

初中生心理健康状况及家庭影响因素解析

刘铁梅

(吉林省四平市铁东区石岭镇中学校 吉林 四平 136000)

[摘要] 本文主要从初中生心理健康状况及家庭影响因素解析进行阐述说明。家庭是儿童的第一个课堂,父母则是孩子的第一任教师,在孩子成长的阶段,不管是人际之间的交流还是情感的互动都会对孩子的心理造成积极或者消极的影响。对于当前的家庭教育方式来说,不恰当的教育方式就会对青少年的健康心理发展造成不好的影响。消极的家庭教育和关系就会导致学生出现各种的心理问题,例如情绪行为障碍、反社会心理等。所以说,家庭环境因素影响初中生心理状况十分关键。

[关键词] 初中生; 心理健康教育; 家庭影响因素; 分析研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1164

引言

心理健康教育具有一定的相对性,不能把人划分为心理健康与心理不健康两方面,也并没有心理绝对健康的人。由此可见,心理健康是当今社会每一位成员都应面对的问题,同时在每一个人身上都会存在部分的心理健康与心理不健康两层,只是看哪种情况占据主要地位。但是在如今的学校教育中,部分教师对于心理健康还没有充分地认识到,也没有在学校很好地普及和开展。但在实际上呢,心理健康并不是精神医学中的诊断形式,而是主要针对学生的心理健康成长开展的主要活动,其目的是为了培养学生的心理素质,从而帮助学生解决生活以及社会上面临的压力,进而使学生适应社会的发展,改变自身的变化,使学生的心理健康得到有效的发展。

一、影响初中生心理健康现状的主要家庭因素

(一) 家庭结构的影响

家庭结构主要所指的就是,家庭的组成方式及成员之间的实际情况,例如独生子女的家庭结构、单亲家庭结构、重组家庭结构、寄居家庭结构等。对于现阶段的初中生来说,大部分都是00后,并且00后的孩子大多属于独生子女,这样的家庭结构导致孩子具有独特的成长环境,由此也一定会对青少年的心理健康情况产生严重的影响。结合相关的数据研究发现,大部分的独生子女出现的心理问题就是思想上的独立性较差,极容易出现焦躁的情绪。对于单亲家庭来说,青少年的心理状况会受到离异父母的影响,如果父母与学校的教师对学生的关注程度不够,那么学生的心理状况就会出现严重问题。依照数据发现,单亲家庭的学生十分容易出现极端人格,并且存在明显的人格障碍;在进入到社会之后,主要的表现就是较低的心理健康水平。单亲家庭的孩子存在抑郁的几率会比普通家庭的孩子高。例如在《变形记》当中出现的父母离异子女跟随母亲生活的孩子,认为父亲对自己的爱较少,关注程度不断降低,在父母面前人格存在缺陷,并且脾气暴躁。

(二) 父母教育方式的影响

青少年对客观现实的认识与对待他人的态度主要就是来自家庭与家长的言行举止中开始的。父母自身的教育方式会严重影响到青少年的成长与发育,限制人格的形成。不同的教育方

式会对学生的健康心理发展起到不同的作用。现阶段,家长对学生的教育方式主要分为民主、专制、溺爱。对于民主型的家庭,这样的家庭教育方式对学生的心理健康影响是积极的,在这样的教育方式下,父母在一定程度上事情的决定都会遵循孩子的意见,并且尊重孩子的决定,与孩子之间的沟通也属于平等的。这样的教育方式下的青少年心理相对健康,并且青少年的性格也积极向上、乐观。对于专制型的家庭教育来说,父母与子女之间的沟通大多运用的就是命令、强迫的方式进行,学生的成长大部分都是在高压下进行的,这样的教育方式下学生的成长会存在严重的问题,由此也会造成学生自信心的严重缺失,并不懂得如何与他人相处,在青少年成长之后人际关系也会造成严重的影响。对于溺爱型的家庭来说,学生出现的挫折与困难大部分都是家长决定的,整个成长的过程十分顺利,由此就会导致青少年产生严重的依赖性格,遇到事情不能有效解决,容易受到挫折,独立意识较差。这样的教育模式下,家长对子女的缺陷都运用视而不见的态度,导致学生的心理产生严重的优越感,行为上并不会克制,以自我为中心。

(三) 家庭氛围的影响

结合现阶段心理学发现,家庭环境氛围对人的发展会产生严重的影响,家庭氛围对于人的心理健康与人格的发展都会产生严重的影响,家庭成员之间的亲密度也会对孩子的情绪造成影响。如果孩子在家中不能更好的将自己的情绪表达出来,就会导致孩子成长中的困难不能全面的缓解,不能形成健康的人格,导致在实际的人际交往期间受到严重的阻碍;矛盾较重的家庭,在家庭成长环境中的冲突较多,让学生产生抑郁的情绪,心理健康也会受到消极的影响。

二、初中生心理健康状况措施研究

(一) 全面更新观念,注重子女全面发展

父母自身的素质与初中生的心理健康发展都有着关键的联系,因此家长需要紧跟时代发展的步伐,积极转变教育发展的观念,摒弃传统的教育理念,避免过于追求学生的考试成绩,并导致对学生心理上的感受有所忽视。学校需要积极地与家长进行沟通交流,沟通存在的意义就是保证学生可以得到更好的发展,并不是一味的推卸责任,在开家长会的过程中也需要与

孩子一同探究，在人际交往期间存在的问题，需要一同寻找有效的解决方式。不仅可以家长会，教师还可以运用家访、现代通讯技术等与家长进行全面的联系，积极转变落后的教育发展理念，从而促进现代化教育思想融入到家庭教育中，促进学生的全面发展。

（二）开展家校合作，发展合作教育

新形势下的家校合作工作，应当将合作的内容扩展到学生生活和学习的方方面面，无论是学生的为人处世还是学生的成绩情况，都是尤为重要的。学生作为一个完整的生命个体，其具有自身的独特性，不同的学生之间也存在着巨大的差异，因此，家校合作将学生作为主体，改变以往的合作理念，以学生的全面发展为重点。中学生的心理特征和性格特点都是较为明显的，这就需要教师和家长在学生的日常生活和学习中，注重观察细节，有针对性地引导学生来改正自身所存在的问题，促进学生的健康发展。教师可以建立相应的咨询平台，让家长在家中也能够针对学生的问题向教师进行及时的咨询，提高信息传递的及时性，进一步深化家长与教师的合作关系。家校合作工作需要学校做到对家长的充分尊重，让家长能够在学生的成长中有一定的发言权，使家长的意见能够得以表达和提出，使家长更加积极主动地参与到家校共育的工作当中。同时，教师要积极的邀请家长参与到学校的活动当中，虽然网络的沟通也是较为方便的，但是家长与教师面对面的沟通能够有效增进教师和家长之间的关系，对学生的了解也能够更加深入，这对于家校合作质量的提升是非常重要的。

（三）借助心理健康教育，提升学生道德标准

对于大部分的初中学生来说，具有很强的自我意识，同时也需要得到外界的认可，如果教师没有发现学生的这一心理特征，便会在开展心理健康教育的过程中，对其进行过度批评教育，如果过于严重就会对学生的内心造成极大的伤害，从而导致学生会产生逆反的心理。由此可见，教师在进行教学实践的过程中应当充分地结合学生的心理特征，同时教师还应当在教育初期对学生进行简单的交流，进一步准确地掌握学生的心理特征，做到因材施教开展有针对性的教学，并设计出合理的心理健康教育方案。举例来说，可以在心理健康教育中融入社会案例，进而使学生可以适应社会的环境。还应当让学生明白社会发展对人才的需求，进而提升学生的责任感。除此之外，教师在平常的生活中还应当对学生的精神进行表扬，比如拾金不昧，使学生可以明确地明白对错，进而提升学生的积极性，并使心理健康教育在初中阶段得到顺利的开展。

（四）家长需要运用正确的家庭教育

具备较强的心理健康知识是新时代家长的根本需求，学校教师需要运用教育方面的专业技能，从而为家长提供有针对性的教育指导，运用QQ群与微信群等现代网络交流平台，提供

更加全面的教育知识，之后为学生的综合能力发展奠定坚实的基础。不仅如此，初中生想要获得更加全面的发展，不仅要掌握有关科学的知识内容，并且还需要具备良好的品德，只有具备较强的生活自理能力与人际交往能力，才可以保证学生的个性化发展。举例来说，小陈从小到大都是一个十分懂事的好孩子，同学们也都很喜欢他，但是随着青春期的到来，小陈开始出现逆反的心理，总是欺负同学，所以同学们看见他之后都会立马躲开。同时小陈还有一个多动症的毛病，不管是上课还是活动都没有办法安静下来，从而导致教师在上课过程中无法完成进度。学生出现这样问题的主要原因就是来自父母的模仿，父母有爱动手的习惯就会直接的影响到孩子，因此，家长就应当树立正确的榜样，从而创建良好的家庭教育观念，运用合理的教育方式对孩子展开教学，这样一来，才可以让处在青春期的孩子健康成长。家长在对孩子进行教育的过程中，应当根据青春期孩子的实际情况耐心地对孩子进行教育以及指导，从而使孩子可以健康地成长，发育良好的身心。

三、结束语

总而言之，心理健康是一种状态，会将内部与外部的环境涵盖其中。结合初中阶段的学生来说，心理方面发展的并不成熟，对于外界事物的认识也依然停留在表面，缺少丰富的社会阅历。家庭对于人生的影响来说意义重大，每个人的心理健康成长的实际情况都会印刻着家庭的印记，只有全面科学地优化家庭因素，才可以保证新时代的初中生健康成长。

参考文献

- [1]李婷,王宏,刁华,杨连建,蒲杨,金凤.初中生心理健康现状及其家庭影响因素[J].中国健康心理学杂志,2020,28(05):746-752.
- [2]席玮,马立平.青少年心理健康的影响因素与群体差异——基于CEPS数据的多水平分析[J].统计与信息论坛,2018,33(04):116-123.
- [3]刘海云.初中生心理健康状况及其家庭影响因素探讨[J].考试周刊,2017(56):19.
- [4]姚琳,潘丽红.3190名初中生心理健康状况及其影响因素分析[J].中国校医,2015,29(02):86-87+91.
- [5]卢芸,余应筠,朱焱.贵州农村留守初中生心理健康状况及家庭影响因素[J].中国学校卫生,2014,35(09):1413-1415.
- [6]蔡钟川.潮汕地区城乡初中生心理健康水平及其影响因素的比较研究[J].广东广播电视大学学报,2012,21(04):75-81.
- [7]冯晓黎,梅松丽,李晶华,孙彩平.初中生心理健康状况及家庭影响因素分析[J].中国公共卫生,2007(11):1342-1343.