

# Manifestations, Causes and Countermeasures of Mental Health Problems among Junior High School Students

Xiujuan Li

The Third Junior High School of Bama Yao Autonomous County, Hechi City, Guangxi Zhuang Autonomous Region, Bama, Guangxi, 547500, China

## Abstract

Junior high school students are in a vigorous period. They not only have to deal with huge physical and psychological changes, but also have to bear various pressures from studies, families and society. These changes and pressures often cause various mental health problems. This article aims to explore the manifestations, causes and countermeasures of mental health problems among junior high school students, with the expectation of providing references for educators and parents to jointly promote the healthy growth of students. At the same time, we should also focus on enhancing students' self-regulation skills and stress resistance to help them better cope with social changes and various challenges. Only through the joint efforts and collaboration of the whole society can we create a healthier, more harmonious and growing-friendly environment for junior high school students.

## Keywords

Junior high school students Mental health Cause analysis Intervention countermeasures

## 初中学生心理健康问题表现、成因及对策

李秀娟

广西壮族自治区河池市巴马瑶族自治县第三初级中学, 中国·广西巴马 547500

## 摘要

初中生正处于朝气蓬勃的时期,他们不仅要应对生理和心理上的巨大变化,还需承受来自学业、家庭以及社会等多方面的压力,这些变化和压力常常引发各种心理健康问题。本文旨在探讨初中学生心理健康问题的表现、成因及对策,以为教育工作者和家长提供参考,共同促进学生的健康成长。与此同时,我们也应着重提升学生的自我调节技能及抗压能力,以助他们更出色地应对社会的变迁及各种挑战,只有通过全社会的共同努力和协作,我们才能为初中学生创造一个更加健康、和谐和有利于成长的环境。

## 关键词

初中学生; 心理健康; 成因分析; 干预对策

## 1 引言

随着社会的不断进步和教育改革的持续深化,初中学生的心理健康问题越来越受到人们的重视。

初中阶段是学生身心发展的关键时期,他们面临着生理和心理的巨变,同时承受着来自学业、家庭、社会等多方面的压力。这些变化与压力常常引发他们的焦虑、抑郁、自卑等心理健康困扰,严重阻碍了他们的学习和生活。因此,深入分析初中学生心理健康问题的具体表现、成因以及应对策略,不仅具有重大的现实意义,也具备深远的理论价值。

## 2 初中学生心理健康问题的表现

### 2.1 学习类问题

1. 学习压力大: 初中学生承受着中考的重压,学业负担日益沉重,使他们深感学习压力巨大。除了需要完成学校布置的作业外,他们还需参加各式各样的补习班和兴趣班,导致缺乏充足的休息与娱乐时间。长期处于这种高压状态下,学生很容易出现焦虑、抑郁等心理健康问题。

2. 厌学情绪: 因为学习压力大、学业负担沉重,学生们对学习失去了兴趣,缺乏足够的动力,甚至产生了逃避学习的情绪。这种厌学心态不仅会降低他们的学习成绩,还可能引发自卑、自闭等心理健康问题。

3. 考试焦虑: 考试作为衡量学生学习成效的关键方式,却让部分初中学生感到寝食不安。他们忧虑考试成绩不尽如人意,惧怕受到老师和家长的责备。这种焦虑情绪会引发学生的紧张感、失眠以及记忆力下降等问题,从而严重妨碍了

【作者简介】李秀娟(1984-),女,壮族,中国广西巴马人,本科,中小学一级教师,从事道德与法治研究。

他们的考试发挥。

## 2.2 人际关系问题

1. 与父母关系紧张：初中学生正步入青春期，自我意识逐渐增强，渴望摆脱父母的束缚与过多干涉。然而，父母往往对子女期望过高，对他们的行为和学习成绩要求严格，导致子女与父母之间出现矛盾和冲突。这种紧张的关系会导致学生感到心情惶恐不安，由此引发心理问题。

2. 与同学关系不融洽：初中生在校期间需与同伴交往，然而部分学生在管理同学情谊时面临挑战。他们或许因个性、爱好、观念等层面的不同而与同学发生分歧和争执。这种不和谐的人际状态会令学生觉得孤寂和茫然，从而对他们的心理状况产生不利影响。

3. 与教师关系疏远：初中阶段，学生与教师的关联同样是关乎其心理健康的关键要素之一。一些学生在与教师互动时缺少有效的交流和共鸣，进而造成了双方间的隔膜与距离感。

这种疏远的关系会使学生感到被忽视和冷落，进而出现自卑和抑郁等心理问题。

## 2.3 情绪情感问题

1. 情绪波动大：初中生正值青春发育期，情绪起伏颇为剧烈。他们可能会因为微不足道的小事就情绪爆发，产生诸如愤怒、哀伤、沮丧等消极情感。这种情绪的剧烈波动会对他们的学业和日常生活造成干扰，严重时还可能诱发心理困扰。

2. 自卑心理：一些初中生在承受学业、家庭、社会等多重压力之下，会滋生自卑情绪。他们开始质疑自己的能力和价值，觉得自己不如他人出色。

这种自卑心理会导致学生出现消极、悲观等情绪，进而影响他们的学习和生活。

3. 早恋问题：初中生正步入青春期阶段，对性的认知逐渐萌芽。

部分学生在与异性相处时缺乏正确的引导和教育，容易出现早恋问题。过早的恋爱不仅会干扰学生的学习表现和人际交往，还可能引发他们在性心理健康方面的问题。

## 2.4 行为障碍问题

1. 多动症：有些初中生面临注意力缺陷多动障碍（ADHD）的挑战。他们难以维持专注，频繁分心、思绪飘远，致使学习效率大打折扣。ADHD 不仅会对学生的学习成果产生负面影响，还可能诱发行为问题，诸如斗殴、言语攻击等。

2. 偷窃行为：一些学生会采取盗窃的行为。他们可能因为缺乏零花钱或其他原因而偷窃同学或他人的财物。此类举动不仅会使学生遭受学校的处分，还会对他们的社交关系及心理健康产生不利影响。

攻击性行为：一些初中生在遇到挫折和矛盾时，会选择以攻击性的方式来应对。他们可能会动手打人、出口伤人或是毁坏财物等。这种攻击举动不仅会损害他们的人际交往，还可能引发更深层次的心理困扰。

## 3 初中学生心理健康问题的成因分析

### 3.1 家庭因素

1. 家庭环境不和谐：家庭氛围是塑造初中生心理健康的一个关键要素。部分学生的家庭环境不和谐，父母之间经常争吵或离婚，导致学生缺乏安全感和归属感。这种缺乏和谐的家庭氛围会让学生感到忧虑和烦躁，从而导致他们产生心理困扰。

2. 父母教育方式不当：父母教导孩子的方式对学生的心理健康具有深远的影响。部分父母在教育子女时缺乏正确的方法和技巧，过于严厉或溺爱孩子，导致孩子出现心理问题。对孩子过于严苛的父母可能会导致孩子形成自卑情绪和逆反心态，而过分溺爱的父母则可能让孩子缺少独立处理事务的能力和自信心。

3. 家庭期望过高：有些父母对子女的期望值过高，盼望他们在学业和表现上都能出类拔萃。然而，这种不切实际的高期望会给孩子带来沉重的心理负担，使他们容易陷入焦虑、抑郁等心理困境。

### 3.2 学校因素

1. 学业负担过重：学校是学生接受教育的重要场所，但部分学校为了追求升学率和成绩排名，给学生布置了大量的作业和考试。这种沉重的学业压力会让学生感到精疲力尽和心情低落，从而引发心理问题。

2. 教师教育方式不当：教师的教学方法和策略同样是影响学生心理健康的一个关键因素。部分教师在教育学生时缺乏耐心和爱心，过于严厉或冷漠，导致学生对学习失去兴趣和信心。此外，一些教师还存在歧视和偏爱学生的问题，这会使学生感到被忽视和冷落，进而出现心理问题。

3. 学校竞争激烈：在当下的教育体系中，学校间的较量不仅聚焦于学生的学业成绩，还涉及学校的名望与排名。为提升学生的学业表现及学校的知名度，部分学校采取了多项举措来强化学生的学习纪律与管理。然而，这种充满竞争的环境容易使学生感到压力和不安，进而可能引发心理方面的问题。

### 3.3 社会因素

1. 网络信息泛滥：随着互联网技术的广泛传播与进步，网络信息的爆炸式增长已成为影响初中生心理健康的一个关键因素。一些孩子沉迷于网络游戏、社交平台等虚拟领域，以至于减少了与现实世界的互动与沟通。这种过度沉溺不仅会对学生的学习及日常生活造成干扰，还可能促使他们面临心理层面的困扰。

2. 社会竞争激烈：在现今的社会背景下，竞争愈发趋于白热化。无论是学业、就业还是生活方面，都存在着激烈的竞争。这种充满竞争的环境会让学生感受到巨大的心理压力与不安，从而可能引发各种心理问题。

3. 不良文化影响：一些初中生受到了诸如暴力、色情等不良文化的侵蚀。这些不良文化会扭曲学生的价值观和道

德观,导致他们出现行为问题和心理问题。

### 3.4 个人因素

1. 青春期生理变化:初中生正经历青春期,生理上正经历着巨大的转变。这些转变可能引发学生的身体不适以及情绪的剧烈起伏等问题。同时,青春期的学生还需应对性意识的萌发和性心理的逐渐成熟等挑战,这些同样可能成为他们心理困扰的源头。

2. 性格特点:部分初中学生具有内向、敏感、自卑等性格特点。这些个性特质会让学生更容易受到外界环境的左右和侵扰,从而可能产生心理方面的问题。

3. 应对方式不当:一些初中生在面对压力和逆境时,未能掌握有效的应对策略与技巧。他们可能会选择逃避、回避或是采取攻击性等不恰当的方式来处理难题。这种不合适的应对模式会加剧学生陷入心理困境的风险。

## 4 初中学生心理健康问题的对策

### 4.1 加强家庭教育

1. 营造和谐的家庭环境:家庭氛围是关乎初中生心理健康的一个关键要素。为确保孩子的茁壮成长,父母应当致力于构建一个和睦的家庭氛围。父母双方需彼此敬重与体谅,在孩子面前避免发生争执或谈及分离事宜。此外,父母还需给予孩子充分的关怀与鼓励,使他们体会到家庭的温馨与归属感。

2. 采用正确的教育方式:父母在教导孩子的过程中应当运用恰当的手段与途径。他们应当尊重孩子的独特性格与爱好,为孩子提供充裕的自主权利与空间。与此同时,父母亦需重视增强孩子的自主能力与自我信念,激励他们勇敢地迎难而上,面对各种挑战。此外,家长还应该避免对孩子施加过大的压力或期望,让他们能够根据自己的兴趣和能力的来发展自己。

3. 加强与孩子的沟通和交流:父母应当增进与子女的对话与互动,掌握他们的思绪与需求。他们应当重视子女的见解与构思,为他们提供充足的发言时机。同时,父母亦需留意子女的情绪波动与心理状态,适时察觉并处理他们所遇到的问题。凭借与子女的对话与互动,父母能够构建更为牢固的亲子纽带,推动孩子的健康成长。

### 4.2 改善学校教育

1. 减轻学业负担:教育机构应当缩减学生的课业压力,防止为学生安排过量的作业及测验。学校应当着重于培育学生的全方位素质与技能,而非仅仅聚焦于学生的分数与名次。经由减轻课业压力,学生能够拥有更多的时光与精力去发掘自身的兴趣与专长,提升个人的全方位素质与技能。

2. 提高教师的专业素养:教师应当提升自身的专业素养与教育能力。激发学生的学习热情与积极性。同时,教师还需关注学生的心理健康情形,及时察觉并处理他们的问题。经由与学生的对话与交流,教师可以更深入地了解学生的需求与想法,为他们提供更加有效的协助与支持。

3. 加强心理健康教育:教育机构应当强化对心理健康教育的重视,增强学生的心理承受力与应对技巧。学校可以设立心理健康教育的相关课程或研讨会,向学生传授心理健康的相关知识与实践技能。同时,学校亦可构建心理咨询室或开通热线电话等服务途径,为学生提供心理咨询服务与援助。

通过这些措施,学生可以更好地了解自己的心理状态和需求,学会正确的应对方式和技巧。

### 4.3 加强社会支持

1. 净化网络环境:政府与社会各界应携手合作,致力于优化网络环境,削弱有害信息对学生的负面影响。政府可以加大对网络平台的监督与管理力度,严惩违法及不良信息的散播行为。

2. 加强社区建设:社区是初中生日常生活中不可或缺的一环,政府与社会应当强化对社区的建设,为学生提供更为丰富的学习与休闲设施。同时,社区亦可组织各类有益的活动与竞赛,激发学生的求知热情与学习动力。通过这些措施,学生可以更好地融入社区生活,增强自己的归属感和责任感。

3. 建立社会支持体系:政府与社会应当构建全面的社会支持网络,为初中生提供多角度的援助与支持。这可以涵盖设立心理咨询服务中心、举办心理健康教育相关活动、提供学业辅导及职业规划指导等服务。通过这些举措,初中生能够获取更为丰富的资源与帮助,更有效地应对生活中的种种挑战与压力。

## 5 结论与展望

初中阶段学生的心理健康议题既复杂又至关重要。本文探讨了初中学生心理健康问题的表现、成因及对策,并提出了加强家庭教育、改善学校教育、加强社会支持和提升学生的自我调适能力等具体措施。采取这些举措,我们能够高效地防范并解决初中学生的心理健康困扰,助力他们健康成长并顺利发展。面向未来,我们必须深化对初中学生心理健康议题的调查与研究。一方面,我们需要深入了解初中学生的心理健康状况和需求,为他们提供更精准和有效的帮助和支持。另一方面,我们还需要加强跨学科的合作和交流,整合各方资源和力量,共同推动初中学生心理健康教育的深入发展。总而言之,初中学生的心理健康是一个亟待全社会齐心协力、共同重视的问题。

### 参考文献

- [1] 王雪梅.初中生心理问题与家庭环境因素影响的研究[J].教育技术报,2012.
- [2] 初中生亲子关系性格特征及相关的调查研究[J].教育科学研究,2014.
- [3] 中学生心理健康状况研究[J].疾病监测,2024(3).
- [4] 青少年心理健康存有问题的几种表现[EB/OL].微信公众平台,2024-10-23.
- [5] 中学生常见心理健康问题的表现、成因及解决方法[EB/OL].微信公众平台,2020-11-16.