**对中学生心理健康现状及对策的研究**

**山东省莱西市院上镇中心中学 周卫来**

**摘要： 随着教育改革的不断深入，心理健康教育已越来越受到重视，正视初中学生的心理健康问题，认真研究，帮助解决已成为一个很重要的课题。**

**关键词：中学生、心理健康、现状、成因分析、实施对策**

**近几年来，中学生的心理状况呈现种种问题。当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，在校中学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者,由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。中学时期是学生的叛逆时期。随着青少年不断的成长，他们的心志向未完全成熟。逆反心理是社会心理现象之一，指学生在接受教育的过程中，对固有的传统定势给予对立信息。常见到学生顶撞、批评或挖苦老师、家长，表现为学生的自尊需求。它会导致学生出现对人或对事多疑、偏执、冷漠、不合群的异常性格，使其信念动摇、理想泯灭、学习被动、精神不振，逆反心理的进一步发展还可能向犯罪心理或病态心理转化。新课改后，学校的教育并没有全面做到“以学生为主体”，而是往往以“升学率”为主体，以分数衡量学生、老师。同时，学校受社会和家长“看重学校教学质量”观念的影响，心理学的课一直可有可无。心理健康教育存在明显专业性，学生分不清思想政治教育与心理教育的区别。学校不注重心理健康教师的理论功底和实施技能，而是利用学校空闲的人任为心理老师。中学生健康教育建立在衡量高智商成绩的基础上，对如何学生解决考试焦虑、调整学习心态、提高自信心等方面研究过多，对学生的情感、品质、性质问题考虑较少。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。   
 一、创设有利于学生心理健康发展的环境   
营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。**

**二、开展心理咨询活动**

**建立心理咨询室，配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。**

**三、改变评价方式**

**学生的自卑心理大多来自教师对学生的主观评价。一些教师凭主观感情，偏爱成绩好的尖子生，对中层生漠不关心，对后进生全盘否定，出语不逊，这无疑给学生带来极大的心理压力及负面影响，可能使许多学生产生自卑心理，甚至对学生的自尊心、自信心都会产生不良影响，严重影响学生的身心健康。被誉为“德国普通教育之父”“德国教师的教师”的19世纪德国资产阶级民主主义教育家第斯多惠曾说过：“严厉的面孔和训斥、咒骂学生是一种恶劣的行径”。我们应学习借鉴英国教育的优点，英国教师对学生评价时从不吝啬自己的溢美之词，对学生的赞扬体现在具体细微中，一点点的进步，都会被他们非常郑重地夸奖一番。我们对待每个学生都应一视同仁，绝对不能挖苦、讽刺学生，应以一颗宽容慈爱之心爱护关心学生。我们教师缺乏这种意识，对学生太求全责备了，我们应学会赞美，让学生能不断地从中得到鼓励。教师应掌握心理健康教育的技能。教书育人是教师的职责，教师除传授基础知识、基本技能外，还应培养学生健康全面发展。美国中小学参与心理咨询的人员有如下几类人：有关的医疗专家、健康专家、教育专家（包括教育专家、学科教师、特殊教职人员、资源人员）、行政人员、学生、家庭成员和学校协助部门等。教师始终生活在学生之中，教师有责任和义务关注学生的身心健康，在教学过程中参与心理指导。  
四、建设心理健康教育校本课程开发系统**

**心理健康教育包含了对学生心理发展、预防、干预三个层面的任务;心理教育与心理咨询两条途径;心理辅导课程、教育教学中渗透心理辅导、个别咨询、团体咨询等多种形式。作为心理健康教育的重要途径，心理教育课程的开发和实施不是封闭的，加强心理健康教育校本课程开发的研究，一方面以学生的心理发展规律和心理发展需要为前提，设计课程方案，通过心理健康教育课程对学生进行心理健康教育、辅导和训练。另一方面在课程开发过程中，充分发挥课程开发体系中各因素的作用，要多渠道构筑心理健康教育课程开发的支持系统，开发和利用隐性教育资源，将系统中各因素互相联结、渗透、互补来发挥整体的功能。**

**在学科教学课时之外，班会是班级活动自由度最大的时间，也是班主任对班级进行德育教育时间。在促进学生个体成长、健全人格养成方面，学校德育一直发挥着重要作用。随着现代教育的发展，德育在理念上更注重对学生个体的关注，弘扬主体精神，开发潜能，培养德性。实现这一转变要求德育改变说教、灌输、批评、管制等方式，给学生更多的自主性，通过活动、训练、实践丰富学生的内心体验，以良好的心理素质给道德品质的养成以稳固的心理支撑。班会可以说是一个德育与心育的结合点。发挥班级作用，让更多的班主任参与心理教育，以系列主题班会的形式组织班级本位的心理辅导活动。既丰富了教育形式，又提高了班主任的心理教育能力。通过设计班会主题将心理教育因素渗透到班会中。团体辅导是针对学生自愿组织的。它的规模比课堂小，参与的同学互相间更容易形成和谐、友好的小组合作关系。我们把团体辅导分为发展型和辅导型两种。发展型是对某一专题感兴趣的同学参与进来，希望通过辅导了解更多相关的心理知识和有关技巧。辅导型则是指某一方面存在心理困惑甚至偏差的同学在心理教师的邀请下参与的小组活动。团体辅导受众面小，但它的优势也是明显的，它的辅导活动更具有针对性，更能满足学生心理成长的要求。**

**五、发挥家庭教育功能   
开展心理健康教育，仅仅依靠学校是不够的，学生的心理问题，学校只能在极有限的时间和空间进行矫正和引导，社会环境和家庭影响也尤为重要。可以说，大部分青少年的心理障碍都与其父母有直接或间接的关系。取得家长的合作，帮助家长发挥他的教育功能，对于改善和预防孩子的心理障碍，帮助孩子成才极为重要。良好的心理素质需要良好的家庭的教育培养，学校要与家庭紧密配合，教师与学生家长要加强沟通，时刻关注学生存在的心理问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的疏导。如学生应试心理差，教师可引导家长要以平常心态看待考试，家长的唠叨、在意、期望高，都会给孩子造成太大的压力。再如青春期的性教育、人际交往技巧和意志力的培养等都需要发挥家庭教育功能。有些中学生有社交恐惧心理，少与人交往，害怕不被人接纳，或嫉妒别人，或看不惯别人，或男女交往的困惑等，家长应鼓励孩子多交友，在择友上加以指导，培养社交技巧，过多指责、约束孩子反而会使自己的孩子在社交中缺乏自信。父母在孩子成长过程中，应正确引导孩子，加强交流，培养孩子健康的心理。**

**总之心理健康教育是学生健康成长全面发展的需要，应引起高度重视。家庭和社会要提供良好的教育环境，学校更应对学生进行心理健康教育，使每个人都能受到良好的心理素质的培养，具有健康的心理和良好的心理承受能力，适应激烈的社会竞争，让学生成为真正意义上的健康人！**

**参考文献：**

**1常英华;;[心理健康状况的质性研究](http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-CZSB201501026.htm" \t "http://c.360webcache.com/_blank)[J];滁州学院学报;2015年01期**

**2杨震;;[中学生心理健康教育观现状调查研究](http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-JKXL200802022.htm" \t "http://c.360webcache.com/_blank)[J];中国健康心理学杂志;2008年02期**

**3吴薇;;[美国高校心理健康教育的历史、现状及启示](http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTOTAL-JLJK201201015.htm" \t "http://c.360webcache.com/_blank)[J];现代教育科学;2012年01期**