

中学生心理健康教育问题分析及对策

文/梅州市梅县区石坑中学 张小龙

当前,学校心理健康教育已成为社会日益关注的话题。对于中学生来说,由于正处于半独立半依赖、半成熟半幼稚的成长时期,心理抗压、抗挫能力相对较差,遇到事情后容易出现心理矛盾,有的发展成心理障碍,甚至诱发各种心理疾病,进而引发自杀、自残、杀人、伤人等问题。所以,作为社会、家庭和学校,不应只关心学生的成绩而忽视对他们的心理健康教育,要塑造学生健全的人格,就必须关注学生的心理健康。

一、引发中学生出现心理健康问题的主要因素

(一) 社会阴暗面的影响

当今社会,网络信息技术快速发展,方便了人们的工作、学习、生活和交往,但也带来了许多负面的东西,让缺乏正确的辨别能力的中学生深受其害,不能正确辨别信息的真善美,导致对青少年的成长产生极为不利的影响。加上日益浮躁的今天,人们的功利生活方式也很大程度上影响着学生价值观的形成。

(二) 应试教育的“摧残”

虽说素质教育搞了很长时间了,但许多学校还是应试教育挂帅。沉重的学习负担、升学的压力、频繁的测验考试、学生分数排位等,让学生感到压力倍增,长期地陷于紧张、焦虑、担忧、挫折等不平衡状态之中,导致学生出现心理疾病。也有的是因为教师的不公正、不公平对待,直接“激发”了学生的心理障碍。

(三) 家庭中不良因素的诱发

由于城镇化的快速发展,导致留守儿童急剧增加,隔代教育带来孩子性格孤僻、乖张。加上离婚率的不断升高、家庭气氛的压抑等,家庭变得不再是孩子温暖的避风港。

特别是许多独生子女家庭,对孩子物质上有求必应,生活上过度地保护和干涉,学习上过分地计较成绩,而对孩子的心理需求漠不关心,这种矛盾的状态,导致孩子形成不健全的人格,进而发展成心理障碍。

二、加强中学生心理健康教育的对策

(一) 加强对学生的理想信念教育

科学的世界观、人生观和价值观是保证个人心理健康的思想基础和心理基础。科学的世界观、人生观和价值观和积极向上的理想信念的树立,让中学生正确认识外界与个人的关系,充分发挥自己的作用和能力,协调并处理好各种关系,保证心理反应的适度,防止异常。如果一个人的需要、观念、理想、行为违背了社会准则,自然会处处碰壁,遭受挫折,陷于无穷无尽的烦恼与痛苦之中,导致心理难于健康。因此,学校要把对学生的理想信念教育当作学校教育的重要内容,教师在教育教学工作中也要重视对学生的教育,争取最大限度地减少学生心理问题的发生。

(二) 引导学生妥善处理人际关系

良好的人际关系,既是心理健康的条件,又是心理健康的表现。良好人际关系的建立,不是靠逢迎谄媚,而是靠诚实友善、严于律己、乐于助人等高尚的品格。中学生要妥善处理人际关系,即处理好与父母、教师、同学、朋友、异性的关系,尤其是处理好朋友关系。据了解,当中学生产生苦恼时,有一半以上的学生以朋友为第一倾诉对象。因此,中学生应在人际交往中锻炼自己的良好品质,做到自信信人、自尊尊人、自助助人。作为学校,要通过开展形式多样的活动,提高学

生处理好人际关系的能力,引导他们正确处理人际关系。

(三) 配备心理咨询室和心理教师

中学生所处的特殊阶段,决定了他们内心的矛盾性与冲突性。这种矛盾与冲突若长期得不到解决或发泄,就会导致心理疾病。为此,学校可以配置好心理咨询室,配备好心理教师,开设“心理问题咨询信箱”等,鼓励学生把心头的困惑说出来,在心理老师的指导下,让学生的困惑或缠绕在心头的疙瘩得到解决,促进其心理健康的发展。地处边远山区的我校,就设有心理咨询室,为有心理困惑或问题的学生提供了方便,最大限度地帮学生解决心理问题。

(四) 加强与学生家长的沟通联系

作为学校,应加强与学生家长的沟通联系,做到共同教育。既要勤于和家长取得联系,又要提醒家长多与学校联系,及时了解孩子在校或在家的思想、学习、生活及心理健康等状况。学校还可以定期召开家长会,向家长汇报学生在校表现情况,征求家长的意见,双方探讨合理的“一体化”教育计划和目标。教师要不定期家访跟踪学生教育效果,以及学生在家的真实表现,查找问题的原因,及时调整工作思路和方法,做好学生的心理疏导工作。应引导家长不能因为生活和工作的压力,而减少与孩子进行交流、沟通的时间,注意运用科学的教育方式和方法,对孩子的期望值要符合实际,尊重孩子的个性和爱好,若脱离实际,目标无法实现,会加重孩子的精神负担,从而使孩子产生严重的心理问题,甚至酿成悲剧。

责任编辑 黄日暖