

# 高中生心理健康水平及其影响因素的研究

付丽莉

(江西省上饶市弋阳县第二中学 江西 上饶 334499)

**[摘要]**素质教育下,不但要重视学生的智育,而且还应关注学生的心理健康教育。高中生处于青春期,其心理健康影响因素诸多,包括自身对于心理健康存在的认识模糊,加上升学压力相对较大,不能掌握正确情绪调节方法,化解人际交往冲突,社会因素也是重要原因之一。因此,为了提高心理健康教育质量,下文简要分析学生心理健康影响因素,并提出教育措施。

**[关键词]**高中生;心理健康;影响因素;教学策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2910

## 引言

新课改深入落实过程中,高中阶段,心理健康教育受到高度关注。高中生处于激烈的竞争环境下,加上学习和生活节奏较快。高中生处于高压环境之下,极易出现心理问题。分析不同心理问题产生的原因,并通过心理健康课堂对于学生心理进行疏导,可帮助其解决心理健康危机,让学生能够健康成长。

## 一、高中生心理健康的影响因素

高中生所处成长过程特殊时期,其人生观初步形成,面临的学业压力也相对较大。部分学生对于自身心理健康问题存在错误意识,当学习成绩不佳时,可能难以对自身情绪进行调节,甚至一蹶不振,产生自怨自艾的态度,陷入严重的心理危机。同时,高中生处于青春期,在人际交往方面,他可能对异性出现爱慕的情感,不能专心学习,甚至还会产生忧伤和烦躁的心理,长期下去,不利于高中生的成长。除此之外,部分学生受到社会上不良的思想的影响,和社会上的无业青年交往,深陷其中无法自拔,甚至受到他人胁迫,参与打架斗殴等暴力事件,或者担心自己的人身安全,长期身处恐惧的心理状态之下,难以专心参与学习<sup>[1]</sup>。

## 二、高中生心理健康的教育策略

### (一) 指导学生正确调节情绪

学生心理健康教育应该依托教材和学情而展开。针对高中生自我情绪方面的调节问题,可以选择和情绪调节有关的教学内容,在课堂上,向学生展示情绪的调节方法,促使其健康心理逐渐形成。

例如“做情绪的主人”内容讲解过程当中,主要是引导学生正确表达自身情绪,控制不合理情绪的出现。课堂上,可以利用多媒体的方式,展示《踢猫效应》视频,让学生知道情绪具有传递性、感染性,如果自己随意宣泄自己的不良情绪,不但不利于自身心理健康,还会对他人造成伤害,不利于解决问题,所以需要情绪进行合理调节。组织“听故事”活动,为学生展示故事“清晨,你拿着费了很大力气制作的模型去上学,在路边的长椅上,发现了20元钱,你正要捡起钱的时候,将模型放在了椅子上,这时身后走来一个人,恰好坐在模型上,将你辛苦的成果破坏了”,此时此刻,“你有怎样的感受?”让学生表达自己的观点,之后继续讲故事“当你转过身,发现坐在身边的人是盲人”,此时此刻“你内心想法是怎样的?”

利用故事情节,让学生感知对同样的事情,如果某一细节发生变化,那么对于自身产生的影响都可能发生变化,感受情绪理论,正确认识到自己对于事件评价、认识就能引发情绪。

因此,在面对不良情绪时,应该转变自身对于事件理解角度,换一种心情,能够在不伤害他人的前提之下,正确释放自己的不良情绪,通过调节成为情绪的主人。

### (二) 掌握正确的交际方法

部分高中生在人际交往过程,可能并没有受到他人欢迎,也没有体会到自身行为方面的不当之处。在人际关系当中,未能调整自身行为。长期处于不受欢迎的环境下,产生心理问题。对此,可以通过指导让高中生掌握正确的交际方法。

比如:“做个受欢迎的人”内容讲解方面,可以使用故事导入的方法,为学生讲授《南风效应》,用南风的“柔和”和北风的“刺骨”进行对比,让学生思考阅读感悟。之后上升到人际关系的处理方面,使学生掌握与他人交往的方法,虽然故事当中“南风与北风”的目的都是让人将大衣脱去,但是由于方法不同,产生的结果也各不相同。之后让学生欣赏情景剧表演《独特的我》,判断人物角色在交往当中的行为,情景剧当中,小龙经常给同学起外号,当面批评他人,上课不遵守纪律,还美其名曰“走自己的路”,导致班级中没有人愿意和他做朋友,“请大家思考,为什么小龙不受大家欢迎?”之后总结“人际交往过程,应该多考虑他人感受,站在别人立场思考问题,才能让自己受到欢迎”。

### (三) 树立正确的生命观念

分析学生容易受到社会当中人群的影响,产生心理压力,可以看出其对于心理健康、珍爱生命等方面内容了解较少。所以,在心理教育过程当中,可以选择“珍爱生命健康成长”,这一部分内容,让学生知晓自己生命健康的价值。在遇到对自身生命健康产生威胁的事件时,应该先告诉父母或者老师,寻找解决途径,而不是一味压抑在心中,正确认识生命的可贵,保持乐观生活态度,遇事沉着应对,珍爱生命,才能健康成长<sup>[2]</sup>。

## 结束语

总之,对于不同的高中生来讲,其生活环境不同,人际交往情况也各不相同。学生产生的心理健康问题也各不相同。教学过程,教师需要精准施策,利用课堂作为契机,对于学生适度引导,逐渐转变学生心理健康状态,使之形成积极的情感和态度,面对生活中的挑战。

## 参考文献

- [1]梁剑玲,陈晓新.高中生心理健康状况及其与幸福感的关系[J].中小学心理健康教育,2020(25):32.
- [2]刘淑楦.试论高中生心理健康教育问题及对策[J].人文之友,2020,(6):231.