

中学生不健康心理形成的原因及对策

刘伟

(山东省宁阳县实验中学 山东 宁阳 271400)

[摘要]有些学生由于自身的不成熟,以及来自家庭社会种种不良因素的影响,心理上形成了不健康的因素。这些不健康的心理,与素质教育下的育人要求是格格不入的。作为一名教育工作者,对学生进行心理健康教育,既是素质教育的有机组成部分,也是老师的一项艰巨的任务。

[关键词]中学生; 心理健康; 教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.969

中学生是跨世纪的一代,面对激烈的竞争,不仅要求他们具有较高的驾驭科学文化知识的能力,而且应具备良好的心理素质,适应瞬息万变的形势和环境。中学生处于青春发育期,是人生的第二次成长高峰。其生理、认知、情感、意志、自我意识在迅速发展,是人一生中发展最迅速、最旺盛、最关键的时期。但这一阶段也是学生最容易出问题的阶段。作为老师不仅应该充当好管理者的角色,还应了解学生心理生理发展的特点,帮助学生形成优良的品质和健全的人格。

笔者在教学工作中发现,有些学生由于自身的不成熟,以及来自家庭社会种种不良因素的影响,心理上形成了不健康的因素。这些不健康的因素,影响了他们的生活和学习。如果家庭、学校、社会不加以正确的引导,很容易使其心理不平衡、性格偏异,产生不良的结果。

那么,是什么原因使学生在心理上产生不健康的因素呢?笔者认为主要有以下几个方面的原因:

一、青少年成长过程中固有的逆反心理。在青少年成长过程中,自尊心、成人感日见增加,有强烈的自我意识,服从长辈的意识淡薄,喜欢独立思考,不愿别人把他们的意志强加在自己身上,有些青少年过分强调自我,惟我独尊,对于老师家长善意的批评、帮助不愿接受。有意反其道而行之,他们经常用反抗的行为来表达自己的能力和价值。这种心理如果加以引导,可以激发青少年求异的思维和创新火花成为一种积极的因素。但是成长中的青少年往往不能正确把握,就会养成偏激固执的不良心态。

二、脆弱、孤独的封闭心理。现在的孩子大都是独生子女,生活条件优越。而他们的父母因忙于事业,大多无暇顾及他们,有些孩子就会形成内向孤僻的性格,不愿与老师同学谈心里话,把自己的心理封闭起来。这些孩子在优越的环境中长大,从未吃过苦、受过挫折,在日常的学业或生活中如果碰到不顺心的事,心中的苦闷没办法得到排解,就会处于焦虑、抑郁状态。这种脆弱封闭的心理承受不了挫折,一旦遇事就会惊惶失措,甚至精神崩溃。

三、应试教育下的繁忙学业、激烈竞争,也是学生不健康心理形成的一个重要因素。激烈的升学竞争,家长们都望子成龙,这种迫切的愿望使学生心理负担日益加重。频繁的测验、考试使学生经常处于一种高度紧张的状态,超负荷的学习强度使学生精神紧张,心情压抑。当他们面对自己不满意的答卷时,总是抱怨自己,从而失去了对学习的信心。此外,父母的离异,或亲人的死亡等都可能造成学生的不健康的心理。

这些不健康的心理,与素质教育下的育人要求是格格不入的。作为一名教育工作者,对学生进行心理健康教育,既是素质教育的有机组成部分,也是老师的一项艰巨的任务。笔者认为,要做好中学生心理健康教育工作应注意以下几点:

一是要敏锐地观察学生的心理动态。观察应该在学生没有觉察的情况下,利用自己的眼睛、耳朵等感觉器官去感知学生的行为。在平常的教学过程、课外活动、学生的交往过程直至日常生活的所有方面,都注意观察学生的精神面貌、言谈举止、行为动作、兴趣爱好、待人接物的表现。为了更好地了解学生的心理,还应该让学生建立心灵对话本,让学生把自己内心的真实想法写到心灵对话本上,老师定期查看,以便了解学生的心理状况,然后采取适当的措施帮助学生调整好心理。

二是要和学生交朋友,进行倾心谈话。有经验的老师,经常通过与学生的促膝谈心,在一定程度上了解学生的心理或思想问题。谈话可以最亲切、最直接地了解学生的心理状况,还可以察言观色、随机应变,获得或发现学生心理的一些重要信息。心理学研究表明,谈话过程实际上是交谈双方之间的一种交往与认识过程。谈话双方的心理特征、态度、期望、动机、知觉、情绪和行为等对谈话的效果有一定的影响。

三是用远大理想的推动作用增强学生的抗挫折能力。中学生的心理挫折大部分来源于成绩的不理想和与同学相处不好。老师要对学生的挫折心理给以正确的指导,才能形成良好的班风。初一入学时,很多学生一时不适应初中阶段的学习,有的甚至产生了厌学情绪,心理受到严重的挫折。针对这种情况,就要用远大的理想来激励学生。并及时地告诫学生,有了远大的理想是好事,但理想和现实有很遥远的路途,需要付出艰苦的努力和汗水。经过恰当的教育和激励,学生的抗挫折能力增强了,克服了学习中的困难,学习积极性就会大大提高,成绩也将随之提高。

四是用无限的爱心感化学生,促使学生心理健康发展。热爱学生是形成教育艺术的基础。“感人心者莫先乎情”,对爱抚情感的渴求是一个青少年学生的心理需要。老师只有把爱的情感投射到学生的心田,师生间才能产生心心相印的体验,收到良好的教育效果。教育艺术之树只有植根在爱的土壤里,才能结出丰硕的果实。

心理健康教育是学生健康成长全面发展的需要,应引起高度重视。家庭和社会要提供良好的教育环境,学校更应对学生进行心理健康教育,使每个人都能受到良好的心理素质的培养,具有健康的心理和良好的心理承受能力,适应激烈的社会竞争。

参考文献

- [1]如何抓好中小学生学习心理健康教育.课程教育研究.2014年36期.唐兰.冯兴华.
- [2]中小学生学习心理健康教育浅析.陈冰,2013第七届中国心理学家大会
- [3]我国近年来中小学生学习心理健康教育研究综述.青年科学.2013年4期.胡亚娟.