

ZhongXueSheng XinLi WenTi De
YanJiu Yu JieJue CeLue

中学生心理问题的 研究与解决策略

孙佑海 编著

光明日报出版社

ueSheng XinLi WenTi De
YanJiu Yu JieJue CeLue

中学生心理问题的 研究与解决策略

孙佑海 编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理问题的研究与解决策略 / 孙佑海编著.
—北京:光明日报出版社,2011.9
ISBN 978-7-5112-1579-6

I. ①中… II. ①孙… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 187590 号

中学生心理问题的研究与解决策略

作 者: 孙佑海 编著

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 祝 菲

封面设计: 中联学林

责任校对: 贾文梅

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078241

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 315 千字

印 张: 17.5

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1579-6

定 价: 43.00 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：孙佑海

副主编：张红云

编 委：王永刚

戴海玲

王春娣

关 蔚

邢方方

杨红英

王德科

苏燕春

肖卫平

序

在学校的教育教学中，很多学生都有这样或那样的困惑：为什么别人能够在学习、生活中如鱼得水，轻轻松松找到成功的钥匙，而自己非常努力，却总是挫折不断？为什么别人能够在和他人交往时非常自信？其实，所有的这一切在于你能否掌握正确的方法和策略。对于任何学生来说，要想获得学习上的成功，生活中的幸福，需要具备一定的智慧，掌握一定的技巧。

青少年时期是人一生中心理逐渐走向成熟，心灵开始完成蜕变的关键时期，社会的发展与时代变迁涌现的系列问题，往往也最敏锐地反映在青少年心理上。我们该如何直面孩子们因社会、家庭、自身的影响而出现的心理问题，及时地给予疏导和帮助呢？从孙佑海校长的《中学生心理问题的研究与解决策略》一书中，我找到了答案。“让每一位学生都体验快乐与成功，让每一位学生都充满理想和追求，让每一位学生都能得到个性和才能发展的最广阔空间。”这是他们面对中学生出现的种种心理健康问题探索的成果。

本书面向全体中学教师，从初中生的入学适应及心理需求开始，通过一个个小案例及相应的指导方法，循序渐进地将心理学知识融入到中学生学习与生活中，介绍中学教师应掌握的心理常识和与学生沟通的技巧和实践教育方法，让教师能针对性地开展心育工作。因此，这是一本仁者见仁，智者见智，可操作性强，值得推广的心育指导用书。

在学校心育工作中，如何应对心育问题，如何指导教学实践，如何营造进行行动研究的环境，本书所提供的理论与案例是学校实施教、研、训一体化培训的重要指导载体，旨在促进教师心育工作理念与学科渗透、业务素养与育人技巧整合等方面的发展，特别是在提高心育教师对教育科研的认识和研究方面有重要意义。

全书针对中学生常见心理困扰问题，按生理及心理发展，分为四部分，涉及自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、潜能开发、科学思维等领域，

重视学生均衡发展，健康成长。每部分内容包含“倾听心语”、“心灵解码”、“心空彩桥”等板块。“倾听心语”介绍了一个个鲜活的案例中存在的问题，具有代表性；“心灵解码”从理论上对案例进行了指导性的剖析，通俗易懂；“心空彩桥”在实践上给出了极具操作性的方法，可行有效。阅读本书，可以使学生通过同龄人的案例，反思自己，进行自我诊断；也可让家长针对孩子的异常表现找出应对和解决问题的方法……因此，本书不仅是中学一线教师的心育指南，也是学生与家长进行沟通与对话的“心灵鸡汤”。

的确，育人之理，在于孔子所倡导的“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。乐学，说到底，首要的是保持一种快乐的心境，如何让学生拥有这种心境？这就需要我们“弯下腰来”，“蹲下身子”，走进孩子们的心灵，进行一次平等的心灵对话，只有了解了，清晰了，才能得知他们的所思所想，需要什么，期待什么……在其人生的成长历练中，作为“知情者”的我们，能给予他们的就是一个厚实的肩膀，一个巧妙的方法，一个有力的支点，以令其站得更高，眺望得更远……

对于孩子们来说，青春是多梦的季节——呵护他们的梦想，促进孩子们健康成长是每一位家长的心愿，更是教育工作者的天职。让我们一起携手，倾听其成长的烦恼，激发其成长的力量，分享其成长的快乐——就仿佛是在细雨绵绵润泽的日子，去聆听那无数个水珠悄然飘扬。请静下心来，打开这本智慧之书，融入到孩子们剔透的心灵，细细品味书中的那娓娓述来的如串串珍珠般的晶莹，这，又何尝不是一件惬意的事情？

育人，就好比掘井，不走进每个孩子的内心深处，如何才有清泉可汲？真心地期待，那每一口心灵之井中的泉水，在我们师者的共同努力下，愈来愈清新，纯香，可口……

挚愿：“园中葳蕤春绽枝，吾等在丛中笑。”

是为序。

吴安春

2011年5月8日

吴安春，南京师范大学教育学博士，北京师范大学心理学博士后，中央教育科学研究所研究员。

前 言

拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，却是不健康心理与行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理问题若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病，抑或走上违法犯罪的道路。所以，对每一个孩子来说，中学阶段是很容易滋生心理异常的温床期。

加强中学生心理健康教育，是适应 21 世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国中小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。科学研究表明，在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业的成功起着重要作用。我国当代青少年具有众多的优良个性品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别人的心理问题还比较严重，心理健康教育问题已经成为一个需要普遍重视的问题。

近年来，特别是随着独生子女群体数量的增大，家庭问题的复杂化，现代观念更新的加快，素质教育，特别是心理健康教育已成为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，培养健全人格的有效手段和主要途径之一。由于学生正处于半独立半依赖、半成熟半幼稚的成长时期，有其特殊的心理矛盾，有成人难以理解的困惑与苦恼。他们的许多心理冲突，或被自我掩盖，或被成人忽视，以至于不少学生感到孤立无助，只好都隐藏在心灵深处……

这一不健康心理已经严重地影响到他们的成长与发展,如果不进行及时、有效地教育和疏导,那么他们的行为就不仅仅是对其个人不利,甚至对校园、家庭乃至对社会都将造成一定的破坏力,因此,作为教育者,在平时的教育教学当中,不能只关心学生文化知识的掌握而忽视学生思想品德及健康心理素质的培养。

而当前学校德育工作在对学生进行品德教育的同时所面临的一个问题,就是很少研究人的内在心理机制,并运用心理学知识科学地去解决学生因心理障碍而出现的一些问题,诸如把经常独处、好静的学生看作是不团结同学;把性格内向说成是不愿暴露自己思想,把焦虑情绪说成是患得患失;把心理缺陷或心理疾病而引起的不稳定情绪看成是故意破坏纪律,等等。一些因心理障碍引起的问题,一概当做思想问题处理的作法,自然得不到学生的欢迎。

我们说人的生命除了一个躯壳之外,最重要的就是心理。一个植物人虽然躯壳仍在,但大脑和神经系统停止了活动,生命的本质就无从体现,也就失去了意义,由此说,心理和身体是生命的基础。加强学生的心理健康教育,让他们得以健康地成长是现下学校教育的重要内容之一。

从前面综述可知,心理健康教育不仅是我们的教育性质和目的所决定,而且是中学生心理变化发展的特殊性所提出的客观要求。心理健康教育是作为德育工作的一个急需深入探究的新课题,对中学生心理健康教育的首要任务,我们应按照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,对全体学生开展心理健康教育,增强学生承受挫折,适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,以此来促进学生的素质的全面提高和个性的和谐发展。

中学生特殊的年龄阶段所决定的特殊心理状态以及他们所处的学习生活环境 and 改革开放的信息化的社会环境,决定了他们的心理变化发展正处在一个不稳定的阶段。在此阶段,能否保证和增进学生的心理健康,将直接影响到他们的身心是否能全面健康发展成长,对他们终生产生深远的作用。因此,注重和加强中学生心理健康教育,不仅非常重要,而且迫切。

因此,本书主要是在分析中学生心理问题形成诱因的基础上,结合各种心理问题,通过班会、班级心育辅导课、各类小品等形式,探寻与解决中学生学习与成长过程出现的不同阶段的心理问题,加强对有心理困扰或心理障碍的学生进行团体咨询和辅导。自2004年以来,我们在如何加强学生的心育辅导工作方面,做了大量的努力,我们根据学生心理发展特点和身心发展的规律,有针对性地实施教育;面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健

康教育有积极的认知态度，心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导。实施心理健康教育要渗透在学校教育的全过程，除了运用相关课堂教育内容进行教育外，更重要的是开展多种形式的活动和辅导，同时建立学校教育与家庭心理教育的沟通渠道，形成有利于学生身心健康发展的教育环境。

最后，真诚希望这一本书能给您带来同样的启迪，让我们一起走进孩子的心灵世界，在聆听中发现，在探讨中解惑，在快乐中成长，学会用抚平心灵的妙手去拨动青春多绪的心弦，用理解与关爱的旋律去弹奏孩子人生的最强音吧！

孙佑海

2011年3月6日

目 录

CONTENTS

序.....	1
前 言.....	1
第一章 点拨心弦，诠释心灵的懵懂.....	1
第一节 诱因——中学生心理问题形成的根源.....	/ 3
一、客观因素.....	/ 3
二、主观因素.....	/ 4
第二节 直面——中学生心理问题的主要表现.....	/ 7
一、实施心理健康教育须先转变三个观念.....	/ 7
二、认清中学生的心理特征.....	/ 8
三、关注当前中学生心理健康三大问题.....	/ 8
第三节 疏导——解决中学生心理问题应坚持的原则与对策.....	/ 11
一、中学生心理健康的标准.....	/ 11
二、处理中学生心理问题应坚持的原则.....	/ 13
三、对学生进行心理健康教育采取的主要方式.....	/ 14
第二章 迈好中学第一步	16
第一节 适应新环境.....	/ 20
一、适应新环境 驰骋新天地.....	/ 20
二、我爱我家.....	/ 26
第二节 学会学习.....	/ 33
一、克服厌学，扬帆学海.....	/ 33

二、好方法，事半功倍	/ 38
三、让好习惯改写命运	/ 44
四、我和 ABC 交朋友	/ 49
第三节 学会交往	/ 57
一、结交真正的朋友	/ 57
二、莫让嫉妒绊倒你	/ 61
三、天生我才必有用	/ 66
四、学会宽容 快乐生活	/ 73
第四节 珍惜拥有	/ 79
一、和浪费说 bye bye	/ 79
二、做个惜时的人	/ 86
 第三章 迈好青春第一步	92
第一节 悦纳自我	/ 98
一、青春小鸟飞来了（一）	/ 98
二、青春小鸟飞来了（二）	/ 102
第二节 主宰自我	/ 106
一、学会拒绝	/ 106
二、想出手时慢出手	/ 110
三、别把友情当爱情	/ 118
四、克制逆反促成长	/ 125
五、健康的网络之旅	/ 132
第三节 学会感恩	/ 137
一、懂你——感恩父母心	/ 138
二、师生连心 情深意长	/ 145
三、感谢对手 携手前行	/ 153
第四节 放飞青春	/ 159
一、伴梦而行 亮丽青春风采	/ 159
二、动起来 做追梦少年	/ 165
 第四章 迈好理想第一步	173
第一节 人生规划	/ 178
一、初四，你准备好了吗	/ 178

二、七彩人生 合理设计	/ 187
三、我的未来我做主	/ 199
第二节 团结互助	/ 206
一、一花独放不是春	/ 206
二、我喜欢当班干部	/ 216
第三节 迎接挑战	/ 227
一、人生从无坦途	/ 227
二、不轻言放弃	/ 234
三、让生命之花绽放	/ 242
四、打有准备之仗	/ 251

第一章

点拨心弦，诠释心灵的懵懂

在应试教育向素质教育转轨这一过程中，面对“马加爵”、“药家鑫”等社会问题的出现，对初中生加强心理健康问题日益引起国家教育部门的重视、研究与探讨。直面初中生的心理问题，加强对他们进行心理健康教育，是当前教育工作者面临的一大问题。

《关于教育问题的谈话》中指出：“正确引导和帮助青少年学生健康成长，使他们能够德、智、体、美、劳全面发展，是一个关系我国教育发展方向的重大问题。”一个民族的希望寄于她充满活力的一代青年，一个民族的骄傲在于她层出不穷的杰出人才。“少年富，则国富；少年强，则国强”。中学生是祖国的花朵，明天的主人。他们代表的是整个中华民族，肩负者民族兴旺与发展的重任。他们的素质如何关系到我国在世界竞争中的地位和命运。因此，学校教育在青少年的健康成长中，除了引导他们树立正确的人生观、价值观、掌握丰富扎实的科学文化知识以外，还应注意他们的心理健康教育。

一个学生的心理状况是否正常、健康与家庭、社会和学校教育有着密切的关系。学生对父母、同学、老师、学习问题等方面的认识和处理方式，会影响一个学生的学习态度和对前途的看法。这是关系到学生能否健康成长的重要问题。因此，研究与解决目前日益严重的中学生心理健康教育刻不容缓。

从现在到 21 世纪中期，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。这是因为：心理健康教育有助于中学生保持健康的体魄，使学生成为身心健康、和谐发展的人。荀子在《天论》中曾提出“形具而神生”的唯物主义观点，成为中医理论“形神合一”学说的指导思想。我国医学典籍《黄帝内经》中也早有论述：“心者，君主之官，神明出焉。”说明人的心身活动都是在心神的统摄和协调之下进行的。可见心理健康和生理健康不是孤立存在的，而是互相联系、相互制约、交互影响着的。现代医学和心理学的研究证明，许多身体方面的疾病会明显的引起心理和行为方面的症状，而不健康

的心理又会引起躯体的症状。在医学上，很多生理疾病，从感冒到癌症都被怀疑和心理压力、焦虑、挫折感等有关。生理病变，也有可能引起心态消极变化，出现抑郁、悲观、焦虑、恐惧甚至绝望等消极心态，严重者可能出现各种形式的伴发性精神障碍。可见在任何形式的健康教育中，既要重视生理健康教育，更要重视心理健康教育，两者不可偏废。

心理健康教育有助于塑造中学生健康人格。人格亦称为个性，是指一个人整个的精神面貌，具有独特倾向性的心理特征的总和。人格具有三种内涵：智慧力量、意志力量、道德力量。这包括了性格、气质、能力、兴趣、爱好、智力、理想、道德等，是一个人在与环境相互作用过程中所表现出来独特的行为模式、思维方式和情绪反应。人格就是力量，有了健康的人格，才能发挥更大的潜能，创造更多的财富。良好的人格促使自己战胜自己，把挫折当成基石，愈挫愈勇；良好的人格促使你身强体壮，延年益寿。人格具有可塑性。学校教育应该从智慧、意志、性格、气质、道德等方面下功夫，力求这些因素形成良好的、协调的、统一的整体，达到健康的人格境界。

心理健康教育有助增强中学生的环境适应能力，开发其潜能。达尔文曾说“物竞天择，适者生存”。心理学家皮亚杰（J. Piaget）认为适应是智慧的本质。有积极向上、面对现实和适应环境的能力是心理健康的重要标准。人是离不开现实的。每个人在生活的过程中都要与客观现实打交道，客观现实十分复杂，并有自身发展的客观规律，而人的需要与客观现实之间总有一定的距离，每个人都受到个人能力和客观现实的制约。只有实事求是地根据客观情况提出切合实际的要求，才能有效地解决问题，积极地适应环境，与客观现实取得平衡。心理学家 Gottman 的研究证明，接受过心理健康教育的学生通常表现出乐观开朗，较强的环境适应和自我控制力，人际关系好，注意力集中，对社会的发展，个人的进步都充满信心，对困难的态度是积极的，进取的。开展心理健康教育，培养这些能力，可以更好的发挥学生与生俱来的潜能。

本书对中学生的心理健康教育的问题分析，我们将依据生理年龄及心理发展变化，分为“迈好中学第一步、迈好青春第一步、迈好理想第一步”三个阶段，每一阶段中分别通过“倾听心语、心灵解码、心空彩桥”等板块诠释初中阶段大部分学生出现的各类心理问题，在分析心理问题形成的根源的基础上，去澄清困扰心灵的迷惘，从而架起通往阳光学习、健康成长的心灵之桥。至此希望老师和家长们都能从中得到启迪。

第一节 诱因——中学生心理问题形成的根源

当前, 中学生的心理中, 普遍存在着认识障碍、情感障碍、行为障碍和个性障碍等问题, 而心理障碍居首位的是厌学、人际关系紧张、社会交往不适、考试焦虑, 不能适应学校的学习生活, 不能很好地根据环境的要求来改变自己, 产生嫉妒、神经质、偏激、狭隘、自卑等。形成这些心理障碍的原因有很多, 既有先天的, 也有后天的, 有主观的, 也有客观的, 也涉及遗传因素, 生理条件, 身体状况等方面的原因。下面简单地分析几种诱因:

一、客观因素

这包含了家庭因素、学校因素和社会因素。

其一家庭因素。家庭是社会的组织细胞, 它是人类最基本的生活组织形式。学生在家庭中生活的时间长, 约占全部生活的三分之二, 家长是学生最早的老师。家庭的经济地位、文化教养、人际关系乃至家庭气氛等, 都对孩子起着潜移默化的长远作用。一般来说, 凡是家庭教育好的, 孩子成长得就比较快些, 比较好些; 反之, 孩子进步就慢, 有的甚至会变坏。这样的正反事例不胜枚举。据对 1991 年中国数学奥林匹克竞赛的 88 名选手的家庭状况调查表明, 这些家庭良好的物质环境, 精神氛围和教养方式对这些选手的成长起着重要的作用。从一些学生产生不良品德和性格的原因分析, 我们抽查了不同年级, 共 160 名学生, 在调查中发现: 对老师批评无动于衷, 缺乏进取心的学生中有 81% 的人在家中受过体罚; 说过谎的学生中有 64% 的人是由父母打骂才说谎; 性格孤僻, 冷漠, 缺乏同情心的学生中, 有 73% 的人在家时常处于棍棒威胁之下; 过于自私贪婪的学生中, 有 87% 的人常在家得到家长过重的物质奖励。再从一些青少年违法犯罪原因看, 其中就有重要的家庭因素。如有人对 142 名青少年违法犯罪原因的调查研究发现: 家长或其他成员有劣迹对青少年违法犯罪起着消极诱导和熏染作用的占 10.5%; 家长丧失管教能力, 放任自流导致青少年走上违法犯罪的占 51.4%; 家长娇纵, 偏袒致使孩子肆无忌惮从而违法犯罪的占 16.9%, 以上三项占了 78.8%……这些事例充分说明, 年轻一代的发展好坏, 虽然有多方面原因, 但家庭教育无疑是一个重要原因, 它在孩子成长中起了十分重要的作用。从“齐刚弑母案”、“蓝极速”网吧纵火案等青

少年犯罪中，我们应该看到：父母和家庭成员应该共同为孩子创造良好的家庭环境，让孩子在良好的氛围中快乐健康的成长。

其二学校因素。中学时期，学生的心理发展会随着老师的言谈举止，处世态度，专业知识，学识人格以及学校的环境风气等诸因素而受到很大的影响。如果有些教师在教育教学过程中对学生有不公正的处理，这样也会导致逆反心理的产生。对某些成绩好、听话的学生，犯了错误也会很容易地原谅他，而对一些成绩不好、喜欢调皮捣蛋的所谓“差生”犯了错误时，便是疾言厉色、大声训斥，导致“差生”不喜欢这个教师、甚至仇恨这个教师，出现故意捣乱，与教师作对等现象。长此以往，自然会出现这样那样的心理问题；另外，因为学生有大部分时间生活在一个班集体里的，在这以学习为中心的共同活动体中也自然会形成各种关系，很多学生在班级中活动和交往的主导动机之一是他们力求在同龄人群体中寻找自己被他人认可的位置。如果这种欲望经常得不到满足，那么引发心理问题便是不可避免的。也有的学生因为各种原因，他们在班级中没有知心朋友，缺少交往，心中向往集体生活，想与同龄人交往，希望自己在班级里取得一定的地位，便试图用各种方式来吸引同学们的注意，有时他们说选择了与常态相反的行为来引起大家的注意，而出现了家长与老师眼中的学生心理问题。

其三社会因素。当今时代科技迅猛发展，信息流剧增，商品经济发达，中外交往频繁，生活节奏加快，各种竞争激烈，大众传媒深入到各个角落，这些都影响学生的身心发展，对学生的心理素质提出了更高的要求，一旦发生严重的不适应，就会造成心理失衡，从而影响初中生的心理健康。特别是如今发展飞速的网络游戏、不健康网站及手机等通讯设备，都对意志力薄弱的初中生发生了很大影响力，有的学校附近有游戏机、网吧数家，而且每天中午和下午生意火爆，这些游戏室的顾客差不多都是中小学生。有的学生玩游戏上了瘾，根本无心学习，成绩迅速下滑，许多学生甚至大清早路过也要玩一把。而在这方面的教育管理显得薄弱，教师只能以说教为主，学校管理也不能干涉商家营业，诸多因素无疑促成学生嗜“吧”成瘾。

二、主观因素

这里面包含了个体生理心理、性别与信仰因素、个性特征与主观交往和情感因素。

一是个体生理心理、性别与信仰因素。随着年龄的增长，孩子逐渐进入青

春初期，由于生理特别是性机能的发育，他们开始趋向成熟，在心理上产生了脱离成年人的离心倾向，故意不听大人的话；自我倾向表现突出，尤其是男生，反抗逆反的心理比例高于女生。特别是在进入中学时代的青少年，已初步具备了自理能力，不必事事依赖父母了，这时，他们厌烦大人的管束，力图摆脱对成人的依附，渴望获得独立。然而，由于学生阅历、经验少，容易把问题想得过于困难，或者不能客观地估计自己的能力，以致当事与愿违时就感到无能为力，造成紧张焦虑。又或者由于辩证思维发展尚不成熟，不能一分为二地看问题，情绪容易波动，出现偏激认识或冲动行为，害人害己。有些孩子由于信仰、追求意识与愿望极为强烈，对家庭的过分束缚反感情绪浓厚。据报道，有几个十五六岁的中学生因为小小摩擦发生厮打，致使其中一人身中数刀，不治而死。有一名16岁男生因为一个小小的误会，用刀捅死了自己15岁的同宿舍同学。一些教育工作者沉痛地指出，青少年正处于人格重建和心理极易扭曲的危险期，心理扭曲如不及时矫治就会导致心理障碍，形成各种程度不等的心理疾病，这些病态心理轻者影响了健康人格的形成，重者助长了青少年犯罪。

二是个性特征与主观交往因素。在现代社会独生子女家庭较为普遍，这些家庭的“小公主”、“小皇帝”更是刻意追求自我的独立个性，追求与众不同。在人际交往的过程中更是表现出前所未有的自负、独立、偏激，其行为与思想更不愿受人支配，受人约束，喜欢标新立异，这就更增强了逆反心理。

这一点中，人际关系问题是中学生反映较多的问题。其问题有以下几个方面：

1. 与教师的关系问题。其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压抑心理，攻击行为等问题。中学时期，教师仍然是学生的理想目标、公正代表，他们希望得到教师的关心、理解与爱。如果教师缺乏理解、耐心与爱心，不能以热情的态度给予指导帮助，反而横加指责，学生则会失望。更有甚者，“教师对学生缺乏尊敬，贬低其价值的不良态度使学生的心理遭到严重的创伤。学生，特别是高年级学生往往病态地感知这一切，这也是师生间发生冲突的原因”。这种情况下，学生有一种压抑感，消极情绪产生，师生关系日趋紧张。

2. 与同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。由于同学关系不融洽，甚至关系紧张，有的同学就流露出孤独感，想恢复与同学的关系，而又不知该怎样去做。