**对当前中学生心理健康现状及对策的探究**

**青岛西海岸新区成人教育中心 刘彩霞 中学心理健康教育**

**摘要： 中学时期是人生成长的重要阶段，是心理健康发展的关键时期。然而，面对现代[社会](http://www.lwlm.com/search.aspx?Where=title&cid=0&Keyword=%C9%E7%BB%E1&x=37&y=9" \o "社会学类论文)竞争的加剧，[教育](http://www.lwlm.com/search.aspx?Where=title&cid=0&Keyword=%BD%CC%D3%FD&x=39&y=4" \o "教育类论文)的局限，家庭教育的弱化，不少中学生不同程度地存在各种心理困扰和障碍，影响其健康发展。近年来，众多学者对青少年心理健康状况作了大量的调查和研究发现我国青少年学生心理健康状况令人担忧。依据心理学理论,对目前中学生存在的心理健康问题及现状,中学生心理健康问题产生的根源和塑造中学生健康心理的对策等方面进行探讨和研究。**

**关键词：中学生、心理健康现状、成因分析、实施对策。**

**一、中学生的心理发展现状**

**1、当前在中学生中间普遍存在着如下不健康的心理:
　　抑郁心理。这是中学生常见的一种心理失常症,是中学生感到无力应付外界压力而产生的一种消极情绪。有抑郁心理的中学生,经常会有焦虑情绪,内心孤独而无助;他们有很强的自尊心,渴望成功,但对挫折的承受能力差,常常因考试失败而感到痛苦和恐惧。病情严重者还会出现食欲不振、失眠、胸闷、头昏等症状。因此,抑郁心理必须引起家长和老师的高度重视。
　　封闭心理。封闭心理主要是指中学生内在的心理活动不轻易表现出来的心理现象。有这种心理的人表现为沉默寡言,喜怒哀乐不形于色,其主要特征是关闭性。他们往往很少与人交谈,常常抱着事不关己、高高挂起的态度。封闭心理如长期得不到矫正,往往严重影响同学之间、师生之间以及学生和家长之间的交流,造成彼此间的心理隔阂,影响人际交往,使学生陷入孤独无助的境地。
　　焦虑心理。这是一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态。一般来说,当人们预期某种危险和痛苦即将发生时,会产生焦虑反应,这是正常的适应性反应。但焦虑程度过于严重时,就会产生焦虑异常心理,会引起对学习的抑制,对学生的身心、学习和生活危害较大。在焦虑心理的阴影下,学生常常被老师热烈的升学期望和家长“望子成龙”的心理压得透不过气起来,惟恐自己出错,稍有不顺,便自责不已,甚而有负罪感。只要遇到一点挫折就会紧张不安,怕这怕那,不能集中注意力学习。
　　脆弱心理。表现为心理承受能力差,学习和生活中稍有不顺,就会陷入消极的心境中,甚至以极端的方式来对待。在积极的方向上,他们自卑,意志力薄弱;在消极的方向上,他们自负,意志力畸形[发展](http://www.studa.net/fazhan/)。在模式单一、思想统一、步骤统一的教育中,由于对学生包得过多、过严,从而造成学生依赖性太强,面对打击,或是极端反抗,或是逃避,或是精神失常,甚至自杀。
　　诸如逆反、猜疑、恐惧、任性、懒惰、冷漠等都是中学生比较常见的心理问题,如不能得到及时解决,将会严重危害中学生的心理健康,影响中学生身心健康发展。
二、 学生心理问题产生的根源
　　造成中学生心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素是极其复杂的,努力寻求造成中学生心理健康问题的原因,对矫正中学生心理疾病有很大的帮助。目前,造成中学生心理健康问题的因素主要有:
　 1、中学生自身的生理、心理发展特点所致。中学生正处于青春期,是从幼稚走向成熟发展的过度时期,是一个半幼稚半成熟的时期,是独立性和依赖性,自觉性和盲目性并存的充满矛盾的时期。他们的观察能力、理解能力明显提高,但同时他们又易产生片面性和表面性,他们的自我意识明显增强,情感丰富而强烈,但他们的情感带有冲动性,意志较为薄弱,情绪不稳定,容易受外界影响。因而,他们对心理健康知识认识不足,再加上在现实生活中,有些家长只重视孩子的身体发育,而忽视了孩子的心理健康教育;一些教师只关心学生的学习成绩,对学生的心理健康教育关心不足。由此,致使许多中学生存在各种心理问题,严重影响了孩子们的健康发展。
　　 2 、考试压力过重。中考、高考时,有的考生因过度紧张,开考时,手一直哆嗦而无法答题;有的头昏脑胀,大脑一片混乱,严重考试失常。这些都是过重的升学考试压力造成的。而这种心理压力,主要来自家庭和学校。一次考试不理想,家长就粗暴地训斥,严重伤害子女的心理健康;学校为了抓升学率,考试排名次,给学生带来紧张、不安甚至羞愧心理。有的中学生成天担心考不好,心理不得安宁,严重影响其身心健康发展,影响学习。
　　3、家庭因素。随着社会的文明和进步,许多家庭出现异常变故,给中学生的心理带来不利影响。比如有的父母离异,家庭破裂,给孩子的心理带来沉重打击,有些学生因此变得内向、自卑、寡言,对人失去了感情,甚至痛恨社会;有的父母关系不和,甚而出现家庭暴力,让孩子内心痛苦不堪,从而产生异常心理。
　　4、家庭的过度“呵护”。[现代](http://www.studa.net/dangdai/)社会物质文明日益发达,许多孩子是家里的“小皇帝”,自小备受家庭的爱护,以自我为中心,“优越感”重,成天比吃比穿,一味追求物质享受,无心学习;有的独立能力弱,依赖性强,不能承受一点打击。
　　5、 社会的复杂影响。随着社会[经济](http://www.studa.net/Economic/)的发展,社会现象更加复杂多变,淫秽的书刊、录像、网吧、金钱的诱惑,读书无用思想的侵蚀等等,对中学生的心理产生巨大的负面影响。在经济利益的驱使下,一些不法商不顾道德和良心,毒害着青少年的身心健康发展,许多学生在淫秽的书刊、录像和黄色网站、暴力游戏的诱惑下,丧失了人性,跌进了万丈深渊。 中学生不健康心理的成因分析**

 **三、中学生心理健康教育实施对策**

 **1、建立良好的师资队伍。为了更好的教育学生，教师必须要有优良的品质，这样不但帮助学生学习，而且对学生的心理健康起着重要作用。所以，学校应有专门的心理咨询师，安排相应课程，配备专业的心理健康课程的老师，给予学生良好的指导，且要提高教师的素养及质量。对不同类型的学生心理现状采取不同地指导方法，让中学生摆脱心理障碍，调节自我。因此，①要丰富教师的心理学与教育学知识。教师要丰富关于学生身心发展的知识来全面了解学生。教师的心理学知识水平的提高是学生心理特征发展的要求。要完善教师的知识结构，需要改革教育课程设置，不要一味地进行讲授式教学，要尝试采用活动教学，让学生参加实践，在实践中成长。②因此，在培训教师时，要设置一些问题情境，如交往恐怖、攻击行为、厌学等，要求教师采取不同的策略，然后帮助教师认真分析总结。这样有助于培养和提高教师心理健康教育技能。教师必须有极强的调节情绪能力，教师要保持积极的心态。**

**2、设立心理咨询服务机构,坚持开展心理咨询服务
　　中学生心理咨询工作主要是疏导学生消极情绪,缓解心理压力;协助学生,改善认知结构;帮助学生,协调人际关系;指导学生进行心理卫生的自我修养。如在学校成立心理咨询辅导中心,为有心理障碍的学生提供帮助,使其心理素质健全起来;也可在学校设立心理问题信箱,及时解答学生心理问题;还可定时开通心理咨询热线,直接和学生进行心理交流,疏通学生心理障碍。
　　3、学校教育应和家庭教育相结合
　　研究表明,学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直接或间接联系,有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此,无论是了解学生心理偏差的原因,还是咨询、矫正学生心理计划的制定和实施,都需要取得家长的积极支持和配合。因而学校要定期举办家长学校或召开专题家长会,介绍学校心理健康内容与方法,普及心理卫生知识,介绍心理咨询案例,分析中学生心理特点,指导心理疏导方法,也可以多进行家访,与家长共同疏解学生的心理困惑。**

**4、通过各学科教学渗透心理健康[教育](http://www.lwlm.com/search.aspx?Where=title&cid=0&Keyword=%BD%CC%D3%FD&x=39&y=4" \o "教育类论文)。中学的许多课程都包含着丰富多彩的心理健教育内**

**容，教师应积极深入地挖掘，对中学生实施自觉地、有意地影响，达到润物细无声之效。例**

**如在语文教学中教师就可根据优秀文学作品的人格教化因素。在数、理、化学科中可通过背**

**景知识，介绍科学家们的成长经历，从公式定理中引申到正确观念的树立，良好品格塑造，**

**合作精神的培养等。可见，深入挖掘教材中的心理健康教育因素，把心理健康教育纳入教学**

**机制，对培养学生心理素质有百利而无一害。因此，在各门学科的教学目的中加入心理教育**

**的分节目标，使教育模式由知识教育向素质教育、心理教育转化。**

**总之， 青少年是祖国的未来,民族的希望,是二十一世纪的生力军,是[现代](http://www.studa.net/dangdai/)化建设事业的接班人,他们能否健康成长事关中华民族的兴衰存亡。因此,研究和探索中学生心理健康问题具有十分重要的意义。目前,很多教师都已认识到塑造中学生健康心理的重要性,各种关于中学生心理健康素质的课题研究正如火如荼地进行着,衷心希望我们能尽快探讨出一些更有效的解决途径,让我们的学生成为一个真正意义上的健康人!
　　[参考文献](http://www.studa.net/)
　　[1] 陈家麟主编.《学校心理卫生学》.教育[科学](http://www.studa.net/gongxue/)出版社,1997年7月第1版.
　　[2] 王玉琼.《中学生心[理学](http://www.studa.net/lixue/)研究》.成都,四川辞书出版社.**