

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问题, 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