**高中非独子女心理健康教育的策略研究**

沈晓青 桐乡市卫生学校

【摘要】独生子女与非独子女问题一直是国内外社会各界学者关注的焦点。并且，随着“全面二胎”政策落地，未来学校将有大量非独子女学生，他们的心理健康水平是不容忽视的。笔者关注当前高中非独子女出现的自卑、焦虑、困惑、恐慌、抑郁、敏感等心理状况，通过个人、学校、家校三方面来系统、全面实施心理健康教育，开展针对性的心理咨询与指导工作，提高非独子女的整体心理素质，增强心理健康水平，塑造健全人格，促进学生素质的全面发展。

【关键词】非独子女；心理健康；策略

从1979年我国实行“提倡一对夫妇只生一个孩子”的政策以来，独生子女就作为一种特殊的人口群体出现在我国。独生子女与非独子女的心理健康状况也成为社会关注的热点。在当代高中生身上，有许多新的特点：高中生父母更加年轻化，高中生对于网络更加依赖，比以前更少参加体育活动，观念更加开放和多元等。所以，开展对高中独生子女和非独子女的心理健康研究十分有必要。再者，近几年国家为了调整人口政策，完善人口结构，已经陆续开放了“单独二胎”、“全面二胎”政策。随着此项政策的深入贯彻和实施，非独子女将会越来越多，成为普遍存在的社会现象。高中非独子女心理健康教育的策略研究迫在眉睫，将对高中教育教学工作将有重大指导意义。

1 国内外关于独生与非独子女的相关研究

我国教育和心理工作者自80年代初开始，对独生和非独子女开展了大量的研究工作，多通过对两者的比较分析来研究独生子女的心理健康状况，侧重对非独子女的心理问题研究很少。刘永策（2008）、杨涵钰（2009）的研究都证实，大学生独生子女和非独子女在在很多方面并未表现出强烈的差异性。社会对非独子女或独生子女的评价带有主观倾向。但是，段鑫星（1998）、董元坤（2001）、杨静等（2005）、刘苓（2011）等人的研究证实非独子女存在更多的心理健康问题。

国外关于独生子女与非独生子女的心理健康状况研究也一直存在争议。早期以霍尔（S.Hall）、尼特尔（E.Neter）等为代表十分强调独生子女人格的特异性，他们视独生子女为“问题儿童”，认为“独生子女本身就有弊病”。但后来的研究者费顿（N.Fenton）和日本的山下俊郎的研究结果表明，就总体而言，独生子女在人格特质上并不存在值得注意的特异性，甚至在某些方面独生子女还比一般孩子优秀。

2 现阶段非独子女心理健康现状

案例呈现：高三女生吴某，入学以来表现优秀，学习成绩名列前茅，班干部工作认真负责。但在高考前两个月，吴某出现了过度焦虑的现象，具体表现在以下几方面：①情绪方面：容易紧张不安，对考试感到害怕，对高考没有信心，对未来大学生活充满担忧。②生理方面：失眠多梦，时常感到头晕、胸闷、体热，考试期间感受更强烈。③行为方面：比较难安静坐下来上课，很多小动作，坐立难安。

案例分析：吴某是非独子女，有一位姐姐，毕业于家乡的重点高中，现在省内一所知名的师范大学念书。姐姐从小各方面都很优秀，吴某向来视姐姐为标杆，父母也把姐姐作为榜样教育吴某。尽管年龄相差不大，但在生活中，姐妹两不那么亲近。姐姐的优秀，姐妹两感情的疏远，父母的比较，直接转化成了吴某的压力。中考时吴某就急切想考出好成绩，但发挥失常没有如愿进入理想的高中。所以吴某对这次高考极其重视，但与此同时，她承受不住这份过度期望，最终患上了考前焦虑症。

笔者在日常高中教育教学工作中，遇到多起类似案例,非独子女产生焦虑、自卑、抑郁等心理问题。与他们的交谈中能够感受到，“非独子女”这个身份影响着他们的心理健康。这一现象引起了笔者的思考：高中非独子女的年龄结构大多处于15—20周岁，这一阶段正处于青春早期，他们的生理、心理正在不断地趋于成熟。高中非独子女生在面对社会生活，处理不当就容易产生自卑、焦虑、困惑、恐慌、抑郁、敏感等的心理问题，个别严重者甚至出现精神和行为异常。

3 非独子女心理健康的影响因素

3.1 家庭因素：父母教养方式对非独子女间差异的影响

家庭氛围既可能增强也可能减弱子女间的不同。在一个推崇竞争并且塑造竞争气氛的家庭里，子女们之间的差异就会增强，子女易产生心理问题。在一个推崇合作并塑造合作氛围的家庭里，子女们之间的不同就会减少，也更容易和谐相处。很多父母没有认识到，当他们彼此在教育方式上存在分歧时，就营造了一种竞争的家庭氛围。那些对彼此的养育方法认同的父母，营造的是一种合作的家庭氛围。

岳冬梅等认为，父母不当的教养方式是子女患神经症的危险因素之一。另外，从独生子女成长的背景分析，独生子女的父母普遍较重视探索独生子女的教育之路，比较重视子女全面素质的提高与良好心理素质的培养。

3.2 个人因素：出生顺序对非独子女性格的影响

置身一个非独子女家庭就好像在演一出戏，出生的不同顺序就如戏中的不同角色，各有其明显而独特的性格特征。虽然出生顺序不是个性发展的唯一解释因素，但是一个重要因素。孩子们会把自己和兄弟姐妹相比较，而且会认定，如果自己的某个兄弟姐妹在某个方面做得很好，自己则必须找到其他的角色来扮演，比如叛逆的孩子、学习好的孩子、爱运动的孩子、善于交际的孩子等等。所以，非独子女的经济压力、生活压力、心理压力都较大，心理易产生焦虑不安等意向。一般家庭，非独子女比独生子女经济压力要大，高中生在学业上的成就感较弱，还要让家人负担自己的学费、生活费，易伴有自卑、多疑、焦虑等倾向。有调查表明，独生子女的自我悦纳度远高于非独子女，他们的个性得到充分的张扬，在专业选择，学业成就上更多体现自己的爱好与意向等，表现出心理健康状况较好。

4 提高非独子女心理健康水平的策略

高中生心理健康教育是一个系统工程，需要各方面协同发展。

4.1 个人层面：外交往，内自省，学心理减压

**（1）外交往——建立良好的人际关系。**①真诚主动，求同存异。强化学生主动与人交往的意识，掌握主动交往的技巧，树立正确的交往观念，把真诚、理解、信任、尊重等看成是朋友间的重要行为准则。②尊重维护对方，关注对方兴趣。“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”③学会交往的技巧。增进相互了解，注重思想上的沟通；多与他人交谈，讨论感兴趣的话题；学会赞扬、批评和感谢。

**（2）内自省——全方位正确认识自我。**可以通过以下几点途径来突破自我认识：①通过日记、周记、小结、感悟等常规策略记录下自己的日常状态，时常反省、总结自己的表现，了解自己是一个怎样的人，找出自己的优缺点，更好地悦纳自己；②通过他人来了解自己，正所谓旁观者清当局者迷，认真听取他人的意见、评价和反馈，并积极改正自己的不足，完善自己，增强自信心。

**（3）学心理减压——掌握缓解压力的方法。**通过心理咨询，与班主任、心理老师沟通，与同伴交流，寻找网络资源等方法获取有效的减压方式；通过参加校园活动，挑选感兴趣的选修课程，课外自我提升等方式培养几项兴趣爱好，丰富自己的业余生活，保持健康、有活力，充满希望的生活态度；通过阅读一些心理学的书籍，开展符合自身特点和水平的心理素质训练，提高自我修养，增强心理强度。

4.2 学校层面：外建设，内规划，重心理教育

**（1）外建设——创造良好校园文化环境。**①环境育人。走廊艺术，教室布置，温馨提示，道路标语，名人展示，作品展示等等，整个校园，都是思想品德教育的大课堂，要让学生视线所到的地方，都带有教育性。②活动育人。结合重大事件、传统节日、法定节日开展形式多样，内容丰富的主题活动，对学生进行爱国主义和集体主义教育。开展一系列体育文化节活动，比如“创新创业跳蚤市场”、“挑战主持人”、“经典诵读”、“汉字拼写大赛”等。③生活育人。校园内开设书吧，创业街，学生课余活动中心，成立种类较多的社团和体育兴趣小组，丰富学生的课余生活。

**（2）内规划——做好学生的职业生涯规划。**确认学生的生涯发展目标。首先，了解专业前景，确定择业方向。参考学长学姐的经验，做专业的职业测试，班会课，德育课，见习实习经历等都可以作为择业的参考。其次，加强专业心理素质培养。初入社会，不仅考验高中生的专业技能，更是考验他们的心理素质，在日益激烈的就业市场上，帮助高中生做好准备迎接挑战是高中教师的责任和义务。

**（3）重心理教育——重视学校心理健康教育工作。**学校应持之以恒地做好心理健康教育工作，时刻为服务师生准备着。可以通过以下途径展开：建立非独子女档案，开展危机教育，建立高素质的心理健康教育师资队伍，建立非独子女社会支持系统等。应特别完善心理咨询工作，学校心理咨询中心承担学生的个别咨询、团体咨询、新生筛查、成长团体、自我探索、生涯规划等服务。心理社团、心理征文比赛、心理剧演出等要同时承担心理健康知识宣传等任务。

4.3 家校合作：外合作，内沟通，促同步教育

**（1）外合作——双方统一认识。**家长和学校在理念上的一致性是合作的基础。家长应该认识到学校是非独子女心理成长的关键场所，是实施教育的专业社会机构，应积极配合教师的工作，有效促成学校工作展开。家长也需要多关注非独子女的心理健康状况，认识到心理成长是个体成长中非常重要的一部分。

**（2）内沟通——双方紧密联系。**除了坚持传统的短信、电话、通知、家长会、家访等方式，可以做好新型的沟通渠道，如家长委员会、家长学校，也可以开创符合实际需要的沟通方式，比如借助互联网建立的“空中家长学校”，搭建家长与教师，家长与家长，家长与专家之间交流的互动平台。另外，还可以每周固定设立1-2天为家长接待日，家长可以预约心理咨询，也可以带着自己的问题寻找学校负责人，班主任、任课教师、教导主任、校长等等，及时有效帮助家长解决问题。学校可以针对家长开展讨论会，比如子女同有网瘾的家长可以集中到一起，商讨解决方案，也能够彼此支持。

**（3）促同步教育——双方互体谅同发展。**无论是学校对家长或家长对学校，多信赖和理解，少指责是基础；多交流、合作，少指令是关键；多表扬、鼓励，少批评是有效的方法；多沟通，少抱怨是最佳途径。教师要以平等的态度来对待家长，尊重他们的人格和观点。家长对学习要配合和信赖，尊重学校的建议和方法。