

适应时代发展 加强中学生青春期心理健康教育

张凤春

(锦州第十九中学 辽宁锦州 121000)

【摘要】 本文在分析中学生青春期存在的心理问题及其原因的基础上,探讨了加强心理健康教育的对策:加强中学生自身心理健康意识;建立学校心理教育机制;充分发挥家庭教育作用;呼吁全社会关注与参与。

【关键词】 中学生;青春期;心理问题;原因;教育对策

中学生在青春期心理与生理不断走向成熟,是人生的关键期。在这个期间,中学生由于生理与心理还没有成熟,因此也是他们人生发展的危险期。学校是中学生教育的主要场所,要不断加强青春期心理健康教育,使其成为中学教育的重要部分。教师要认真研究学生心理和生理发展特点,不断探索出青春期心理健康教育的良好方式,这对于中学生的健康成长具有十分重要的作用。

一、中学生存在的主要心理问题

1、严重的抵抗情绪

中学生在青春叛逆期中,存在着严重的对抗心理与独立意识,心理上更容易过激,有积极抵抗的心理。中学生在这个时期非常喜欢否定他人,坚持固执己见,厌恶学习,对生活比较消极。这个时期,要是不对中学生的行为加以引导,必然会造成他们的偏激行为甚至会造成患有抑郁症。

2、猜疑、嫉妒心理

青春期的中学生往往是一般的小误会或者小挫折,就会让他们产生猜疑或嫉妒心理。存在妒忌心理的中学生对家庭和自身缺乏安全感。部分中学生面对比自己家庭优越,比自己学习好的同学、甚至比自己容貌好的同学都会产生妒忌心理,这时就必须要对这些问题学生进行积极引导,否则会灼伤孩子脆弱的心。

3、情绪情感激荡、表露而又内隐

青春期发育过程中,由于生理方面发生了剧变,也就相应引起了中学生情感上的激荡。这种波动的情感时而表露,时而却十分内隐。他们有时候情绪飞扬,有时候却低沉苦闷,有时夸夸其谈,有时却沉默寡言。这个时期,中学生要是得不到理解,必将会出现抑郁或者焦虑。

4、早恋行为

青春期的中学生开始出现性意识,中学生一般尚未成年,但很多中学生开始注重自己的外貌和衣着打扮,对异性十分感兴趣,有的甚至还存在性行为。早恋会严重影响中学生正常的学习和生活。他们谈恋爱后会脱离集体,喜欢独处,集体荣誉感比较低。中学时代,特别是高中生,由于受认识能力和个性发展的限制,在恋爱过程中还是很幼稚,这样的恋爱一般很少能持久。

5、沉迷网络,学习急剧下降

很多中学生由于厌学情绪或者自卑,在现实学习生活中很难找到自己的成就感,所以,他们就将网络看作是自己的精神寄托。在好奇心的驱使下,青少年往往深陷其中,不能自拔。网瘾的出现使中学生成绩不断下降,往往不能自控。同时,沉迷网络还会严重影响中学生的正常饮食和睡眠,严重影响中学生身体的健康生长发育。^[1]有的中学生由于对现实生活很不满,对社会活动缺乏兴趣,利用网络来逃避自己的真实感受。

二、导致中学生青春期常见心理健康问题的主要原因

中学生青春期出现心理健康问题的原因很多,既有内因,也有外因,归纳看来,主要有以下几个方面:

1、中学生人生观、世界观尚未形成

造成中学生心理不健康的主要原因是这他们的人生观、世界观、价值观并没有成熟,还没有形成。青春期的中学生正处于身心发生巨大变化时期,这一时期的人生观、世界观价值观都还没有形成,他们的控制能力比较差,不善于控制情绪,他们阅历浅、知识浅

和缺乏社会经验。因此中学生在处理问题上往往会顾此失彼,不计后果。

2、中学生自控力和承受力差

根据心理学研究结论表明,13~14岁和17~18岁属于学生的两次“心理断乳期”。在这个时期,他们逐渐走向“独立”,但是他们刚刚进入社会,社会经验很少,涉世未深,没有对挫折做好精神准备,^[2]因此,在做事过程中一遇到挫折或者遇到困难,他们就会悲观失望,严重受挫,自信心严重不足,有的甚至缺乏战胜挫折的能力,临阵退缩。

3、中学生学习负担过重

我国中学生学习压力过大,作业负担过重,长期以来一直在学习的负荷中成长,这就造成了很多中学生注意力不集中,大脑过于疲惫,有的甚至思维迟钝,很容易产生厌学心理,学习成绩一落再落。而家长、教师却又对他们充满了期望,这就会造成中学生产生心理问题。

4、学校教育方式、方法失误

我国传统的教育方式陈旧,教学方法僵化,严重影响了教学效果。实践表明,要是教师在教学过程中使用不恰当的教学方式与教学方法,势必会给学生造成心理压力,挫伤学生学习的积极性,导致学生产生心理问题。此外,由于当前很多中学并没有设置心理健康教师,以至于无法对问题学生进行及时引导,这也会造成了学生心理问题的产生。^[3]

5、不良的家庭教育环境

家庭是学生教育的最初场所,家庭环境与家长的素质严重影响了学生的综合素质。在一些学生家庭里,家长对孩子的教育方式不正确,教育方法失当,造成了学生无法接受,偏差行为有所增加。还有的学生生长在离异或者是家庭氛围不和谐的家庭里,这样会使学生在心理、性格上受到损害,进而产生心理问题。

三、解决中学生青春期常见心理健康问题的途径

1、加强中学生自身的心理健康意识

在教育过程中,不断加强中学生的心理健康意识,让学生了解相应的心理卫生与健康知识,掌握心理调节技巧。首先,教育学生正确认识自己,多为他人着想。教育学生在与人交际的时候,要多换位思考,多替他人考虑。其次,要教育学生掌握性知识。在性发育过程中,要教育学生掌握安全、健康的性知识,在与异性交往过程中,要冷静思考,正确处理好性渴望。^[4]最后,要教育学生学会控制自己的情绪,教育学生在人生中遇到挫折、误会时,要理智控制自己的情绪,应对一些压力时,要相信家长或老师,在他们的帮助下,找到解决压力的途径和方法。

2、建立学校心理教育机制

首先,要在学校建立心理咨询室,开展心理辅导。必须让专业教师担任心理咨询师,建立学生心理档案,及时发现学生心理问题,矫正学生的心理偏差。要及时关心、尊重、了解学生的心理状态,不断纠正学生的不良行为。其次,开设心理咨询热线。网络信息时代,随着网络的快速发展,心理咨询热线可以用网络的形式进行沟通。这样就使学生可以因为面子问题寻求一个倾诉的场所和对象。

3、充分发挥家庭教育的作用

首先,要尊重孩子。在家庭中,家长要尊重孩子,(下转第133页)

够真正实现其教学本质目标,对话式教学模式才是一条真正追求真理和实现自我认识的有效途径。

2、摆脱“工具化”教学,实现思想政治教育“人本化”

“以人为本”是当前科学发展观的核心内容,同时在社会发展历程中,思想政治教育目标也逐渐从之前的“灌输式”工具化教学中,转向以人为本注重培养全面人才。之前过于注重政治对思想政治教育工作的需求,目前已经开始逐渐注重实现人的全面发展,因此被教育者也就从之前为政治工作服务的工具,变成注重人本化思想。在主体间性理论的影响之下,思想政治教育工作的主体性,同时也要注意被教育者的主体性,并且在两者关系处理上必须保持平等对待,不能出现偏向前者或者偏向后者。思想政治教育的主要目的是对人们的思想品德意识进行培养,基于这一目的也就需要在实践中实施思想政治教育,并将思想政治教育作为是主要目标。关于青年学生的思想品德教育任务则不应该全部放在教师的课堂教学中,同样这对于学生来讲也并不能够在课堂上就学会思想品德。重点应该放在实践中的思想政治教育,因此在对高校思想政治理论课程体系构建过程中,不但要把其课程理论基础讲好,同时也必须将其贯彻到实际生活中,实现动态过程性评价和静态结果定量评价的良好结合,以能够有效的确保学生在学习过程中,实现“自致其知,自导其行”。对于思想政治教育者来讲则一定要积极树立活动意识,将教育活动中的各项资源充分挖掘,合理设计活动内容,将各项活动基于循序渐进顺序组合在一起。人本化理念,和当前主体间性理论基础要求相符合。思想政治教育和其实践活动具有一定差异,其是基于人为对象所进行的一系列的活动,人不但是思想政治教育工作的对象,同时在整个思想政治教育工作中也有人的思想始终贯穿其中,关于如何实现思想政治教育工作的“人本化”,如何对教师和被教育者两个主体关系处理,则也就立足于主体间性理论。基于本质来看,思想政治教育属于是人类生产实践活动中的两个主体间的交往实践。那么从这一点来看,交往实践是实现政治思想教育目标的重要措施,教师在具体的实践过程中,也要适当对被教育者需求进行适当的指导,推动被教育者的思想、知识结构以及身心健康发展。

3、基于理解意识,体现思想政治教育的知识共享

在人和人交往之中,理解是一种有效的交往方式。思想政治教育活动就是一种精神活动,因此在理解基础上更有助于实现思想政治教育工作的实施价值。关于对这一工作的理解也就是实施教育者和被教育者的相互理解,实现这种理解的双向性和互动性。其一教育者要和被教育者的实际生活和学习情况相结合,实施针对性思想政治教育工作。学会换位思考,思考被教育者的内心想法,从被教育者角度思考如何解决问题。同时也要注意在教育活动中投入真挚感情,摒弃之前教育者高高在上姿态,实现和被教育者的情感交流,从而引导被教育者从心理上接受思想政治教育。其二被教育者也要学会理解教育者,注重理解教育者的教授内容以及思想修

养,从心底上对教育者认可,在此基础上加大交流沟通,产生思想共鸣。

另外在现代社会信息技术迅速发展之下,信息共享已经是基本发展趋势。教育者在教育活动中也不再是一个单一的信息来源,被教育者可以从多条途径获取自己的所需信息,从而实现自我教育和自我完善。所谓“共享”,也就是在教育过程中,师生相互获取对象的经验和智慧。所以教育过程本身也就是一种共享机制,可以实现精神共享、知识共享以及智慧共享等等,师生也就是在这一共享机制中相互影响相互成长。从表面上看教育过程是学生受益,但是实际上受益的师生双方。韩愈曾经有云:“弟子不必不如师,师不必贤于弟子。”所以教师来讲也要正视能够从学生那里学到的具有价值的东西,不能够只是把学生认为是教育接受者,更应该将其认为是思想道德教育信息的发出者,学会从学生那里获取相应的知识,汲取思想以及精神养分。所以在教育交往中,教育者和被教育者也就是实现的人格相遇,学会敞开自己的精神领域,在教师的积极引导下实现彼此接纳,共同成长,这样获取知识的不但是学生,同时也包括教师。在这一背景之下,虽然信息来源比较多,但是信息质量却无法保证,因此教育者和被教育者要实现其信息共享,加大沟通和交流,基于共享信息实施思想政治教育目的。思想政治教育的教育者不能够私自占有信息资源,必须将其信息和被教育者时常沟通,将自己对这些信息的心得进行交流,与被教育者构建一种情感关系,促进两者之间信任感的产生。同时受教育者也要将之前对教育者权威认识抛弃,不要害怕和教育者接触,积极敞开心扉,将自己对所获取信息的真实想法表达出来,与被教育者进行分享,这样更有助于教育者对被教育者真实想法准确把握,对症下药,从而显著提升思想政治教育工作实效性。

四、总结

高校思政教育对高校生正确价值观念的树立有着很大影响,思政教育教学效果也根据需要与要求得到进一步提升。高校教育工作者只有具备现代化教育理念,其教学效果才能不断提升。所以,在高校思政教育教学中应用主体间性理论,对以往思政教育教学模式与理念的打破极为有利,充分尊重与重视学生主体,而且对师生间互动与沟通也具有推动作用。

【参考文献】

- [1] 高瑛.论主体间性理论在高校思想政治教育中的运用[D].安徽大学,2010.
- [2] 黄明娣,李平.试论“主体间性”理论视阈下的高校思想政治教育[J].宿州教育学院学报,2010(1)3-6,20.
- [3] 邓福庆.主体间性理论与日常思想政治教育实效性探析[J].学术交流,2011(4)37-40.
- [4] 郭莉,黄柯.论网络条件下高校思想政治教育的主体间性[J].江西社会科学,2012(7)241-245.

(上接第144页)

多站在孩子的角度思考问题,多多理解他们。其次,要充分的信任孩子。再次,要教育和疏导相结合。在教育的过程中,对有逆反心理的孩子耐心对待,适当疏导。^[1]最后,让学生感受到家长的爱,而不是管教。

4、呼吁全社会的关注与参与

教育学生并不是学校一个部门的事情,要努力建立一个校外一体化教育体系,积极开展社区教育宣传活动,呼吁全社会关注中学生身心发展,给中学生一个良好的发展空间。要尽力倡导全社会都行动起来,共同来关注中学生的身心发展健康,给中学生一个良好的成长环境。

【参考文献】

- [1] 文华.中学生青春期常见的心理健康问题、成因及对策[J].当代教育论坛(教学研究),2011(10).
- [2] 张振刚.青春期心理健康的影响因素及对策[J].河南农业,2011(16).
- [3] 陈光磊.中学生心理健康问题及对策[J].菏泽师专学报,1998(01).
- [4] 阮海洋.青春期心理健康教育策略例说[J].教学与管理,2006(31).
- [5] 冯丽华.中学生青春期心理健康教育的有效途径[J].中国教育技术装备,2010(07).