、成长经历之间的不同,导致初中学生和音乐教师在选择音乐之间存在一定的差异,学生和教师的审美观点有着很大的不同,简单来说就是初中学生和音乐教师之间存在“代沟”。音乐教师所选择的音乐教学内容学生不喜欢,提不起学习兴趣,教师也没有深入了解学生审美的意识,音乐课程教学缺乏针对性,导致初中学生逐渐丧失音乐课程学习欲望,难以有效培养学生音乐欣赏能力。

(三) 学生音乐基础和感知能力过于薄弱

此外,还有初中学生音乐基础和感知能力过于薄弱对学生音乐欣赏能力培养带来的影响。学生是音乐课程学习的主体,其音乐学习基础和音乐感知能力会对学生欣赏音乐教学内容产生极大地影响。只有具备了一定的音乐基础和音乐感知能力,初中学生才能进一步去探寻音乐学习内容中蕴含的审美对象,在学习过程中捕捉到音乐的美,进而培养初中学生音乐欣赏能力。然而大部分初中学生在小学未打好音乐学习基础,大部分学生音乐感知能力薄弱,达不到音乐欣赏教学的要求,导致音乐课程教学目标无法达成。

三、心理学背景下初中学生音乐欣赏能力的培养核心

(一) 加强音乐教师的认识

要想在心理学背景下推动初中学生音乐欣赏能力的学习培养,首先需要加强初中音乐教师对于学生音乐欣赏能力培养的认识,转变音乐教师传统教学理念,促使其认识到初中学生音乐欣赏能力培养的重要性,并将音乐欣赏能力培养作为教学目标展开教学工作。同时,要让初中音乐教师意识到学生音乐欣赏能力培养和学生心理特征之间的关联,促使初中音乐教师转变教学方法,以学生心理变化和实际心理教学需求为开展音乐教学工作。

(二) 训练学生音乐感知能力

其次,初中音乐教师需要着重提高学生音乐感知能力,加强学生音乐基础知识的学习,为学生音乐欣赏能力教学奠定基础,对音乐赏析形成敏锐的感知。比方说在进行《二泉映月》这一课程内容学习时,初中音乐教师可以先向学生讲述这首歌曲的创作背景、作者的人生经历,以故事的形式引起学生的共鸣,激发学生音乐学习兴趣,集中学生课堂注意力,对作品蕴含的音乐知识进行简要介绍,而后引导学生对作品低音回绕区、中高音区旋律进行讲解教学,通过多次训练来提升初中学生音乐感知能力。

(三) 注重学生音乐情感培训

初中学生心理正处在发展时期,较为细腻,音乐教师就可以利用这一展开音乐情感培训工作,激发学生的情感,让学生带着情感去欣赏音乐,提升初中学生音乐课程教学效果。比方说在对《母亲》这一课程进行音乐学习时,音乐教师可以引导学生思考生活中母亲对自己的好,并进行自由论述,激发学生心里对母亲的感恩之情,营造教学氛围,而后结合歌词进行音乐学习,学生自然而然就带着对母亲的感恩之情进行歌曲学习,欣赏歌曲内容,有效培养学生音乐欣赏能力。

结束语

综上所述,因初中生发育过程中生理、心理的变化,还有生活状态的变化,导致初中学生对于音乐课程的心理需求产生变化。但受初中音乐教师教学理念的影响、学生和教师审美观点之间的差异、学生基础薄弱等因素干扰,基于学生心理特征的音乐教学工作根本无法有效开展。对此,初中音乐教师必须努力转变传统教学观念、有目的的训练学生音乐感知能力、注重学生音乐情感培训,逐步了解学生的心理,如此才能从初中学生心理发展特点上出发教学。

参考文献

- [1] 杨雪梅. 心理学背景下初中学生音乐欣赏能力的培养[J]. 通俗歌曲, 2018(01): 126-127.
- [2] 钟红卫. 心理学背景下初中学生音乐欣赏能力的培养[J]. 大众文艺, 2017(09): 196-196.
- [3] 李友. 音乐教学中学生音乐欣赏能力的培养[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2017(11): 189-189.
- [4] 陈学超. 浅谈初中音乐欣赏教学与学生音乐审美能力培养[J]. 新课程(中学), 2018(08): 79-79.

规范心育管理, 促进学生健康成长

陈慧玲

(广东省清远市清新区第四小学 广东 清远 511800)

[摘要] 核心素养教育下,小学的心理健康教育已经成了一门重要的学科,它是调节学校与学生、学校与家庭、学校与社会沟通的一条纽带,也是学校管理学生必不可少的、有效的途径之一。

[关键词] 心理健康教育; 规范管理; 促进成长

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.818

当前核心素养教育下,小学的心理健康教育已经成了一门重要的学科,它是提高学生心理素质的教育,也是实施素质教育的基础,是开展未成年人思想道德建设工作的一个必不可少的环节。为了更好地开展学生心理教育工作,促进青少年健康成长,学校积极开展心理健康教育活动,及时做好危机干预措施,通过各种形式进行宣传教育,培养健康、阳光、积极向上的新时代青少年。

近两年来,我们继续贯彻落实中共中央关于《加强未成年人思想品德教育》和教育部《心理健康教育指导纲要》的有关精神,结合本地区学生身心发育特点、认知规律,帮助学生形成健康、正面、积极向上的心理素质,促进学生的心理健康全面发展。结合学校当前的实际情况,我们主要从以下五个方面抓好学生心理健康教育工作:

一、抓好统筹设计, 加强心育工作的领导

为了加强学校的心理健康教育工作,使之有序地开展,学校要成立心理健康教育工作领导小组。以校长为组长、德育副校长、德育处、心理教师,设立办公室,由专人负责办公室主任,在领导小组的统筹下,积极推进学校心理健康教育工作。

二、整合各种资源, 积极推进学校心育工作

1. 学校把心理健康教育工作作为一项重要的工作来抓,上至行政,下至各班班主任,从指导思想让教师们明确心育工作的意义,从领导小组到每个成员,让大家都认识到心理健康教育工作对学校教育工作的重要性。

2. 利用学校各种教学资源,在学校心育领导小组统一部署下,设立学校心理健康教育工作小组,由中层干部、班主任担任工作小组成员,配合学校下发的各项工作方案,积极开展活动、推进工作。

三、开展形式多样的心育活动, 促学生健康成长

(一) 开展形式多样的心理健康教育宣传工作

一直以来,学校要结合校园文化、班级文化建设的教育理念,组织师生积极开展各种心理健康教育主题活动,通过校园广播站、黑板报、宣传栏等多种形式开展宣传活动,让全校师生正确认识心理健康教育的重要性。

(二) 积极举行心理健康教育主题活动课或讲座

积极开展学校的心理健康教育活动月,通过开展心理健康教育活动系列,扎实

推动学校心理健康教育工作,促进学生心理健康成长。

(三) 扎实开展团体辅导课, 加强班主任心理健康教育意识

学校可以根据实际情况组织开展如:“珍惜时间,做时间的主人”“心理视角下的校园欺凌”“认识情绪,学会调节情绪”等主题团体辅导课。通过各种形式的学习和培训,让老师们明确心理健康教育工作对学生健康成长的重要性。

四、创设健康校园环境, 营造健康班级氛围

优美、和谐的校园环境对学生的身心发展,甚至是学习、生活和成长都会产生心理影响和行为制约,我们要积极打造班级文化,由德育处组织各班开展班级文化建设评比活动,明确班级内的物品摆放、门窗、地面、要整洁干净,班级精细化管理的明细要张贴在公告栏,张贴学生心情晴雨表等,营造和谐、愉悦的班级文化氛围,达到学生自我教育的目的。

五、关注学科教育, 把心理健康教育融入课堂中

良好的校园和班级氛围只能对学生起到潜移默化的作用,课堂是学习知识,接受教育的地方,教师要充分利用好这个重要的场所,相机进行心理教育。结合各种契机、教育理念,通过教师培训讲座、主题班会课、家庭教育讲座等形式,把心理健康教育知识融入各学科教学当中,让教师、学生、家长更直观地了解心育知识。这样既帮助学生学会知识,又关注了他们心灵的感受,在教与学的过程中让学生体验学习的快乐,健康地成长。

要使学校心理健康教育工作朝着健康、科学、有效的方向发展,除了加强日常的管理工作之外,还需要我们每一名教师平时做到“爱心润心田,润物细无声”,未雨绸缪,提前预防,及时干预,让学生们有健康的心理素质,快乐地学习和成长。

参考文献

- [1] 张丽华. 学校心理健康教育的有效途径[J]. 成才之路, 2014(05): 35.
- [2] 洪松森. 树立创新意识 扎实推进心理健康教育[J]. 校园心理, 2012, 10(05): 334-335.
- [3] 耿璐. 开展心理健康教育, 让小学生健康快乐成长[J]. 考试与评价, 2017(04): 71.
- [4] 苏萍. 促进小学生心理健康成长的实践探索[J]. 甘肃教育, 2013(24): 28.