中学生心理健康问题的分析与解决方法

武清区石各庄镇初级中学 尤士艳

内容提要

中学生心理健康问题已成为目前学校德育教育中的一项重要内容。在日常课堂教学

要时刻关注学生的心理健康教育，同时注重家长与社会的参与。

一、中学生心理健康的标准解读

二、中学生心理健康问题分析

三、中学生心理健康问题的解决方法

总之，青少年是祖国的明天和希望，应该积极关注中学生效率健康问题，深入研究和积极探索解决中学生心理健康问题的途径和方法。

中学生心理健康问题的分析与解决方法

全面发展包括身、心两方面都得到健康发展。健康不仅仅是传统意义上的身体健康，还包括良好的精神状态、健全的社会适应能力，即身心健康。在课堂教学中进行心理健康教育；日常教育教学活动是心理健康教育的主渠道；注重家长与社会量的参与。中学生正处在身心发育的关键时期，在这一时期如果出现心理失衡或人格方面的偏差，将对他们一生的成长产生严重的不良影响。目前，中学生越来越多的心理问题，迫切要求学校开展心理健康教育。教育改革深入发展的实践和全面加强素质教育的要求，呼唤我们应重视中学生的心理健康教育。

一、中学生心理健康的标准解读

心理健康是指[精神](https://baike.so.com/doc/5408017-5645979.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)、[活动](https://baike.so.com/doc/5515716.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)正常、[心理素质](https://baike.so.com/doc/1419966.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)好。大多与[遗传](https://baike.so.com/doc/5583922-5796515.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)（基因）相关。既能过着平平淡淡的日子，也能经受各种事件的发生。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的[沟通](https://baike.so.com/doc/442043.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)或配合。心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人，并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

根据我国青少年的心理活动特点,心理健康标准为：

①智能发育正常。

②有情绪的稳定性与协调性。

③有较好的社会适应性。

④有和谐的人际关系。

⑤反应能力适度与行为协调。

⑥心理年龄符合实际年龄。

⑦有心理自控能力。

⑧有健全的个性特征。

⑨有自信心。

⑩有心理耐受力。

二、中学生心理健康问题分析

有专家预测：21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。在世界卫生组织对许多国家的调查研究中证明， 在全世界的人口中，每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的[心理问题](https://baike.so.com/doc/2071018-2190875.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)。在中国，最新一次全国4～16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为 问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，结果发现，中学生中有2/5左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少 年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

中国正处在社会转型时期，社会变革必然冲击家庭、学校和社会的方方面面，而种种社会矛盾、人际关 系的矛盾、成人社会的诸多心理冲突等，必然突出地从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人给予的压力，社会变革中的断层和种种羁绊，束缚着 孩子们的心灵和手脚，这一切不能不让人为之担忧。然而，只要我们及早加以重视和预防，现在开始努力也不迟，重要的是为父母、为师长者要切实了解我们的孩 子，帮助他们走出心灵的“迷津”。具体表现为：

(一)学习类问题

1.学生学习的心理压力大，造成精神上的萎靡不振，从而导致上课注意力不集中、记忆效果下降、思维迟缓等。

2.厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学亦出现厌学情绪。

3.考试焦虑，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重。

(二)人际关系问题

1.与教师的关系问题。其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压仰心理，攻击行为等问题。

2.同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。

3.与父母的关系问题。民主型的和睦良好的家庭给中学生一个温暖的归属港湾，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成儿童孤僻、专横性格。家庭的种种伤痕，会给中学生造成不同程度的心理伤害。

(三)青春期心理问题

青春期闭锁心理。其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，可以说封闭心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。

情绪情感激荡、表露而又内隐。青春发育期的生理剧变，必然引起中学生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐。

早恋，我们把中学生这种未成人时的恋爱称为早恋。中学时代，而这一时期最突出的矛盾之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。

(四)挫折适应问题

中学生的挫折是多方面的，有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。

1. 中学生心理健康问题的解决方法

（一）开设专门的心理健康教育

在中学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理科学知识，掌握一定的心理调节技术。课程可分为两部分：心理卫生与健康理论部分和实际训练操作部分。前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是开展心理健康教育最为有效的方法。其实际训练活动操作内容包括角色扮演、相互询问、人际交往训练，掌握一些转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒、克服自卑、树立自信心的心理调节手段，防患于未然。

(二)设立心理服务室，心理咨询电子信箱。

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立也就势在必行。无论初中高中，城市乡村，中学生们已开始从拘束、害羞地进门到落落大方自然地进行心理咨询。从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦闷。时代的发展显示出，开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学生的要求，而是一种时代的趋势了。

心理咨询要取得良好的效果关键在于咨询老师要信任理解学生。同时遵循聆听、保密、疏导、交友性原则。这样就能建立起一种信任关系。信任关系是咨询取得成功的基础。只有在信任的基础上双方的情感与心理方面得以充分交流，如此才能达到心理转化的效果。有些情况下要进行心理治疗，因此心理咨询老师要有意识地和困于心理问题的同学建立起关心、尊重、了解和指导的关系，并依据问题的需要使用适当的心理治疗方法，减轻或消除学生的不适应的心理现象及行为，培养适应习惯，促进心理的健全发展。

随着信息技术的不断发展，电子信箱等现代流行网络工具更能保护学生的隐私，同时解决学生自身的心理问题，具有针对性和可行性。

(三)加强学生家长心理健康方面宣传工作

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的关系，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与行为偏异的原因，还是咨询、矫治计划的制订和实施，都需取得家长的积极支持和配合，因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。

应掌握以下几种心理调节方法：

一是，顺其自然法。学生面对压力时，让学生想一想，如果此事无能为力，那么就顺其自然。因为此刻，任何担心都是多余的、不可强求，要顺其自然。如老子在《道德经》所言：“道法自然”.如果此事力所能及，只管去做，并无担心的必要。

二是，倾诉法。有人曾说，把你的快乐与别人分享，你就获得了两份快乐。把你的烦恼与别人分担，你就只有了一半的烦恼。这个道理告诉我们，宣泄和倾诉不良情绪，有助于排解心中的郁闷，当孩子有了烦恼和压力时，家长可以鼓励他去宣泄和倾诉，此时家长可以做一个乐观的倾听者。

三是，注意转移法。当学生对某一不良事件深陷不拔时，说明其大脑兴奋灶被此事强烈刺激。此时，家长应尽力争取用另一件有意义的事转移其注意力，使其摆脱心理困境，并鼓励学生努力用有意义的事代替郁闷的事。久之，学生的心情自然会慢慢好转。

四是，积极暗示法。暗示有积极暗示和消极暗示之分。积极暗示有助于使人增加力量、勇气、快乐和信心。对于中学生而言，暗示法较之普通的说教，效果会好得多。他们更容易在不经意的鼓励和表扬中产生被认同感。对于有心理压力的学生而言，家长可以通过讲述其他成功案例的方法，隐蔽地、不留痕迹地赞许他、激励他，使他通过积极的暗示顺利走出心理困境。

总之，随着素质教育的深入开展，中学生心理健康问题已成为目前学校德育教育中的一项重要内容。学生心理承受能力的高低，处事的心态平衡健康与否，将事关他们适应挑战的成败，事关中华民族前途命运的兴衰与存亡。青少年是祖国的明天和希望，因此在学校素质教育不断深入发展的今天，应该积极关注中学生效率健康问题，深入研究和积极探索解决中学生心理健康问题的途径和方法。

参考文献:

[1]身边的心理学：青年心理健康读本

[2]周政，家庭教育对中学生心理健康的影响及对策研究[D].苏州大学，2008.

[3]杨坤，中学生心理健康问题与教育对策研究[D].北京石油大学，2016-05-24.