

# 探讨会影响高中生心理健康的主要因素和疏导方法

郭燕芳

(江西省赣州市南康区第二中学 江西 赣州 341400)

[摘要]受到现代教育观念的影响,人们往往过于看重学生的成绩,尤其是高考成绩,认为高考决定着人的一生。在扭曲的观念下学习,导致许多学生出现了心理疾病。调查显示,近几年高中生患有抑郁症的数量不断增高,许多学生因为各方面原因而选择了“人生的捷径”,由此可见,心理方面的教育和辅导是多么重要。下文我就来探讨容易危害学生心理健康的主要因素并分析解决的方法。

[关键词]心理教育;高中生活;有效性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.807

高中生大部分的生活还是处在校园,没有接触过社会,思想和行为都还表现为不成熟。这个阶段也是学生思想方式形成的阶段,如果没有教师正确的指引,那么学生很有可能受到不良因素的影响而做出伤害自己或他人生命的行为。根据高中生的生活环境,可以分析出主要有三个方面会影响学生的心理健康,分别来自于学习的压力、生理需求方面、不可抗力因素这三个方面。

## 一、学习压力过大产生的心理问题

对于我国的教学体系可以分析出高中阶段学生的学习任务数量最多。高中的科目不仅数量多,每个科目的书本至少有六本以上,还需要学习大量的课外知识,繁重的学习任务导致高中生的假期大大缩短,许多学生缺乏自由,经常为学不完而感到紧张、不安。除了学习任务多,给学生塑造的高考观念也带来了巨大的压力,不管是家长还是教师都过分地强调了高考的重要性,导致学生的功利心过强,经常因为高考失利而被压力压垮,出现轻率生命的行为。<sup>[1]</sup>

要想解决这一压力因素就需要引导学生摆正对高考的心态,可以引用他人的事迹或视频来讲解,引导学生懂得短期的成功不算成功,每个人都有属于自己的节奏,扩大学生的格局。例如,我会播放短片《不要让任何人打乱你的节奏》,里面的例子讲述着《哈利波特》作者再被拒绝十二次后到自己三十二岁才开始出版、Zara这个品牌是Ortega39岁才创立的等等,让学生明白每个人都有自己的人生,不是成绩好就能拥有好的人生,也不是成绩差就注定是失败者。通过对励志故事的了解,学生的功利心会慢慢地消失,懂得珍惜当下,抓住未来。功利心消失,那么高考的压力自然就变得更小,不仅保障学生的心理健康,放松、积极的心态去学习也能达到事半功倍的效果。

## 二、生理方面因素产生的心理问题

高中生已经处于青春期,这个时期的学生性激素分泌旺盛,对异性产生爱慕的心理都是可以理解的。可是传统的教育观念对学生早恋这方面保持的态度是完全否决,确实高中阶段应该以学业为主,可是直接了断的做法会给学生带来巨大的心理伤害。<sup>[2]</sup>许多学校当众公开批评的方法严重损害了学生的自尊心。对于生理方面所产生的心理问题,教师要引导学生明白爱情中的责任以及是否有能力承担爱情所带来的一系列问题,也明白爱情对学习成绩、情绪的波动、家庭因素、恋爱打击等的影响。

教师可以开展线上情景模拟来分析如何规避爱情因素所带来的心理问题。例如,在线上平台中,先让学生匿名进

入群聊,教师可以进行模拟来让学生开展讨论,甲和乙两个人处于恋爱关系会产生哪些影响?如果丙这时也爱慕乙应该怎么办?甲和乙分开会带来什么样的影响?等等,构建线上交流平台,学生可以根据自己的想法对这些爱情观念畅所欲言,教师就可以根据学生的不良爱情观进行纠正,以此来减少生理因素对学生心理健康所造成的影响。匿名的情况下也能尊重学生,使学生敢于发表自己的想法,提高心理教育的有效性。

## 三、不可抗力因素产生的心理问题

上述的心理问题都是属于学生成长必然会遇到的,这种心理问题教师可以提前进行教育,防患于未然。但是不可抗力因素导致学生出现心理问题的情况就需要教师做出及时的应对策略。不可抗力因素重要有自然灾害、交通事故、疾病等方面产生的。针对这些因素带来的心理疾病,教师应该构建家校合作,双向地给学生灌输正确面对不可抗力因素带来的危害的思想和观念。

例如,在面对新冠病毒这种情况下时,很多高中生都会感到特别的害怕,因为学生从来没有接触过这种传染性极强的病毒,许多学生在经历新型冠状病毒的影响后,往后时间都一直不敢出门,产生不健康的心理。因为学生在校外,这时教师就应该和家长建立良好的沟通,让家长传递正确对待病毒的措施,并不断地用语言告知学生病毒只要防范好,戴好口罩,自然就不会被传染。面对这些应激性的心理问题就必须采取家校沟通的办法进行解决。

## 总结

每个高中生都是家庭的顶梁柱,也是祖国未来的接班人。校园、家庭和社会都在用全力保护学生的人身安全,但是学生自身的危害生命行为还存在。教师要给予学生塑造正确的学习观,引导学生善于发掘自己的长处,对自己的能力感到自信;在爱情观方面,教师也要及时地给予疏导,引导学生明白要以学业和能力提升为重;在思想观方面,学生要敢于面对突发事件,具备良好的承受能力和应变能力,保障学生的心理健康,促进身心健康的发展。

## 参考文献

[1]朱永青.心理健康教育在高中音乐教学中的创新应用——评《高中音乐教学方法创新与实践》[J].中国油脂,2021,46(02):165.

[2]田慧.寄宿制学校学生心理健康教育研究——以六安市裕安区某高中寄宿制学校为例[J].现代交际,2021(03):121-124.