

浅谈中学生心理健康教育

福建南安侨光中学 王进展

[摘要]中学生的心理素质很脆弱，自尊心很强，有不同程度的逆反心理。中学生心理健康教育很重要，尤其需要学校心理健康教育跟得上、做得好。本文就中学生心理健康教育展开议论，旨在从学校和教师包括家长的角度更加重视和积极开展中学生心理健康教育，为中学生心理素质的健康发展打好基础。

[关键词]中学生；心理健康教育

中学生是不成熟却趋于成熟的青少年，在这竞争激励的年代里，不仅要求他们具有较高的文化底蕴，还必须要有良好的心理素质，适应当下这个瞬息万变的社会。中学生正处在青春发育期，这个阶段是他们第二次成长高峰期。这个阶段无论生理、心理、情感、自我意识等都在迅速发展，是人生中发展最迅速、最旺盛、最重要的关键时期。这阶段的学生最容易出各种问题。在教育教学中，有的学生由于自身很多不确定的因素，以及来自社会和家庭等不良因素的影响，心理上形成了很多不健康的因素。这些不健康的因素，影响了他们的生活和学习。如果家庭、学校、社会不加以正确的引领，很容易使他们心理不平衡、性格偏异，产生不良的结果。

一、中学生心理问题的表现

1. 部分学生感到学习压力大，精神萎靡不振、产生厌学情绪、考试时会表现出焦虑。这些情况出现在学习成绩处于中等的学生中，这部分学生学习积极主动，但是往往没有掌握正确的学习方法基础比较薄弱，面对成绩好的学生会自卑，常常会与成绩好的学生进行比较，从而产生心理压力。对于这部分学生，教师在课堂上要多给他们回答问题的机会（但注意问题的难度要适当），尽可能面批他们的课后作业。这样不仅会让这部分学生感受到教师对他们的重视，还能在交流中使他们掌握科学的解题方法、步骤，又可以增进师生感情，激发学生的学习热情，避免学生产生学习压力。

2. 人际关系问题。大部分中学生随着年龄的增加越来越想摆脱父母和教师的管教，他们只会给父母和教师提要求，却不会严格要求自己。他们认为父母和教师的要求过于苛刻，个别争强好胜的学生甚至会认为父母和教师是故意为难自己，认为教师、父母不理解且不信任他们，从而产生对抗心理。如果这时候由于教师、父母的错误判断而伤害了他们的自尊心，就会让他们产生逆反心理，影响成绩的提升。面对这种情况，我们要利用主题班会让他们感受什么是真正的责任和义务。在教学和管理中要公平对待每一位学生，处理问题之前必须了解清楚问题的真相，赏罚要分明，要让学生感受到没有规矩不成方圆，这样学生就会思考什么事该做，什么话该说，久而久之学生就能接受教师的管理和教育。

3. 青春期学生由于早恋引起心理问题。中学生往往对异性充满神秘感，由于对方的容貌、学习成绩优秀而产生好感，受好奇心的驱使而接近异性，萌发情感。但他们对自己、对异

性认识不清，很容易因为早恋陷入心理困境。对于中学生早恋，一方面要根据学生的日常表现利用适当的时间进行青春期知识讲座，引导学生多看些青春期教育的书籍；另一方面教师不能讽刺挖苦，要理解学生，在赢得信任的基础上交流沟通，帮助他们克服心理压力。班主任如果发现学生有早恋迹象，切勿急于处理，在冷静分析后，根据学生的性格特点，在尊重和保护学生隐私的前提下，进行单独的心理辅导，让学生认识早恋的危害，把精力集中到学习上。

二、中学生心理健康教育的实施策略

1.营造良好的教学氛围。在教学实践中，教与学都处于内外两个环境中。外环境是指丰富的外界刺激，内环境是指师生意志的投入条件。只有内外环境同时作用，才能取得最佳的教学效果。由此可知，良好的教学环境对教学活动具有重要作用。显然，传统的灌输式教学已经不能再适应时代的要求，新时期教师要与时俱进，灵活运用开放、自由、活泼等形式多样的教学方法，活跃课堂气氛营造出良好的教学氛围。

2.给予学生积极的心理暗示。教育心理学证明，教师只有以激励的教育方式诱导学生产生内驱力，才能把教师的教学要求转化为学生的自学行为。在教学过程中，教师要运用符合中学生心理特点的教学程序，逐步激发学生的学习兴趣，增强学生的自信心，还要学会宽容，把微笑展现给学生，不能因为学生影响了课堂纪律而冷眼以待。当学生回答正确时，教师要给予肯定；当学生回答不正确时，教师也要给予鼓励。恰当的激励方式可以活跃课堂氛围，让每一位学生都品尝到成功的喜悦，感受到教师对自己的关心和重视，从而提高学生的自信心。

3.给予学生积极的心理感染。对中学生进行心理健康教育的前提，是教师自身具备良好的态度和健康的心理。人的情绪对智力活动的影响是巨大的，想要保持头脑清醒，学生必须拥有愉快的心境，这样才能提高学生的学习积极性和理解能力。因此，教师要掌控自己的情感，善于表达自己的感情，调动学生课堂参与的主动性，引导学生主动参与课堂教学。

4.培养学生良好的心理品质。中学生的生理特点决定了其活泼好动的性格，对丰富多彩的活动总是所所欲试。教师要抓住学生的特点，积极组织活动，让学生通过参与活动，让学生通过参与活动，丰富自己的情感体验，提高自我认识。如教师可以举行“我更快乐”的评选活动，让全体学生参与进来，总结自己认为快乐的一件事、一个表情、一个瞬间先通过小组评选、全班评选，最后再进行全年评选，直到参加全校评选。在评选过程中，要注意公开、公平。这样的活动可以让学生发掘并放大自己内心的快乐，同时还能学会分享快乐，对他们以后的学习和生活都将产生很大的影响。

中学生心理健康发展离不开学校、家庭、社会的共同努力，而教师作为学生学习成长的

看护者更应呵护学生的心理使之健康发展。相信只要每一位教师正视学生的需要，以爱为导航，就能让学生在成长的旅程中找到方向。心理教育是一项长期的工程，因此心理健康教育要花费较多的时间来提高学生的心理素质。随着素质教育的推行，教师要认识到心理健康教育的重要性，确保每一位学生初中生都能健康成长起来。