

中学生心理健康现状、问题及路径探析

高旗 郝思钰 贾晓冬

(华北理工大学 河北 唐山 063200)

[摘要]在新时期,我国对于素质教育的重视程度不断提升,素质教育包含多个方面的内容,比如说文化素质、身体素质和心理素质,对于学生的发展都至关重要。因此,在开展素质教育时必须对于心理健康教育予以充分关注。但是,从实际情况分析发现,我国并不是非常关注心理健康教育的开展,这就导致大多数中学生心理问题仍然较为严重。本篇文章简要介绍了中学生心理健康现状,分析了中学生心理健康问题,并提出了相关路径,希望能够为中学生的健康快乐成长提供支持。

[关键词]中学生;心理健康;现状;问题;路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.496

中学时期学生正处在生长发育的关键阶段,能够在一定程度上决定其今后的发展方向。因此,教师必须要注重这一阶段中学生心理教育的开展,帮助学生改善存在的心理问题,可以从教师、学校和家庭三个角度展开分析。

一、中学生心理健康现状

根据相关资料调查分析发现,目前我国存在心理问题的中学生数量不断增加,大约五分之一左右的学生具有中度或者是重度心理问题,有更多的学生存在轻度心理问题,这严重阻碍了中学生的健康发展。开展中学生心理健康教育已经成了大势所趋。

二、中学生心理健康问题

目前,存在严重心理问题的学生仍占少数,大多数学生只是在发展过程中出现了心理上的困扰,及时的进行处理,不会对于学生造成较大的不利影响。而如果这些心理问题难以在第一时间进行改善,就会出现较大的心理问题、心理疾病,严重时甚至会导致暴力、轻生等问题出现^[1]。中学生较为常见的心理问题可以总结为以下几点内容:

(一)从学习的角度来进行分析

当前,中学生在学习过程中较为常见的问题有学习目标不明确、学习需要承担较大压力、尚未建立明确的学习规划、学习成绩不符合预期等,这就导致中学生在学习过程中较为紧张、压抑,如果中学生难以解决学习过程中出现的问题,很可能会引发一些心理上的问题,比如说无法适应不同时期的学习要求、成绩不符合预期、出现厌学心理、无法顺利升学等。

(二)从人际关系的角度来进行分析

人际交往有着非常关键的作用,是人们生活过程中不可或缺的。较好的人际关系能够帮助人们维持较好的心态^[2]。人际关系与沟通已经变成了当前阻碍中学生发展的关键心理因素之一。根据相关资料调查分析发现,中学生存在较为严重的人际关系问题。并且,如果中学生无法妥善的对于人际问题进行处理,很可能会出现自暴自弃、抑郁、偏激等心态,并对其正常生活和学习产生不利影响。当前,中学生较为常见的人际问题是和同学、教师、家长相处并不融洽。

(三)从情感的角度来进行分析

中学生处在发展的关键时期,身体和心理不断成熟,对于情感的敏锐度增加,但是由于一些因素的影响,很难合理的对于情感进行控制,很可能出现一些感情上的困扰,比如说早恋、暗恋、失恋等等,进而比较消极被动,这并不利于学生的发展,也会使学生走向极端,出现压抑自我、难以克服恐惧等情况。

(四)从网络的角度来进行分析

当前,中学生对于网络的依赖性较为严重,会过度应用网络,这会对于中学生产生一种迷恋心理,从当前情况分析发现,我国中学生对于网络的痴迷程度比较高,比如说痴迷于网络游戏、网络小说、网络交友等,甚至陷入网恋中无法自拔,这很可能会引发一些心理疾病,对于中学生的后续发展而言是非常不利的^[3]。

三、中学生心理健康路径

(一)从家庭的角度来进行分析

家庭是由个体所组成的,是进行心理健康教育的关键场所。家庭关系是否融洽、父母教育方式是否合理、是否具有较好的亲子关系等都会对于中学生的心理健康水平产生一定程度的影响。从家长的角度来进行分析,其不仅要对于中学生的身体健康予以充分关注,还应该重视中学生的心理健康,合理的对其进行心理疏导。第一,家长要给予中学生信任,以尊重、平等的立场和其进行沟通,确保中学生所处的发展环境是适宜的。第二,应该打造民主型教育模式,拉近父母和中学生的关系,在对于孩子进行教育时,需要灵活的应用方式,并确保中学生可以感受到家长的关心与爱护。这能够使中学生感到温暖,身心愉悦,充满自信。民主型教育模式的应用可以为中学生身心的健康发展提供较为有利条件作为支持,使学生形成正确的行为习惯^[4]。第三,父母还应该及时更新自身教育观,树立健康教育观,增强自身各方面的能力,并主动学习心理辅导相关知识,确保学生可以健康成长。

(二)从学校的角度来进行分析

学校是对于中学生进行心理健康教育的重要场地。教师需要对于中学生身体和心理发展情况进行分析,加大力度研究中学生心理变化情况,并从多个角度出发,使中学生更加积极、

开朗、乐观，为中学生的身心健康发展提供支持。

第一，应该开设专门的心理健康课程。开设心理健康教育对于心理健康知识进行推广的主要手段。首先，教育部门、学校应该将心理健康教育融入学生培养规划之中，并招聘专业程度较高的心理健康教师，负责心理健康教育课程。借助于心理健康教育课程，能够从整体角度出发，告知学生心理卫生、心理辅导、心理咨询相关知识与技巧，并分析中学生在学习、人际、情感等方面出现的不足，有针对性的增强学生心理疏导能力^[5]。其次，学校需要从自身现实情况出发，聘请一些心理学专家召开心理专题讲座，通过这一讲座，能够使学生意识到自身在心理上存在的问题，并及时的进行调整，降低心理疾病出现的概率。在这个过程中，教师和专家还可以运用心理情景剧、角色扮演等方式提升心理健康教育水平，加强学生对于心理健康知识理解能力，使学生有一定的能力抵御心理问题，提升学生社会适应性，为学生的个性化发展提供支持。

第二，将心理教育融入课程教学之中。将心理教育和课程教学相结合，是当前较为有效的心理教育途径。一，在开展课程教学时，教师应该对于学生的情况进行分析，加强自身对于学生的了解，根据学生心理发展规律，有针对性的引导学生，使学生对于学习充满热情，降低学生学习负担，提升学习效果。二，教师要加大力度分析教材和课程，找出其中和心理相关因素，有规划性的对于学生开展心理健康教育，使学生更加积极乐观的面对今后的学习和生活。

第三，从多个角度出发进行心理咨询和辅导。构建健全的心理辅导机制，从全方位出发对学生开心理疏导，帮助学生解决出现的心理问题，是当前中学开展中学生心理健康教育较为关键的措施。从当前情况分析发展，部分中学成立了专门的心理咨询室，并由专业的心理健康教师负责，心理健康教育取得了一些成效。但是，大部分中学并未构建完善的心理健康工作机制，缺乏专门的部门进行心理咨询工作，需要学校及时的进行整改。学校可以通过网络聊天、信箱沟通、咨询热线等途径，帮助学生解决学习和生活上出现的心理问题，使学生获得更好的发展。在这个过程追踪，学校还应该考虑到中学生心理发展变化情况，从多个不同角度出发科学进行心理咨询，为学生提供可靠的心理援助。在这个过程中，中学还应该根据学生心理发展特征，对于学生进行心理教育宣传，使学生对于心理健康教育予以充分关注。班级之中还可以设置心理委员这一岗位，实时动态的分析学校心理变动情况，并将其告诉教师，这能够为学校心理咨询和辅导活动的开展提供有利条件作为支持^[6]。

(三) 从社会的角度来进行分析

社会可以为中学生的健康发展提供适宜的条件，社会教育

能给为中学生身体和心理的健康发展提供保障。政府部门、医疗机构以及社会团队，应该认识到自身的重要性，主动参与到活动之中，关注青少年的成长，为青少年的发展提供适宜的条件。

第一，应该加大力度在社会范围内宣传青少年心理健康教育，并借助于网络、电视等途径推荐青少年心理健康读物，并为青少年提供进行心理咨询的平台，这能够加强中学生对于心理健康的了解，主动的进行自我调节，降低中学生出现心理问题的概率。

第二，教育部门应该增加资金投入，和中学进行合作，开设心理健康主题讲座，并从多个不同角度出发开展心理健康咨询活动，对于心理健康知识进行宣传、科普，从而避免心理问题的出现^[7]。

第三，社会团体以及心理咨询中心需要重视和中学的合作，并为中学提供心理咨询服务，确保中学生能够掌握心理健康教育相关知识。如果出现特殊心理问题或者是心理危机时，各个机构需要充分发挥自身作用，配合学校对于学生开展心理治疗。

四、总结

根据上文来进行分析，中学生心理健康教育并不是短时间就可以完成的工作，需要花费较长的时间，要在家庭、学校、社会的支持下开展，运用行之有效的措施，才能够防止中学生心理问题的出现，使中学生心理处在健康状态下，获得更好的发展。

参考文献

- [1] 崔宁. 关于中学生心理健康状况的统计研究[J]. 中外企业家, 2018(25)
- [2] 王昊宸. 积极心理学视角下中学生心理健康现状及影响因素探讨[J]. 科学大众(科学教育), 2019(09)
- [3] 司玉龙. 城郊中学生心理健康现状及教育对策研究[J]. 甘肃教育, 2019(06)
- [4] 杨方玲, 杨茜. 区县级寄宿制高中学生心理健康现状分析及教育对策研究[J]. 散文百家(新语文活页), 2018(08)
- [5] 黄雪平. 留守中学生心理健康现状对其英语学习影响的研究[D]. 陕西师范大学, 2016
- [6] 彭雅婷. “二胎”家庭出生顺序对中学生心理健康的影响机制[D]. 上海师范大学, 2020
- [7] 李洋. 减负背景下中小学生学习心理健康现状研究[J]. 牡丹江师范学院学报(社会科学版), 2019(06)

作者简介:

高旗(2002.05-), 男, 汉族, 河北石家庄人, 本科在读, 研究方向为药物制剂。