

高中学生群体心理健康现状、存在问题及建议

颜亨衢

(泰安一中(新校区) 山东 泰安 27100)

[摘要]心理健康对学生人生的发展产生深刻的影响。本文对高中学生心理健康调查分析的基础上提出培养学生心理健康的对策与建议。

[关键词]心理健康; 心理现状; 心理健康对策与建议

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.547

高中学生正值青春期或青年初期,是人的心理变化最激烈的时期,也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。据相关调查数据,我国青少年心理问题发生率高达45%。具体表现为学习障碍、情绪障碍、行为障碍等不良心理问题,这对他们的身心健康发展造成了严重的影响。在此背景下,我调查研究我所在学校的19级高中生为研究对象,探究高中学生在青春期中存在的心理健康问题、出现这些问题的原因,并提出有针对性的解决对策。

以我校19级学生为抽调对象,对全校学生心理健康现状进行了调查分析,并提出建议。目的:1.了解学生的学习动力和目标、人际交往、情绪管理情况2.筛查具有心理偏差的学生,及时进行干预。19级1452人,发出问卷调查1452份,收回1390份。

一、调查结果

(一)学习心理现状分析

1、学习动力和目标

(1)学习目标明确、动力足。我校学生在初中阶段养成良好的学习习惯,68.6%同学对学习浓厚,学习动力强,有计划性,学习的主动性强;31.4%的学生目标模糊,动力不足,缺少干劲。

(2)学习焦虑、自信心不足。少数学生在初中阶段靠时间硬拼上全市重点高中,还有的学生在初中是尖子生,来到新校后发现天外有天、人外有人。他们想学又怕学不好,导致心理焦虑、自信心不足。

(二)学生的人际交往现状分析

(1)师生交往缺乏信任。23.7%学生对老师有一种疏远感,往往会因为老师的一个眼神或者不关注的情况而受到内心的伤害,严重的会产生强烈的不满或偏见,甚至出现逆反行为导致恶劣的后果。

(2)与父母之间缺乏沟通。75.9%的学生更希望得到父母的尊重与理解,更需要有人关心他们的成长。由于相互之间缺乏理解和沟通,或家庭关系不和造成学生的心灵伤害。

(3)同学之间缺乏互助。现在的学生很多是家中的独子独女,很多学生以自我为中心,较少考虑别人的想法和利益;过分地关心自己的内心世界,由此形成严重的社交障碍。

(三)学生管理情绪的能力

调查显示,大部分学生能够管理好自己的情绪,有情绪时用合理的法调适。79.6%的学生表示在遇到重大情绪波动时会用转移注意力法、宣泄法等合理方法解决,16.8%的学生不能正确面对解决,只有3.6%的学生会完全无所适从。

(四)心理偏差

调查显示:约有1.9%的学生存在抑郁、焦虑倾向;2.1%存在人格障碍,偏执、冲动,1%的学生有品行障碍,撒谎。这部分学生是多关注和爱护、教育的群体。

二、对策及建议

根据中学生心理状况形成原因的分析,可从家、学校、社会形成合力来实施心理健康教育工作,提高学生的心理健康水平。

1.家庭教育地位日益凸显,父母是孩子个性品质可塑性极强时期极力模仿的对象,因此家长一方面要给孩子营造民主和谐的家庭氛围,自己的言行举止一定要适当,要有益于孩子良好个性的养成,切记不要将事业、生活中遇到的挫折以负面情绪疏导给孩子,而自己应该用积极心态和情绪去面对,从而为孩子树立榜样。如192班学生尹某某,入校时乐观向上,勤奋好学,后因父母离异,变得孤僻、撒谎,陷入早恋不能自拔。

拔。

2. 学校教育是主阵地。

(1) 开设心理健康教育课程

根据德育大纲,学校开设心理健康教育课。该课程面向全体学生,以课堂教学、专题讲座和自学相结合,进行心理健康知识普及和心理辅导,通过系统的学习,让学生学会保持健康积极的心态,正确面对社会、面对人生。

(2) 开设心理健康专题讲座

心理健康老师在专题讲座中设计一些生动案例、浅显易懂的体验活动,让学生以互动、练习为主,改变了传统的心理健康知识讲座只讲理论,学生听了一堆理论,当遇到实际问题却不知如何去解决的现象。

例如:一次讲座中刘老师让学生在一分钟拍掌中获得我的潜能巨大,我相信我自己。带着这份自信能量刘老师适时植入积极信念。在同学们身心合一地喊出:我相信我自己、我尊重我自己,我爱我自己,我有巨大潜能,我一定能成功。孩子们喊出了内心的热情与对美好生活的向往。

接受自己,接受自己的优点,同时接受自己缺点。刘老师用形象案例,告诉学生接受自己的缺点,带着缺点继续前行。缺点阻碍成长时,提升自己,让缺点成为人生的垫脚石而不是绊脚石。并且演示人在不接纳缺点时,心被撕裂的纠结与无助。学生在轻松快乐中学到如何接纳自己的优、缺点。

心理健康讲座后,我们学生反馈效果很好。一些学生跑来握住刘老师的手,感谢刘老师!看着他们带着满满的收获、幸福感和对未来人生美好追求与向往离开。领导、心理健康老师及工作人员表示:这样活动常态化,让更多孩子受益。

学校开设专题讲座,受众面积大,效果好。

三、开放心理咨询室,开展心理辅导与咨询工作

学校要开放心理咨询室,心理健康教育工作由专职心理辅导教师负责。

(1)引导学生合理发泄不良情绪。由于高中学生学习压力大,情绪如不能及时得到宣泄,可能引起不良后果。

(2)注意养成教育。学生的许多心理障碍表现都与不良的行为习惯有关。对其进行调节时特别要注意行为为习惯的训练,养成良好习惯。

四、关注有心理偏差特殊群体学生

学校要特别关注特殊群体学生教育教学,因人施教,帮助他们走出痛苦、困惑,拥有积极健康心理,走向光明未来。

五、发挥班主任的职能作用

班主任应把边缘学生的心理健康教育工作作为自己工作中的一个重要组成部分,与各方教育力量相互配合,帮助他们面对现实,调整心态,保持心理平衡。

六、建立学校与家庭联系沟通机制

建立家校联系沟通机制是心理健康教育工作必不可少的重要内容。

高中生产生心理健康问题的原因是多方面的,解决此问题需要由家庭、社会和学校的共同努力,学生才能实现党和国家提出的:“要注重人文关怀和心理疏导,培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”

参考文献

[1]林崇德 方晓义《心理健康》山东科学技术出版社2019.08

[2]美威廉·詹姆斯著 田平译《心理学原理》中国城市出版社2003-2