

浅谈初中学生的心理健康教育

◆王 乔

(铜仁市沿河土家族自治县第三中学 贵州省铜仁市 565300)

摘要:中学生是祖国未来的希望,肩负着振兴国家、为中华民族崛起而奋斗的精神。就当今社会而言,世界格局也在不断变化,国家与国家之间的竞争归根结底是人才的竞争。因此,中学生除了基本的文化素养,还应保持健康、独立的人格。同时,应该具备健康、良好的心理素质,从而不断适应当前社会的发展。中学生普遍年龄较小,又处于生长发育的阶段,自我认识、情感认识均在发展,中学生好奇心较重,容易受到各种外界因素的影响。同时,中学生自控意识较弱,如果不能及时疏导各种负面情绪,容易导致各种心理问题。本文主要谈论了对初中生进行心理健康教育的主要方法。

关键词:初中生;心理健康教育;方法

教育不仅仅是为了给学生传授各种知识,同时为培养学生健全、正常的人格。常言道:先做人后成才,对于学生而言,拥有一个健全的人格、良好的心理素质十分重要。当前,我国初中生出现了部分心理问题,如果不能及时排解,容易引发严重的后果,形成古怪的性格,也不利于学生的学习和成长。下面重点总结了我国初中生产生心理问题的原因,以及应该怎样解决这个问题。

一、青少年产生心理问题的具体原因

(一)部分青少年存在逆反心理

随着年龄的增长,青少年越来越有自己的想法,自尊心和情感意识不断得到增加,他们越发拥有自己的主见,越来越追求自我个人价值的实现,更不愿意被人过分管束、强加各种思想。但部分青少年过分追求人格独立,自我意识强烈,根本不听取他人任何正确的意见,永远认识不到自己的错误,不接受他们正确、善意的批评建议。老师家长往东,他就非要往西,企图通过这种对着干的做法实现自身价值和個人能力。如果正确引导这种行为为习惯,强化中学生的思想意识,有利于不断开发中学生的思维,提高中学生的思想高度,培养中学生的创新意识和个人素养。

(二)枯燥、无聊的封闭性环境

就现阶段而言,大部分学生均是独生子女,生活物质条件优异。国人的普遍存在着一定的经济压力,对于中年人来说,他们担负着上有老、下有小的这种情况,可能就没有多少时间陪伴子女。初中阶段相比于高中,课业负担较少,除开完成各种课业作业,空余时间较多。我国学生主要以独生子女为主,这种情况下,很多学生成长过程中是缺乏父母陪伴的。现在大部分学生又是住的楼房,与人实际沟通、交流的机会较少,长此以往,直接影响到学生的实际沟通能力,部分学生很容易养成内向、孤僻的性格,不愿意和学生、老师过多交流,把自己的内心世界封闭起来。这些孩子从小物质条件丰厚,没有经受过多少挫折,就日常工作和学习而言,一旦碰到挫折,不能及时疏导各种负面情绪,就会产生抑郁、焦虑的情况,不利于学生今后的发展。

(三)当前教育过分注重成绩

当前,很多学校过分注重考试成绩,课业负担增加,把学生按照成绩划分三六九等,区别对待差生和优生。面对着升学考试的压力,不管是家长还是老师,都希望学生拥有一个好成绩,考取一个好学校,这种望子成龙、望女成凤的想法特别强烈,无形之中增加了学生的压力,长期的考试、测验引发了学生的高度紧张,加大学生的精神压力,一旦学生考试成绩不理想,便会陷入无限的自责、埋怨,失去学习的热情。另外,同学之间的矛盾、亲人去世、父母离异均会影响学生的心情。

二、强化学生心理健康教育的方法

(一)加强和学生的沟通与交流

人是群居动物,人类的各种活动离不开团队,人只有团队中才能充分发挥出自身价值。学生也不例外,学生上课学习会接触到很多同学,如果一味死读书,缺同学之间的沟通交流也是不行的。就老师来说,可以及时增进和学生之间的友谊,如果时间、条件允许的情况下,经常和学生沟通交流,在实际聊天过程中,直接、亲切地了解学生的实际心理情况。根据具体的心理情况,

针对性地给出部分建议,一旦发现学生有压抑、烦闷的情绪,多和学生沟通交流,引导学生通过其他方式分散自身的注意力,方便双方之间的沟通和交流。

(二)时刻关注学生实际动态

作为老师,更要随时关注班上所有同学的近况,及时和同学沟通交流,及时观察每位同学的行为习惯、精神面貌、言行举止、爱好兴趣、接人待物等各方面的实际情况。为了真正了解学生内心的真实想法,需要引导学生强化心灵对话样本,引导学生写出自己的真实想法。老师可以定期查看这些心灵对话本,便于了解学生的实际心理情况,为了及时帮助学生调整各种心理,可以采取各种积极的措施。

(三)引导学生树立人生目标,提高学生抗压能力

分析当前教学情况,可以发现,造成中学生形成的各种挫折,其主要方面便是学生人际关系和成绩问题。一旦学生碰到各种挫折,作为老师应该及时疏导学生心理,引导学生正视这个问题,自主解决这个问题。刚进入初中校园,相比于小学阶段,学学业难度有所增加,部分学生产生了消极、畏难的情绪,害怕学习各种知识。如果出现了这种现象,老师需要改变教学方法,营造良好的课程氛围,引导学生树立徐色系目标,构造美好的未来,那么我们为了未来生活得更好,现阶段是不是更应该努力学习。理想源于现实,高于现实,理想和现实存在着一定的差距,为了实现理想,必须坚持艰苦奋斗、持之以恒的精神。只有提高学生的抗压能力,自然解决了学生心理问题。

三、总结

本文主要总结了当前我国中学生存在的部分心理问题,探讨了产生这种心理问题的实际原因,并提出了实际解决方法。包括这加强和学生的沟通与交流、时刻关注学生实际动态、引导学生树立人生目标,提高学生抗压能力这三方面,提高实际教学水平。

参考文献:

- [1]黄棉.初中思想品德课之心理健康教育的有效性研究[D].福建师范大学,2005.
- [2]庄晓卉.初中思想品德教材中心理健康教育资源比较研究[D].南京师范大学,2017.
- [3]王存霞.浅谈初中班主任如何进行心理健康教育[J].剑南文学(经典教苑),2012(12):337.
- [4]于博文.浅谈在初中思想品德课中渗透心理健康教育[J].科学大众(科学教育),2016(02):44+157.

