

中学生常见心理问题的解决方法

孙艳红

(辽宁省实验中学分校 辽宁 沈阳 110141)

摘要中学生的成长不仅是生理上的还伴随着心理上的, 心理的健康成长会影响人的一生。而中学生青春发育期, 在未成熟儿童期向逐渐成熟化的青春期末期交替转换过程中, 会产生种种矛盾的心理, 探索解决中学生心理问题的方法, 对中学生进行心理健康教育, 对于解决中学生心理问题, 对帮助他们健康成长起着必不可少的作用。

关键词中学生; 心理问题; 方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.613

由于中学生生长的环境和特殊的成长期, 在这个阶段可能会面临一系列的问题。中学生常见的心理问题主要有自卑心理、逆反心理、孤独心理、嫉妒心理、唯我独尊心理、厌学心理、亲子关系问题、人际交往问题、早恋问题、迷恋网络问题、考试焦虑问题、情绪方面的问题等。那么如何解决中学生常见的心理问题呢?

一、增进自我了解, 培养中学生自我接受态度

要引导中学生不断地了解自己的品质、优点和缺点、成功与失败, 在学习中扬长避短, 从失败中吸取积极的教训。这样不仅使他们的身心得到健康的发展, 而且对今后的工作成就和社会适应都将起到举足轻重的作用。

二、引导学生正确对待心理问题

能否正确对待心理问题是学生是否具有健康心理的标志, 任何人都有心理问题, 关键是对待问题的态度。采取科学的态度对待心理问题, 可化解心中的郁闷, 排泄心中的不快, 精神饱满地学习。如果将心理问题扩大化, 不采取积极的方法来解决, 那么心理问题就可能由小变大, 最终造成不可预料、不可挽回的局势。中学生常常因为学习、人际关系、家庭等问题而造成紧张的心理, 导致睡眠状况不佳, 长此以往, 最终导致失眠。失眠是一件很痛苦的事情, 它直接影响到学习、生活的质量, 中学生常常是问题已经解决了, 失眠问题仍得不到解决, 家长、老师应该告诉学生不是病理性的失眠都属于正常的, 每个人的睡眠时间是不同的, 只要第二天感到精神饱满, 即使只睡5个小时也是正常的, 另外, 睡眠时间是可以弥补的, 晚上睡不够, 白天还可以补睡, 大可不必把失眠当成心理负担; 还有一些中学生有学习不专心的情况, 要引导学生分析学习不专心的原因, 告诉学生劳累性的学习不专心也是正常的; 随着年龄的增大, 中学生的感情由单纯变为复杂, 中学生也想谈恋爱、谈异性是人生的正常现象, 不要把这个问题看成是洪水猛兽, 也不应该将这个问题放任自流, 而应该用理智来控制它。总之, 引导学生正确对待心理问题, 需要引导中学生以平常心来消化心理问题。

三、建立良好的人际关系, 培养中学生健全的情绪生活

主要从以下四个方面着手: ①帮助中学生把自己置于集体之中, 分享集体的欢乐。②帮助中学生树立为人民服务的人生观, 把精力集中到学习和集体的各项活动中去。③引导中学生适度地渲泄。④培养中学生多方面的情趣。学会自我调节, 善于驾驭个人情感, 有效排除不良情绪, 使自己经常保持一份好心情。

四、建立和谐的师生关系和班级环境。

1. 建立和谐的师生关系

师生之间的情感在学生时代的感情生活中占据了非常重要的位置, 每个学生都会猜测自己在老师心目中的地位, 而老师对每个学生也会有自己的评价。在和老师打交道的数十年时间内, 对老师的各种感情都会一直伴随着学生, 老师在学生心目

中的地位在一定程度上甚至会高于父母, 因此师生之间的情感交流是非常重要的。这就需要老师在严格要求学生的同时, 一定要对学生表现出宽容和理解, 表现出对学生的关爱之情, 尤其是对成绩比较差的学生。那么应当怎样建立和谐的师生关系呢? 首先, 我们应当以正确的态度来看待一个学生。作为中学生而言, 他们的年龄是小一些, 但他们也有自己的情感, 有他们特有的心理世界, 我们的教师仍然要以平等的态度友好地对待他们, 因为师生关系应该是一种在平等基础上的相互尊重与信任的朋友关系。其次, 要注意在学生的平时交往中投入感情。有专家提出素质教育首先即是一种感情的教育。离开了感情与爱心, 我们的教育便只是一种知识的灌输与传递。因此, 我们的教师不仅要在生活中去感受学生的心灵, 而且还要尽力使自己具备学生的心灵, 以学生的心理去体验现实的生活。

2. 建立和谐的班级环境

心理学家认为, 人的情绪、情感、态度都是环境在个体身上的体现与反映。一般说来, 一种环境如果能满足或符合我们的需要, 我们便会产生好感与积极的情绪, 反之就会引起相反的情感。没有任何一种心理的内容不来源于现实, 没有任何一种心理现象的产生没有它的客观原因。因此, 建立一个和谐的班级环境无疑有助于学生保持心理健康, 形成良好的心理品质, 并且将可能出现的心理问题减小到最低程度。

五、制定合理的学习目标

制定学习目标是导引学习行为的手段, 实现学习目标, 就意味着学习的成功, 所以, 制定合理的学习目标, 让中学生将终极学习目标分解成阶段性目标, 让学生不断尝到成功的喜悦, 这样就可以有效地减少学生的心理问题。老师、家长要引导学生制定学习目标, 要将终极目标分解到每个学习阶段, 甚至到学习内容的每个章节, 从端正学习态度入手, 规范学习过程。要引导学生享受学习过程的快乐, 每天只要完成了学习任务, 就应该享受放松心情, 就应该抽出时间来看看课外读物, 听自己喜欢的音乐, 进行自己喜欢的体育活动。总之, 老师要让学生懂得, 除了时间以外, 提高学习效率是实现学习目标的有效途径。

中学生的心理发育、心理变化是很复杂的, 要了解学生, 要千方百计取得学生的信任, 深入学生个体的内心世界, 具体情况具体分析, 具体解决学生的问题, 要让学生在轻松平和中度过心理发育的危险期。要在教育的实践中不断认真总结, 找出教育的基本规律和经验, 使其不断提高和发展, 才能适应社会发展和素质教育的需要。

作者简介:

孙艳红, 女, 汉, 1982年12月生, 辽宁沈阳人, 本科, 高级教师, 辽宁省实验中学分校, 研究方向: 高中教育。

探析青少年理想教育中的几个误区

朱康宁

(广东省河源市田家炳实验中学 广东 河源 517000)

摘要本文根据目前中学思想道德教育工作现状, 分析其在青少年理想教育中存在的几个误区, 并提出了相应的对策, 以期能够为当今中学思想道德教育的现状提供一些参考和帮助。

关键词青少年; 理想教育; 理想导向; 价值抉择; 理想物质化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.614

青少年时期是人生发育成熟的重要时期, 也是人生树立理想、选定目标、培养兴趣、发展爱好、提高各种能力的重要时期。正因为如此, 对青少年进行理想教育不仅不能减弱, 而且必须加强。学校教育历来重视对青少年的理想教育, 但随着历史发展和社会转型, 如何对青少年更好地进行理想教育, 面临着许多新的课题。本文根据实际的教学经验, 就当前理想教育中存在的某些误区进行探析。

一、理想导向失控

案例: 在课堂上, 老师就“生活需要理想”的问题, 组织同学们讨论“理想”的意义。老师举了战国时卫国的将领吴起追求梦想的一个例子: 吴起曾经拜鲁国曾子为师, 学习儒术。他敢于改革, 善于用兵。早年得鲁国国君赏识, 及后齐鲁交战, 吴起因在鲁国娶了一位齐国宗室女子为妻, 鲁国人对即将担任统帅的吴起表示怀疑, 吴起为博得鲁国信任, 求得将领之位, 竟将自己妻子杀死。随后鲁国国君信任了吴起, 也赐封他为将军, 吴起打败齐军, 取得胜利。此时有学生认为, 为了实现梦想, 付出必要的代价是无可厚非的。但是吴起以杀妻来求得将位, 这种行径为鲁人所恶, 因而最终还是被鲁国的国君所辞弃。听到这里有学生认为, 吴起为了追求理想不择手段, 落得身败名裂的下场是必然的。老师对学生这两种截然不同的意见是采用兼容并包的态度去评论, 认为都有一定道理。

但笔者认为, 过分强调功利, 就像吴起一样为了取得将领之位而不择手段, 这样易导致学生对理想的误读, 最终因其理解的狭隘、偏执而走向其反面。老师应对追求理想过程中的取舍等问题进行有效引导, 否则学生只是停留于物质享受, 醉心于等级特权, 其自主方向是极其危险的。因此, 对学生发言内容中的世界观、人生观、价值观偏差, 教师如不适时循循善诱和纠正批评, 会导致价值扭曲, 让造成学生理想导向失控的问题。

理想的树立不同于纯粹的客观知识, 反映的是人们深层的内心世界。这种精神层面的培育, 必须在平等的、开放的氛围中, 需要学生作为主体进行自我体验、反思、积淀和生成, 自觉地建构。因此在教学中, 我们除了营造民主的教学氛围, 把学习、探索和活动的主动权交给学生, 充分发挥学生的自主性, 还要重视通过教师正确的引导, 帮助学生树立正确的理想, 避免出现理想导向失控的问题。

二、价值抉择失衡

案例: 某老师在“如何在个人理想和集体利益中做出选择”一课中设置的生活情境: 小张为了实现从小希望成为一名钢琴家的理想, 于是报了钢琴考级考试, 每天都在进行着紧张的练习。学校团委的赵老师找到她说, 学校合唱团有一场重要的演出活动, 希望身为领唱的她能按时参加排练。小张看了排练时间后发现自己

练琴的时间冲突。想一想：在上述情境中，故事的主人公遇到了怎样的难题？议一议：她应该怎样妥善处理？学生通过讨论做出了选择：要以集体的利益为重，妥善处理好个人与集体的关系，不能因个人的事影响学校的合唱排练。老师又追设了一个情境：星期天就要进行钢琴十级考试，可学校也要进行合唱排练，小张应该怎么做？在片刻的冷场后，教室里响起了一片争议声。最后结论：个人的事再大也是小事，集体的事再小也是大事。小张不能去考试，应该参加学校排练。课后，听课的老师进行了调查，许多同学感到难以接受这一选择。

其实，个人利益与集体利益是辩证统一的关系，两者互为前提而存在。当然，与个人利益相比，集体利益更具有根本性的特点，占首要地位，我们反对为了个人私利而损害他人、社会、集体的个人主义，在必要时甚至要牺牲个人利益。但不能在集体的旗下，在正确、高尚、崇高的名义下，忽视、轻视、排斥个人的正当利益，或不分青红皂白，一味强调牺牲个人利益，这不但带来人的自我认同、自我实现、自我价值的失落，也常常使人们产生我们所宣扬的集体主义面目可憎、缺乏人情味的错觉。在上述案例中，星期天的钢琴十级考试对于小张来讲，是关系到个人发展的大事，是自己理想能否实现的一个铺垫。学校的合唱排练虽然不能算是小事。但是能够进行调整，在两者之间是能够寻找到平衡点的。过于偏执往往会导致价值抉择失衡，不但符合以人为本的理念，而且也是与真正的集体主义背道而驰的。

三、理想被穿上“物质”的外衣

案例：成都某中学学生走在走廊里的“我的理想”，曾一度引发了全民热议。在这些理想里，有相当多学生表示想“成为世界首富”“嫁个有钱人”“拥有N多

的钱”“建一个金碧辉煌的别墅”“当一名公务员”“有车有房”等等。

学生出现这种情况，正是由于缺乏必要的信仰的引导，尽管我们理解这些学生的物质理想，但另一方面我们得承认，我们的社会在物质追求上出现了拜金现象，严格来说是社会现实风气所致，使得他们的理想、曾经的抱负，也过早被腐蚀。早已被束缚在柴米油盐之中，早已被全民拜金的社会冲刷至尽。

因此，学校作为学生接受教育的主要场所，老师对学生树立正确、高尚的理想肩负着巨大的压力。首先，教育问题是社会问题，教育责任是社会责任，教育包括三个内容：一是社会教育；二是家庭教育；三是学校教育。我们探讨教育问题中有关学生理想教育的问题时，必须正视我们现在社会的现状，兼顾社会宣传教育力度，加强家庭教育培训，巩固和发展学校教育，这样我们的教育才能得到均衡发展，走入良性循环，我们只有走重视以学校教育为主，配合家庭教育和社会教育的路，共同关注学生的健康成长，才能避免学生的理想被穿上“物质”的外衣。对于学生人格和理想的养成，其次是需要依靠文化的熏陶，时代日新月异变化，培养学生的文化素养，也要注意结合时代特点。最后，学校应对学生进行正确引导，帮助学生分析自己的潜在优势或帮助寻找适合于他们的人生道路。从而使学生确立切实的目标而非过分盲目物质化的目标，树立正确的学习态度，让他们看到希望，脚踏实地朝着目标而努力。老师也须及时鼓励，让学生感受理想的可行性。

参考文献

[1]王建伟.对青少年理想教育中几个误区的探析[N].工会论坛(山东省工会管理干部学院学报),2006,(5).

探究心理健康教育在幼儿园教学中的渗透

王淑玲

(齐河县华店镇第三幼儿园 山东 德州 251110)

[摘要]心理健康教育对人的成长和发展起着极其重要的作用。作为幼儿教师，需要坚持素质教育，积极探索课堂活动的概念，将课堂与心理健康教育相结合，并有效地提高课堂教学，探索心理健康教育。因此，加强心理健康教育，使得课堂将充满活力，促进幼儿综合素质的提高。

[关键词]心理健康教育；幼儿园；教学渗透；分析研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.615

前言：就我国目前的教育体制而言，素质教育改革正如火如荼地进行着。教育过程不仅要培养幼儿的专业知识和技能，还要对幼儿进行心理教育。幼儿园阶段属于幼儿启蒙阶段，是幼儿最关键的时刻，对孩子未来的成长会产生很大的影响。在未来的社会发展，最需要的是拥有身体健康和高知识能力的人才。教师应更好地促进幼儿心理健康成长，进入健康教育的教育阶段后，要注重幼儿的心理健康，使未来的幼儿有一个健康的心理态度。

一、心理健康教育概述

心理健康教育主要是指教育圈内的教育环节，即根据一定的判断和分析，了解幼儿的身心发展，运用相关的心理教学方法，为幼儿建立相应的心理素质，最终达到提高幼儿综合素质的目的。在心理健康教育的应用方面，素质教育是我国教育部门的一部分。

二、心理健康教育渗透幼儿园班级的原因分析

(一) 学科教学是双重训练

学科教学是学校的核心任务，也是最基本的学习任务。教师不仅要在教学过程中的传授知识，而且在幼儿的心理发展过程引导其心理健康。由于每个幼儿都是一个独立的个体，每个幼儿的心理活动都不相同。因此教师应该根据幼儿在课堂上的兴趣爱好，情感和个性，制定详细的教学方案。幼儿不仅仅是接受知识的人，他们有自己的思想，见解和个人选择。

(二) 教学过程中学生心理健康教育的优势

(1) 课程占用幼儿的大量时间。教学是学校的主要任务和基本任务，幼儿教育占据了大部分幼儿的时间，因此将心理健康教育纳入学科教育，心理健康教育将是一个巨大的发展和进步。(2) 学科教学涵盖了广泛的内容。学科教学涵盖了广泛的内容，包括人文科学，自然科学等，这些学科教育都涉及心理健康教育。通过将心理健康教育纳入专业教育，教师对儿童心理健康教育的了解越来越广泛。不同的学科应该有不同的老师，所以这是一个优势。更多的教师参加心理健康教育，教师之间具有自己的特点和不同的教学方法，从而增强了心理健康学习的氛围，促进了心理健康教育。

三、幼儿心理健康教育中的问题

目前，我国儿童心理健康教育有明确的主办权，但实际教育观念相对落后，缺乏科学的幼儿教育目标等。过于重视培养幼儿能力等，而忽视了儿童自身人格和心智理论的发展。另外，我国现行的教育理念没有将儿童健康展示理念和教育理念融入其中，结果，对我国儿童的心理健康教育缺乏许多标准和内在要求。目前，我国的学前教育模式还不够具体，其使用还比较规范和统一，对儿童人格差异的了解还很少。结果，儿童心理健康教育发展不平衡，专业心理教师的数量相对较少，并且没有相对完整的教育系统。在心理健康教育机制下，不能及时有效地开展儿童心理健康教育。孩子的父母也不了解自己孩子的心理健康，也没有积极与老师合作进行心理健康教育。

四、幼儿期进行心理健康教育的措施

(一) 不断学习与交流，加强幼儿教师的专业素养

为了确保儿童的心理健康教育顺利发展，作为教育者，教师自己必须注意提高其专业素质。在儿童心理健康教育过程中，教师根据自己的专业素质，在最短的时间内做出最正确的判断并采取最佳行动。为了实现这一教育目标：课后，教师应积极学习儿童的心理知识，例如幼儿教育心理学等书籍。互联网平台可以让教师更好的知道如何对儿童进行心理健康教育，通过该平台的有关儿童心理健康的教育，获得专业知识，并可以制定教育计划。同时教师学习现有的儿童心理健康教育方法，

并不断对其进行优化，以确保提高儿童心理健康教育的专业水平，并鼓励每个孩子积极的心理成长。

(二) 组织集体活动渗透心理健康教育

儿童的心理健康受集体行为的影响，但这种发展有其利弊，需要教师的引导来帮助儿童。在小组活动中，孩子们可以学习观察和互相帮助以及发展团队合作精神。这些活动在儿童的心理健康发展中起着极其重要的作用。因此，要想成为一名合格的，优秀的幼儿教师，就必须根据幼儿的实际能力科学地塑造集体活动，使孩子们在集体活动的过程中达到身心健康。为了达到这一目的，教师可以设计以下幼儿小组活动：首先，将幼儿分成几个小组，人数为2人，开展两个人三只脚的体育活动，让每个小组的幼儿一起完成。所有孩子完成任务的总时间由老师设计，每个孩子都可以得到一份小礼物。为了得到奖励，学生自然会和伙伴一起协调以获取奖励。这样的活动增强集体荣誉感，为实现最终目标而努力奋斗。通过这种集体活动的设计和儿童的参与，可以促进儿童的心理健康逐步发展。

(三) 在儿童生活中渗透心理健康教育

心理健康教育正是通过日常生活渗入到儿童生活中。因此，教师要充分利用孩子在幼儿园吃饭、睡眠、玩耍等日常活动，及时进行心理健康教育。例如，在起居区和其他房间中设置一个创意区，通过有趣的活动，儿童的独立性和创造力来进行折纸和其他活动。同时，将儿童的日常生活，以游戏形式进行的心理健康教育结合在一起。例如，通过自我表现活动可以为孩子们提供快乐和不快乐两张情感表达卡。每天上学前，孩子们都可以选择自己的情感卡片，写下自己的名字。如果你心情好，戴上快乐的牌子；如果儿童情绪低落，戴上不快乐的牌子。这样，老师就可以及时发现孩子的心理变化，与家长沟通，找到原委，再与孩子进行沟通，营造快乐的成长氛围。

(四) 在进行心理健康教育时多对学生赞美与肯定

父母是孩子生活中最早的启蒙老师，他们在家庭日常生活中的言行举止对孩子的影响更大。同时教师的语言和行为在儿童成长中也起着重要作用。假设老师盲目地抱怨和批评孩子。久而久之，孩子会逐渐失去信心，因怕做错什么而不敢表达自己的想法。在国际化教学时期，幼儿教师要明确指出幼儿的突出表现，及时表扬和肯定幼儿，进而帮助幼儿建立自信。同时，幼儿教师还需要不断学习心理健康知识，严格要求自己，通过实际行动影响孩子。

五、结束语

总之，当缺乏心理健康教育时，它会影响幼儿的健康成长。而且，只有尽早开始心理健康教育，幼儿才能从心理教育中获得最大的收益。因此，在幼儿教育中，教师需要与儿童生活和合作，赞美和肯定他们，并渗透到和谐健康的心理健康教育氛围中，提高儿童心理素质，促进儿童健康成长。

参考文献

[1]蔡斯艳.不忘教育初心，倾听成长的声音——心理健康教育在幼儿园教学中的运用[J].当代家庭教育,2020(26):71-72.
[2]杨雪.关于心理健康教育在幼儿园教学中的渗透策略分析[J].考试周刊,2020(70):167-168.
[3]李亚丽.心理健康教育在幼儿园体育活动中的渗透[J].当代家庭教育,2020(20):31-32.
[4]刘唱.心理健康教育在幼儿园教学中的渗透分析[J].当代家庭教育,2020(15):64.