

Study on Identification and Intervention of Middle School Students' Psychological Problems

Dehuai Liu

Fourth Middle School, Pingliang City, Gansu Province, Pingliang, Gansu, 744000, China

Abstract

The learning obstacles of junior middle school students are manifested in the lack of initiative and persistence in learning, and even the psychological state of avoidance and other negative behaviors. There are some problems such as bad learning habits, lack of learning ability and single learning method. The reasons for this kind of problem are the failure to build a scientific knowledge framework, the lack of learning methods, and the existence of biased values. The countermeasures are put forward: strengthening the mental health education of students with learning difficulties, improving their psychological quality, and helping them correct their learning attitude.

Keywords

psychological quality; middle school student; formative education

中学生心理问题的识别和干预研究

刘德怀

甘肃省平凉市第四中学, 中国·甘肃平凉 744000

摘要

初中学生的学习障碍,具体表现为缺乏学习的主动性与持久性,甚至会出现逃避等消极行为的心理状态。其学习目的性普遍性不足,存在学习习惯不良、学习能力欠缺及学习方法单一等问题。造成这种问题出现的原因是未能构建科学的知识框架,缺少学习方法,存在有偏差的价值观,并提出了解决的对策:加强对学习困难中学生的心理健康教育,提高学习困难中学生的心理素质,帮助学习困难中学生端正学习态度。

关键词

心理素质;中学生;养成教育

1 引言

21世纪是经济全球化、信息网络化的时代,中国现代化建设的进程加快,整个社会的发展处于转型期,在这种背景下,人们不仅要学会生存、学会适应、学会选择、更要学会发展,学会思考、学会创造。这是社会变化及变化所带给人们的要求,这一系列要求的达成,无一不建立在人的健康发展的基础之上。人的健康不仅指身体健康,更包括心理健康。人的身与心、生理与心理的健康是相互影响、相辅相成的;然而,在过去一个相当长的时间内,人们对于心理健康重要性的认识却远远落后于对身体健康重要性的认识。

是否具备良好心理素质,在一定程度上决定这个人能否

取得成功。人们或许还记得在上个世纪80年代曾流行一时的“智商”一词,那时候的人们把“智商”看作是取得成功的一个很重要的基础条件,也有人说,“知识决定命运”。但近年来,心理学研究发现:比“智商”更重要的是“情商”。相反,一些智力并不出众的人,他们有很好的心理素质。不怕苦、不怕挫折、谦虚谨慎、奋发努力、结果倒是干成了事业,让那些聪明人“甘拜下风”。这些研究充分显示了人的心理素质在一些人的成功中所占的分量。

前不久,频繁出现的校园暴力事件、接连自杀事件,究其缘由,都是因为这些人在年少时没有养成良好的心理素质。当面对各方面压力时,无法自我调节和控制,心理抵抗力差,最终酿成恶果。如果每所学校都把心理素质养成教育作为重中之重的工作来落实,都能做到尊重学生,能够做到及时地

【作者简介】刘德怀(1984-),男,中国甘肃静宁人,本科学历,中学初级教师,从事心理健康养成教育研究。

关注有特殊需要的心理需求,及时发现问题,给予心理援助,在一定程度上会相当大的减少社会不稳定因素。

据调查研究和检测,目前中、小学生心理素质比较差:自我中心、任性、忍受性低、孤僻、不合群等现象较为普遍,心理异常的检出率分别达到27%和24%;在中学生中,师生关系、亲子关系很差和较差的比例在人际关系六项调查指标中都排一、二位。

这种状况如不加以重视,势必影响一代人的素质,甚至会出现一系列社会问题。因此,在学校开展心理健康教育、培养优秀心理品质,已是关乎国家、社会未来的刻不容缓的重要工作。社会的稳定、个人的未来、素质教育的真正落实及以往的研究经验都充分说明:学校开展心理素质养成教育迫在眉睫、势在必行。

2 中学生心理问题的几种类型

综观中学生成长过程中的心理问题,就其主要表现,可归纳为这样几种类型:

学习焦虑型:高强度的学习任务,满负荷的课余安排,再加上频繁的考试竞赛,学生稍感不适,就可能造成精神紧张,心情压抑。实际上,许多学生面对竞争激烈的学习生活,已经产生焦虑。

生活挤压型:在家长“望子成龙”,教师“盼生成名”的高期望下,学生心理负担加重也是顺理成章的事情。面对来自社会、学校、家庭的挤压,学生的自信心很容易受到挫伤。学习生活中的种种不如意,也就使他们有了在生活的夹层中活着的感觉。

思想封闭型:现代生活观念的变革引发了人生价值取向的重新定位。然而,许多家长的世界观却停留在曾经的人生经验里,沉重的生活压力,剥夺了他们与子女交流的时间。因此,随着年龄的增长,许多学生不能很好地度过人生的“第二断乳期”,思想倾向消极,以致郁久成疾。

情感自卑型:花季的烦恼,家境的贫寒,学习的成绩的低下,阅历的浅薄等等,总要在举手投足间表现出来,于是许多事往往不尽人意,结果经常受到家长,教师的批评指责,长此以往,学生容易产生自卑心理。

3 中学生心理问题形成的原因

中学生心理问题的产生既有内部原因,也有外部原因,

造成这些状况的重要因素有以下几点。

3.1 家庭环境对学生心理的影响

一是许多家长忙于事业,对子女的关注不够;二是家长文化水平不高的多,对孩子的成材无力辅导;三是对教育缺乏正确认识的家长多,对孩子的成长无心辅导,同时,家长缺乏心理健康教育方面的知识。例如,对子女爱得过分,照顾过度,期望过高,这是造成部分学生出现心理问题的直接原因。

3.2 学校教育对学生心理的影响

虽然近几年,心理健康教育已越来越引起重视,但在许多地区,心理教育受师资等条件的限制,普及不够,方法仍较简单,而且,学校教育存在“重智育轻德育”的问题,学生心理问题未能引起足够重视,心理教育意识淡薄,缺乏系统研究,这也是中学生产生心理问题的重要原因。

3.3 学校,家庭,社会未能实现教育合力

学校教育,家庭教育,社区教育三结合力度不够,对学生心理影响难于形成合力,往往出现“5+2=0”的现象,学生在校接受的教育与家庭舆论,社会氛围不一致,这也是学生易出现心理问题的原因之一。

3.4 中学生的认知评价水平极限

中学生的认知评价水平较差,应对技巧差,因此面对父母离异,家长打骂,教师批评,考试失败等挫折事件难于正确对待,特别是初中学生,心理尚未成熟,往往由于教师,家长的行为或社会不健康因素的影响而出现心理问题。

近年来,中学生因心理问题而离家出走,自杀,违法犯罪等事件的发生率逐年呈上升趋势,2004年我国青少年犯罪被判刑达70086人,比2003年上升19.1%,2000年至2004年平均每年上升14.18%。青少年犯罪已同环境污染和吸毒贩毒一起被称为世界三大公害,成为一个全球性的严重社会问题。青少年学生的心理问题已引起全社会的广泛关注,加强中学生的心理素质教育已迫在眉睫。

那么,学校在中学生心理素质养成教育上所起的作用极其重要,不容忽视。中学生心理素质教育的根本任务是按青少年心理发展规律尽可能充分发展并提高学生的心理潜能,进而促进学生的全面素质的提高和个性的和谐发展。现代教育需要高科技人才,更需要德才兼备的优秀人才,素质教育也不再是呼声日紧,而是提上了日程化的位置。

4 心理素质教育是学校教育的一个新课题

心理素质教育是学校教育的一个新课题,是帮助学生正确处理学习,生活,择业和人际关系,培养健全人格的手段和有效途径。针对中学生在成长过程中容易出现的心理问题,做为学校,应从下面四个方面开展心理素质教育。

4.1 加强心理知识的普及教育,让学生自我认识

心理学是研究人的心理现象发生发展的客观规律的科学。心理学知识对学习大有益处,它可以促进学生对自身的认识,提高自我教育的能力。如果中学生学习了心理学的知识以后,能按心理学规律去学习,学习成绩就会有较大的提高。例如:学习了注意力的规律,就可以较好解决上课不专心,开小差的问题;学习了记忆的规律,就可以较好解决记不住,记不牢以及死记硬背的问题;学习了认识的规律就可以使思维开阔,更敏锐,更富有创造性^[1]。

心理学知识还可以解答中学生在思想上和生活上的一疑难问题,从而更深刻地认识自己,达到自我认识,自我发展,自我完善。例如,学习了有关性格的知识,就可以使自己对自身的性格有所了解,从而矫正自己性格中不良的一面,锻炼和完善自己的人格;学习了情感的知识,可以使自己学会调节情绪,升华情感的方法;学习了青春期的心理问题,可以了解青少年在青春期的心理变化规律,从而主动掌握自己的心理,安全顺利地度过青春发育期。学习了心理知识不但能提升自己,还能对正确地处理好人际关系有所帮助。因为在了解自己心理的同时,也学会了解同学的心理,这样便可以对不同气质,性格的同学采取相应的态度,从而防止不必要的矛盾,加强与同学的友谊。心理学的应用非常广泛,渗透到各行各业当中,不论学生将来从事什么样的工作,现在学一些心理学的基础知识都是有益的,将来的中国建设需要心理素质较高的一代青年。为了学生的现在也为了将来,学校应加强对中学生心理知识的普及教育。

4.2 培养学生健康的心理,让学生做情绪的主人

一个人的健康不仅是指一个人有没有疾病,而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。也就是说,健康与否应从身体和精神以及社会的适应三个方面来评价。那么,怎样才算心理健康呢?心理健康的标准是什么?不同时代有不同的标准,不同学者有各种不同的认识。综合各种观点,学校教育应从以下四方面来培养中学生的健康心理:

4.2.1 帮助学生树立正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识,正确的世界观。抱有正确人生态度的人,对周围的事物有较为清醒的认识和判断,即有远大的理想,又有实事求是的精神,因而在社会变革时期能够跟上时代的步伐,头脑清楚,眼界开阔,立场坚定,即不保守,也不冒进……总之,正确的人生态度使他们分析问题,处理问题时比较客观,稳妥,与时代共同进步,心态始终保持健康水平。

4.2.2 让学生拥有愉快的心境

愉快的心境是健康心理的重要内容,心理健康的人对自己,对他人,对工作,对学习,对生活都比较满意,没有心理障碍。愉快的心境来源于正确的认识,由于他们能一分为二地论人论事,因而既能接受自己,又能接纳他人。他有自知之明,对自己的外貌,德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬,歌颂冲昏头脑,又不会因批评,责备而烦恼,因为他们对自己心中有数,能从别人的议论中吸取有益的东西。他们不自骄自傲,也不自轻自贱。对自己有清醒的认识,不会淹没在别人的议论中无所适从,他们总是处于一种独立自主的状态。他们对别人也有一种客观的,全面的评价,不会忽冷忽热,不会苛刻地要求别人。对工作,生活,学习也有正确的标准,既不好高骛远,也不急功近利,因而心境总是愉快的。

4.2.3 引导学生建立和谐的人际关系

作为社会一分子,学生也生活在一定的人际关系中,良好的人际关系是学生正常学习,生活的基础,也是中学生心理健康的重要条件之一。紧张不友好的人际关系带来一定的心理负担,心理压力,会引起不愉快的情绪体验,导致一定程度的心理压抑。所以要努力引导学生乐于交往,善于交往。乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重,信任和友爱。这是由于他们以同样的态度对待别人,因而能与大家互相理解,彼此感情融洽,协调一致,相互配合默契。人际关系和谐,心情当然就比较舒畅,心理会处于健康状态中。

4.2.4 让学生形成良好的个性,统一的人格

良好的个性是健康心理的重要标志,无论在什么情况下都应保持统一的人格,做到自信而不狂妄,热情而不轻浮,坚韧而不固执,礼貌而不虚伪,灵活而不油滑,勇敢而不鲁莽,既有坚持到底的精神,又不顽固执拗,始终保持坚强的意志,

诚实,正直的作风,谦虚,开朗的性格。

4.2.5 让学生保持适度的情绪

人与动物区别在于有理智。健康心理必须有自我控制能力,有适度的情绪,不过悲,过喜,过忧,过怒。要用积极的情绪战胜消极情绪,不使消极情绪,过激情绪维持较长的时间。要始终保持热情饱满,乐观向上的情绪,而不低下猥琐,沮丧悲观的情绪,更不会反复无常。

4.3 注重心理引导,让心理教育进课堂

中学生正处于青春发育期,是人生发展的重要年龄阶段。要从未成熟儿童期向逐渐成熟化的青春期交替转换过程中,会产生种种矛盾的心理,因此很需要教师给予心理引导,帮助他们顺利安全渡过青春发育期,并把这一时期转化为学习的“最佳期”,人生的“黄金时代”。心理引导不是思想政治教育,心理教育也不等同于德育。心理引导过程中可能会有一些教导,但倘若只有教导或只在说教,绝对不是心理引导了。心理引导也不仅仅是进行逻辑分析,给予忠告与建议,更不是帮助当事人解决问题。心理引导不是社交式的谈话,更不是指责、批评、游说、嘲讽或恐吓;至于用同情的态度,行为去安慰与开解等,也都不是心理引导。多年来,学者专家纷纷为心理引导作出定义。从狭义看,心理引导最简单的定义是“帮助一个人自助”。若从广义看,心理引导是促进人的全面发展。具体来说心理引导是一个过程,在这个过程中,心理引导教师的职责在于通过心理引导,给学生以一定的帮助,指导,促进他们认识结构和情感与态度模式有所变化,能对自己的行为作出评价和选择,解决在学习和生活中出现的问题,从而更好地适应新环境,不断保持与增进身心健康,促进自身的发展,迈向自我实现。

在学校教育中,经常出现这样的误区:认为对学生进行心理教育是德育部门或者是班主任的工作,无形中把心理素质教育与学科教学剥离开来,阻碍了心理素质教育在学校的普及教育。现代心理学表明,尽管非智力因素不直接参与智力活动,但仍在智力活动中具有动力和调节效能,是智力活动的动力系统。在学习过程中,智力因素决定一个人能不能学,非智力因素(或者说心理因素)决定一个人肯不肯学,至于学得好不好,则由智力因素和非智力因素共同决定。另一方面,非智力因素的挖掘和培养也是当前学校素质教学中的一项重要内容,对造就德、智、体全面发展的高素质人才有重要的意义。因此,教师必须重视对学生的心理引导,让心理教育

进课堂。

4.3.1 重视情感教学,优化学生的心理环境

任何认识活动都伴随着一定的情感,都是在情感的动力影响下进行的。学生“尊其师”方能“信其道”。在教学中经常会碰到某些学生由于喜欢某个教师而喜欢读这个教师教的那门课,也由于不喜欢某个教师而不喜欢他教的那门课。这种例子是不胜枚举。例如,不久前刚毕业这届初中毕业班,是笔者从初一一直带到初三,师生感情很深,从没有让他们在数学上多花时间,但他们都喜欢做数学学习题,他们数学也学得很好,在各种竞赛和升学考中都取得了很好的成绩。因此,对学生要有颗“爱心”,真诚的鼓励和热情的期待,以唤起学生的进取心。我们对学生要信任不要歧视,要关心不要冷漠,尤其是对那些成绩差的有厌学情绪的学生,更应该采取各种手段激励,鼓舞,唤醒他们的学习动机,给予他们以成功与欢乐的体验。要和他们交朋友,给他们宽松的学习生活环境,让学生从师生感情中吸取向上的力量,从而克服学习和生活的困难,增强自信心,使学生形成一个努力学习,热爱生活的心理环境^[2]。

4.3.2 利用教材内容,渗透思想教育,使学生树立远大理想

理想是学习的动机,也是学生非智力因素的一个重要方面,有意识、有目的,有计划地利用课堂教学对学生进行思想教育,使学生明确学习目的性,树立远大理想,为进一步培养学生的非智力因素打下坚实的思想基础。例如我常利用阅读教材和学生所学的知识向学生介绍所学内容的发展史,数学发展史往往伴随着一则则动人的故事,无疑会引起同学们探索和联想的心理。同时结合介绍古今中外的数学家研究数学的伟大成就,不但能激发学生的爱国热情,且能够培养学生为祖国强盛而发奋学习的动机,从而使学生树立远大理想。在平面几何的入门教学中,引导学生认识几何学从现实生活中来,又应用于现实生活,从而使学生明确学好数学是今后生活,工作和进一步学习的基础。并且利用数学知识解决实际问题,激发学生认真学好数学知识,掌握解决实际问题的本领,为社会主义建设服务。

4.3.3 展示学科的魅力,激发学生学习兴趣

“兴趣是最好的教师”,也是学习的源动力之一。心理学认为:人们对美的各种形式的感受,能使大脑进入兴奋状

态,从而产生愉快的体验。因此,美的东西最容易被人们接受,而且很难忘记。例如,数学使用文字,图形以及大量独特的符号构成了它的特定形式,这种形式就像一堵令人望而生畏的高墙,挡住了数学的光彩,使一些人感到神秘莫测,甚至觉得数学是受冷酷无情的法则统治的王国。其实数学是一个充满生气的瑰丽多姿的大千世界,是人类思维高原上开出的灿烂花朵。美国数学家克莱因曾讲过:“数学是人类最高超的智力成就,也是人类心灵最独特的创作。音乐能激发或抚慰情怀;绘画使人赏心悦目,诗歌能动人心弦,哲学使人获得智慧,科学可以改善物质生活,但数学却能提供以上的一切。”为了体现数学高度的抽明性,逻辑的严谨性,应用的广泛性以及符合美学中的统一,简单,和谐的原则,通过教学中数学语言的精练恰当,准确严密,有理有据,逻辑性强来展示数学的美。通过引导学生正确使用字母,符号的数学术语。表达正确,判断恰当,推理合乎逻辑来引导学生创造美,从而激发出学生学习数学的兴趣。

4.3.4 培养学生坚韧不拔的意志品质,勇于克服学习困难

爱迪生说:“伟大人物的明显标记,就是他的坚强意志。”苏轼曾讲:“古之成大事者,不惟有超世之才,亦必有坚韧之志。”一个高素质人才,必须具备坚强的意志,顽强的毅力,刚强的品格等心理素质。在教学中我们可以采用多种方法来培养这些心理素质。例如,对挫折,失败的承受能力差是意志薄弱的表现形式,而经受挫折是增强对挫折的承受能力有效手段。若提供给学生的都是机械地模仿和套用例题,总是一帆风顺,缺少波折,就无助于意志品质的培养。如讲授新课时,我经常设计某个问题的引入,这个问题用以前的知识是没办法解决的,或是解决起来非常繁杂的,这时笔者总是有意识地退回到与学生相仿的思维态势,或一筹莫展,或逐步尝试,或遭困受挫,然后与学生一起探寻走出困境的途径,这样就可以在解决问题的同时,使学生看到,失败对任何人都是不可避免的,暂时的困难是不可怕的。只要做有心人,培养学生的意志品质的途径和方法很多,而学生具有坚强意志品质,将会在以后的学习中勇于探索,提高克服困难的勇气,造就学生良好的学习品质。

4.4 开展心理疏导,让学生拥有健全的人格

开展心理疏导,就是要以人格的健全发展为出发点和归

宿,就是要张扬人本思想,把人的创造力诱导出来,将生命感,价值感唤醒。把学生从失常,扭曲,畸形的状态中拯救出来,唤醒学生对美好世界的希望,积极主动地进行学习探索,既为学生提供构建思维认识系统的心理平台,又为他们创设张扬健康自由个性,塑造高尚人格的空间。开展心理疏导,不仅能促进学生的全面发展,而且能使学生在学知识学技术活动中回归群体,真正成为自我人生的主宰。

4.4.1 心理疏导渠道的构架是多维交错的,常常是多管齐下

作为教育的一个内容,心理疏导当然要自觉地服从民主精神的引导。惟有如此,心理沟通发生时,师生关系才是真正意义上的平等,因而心理疏导才具有效力。张扬民主精神,就是要摒弃蔑视学生人格尊严,置学生于依附地位的做法,确保心理疏导能够被学生接受。

4.4.2 导致学生心理障碍的因素常常是多方面的

由于社会环境,家庭背景,主体个性等方面的差异,不同的学生对同一问题可能回做出不同的反应。对此,教育要有足够的民主精神来关注学生的成长,包括真诚的交友,平等的对话,以打开学生心灵的窗户,使学生不再顾忌,愿意向教师倾诉真情。其心灵深处敞开的同时,心理疏导就获得了教育的契机。

4.4.3 心理疏导之初,要坚定不移地破除“教师中心论”

变屈从关系为民主平等关系,在此基础上,才有可能有针对性地进行心理疏导,以解决学生一般性心理问题或障碍。一项调查显示:在回答“我碰到问题首先找谁商量”时,寻找同伴的占70%,寻找父母的占10%,寻找教师的只占8%,其他占12%。这表明学生碰到麻烦时,首先想到的是伙伴。因此,家长,教师往往以居高临下的教育者的身份出现,学生的心锁很难打开,沟通也就很难进行。在教师与学生之间的确要建立一种崭新的民主平等的关系。在这种关系中,师生之间的界限趋于淡化,教师与学生共同参与到他的心理过程中去,学生不再是心理疾患的受治者,被动地听从教师的指令,而是具有高度民主性自主性的勇于改变自己心理问题的主人^[3]。

心理素质教育即不仅要重视对学生智力因素培养,而且更应重视情感、意志等非智力因素的培养,使学生具有积极向上的情感,愉快的情绪,坚强的意志,对生活充满自信,

乐观向上；同时要防止学生的心理问题的发生，善于解决存在于学生身上的心理疾病，培养学生承受挫折的能力和适应环境的能力，确保学生的心理健康。素质教育是人的教育，心理素质教育必须坚持教育内容、教育方法和教育手段的科学化，要根据中学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施。在进行心理素质教育的时候，应本着对学生将来高度负责的精神，要有令人信服的科学根据、亲切真挚的教学态度、生动活泼的教学形式；同时能耐心而正确地回答学生提出的各种问题，摒弃那种自以为是、主观武断的做法。应时时刻刻地提醒自己：心理素质教育关系到学生的一生，容不得半点虚假。

5 结语

各个学生因生活经历、心理压力等因素的不同，各自的

心理素质也呈现出多样性，因此在面对全体学生实行公正、公平的集体教育的同时，还应该根据每个学生的不同心理素质差异，实施差别教育，对不同的心理素质的学生采用不同的教育方式。针对个别学生的心理问题，进行个别谈心，个别辅导。对极个别心理存在障碍的学生尤其应该高度重视，要及时找出问题根源，疏通教育，以保证每一个学生都能时刻保持良好的心理状态，微笑地面对前进路上的风风雨雨。

参考文献

- [1] 鲁鹏飞. 互联网对小学生心理健康教育的影响及应对策略 [J]. 教育革新, 2020(2):9.
- [2] 戴国蓉. 心理将康教育与思想品德课的有效整合 [J]. 中学政治教学参考, 2011, 446(20):35-36.
- [3] 李德兵. 互联网时代中学生自主性学习变化趋势探析 [J]. 江西教育, 2017(24):4-6.