

# 心理健康问题相关因素分析及干预效果研究

杨巧莲

(宁夏回族自治区银川市第十二中学 宁夏 银川 750001)

**[摘要]**对于中学生来说,身心依然处于成长的时期,在此阶段如何对学生进行心理健康教育需要每一个教育工作者进行思考和研究。鉴于针对青少年的心理健康问题干预工作属于一个漫长且艰巨的工作任务,显然无法短时间之内获得良好的成效。为此,应该紧密结合各个年龄范围的学生,掌握其心理特征,尝试找到合适的心理干预方式,深入了解中学学生的心理健康方面的问题,进而采取合理的干预手段,让学生能够健康成长,达到素质教育的要求。

**[关键词]**中学生;心理健康;相关因素;干预效果

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.610

## 引言

中学生教育是基础教育的重要组成部分。在中学生开展心理健康教育,不应只限于某一个环节、某一种方法或某一种形式,而是应该在承认中学生个别差异的基础上尊重每一位中学生的行为,将心理健康教育渗透在中学生教育的各个方面。让我们走进中学生世界,关注中学生的心理健康与心灵成长,让更多的孩子获益,为中学生健全人格的形成和终身幸福生活的建立奠定坚实基础。

### 1 论述心理健康问题的要求

中学生心理健康问题一直广泛存在,心理健康问题会对学生的学习与成长产生重要影响。随着我国经济的快速发展,社会竞争也逐渐激烈。中学生面临着高考这个具有挑战性的考试,在社会、学校和家庭的巨大压力下,中学生心理问题也愈发突出。中学生正处在青春期,无论是心理素质还是社会阅历都不够丰富,对于一些心理问题无法进行自我调节。在新时代下,社会也对学生的核心素养提出了更高要求,这种核心素养需要从基础教育阶段就建立起来,并在自身的学习和成长中逐步积累。在核心素养的理念下,中学生的心理健康教育需要开展新的工作方式,以达到更高的要求。

### 2 分析中学生存在的各种心理健康问题

此次研究的过程当中,将某某市的第二中学当作案例,并且在2020年的5月份,以此学校的初一、初二、初三三个年级共计1560位学生作为调查问卷的研究对象。通过运用现场发放并填写的方法,一共发放了问卷1560份,回收问卷为1554份,这当中的有效问卷是1500份。结合有效问卷最后的调查结果可知,从整体上而言,此学校中的中学生心理健康情况较好,不过依然显现出相关问题,具体如下:其一,中学学生普遍感到学习压力较大。该问题已经在本次调查工作过程中出现的心理问题中占据了第一位的位置。根据实际的调查数据,从中不难看出,初一学生存在轻度、中度等不同程度的学习压力,其学生数量占据了整个年级调查总人数的大约46.65%,初二学生也存在轻度、中度等不同程度的学习压力,其学生的数量占据了整个年级调查总人数的大约58.24%,初三学生同样存在轻度、中度等不同程度的学习压力,其学生的数量占据了整个年级调查总人数的大约77.14%。其二,存在人际交往方面的障碍问题。根据实际的调查数据,从中可以看出,人际交往方面的障碍已经成为中

学生当前的主要问题之一。其中大约33.57%的被调查对象觉得和自己的同学进行相处时,具有很大的难度,66.43%的被调查对象则认为和自己的同学进行相处的时候,曾发生过一定的人际冲突情况。其三,青春期阶段的心理问题严重。由于步入中学的学生正处于青春期阶段,自身容易发生很大的情绪波动现象,易于增加消极情绪,并且时常会难以控制自己的情绪,比较固执,同时还变得十分消极。对于此方面的调查数据具体为:初一、初二、初三年级依次存在26.53%、34.21%、37.44%的学生会出现轻度偏执的现象。

### 3 分析中学生心理健康问题相关因素

#### 3.1 学生个人心理因素

对于中学生来说,身心正处于成长的关键时期,由于青春期是比较特殊的,在此过程当中,学生很容易发生各种不同的心理问题。其一,中学生的身心尚未成熟,一方面,要对个人的能力进行证明,学会独立;另一方面,却又难以彻底不依靠父母与老师。正是受到此种矛盾思想的影响,造成学生无法对个人形成科学的认知,使自己的情绪无法稳定,当获得时十分兴奋,但是碰到问题的时候,却非常易于失去信心,产生消极的情绪。其二,中学学生的社会经验较少,三观尚未真正形成,所以,在为人处世方面易于出现偏激的想法和行为,进而产生固执己见的问题。其三,因为中学学生已经开始有性意识,受到性心理发展的影响,让其逐渐会和一些异性同学进行交往,但是因为认知、个性等方面的差异性,造成交往的过程中虽然形成了恋爱关系,不过却无法保持长久。

#### 3.2 缺少对有关心理健康知识的传授

受到中考压力的影响,让很多中学学生比较看重自己的学习成绩,却严重忽视了个人的心理健康。一些学校开展教育工作的过程当中,缺少对有关心理健康知识方面的讲解,心理健康教师的数量也不足,没有专门的心理咨询室,欠缺相关心理健康教育活动的开展,由此令很多中学学生出现了不同类型的心理问题,难以获得科学的指导与帮助,导致对于学生出现的各类心理问题无法予以干预。在日常的教育管理工作当中,老师所运用的教学方式不够妥当,也容易带给学生心理上严重的伤害,使其形成较大的心理压力,进而造成各类心理问题的发生。

#### 3.3 父母教育方法不正确

根据心理学理论可知,亲子关系的情况直接会影响到孩

子的性格、心理健康，所以，父母所采用的教育方法、其自身的文化素质高低均会带给学生很大的影响，其重要性是不容忽视的。一些处在父母离异、父母不和睦的家庭环境下成长起来的中学生，往往容易产生自卑、悲伤等消极的情绪，进而导致学生失去学习的动力，对待生活比较消极。显而易见，长期处于此种家庭环境中的学生，通常存在十分谨慎、不够自信等心理特征。并且，如果父母的文化学历不高，那么出现心理问题的发生率会很高。

#### 4 探讨关于针对中学生心理健康问题的有效干预的策略

##### 4.1 建立专门心理健康咨询室，为学校师生、家长良好的心理健康教育服务

对于学校来说，需要为学生设计出适合的心理健康教育内容，为学生介绍更多有关心理健康方面的知识，尤其对于正处在青春期的中学学生来说，能够帮助其解决很多不同类型的心理问题，使其能够学会有效解决相关问题，逐渐形成一定的信心，对待生活和学习变得更加乐观，提高其对环境方面的适应能力。并且，学校需要设置专门的心理健康咨询室，提供给学校师生、家长良好的心理健康教育服务。并且安排专业的心理教师进行答疑解惑，定期对外开放。并且借助开展心理普查、构建学生的心理档案等方式，能够分析不同学生存在的心理问题，以便科学对其疏导。另外，进行班级管理工作的过程当中，班主任老师需要运用对班干部职能合理设计的方法，落实不同学生的工作职责，一方面，训练了学生的组织能力与人际交往能力，另一方面，则使学生的心理变得更加健康。

##### 4.2 制定个人的学习计划，增强中学学生个人的心理健康意识

第一，应该提升中学学生个人的心理健康意识，明确个人的学习计划。并且对学生进行心理教育，使其在评价自己的过程当中保持客观的态度，并且把一些大的目标可以分解为多个容易达到的小目标，随后逐步完成不同的小目标。对于此过程来说，能够进一步增强学生个人的成就感，帮助学生提高自己的信心。第二，指导学生学会换位思考，能够有效控制自己的情绪。当学生和其他人进行交往的时候，需要多站在别人的角度进行考虑。当出现心理落差之后，需要学会采用接纳的态度，并且改变错误的思想意识，确保心理平衡。当出现一些负面情绪的情况下，需要运用心理暗示和转移注意力等方式，或者进行运动、倾听音乐的形式，以便达到调节自身情绪的目的。第三，教师需要为学生介绍一些基础的性知识，教会学生如何与异性同学进行相处。在此过程当中，能够使学生了解到更多的性知识，并且和异性同学进行交往的时候，需要做到控制距离，学会科学处理这种关系。为此，注重提升中学学生个人的心理健康意识非常关键。

##### 4.3 强化中学生教师职业素养

注重中学生教师职业素养的提升。帮助教师理解职业、认知职业。美国著名社会心理学家马斯洛曾说过：“人类最美丽的命运、最美妙的运气就是做自己喜欢的事情同时获得报酬。”让教师对所从事的职业有规划、有理想、有抱负，

只有心理健康的教师，才有可能培养出心理健康的学生。

例如，教师在每月的党、团活动中可以设计三部分内容：第一部分，近期国内出现的各类师德类案例分析，警钟长鸣；第二部分，心灵鸡汤为教师长期疲惫的心理、疲劳的身体带来精神上的慰藉，帮助教师发泄紧张与不安的情绪、疏导心中的压力，让教师相互倾诉、放空自我；第三部分，提升教师的职业幸福感和认同感。

##### 4.4 家长要编制严格的家规，深入掌握中学学生的心理特点

对于孩子来说，父母是启蒙老师，家庭教育带给孩子的影响是非常巨大的，如何营造出良好的家庭教养环境，是每一对父母的必修课，对孩子形成良好的心理品质十分有益。具体来说：第一，家长应该制定出较为严格的家规，对学生的行为进行约束，使学生形成良好的心理状态。第二，家长应该深入掌握中学学生的心理特征情况，并且运用适合的教育方法，对自己的孩子多进行鼓励与表扬，依靠不同的赞美，对孩子形成一定的激励作用，有助于其学会肯定自己，增强个人的信心，进而确保心理健康。

当前，广大民众的生活节奏变得非常快，导致很多人群承受不住压力，造成了各种心理问题。中学生一方面，需要完成学业，承受着一定的考学压力；另一方面，受到当前的教育制度以及学校课程安排的影响，使得针对中学生的心理健康指导课并没有得到关注与重视，让很多学生出现了心理健康方面的问题。对于学生而言，中学时期至关重要，影响到孩子的性格、三观的形成。所以，科学分析影响到中学生心理健康问题的相关因素，并且编制出合理的干预措施可谓十分关键。本文首先说明了当前中学生存在的各种心理健康问题，然后分析了中学生心理健康问题相关因素，最后提出了针对中学生心理健康问题的有效干预对策，以便带给中学生心理健康教育工作者有效的参考和帮助。

#### 5 结束语

综上所述，受到改革开放政策的影响，让我国与外国在文化方面的交流变得更加频繁，在此过程当中，带给中学生的心理健康很大的影响。如何对学生开展思想政治、心理健康教育工作变成了一道难题。近些年来，根据新课程改革的要求可知，学生的心理健康教育问题已经成为中学教育工作的主要关注点之一。由于中学生正处于青春叛逆期，容易出现各种类型的心理问题，所以学校老师应该积极落实素质教育工作，从学生的心理健康教育方面入手，合理分析学生存在的各类心理健康问题相关影响因素，同时提出科学的干预措施，有利于进一步增强干预的效果，以便确保学生身心健康。

#### 参考文献

- [1]王紫茹,佟玉英.心理社会发展理论下的中学生生命教育[J].林区教学,2021,(11):107-110.
- [2]路承智.对新形势下中学生心理健康教育的策略初探[J].智力,2021,(27):169-170.
- [3]万志超.利用劳动教育提升中学生心理健康水平的可行性分析[J].上海教育,2021,(23):12-13.