

# 浅析中学生心理健康问题与教育对策

严志欣

(广东省阳春市第四中学 广东 阳江 529600)

**[摘要]**及早发现中学生的心理问题,并进行适当的心理干预,是当前教育心理学研究的重要课题。本文具体分析了中学生心理健康问题的表现和形成原因,并提出了爱心感化、耐心分析、找准定位、美育熏陶等解决学生心理问题的教育对策。

**[关键词]**心理干预;爱心;耐心;定位;美育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.596

现代社会的生活节奏越来越快,压力也越来越大,不少人会受到不良情绪的影响,而正处于青春期的中学生,更容易出现心理偏差及行为问题。作为教师,应正视这一现象,并对出现心理问题的学生进行适当的心理干预,帮助学生顺利度过青春期,引导学生走上积极、健康的人生道路。

## 一、中学生心理问题案例分析

自参加工作以来,笔者接触过许多心理有问题的学生,积累了丰富的心理疏导经验,以下是笔者曾经处理过的两个比较典型的案例:

**案例一:**小陈是初二级的女生,总是一副心事重重的样子,有时还流露出轻生的念头,笔者和她谈了很久,才弄清楚原因,原来小陈的母亲在一年前因病去世了,小陈决心考上高中以慰母亲的在天之灵,但她的基础较差,成绩很不理想。而上段时间,她父亲说,因为家中经济困难,准备让她辍学去打工。父亲的话让她感到绝望,因此就产生了轻生的念头。

**案例二:**小张是初三级的男生,成绩一直很好,但最近的月考却退步很大,并且还发现与其他班的男生打架,经过详细了解,才解开谜团,原来小张在初二级时曾和一位女生谈恋爱,到了初三级时,小张决心要考上一中,于是决定和该女生分手,并约定考上一中后再复合。谁知该女生很快就和另一个男生谈恋爱了,小张气不过,就在校外打了该男生一顿,并且带刀回学校,准备报复该男生,另外,小张还有自残行为,每当想起该女生时,就在手臂上划一刀,不多久,手臂上已满是伤痕。

## 二、解决中学生心理健康问题的教育对策

受到心理问题困扰的中学生,总是郁郁寡欢,对什么都不感兴趣,作为教育工作者,应该想方设法去帮助这些受不良情绪困扰的学生,积极开展心理疏导工作,还他们一片朗朗晴天。

### 1、爱心感化,引导学生直面人生

大多数心理问题的产生都是源于爱的缺失,即患者感受不到外界的爱。因为爱的缺失,导致患者对未来悲观失望,进而自暴自弃。作为学生心灵成长的领路人,教师应该用春风化雨般的爱去感化学生,帮助学生树立起战胜困难的信心。比如案例一,小陈的父亲整天忙于工作,和小陈很少沟通,而小陈的性格也极为内向,这导致了小陈在学校和家里都感受不到爱和温暖。为了帮助小陈走出困境,笔者对她家进行了几次家访,提醒小陈的父亲要多点关心女儿,不要让女儿辍学。同时老师和同学也从各个方面去关心她、帮助她,有一次,笔者组织全班同学为小陈举办了一个简单而隆重的生日会,那一刻,小陈热泪盈眶……在大家的帮助下,小陈慢慢走出了封闭的内心世界,性格变得开朗了,后来还考上了理想的学校。

### 2、耐心分析,引导学生解开心中结

学生心理问题的成因比较复杂,要想让心理疏导工作卓有成效,需要教师积极主动地学习相关的心理知识,走进学生的内心世界,解开学生的心结。

根据很多心理学家的观点,很多心理有问题的学生的心中都藏着一个“怕”字,这种“怕”有可能连学生本人也没有意识到。教师应引导学生发现自己内心的恐惧,理解内心的需求,比如案例二,当前女友移情别恋时,小张为什么会情绪失

控,是对前女友的感情很深吗?小张起初也是这样认为,但经过与教师的探讨,小张认识到,其实自己并不是对这个女孩有很深的感情,毕竟一开始时是自己主动和她分手的,自己内心深处是“怕”,怕别人取笑自己无能,连女朋友都留不住。找到症结后,笔者接着指出了小张的性格缺陷,就是过于爱面子,过于注重别人的看法。其实头脑是长在别人头上,别人怎么想自己是控制不了的,何必为了别人的看法而自毁前程呢?想通了这一点之后,小张整个人都轻松了,认识到了自己的错误,学习成绩也有了很大的提高。

### 3、找准定位,引导学生踏实前行

每个人都要在生活中找准自己的定位,要正确地评估自己的能力,但由于各方面的原因,一些学生的自我定位出现了偏差,他们对现实中的自己非常不满意,总是沉浸在幻想之中,通过自欺欺人的幻想来麻醉自己,来逃避生活中的烦恼,但虚幻终究是虚幻,当虚幻的气球被刺破时,他们就会感受到深深的失落。

那么,怎样才能引领这些学生走出思维的误区,找准自己的定位呢?用心理学家王宇的著作《走出抑郁症》中的一段话来回答:“放弃幻想中的完美,放弃病态的追求,接受现实与现实中的自己,而不是一味把自己变成理想中的样子;接受自己作为一个人的局限性,而不是活在对幻想的追求及对现实的逃避当中。”笔者在和学生谈心时,也经常引用这段话,让学生明白,每个人都有自己的长处和缺点,要多点看到自己的长处,要学会接受自己的缺点,要摒弃不切实际的幻想,投入到生活的洪流当中,这样才能活得真实,活得自信,活得精彩。

### 4、美育熏陶,引导学生热爱生活

在日常教学中,教师应经常开展美学教育,让学生感受到生命的可贵、生活的可爱,引导学生珍惜生命,热爱生活。教师可引导学生观察生活中的点点滴滴,感受生活中的美好,比如上学期的一天上午,笔者来教室上课时,发现走廊的地上被阳光照得金灿灿的,非常好看,笔者当即想出了两句诗:“初升红日高楼暖,轻洒长廊满地金。”笔者把这两句诗念给学生听,并告诉他们:美是无处不在的,只要有一颗热爱生活的心,就能发现美,感受美,赞颂美!通过这样日积月累的美育熏陶,学生就能渐渐地形成了独立健康的人格,正如心理学家卡伦·霍妮的著作《神经症与人的成长》中所说:“要给予人类一个机会,他就能发挥出其独特的人类潜能来。然后他就能发展出他的自我独一无二的活力来……总而言之,他将从根本上不会误入歧途,而是沿着自我实现的方向成长。”

当然,所谓“教无定法”,有效疏导学生心理的方法和技巧还有很多,但无论运用哪种方法,都需要教师拥有一颗真诚的爱心,把学生的健康放在第一位,这样才能得到学生的信任,才能引领学生走出青春期的迷茫,走上开阔的阳光大道,走向更美好的明天!

### 参考文献

- [1] 忠声.走出“抑郁症”的心路历程[J].派出所工作,2017,(4)(06):35.
- [2] 《神经症与人的成长》[J].全国新书目,1997,(4)(08):38.