

# Research on Problems and Countermeasures of Mental Health Education in Middle School

Jia Wang

Yinchuan Foreign Language Experimental School, Yinchuan, Ningxia, 750011, China

## Abstract

In recent years, people have gradually increased the emphasis on mental health education, but due to the adverse effects of various factors, the current middle school mental health education has not achieved the desired results and cannot provide high-quality psychological education and counseling for middle school students. Based on this, the paper first analyzes the psychological problems faced by middle school students, secondly analyzes the current problems in middle school mental health education, and finally focuses on measures to strengthen middle school mental health education, hoping to bring some reference and reference for relevant professionals.

## Keywords

middle school; mental health education; problems; coping strategies

---

## 试论中学心理健康教育的问题与应对策略

王佳

银川外国语实验学校, 中国·宁夏 银川 750011

## 摘要

近年来,人们逐渐提高对心理健康教育的重视,但是受多种因素的不利影响,目前中学心理健康教育并未取得理想的效果,无法提供中学生高质量的心理教育与疏导。基于此,论文首先分析了中学生面临的心理问题,其次分析了当前中学心理健康教育中存在的问题,最后重点探讨了加强中学心理健康教育的措施,希望为有关专业人士带来一定的参考与借鉴。

## 关键词

中学; 心理健康教育; 问题; 应对策略

---

## 1 引言

随着时代的进步与发展,中学生所面对的社会环境更加复杂,其心理上多多少少会出现问题,对于中学生的健康发展带来不利影响。基于此,中学应当从思想上提高对心理健康教育重视,并为心理健康教育活动的开展提供重要的支持,以此推进中学生的心理健康发展,将其培养成为心理素质过硬的高素质人才<sup>[1]</sup>。以下围绕着当前中学生普遍存在着的心

## 2 中学生存在的心理问题

当前中学生存在的心理问题可以从四个方面进行分析,即学习压力太大、人际关系的不协调、自信心不足以及情感方面的困扰。

### 2.1 学习压力太大

在中国的应试教育模式的影响下,教师与家长将关注点放在学生的考试成绩方面,无形中增加了学生心理压力。除此之外,学生之间不断激烈的竞争也是加大学生压力的一大因素,在多种压力的影响下,加上中学生本身心理发展还不够成熟,中学生往往因无法承受压力而出现各种心理问题,诸如紧张焦虑、敏感脆弱以及厌恶学习等,相关调查研究显示,中国将近有30%的中学生存在厌学问题。

### 2.2 人际关系的不协调

目前,绝大多数的中学生是独生子女,从小生活中家长溺爱与保护下,其性格上多存在自私自利等问题,在与其他同学相处过程之中不能够站在他人角度上思考问题,常常使沟通与交流难以顺利进行,长此以往,学生的人际交往能力

难以提升, 人际关系愈发的紧张, 随之会出现抑郁、自闭等心理方面问题。

### 2.3 自信心不足

每个父母都有望子成龙的心理, 由于无法达到家长的期待, 许多学生会变得越来越不自信, 除此之外, 中学生在生活与学习中面临着许多的压力, 而由于本身的能力不够, 在处理问题时候也就不够自信, 而上述问题都表明许多中学生存在着自信心不足的问题。

### 2.4 情感方面的困扰

中学时期是学生心理与生理快速发展的时期, 异性对学生的吸引力越来越强烈, 这个时期学生的情感非常细腻, 且敏感脆弱, 加上其自身思想不够成熟, 情绪控制能力较弱, 心理素质不高, 也就容易出现情感方面问题<sup>[2]</sup>。

## 3 中学心理健康教育的问题

在当前的中学心理健康教育中, 主要存在四个方面的问题, 第一, 对心理健康教育缺乏正确认识; 第二, 学校心理健康教育未与家庭教育形成合力; 第三, 教育方式单一, 灵活性不足; 第四, 心理健康教育者专业素质有待提升。只有重视这些问题, 并针对性的解决, 才能有效提升教学质量。

### 3.1 对心理健康教育缺乏正确认识

现阶段, 大多数中学并未重视开展心理健康教育, 仅仅是为了应付上级检查才被动地开展心理健康教育, 由于学校思想上并不重视心理健康教育, 也就未配备专业的心理健康辅导教师, 很多时候由其他学科教师担任心理健康教育工作, 种种问题的存在影响了心理健康教育的顺利开展。除此之外, 目前中学所开展的心理健康教育缺乏良好的系统性与科学性, 仅仅是向学生简单传授一些卫生方面的知识。

### 3.2 学校心理健康教育未与家庭教育形成合力

随着计划生育的政策实施, 独生子女家庭越来越多, 而在家长溺爱下成长的孩子往往心理素质较差, 心理方面出现问题可能性较大, 但是许多孩子在内心困扰时往往不愿意与家长进行交流, 使学生的心理问题无法及时得到解决。除此之外, 在应试教育模式的影响下, 家长对于学生成绩与排名的关注远远多于学生心理状况, 许多家长持有这样一种观念, 教育是学校的责任, 学校重点任务是提升学生的考试成绩, 使学生能够通过高考, 其他无关教育只会浪费时间, 很

显然家长这种错误的思想观念阻碍着心理健康教育的顺利开展。

### 3.3 教育方式单一, 灵活性不足

当前中学心理健康教育活动中教师主要采用“灌输式”方式, 师生之间缺乏必要的互动与交流。除此之外, 教学中所选取的案例往往远离学生的生活, 尤其是对于情感与性等问题更是避而不谈, 仅仅是简单的讲授了无关紧要的问题, 难以充分保障心理健康教育质量, 违背了心理健康教育的目标<sup>[3]</sup>。

### 3.4 心理健康教育者专业素质有待提升

心理健康教育者作为中学心理健康教育活动的实施主体, 其专业水平与综合素质高低直接关系着心理健康教育的质量与效果。然而, 从目前而言, 中学心理健康教育中存在着专业心理健康教育者缺乏的问题, 大多数心理健康教育者本身专业水平不高, 在处理学生的心理健康问题时往往不能够对症下药, 无法帮助学生摆脱心理困扰。

## 4 解决中学心理健康教育问题的对策

### 4.1 提高对于心理健康教育的重视

要想充分的提升中学心理健康教育质量与效果, 最为关键的是学校教育工作者应当积极转变传统落后的思想观念, 认识到心理健康教育对于学生发展的重要性, 基于此, 对于学校而言, 要积极进行心理健康教育课程的开设, 并相应的配备专业的心理健康咨询师, 加强对学生的心理健康教育, 增强学生的心理素质, 使其在遇到任何困难与挫折时, 不会畏惧逃避, 而是勇敢地直面困难, 迎接生活中的各种挑战, 让学生形成积极向上的人生价值观, 实现对学生潜能的发掘。与此同时, 学校要利用自身优势, 组织开展心理健康教育方面知识讲座, 由专业心理咨询师现场解答学生的心理问题, 促进学生的认知水平进一步提升。与此同时, 要鼓励其他学科教师在开展日常教学活动之中重视对心理健康教育渗透, 全方位保障心理健康教育质量与效果。

### 4.2 开展家长培训讲座, 实施家校共育

在开展心理健康教育中学校方面可以提供学生心理辅导, 并营造出良好的校园心理环境, 但是要想提升心理健康教育质量, 仅仅是依靠学校的力量是远远不够的, 家长的密切配合是非常重要的。因此, 学校要重视联合家庭的力量, 通过

组织家长参加培训讲座活动,积极转变家长的错误思想,使其认识到心理健康教育中自己的重要性,调动家长配合学校开展心理健康教育的积极性与主动性。与此同时,学校要向家长渗透正确的教育方式,改变家长所坚持的“棍棒底下出孝子”这种错误思想,引导家长多多对孩子进行赏识教育,要善于发现孩子身上的亮点,多鼓励与表扬孩子,从而让孩子形成自信乐观的性格品质。总之,家长的参与对于提升心理健康教育成效是至关重要的,学校和家庭要通力合作,共同促进孩子的身心健康发展。

### 4.3 构建新型心理健康教育队伍与互助网络体系

为了推进中学心理健康教育活动的顺利进行,有必要建设一支高素质的心理健康教育者队伍,这就要求学校应当做好现有的心理健康教育工作者的培训,全面地提升其专业水平与综合素质。与此同时,鼓励心理健康教育工作者积极转变传统的教育理念与教育方式,加强对中学生的心理动态的观察,提高学生应对突发事件能力,引导学生树立起正确的人生观、世界观与价值观,减少社会上各种不良信息对学生的影响,以此为心理健康教育的质量与效果提供重要保障。

除此之外,学校可以依托于网络技术,构建起中学生心理互助网络体系,引导学生进行自我教育,促进学生的自我调节能力以及认知水平提升,以此为中学生心理健康教育效果提升奠定基础。

## 5 结语

综上所述,为了促进中学生的健康发展,中学应当积极开展心理健康教育活动,全面分析中学生心理问题出现原因,并结合中学生的身心发展特点,积极采用合适的心理健康教育方式,不断地增强中学生的心理素质,尤其是提升学生的抗压与抗挫折能力,以此实现学生的全面发展。

## 参考文献

- [1] 佟思恩. 中学生心理健康教育存在的问题及解决对策[J]. 汉字文化,2019(04):156-157.
- [2] 邹昌浪,霍静静,王满婕. 论中学生心理健康存在的问题与教育对策[J]. 科教文汇(上旬刊),2018(02):141-142.
- [3] 张朝勇. 民族地区中职学校心理健康教育现状及对策研究——以德昌县职业高级中学心理健康教育为例[J]. 教育科学论坛,2018(15):77-80.