**对中小学生心理健康问题的思考**

徐国奇

甘肃省武威市凉州区武南镇学区 733000

【摘要】近年来，学生频频自杀的新闻时时见诸报端。这些新闻的背后隐藏了许多不为人知的原因，有夸大其词吸引眼球的因素，有混淆视听扰乱社会的嫌疑，但这些惨痛的现象也客观反映了中小学生心理健康教育不容忽视。

【关键词】自杀现象；心理健康；存在原因；解决方法

据世界卫生组织统计，在全球1/3的国家中，青少年是自杀风险最高的人群。深圳市某医院的一项调查显示：深圳市中小学生中有12.1%的学生有过自杀的想法，6.6%的学生有过自杀计划，还有2.2%的学生采取过自杀措施；13.2%的深圳中小学生存在不同程度的心理问题，11.6%的孩子说他们经常失眠。广东疾控中心曾对广州市10所小学的全体五、六年级小学生共3045人进行问卷调查，发现其中有3.4%的小学生制定过自杀计划，1.3%的学生采取过自杀措施。北京大学儿童青少年卫生研究所2007年公布过一份《中学生自杀现象调查分析报告》，结果触目惊心：中学生每5个人中就有一个人曾经考虑过自杀，而为自杀做过计划的占6.5%。上海市的相关研究机构也曾联合对9所中小学校学生进行匿名自评问卷调查，结论是上海市中小学生自杀行为状况不容乐观，必须引起高度重视。

这些调查研究虽然只是针对部分中小学生，不过“管中窥豹”可见一“斑”，反映出了我国中小学生的整体心理健康状态应该引起各级部门的重视。中小学生存在心理健康问题背后的原因很多，主要可以从三个角度来考虑：一是社会层面的外界竞争压力，二是学校层面的教育压力，三是家庭层面的管理压力。这三大压力叠加在一起才导致了许多中小学生想自杀，这是心理健康问题。

一、社会层面的外界竞争压力。

当前中小学生的主体是独生子女，由于社会和家庭因素影响，多数学生娇气溺爱，独立学习生活能力很差。“不要让孩子输在起跑线上”的口号更让家长压力增大。父母是社会精英人才时，为了让自己的“独苗”成龙成凤，不输于自己，父母把精神压力传导到孩子身上：他们从小就让孩子上各种特长班、提高班、培训班，为的是能有各种证书、荣誉，好让孩子将来上学工作时作为筹码用上。而大众父母看到精英人才的孩子都在如此努力地参加学习班，从众攀比的心理也让自己的孩子加入竞争的行列。所有学生家长都是 “不输”这个心思，结果起跑线上的孩子们就成了竞争的受害者，他们承受了不该承受的竞争心理压力。

二、学校层面的教育压力。

家长们难免对独生子女溺爱呵护，结果他们的抗挫折能力和抗压能力就较差。很多孩子从小以自我为中心，进入学校后才发现自己“小太阳”的地位受到了严重挑战，而出现的师生冲突、生生冲突、情感冲突等问题加上学习压力和考试成绩的问题，很多孩子的心态就开始失衡了。学校普遍重知识教育，对于孩子人格的培养以及生命教育都十分缺乏。很多孩子不懂得尊重生命，珍惜生命的价值，这才会轻易想到自杀。

三、家庭层面的管理压力。

许多父母忙于家庭事务和自身工作，无暇倾听孩子心声，只把孩子的教育扔给学校，这实际上造成了家庭层面管理教育的缺乏和孩子情感的缺失，使社会不良文化迅速侵入。有的父母教育方式单一，无论大小事情不问原由均以惩罚为手段，使孩子不敢也不想回家，无形中将孩子逼向社会。孩子长期缺少父母的关爱就会把方向转向社会，网吧、酒吧、娱乐场所成为他们的“第二家庭”。这些场所的很多不良文化侵蚀着孩子们的心灵。网络游戏中的“自杀复活”、影视剧的“古今穿越”和市面上不良书籍的影响，使很多中小学生在心理上潜移默化的接受，一旦有心理压力就可能模仿实施自杀。

那么，面对这些原因，家长、学校及社会又该如何解决中小学生心理问题，让他们健康成长呢？解决这个问题可能需要一个长期的过程，最好的方法还是全社会齐抓共管。

一、加强社会舆论正面宣传，加大教育体制改革创新。

加强社会舆论宣传和主流媒体对教育政策的正面宣传，让全社会树立正确的教育观和价值观，给教育事业松绑。教育不是万能的，别让媒体再绑架教育，减少社会干扰，还教育一片净土；尊重教育工作者，让他们按教育规律进行教育教学，让教育成为社会和谐发展的的净化器和润滑剂。继续加强教育制度改革，使考试评价多元化，层层减压，减轻学生课业负担和心理压力。孩子的成长是一个长期的过程，不要太看重孩子的成绩，而是要给孩子们减少心理负担。在这样一个多元化的社会里，实际上成功也不止一种方法。毕竟孩子健康成长才是最重要的。

二、重视家庭教育，培养良好的心理素质和健全的人格。

人的一生不可能一帆风顺，事十有八九不如意。要从小培养抗挫折能力和抗打击能力。只有一点点的让他们遇到挫折和困难，他们才能逐渐长大，养成良好的心理素质。当前，现代化进程的迅速推进，使家庭教育面临着新的挑战，家庭教育还存在和学生成长需要不相适应的方面，相当一部分家长不了解学生身心发展的规律，忽视学生渴望得到理解与尊重的需求，缺乏科学的家庭教育理念和方法，对孩子或者期望值过高，或者漠不关心，或者过分包揽，或者放任自流，加剧了部分学生心理问题的出现，如厌学、离家出走、自杀等，有的甚至走上违法犯罪的道路。因此，需要开展科学、正确的家庭教育。

三、学校要以立德树人为目标，培养全面发展的接班人。

学校应该密切关注学生们的心理健康问题。实际上，如果学生们心理健康出了问题的话，那么他们的学习就会受到极大的影响，进而还会引发极其严重的社会问题。所以，学校要开展法制心理健康课，开展生命教育，加强师生情感交流，及时化解矛盾，疏导心理问题，开展课堂正面教育和“线下”交流引导，促进学生身心健康成长。积极引导学生科学理解生理、心理发展的规律，正确认识生命的意义，提高学生的生存技能和生命质量，培养他们勇敢、自信、坚强的品格，增强他们在国际化开放性环境中的应对能力。学校要以“立德树人”为目标，培养学生高尚的情操和健康的思想，再辅以渊博的知识，才能成为社会主义事业的接班人。

　　孩子是家庭的希望，少年是祖国的未来，而健康的生命又是这一切的一切。没有了健康的生命一切都是徒然。让我们尊重生命，关注中小学生心理健康，让他们快乐成长，成为祖国明天的栋梁之才。

作者简介：徐国奇，男，汉族，1978年出生于甘肃省武威市凉州区，毕业于兰州大学，现为一级教师。