

GUANZHU

|关注|

学生的心理成长

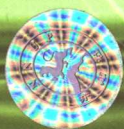
做学生心理健康的维护者

GUANZHU XUESHENG



XINLI CHENGZHANG

主编 刘晓明



东北师范大学出版社

GUANZHU

|关注|

学生的心理成长

做学生心理健康的维护者

GUANZHU XUESHENG

XINLI CHENGZHANG

主编 刘晓明

东北师范大学出版社
长春

图书在版编目(CIP)数据

关注学生的心理成长:做学生心理健康的维护者/
刘晓明主编. —长春:东北师范大学出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 5602 - 4698 - 7

I. 关... II. 刘... III. 心理卫生—健康教育—师资
培训教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024607 号

☐责任编辑:陈春花 ☐封面设计:宋 超

☐责任校对:陈 希 ☐责任印制:栾喜湖

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号(130024)

电话:0431—85687213

传真:0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdebs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省天华印刷有限责任公司

长春市东南湖大路2222号 邮政编码: 130022

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

幅面尺寸:170 mm×227 mm 印张:11.5 字数:203 千

印数:0 001 — 3 000 册

定价:15.00 元

前言

作为一名现代教师，你是否考虑过：学校教育最核心的目标是什么？什么才是学生真正的发展？

20世纪60年代，欧美各国在反思自己的教育实践时，经过大量调查之后发现了三个事实：一是学校中的教学只决定了一个人所拥有知识的10%—20%；二是学习成绩的差异主要是由学习态度、学习能力和学习环境造成的；三是教学对学生人格的影响很小。这些事实也为学校教育提出了同样严峻的问题：我们应当如何来确定学校教育的目标？什么样的教育目标才能真正促进学生的发展？

20世纪80年代以来，社会的发展变化对学校人才的培养提出了更高的要求，应试教育的人才培养模式已经不能适应当代社会发展的需要，针对“应试教育”存在的种种弊端，根据国际教育改革的潮流和特点，素质教育的思潮在我国逐渐兴起。在对素质概念内涵的揭示过程中，研究与实践者逐渐发现，素质是一个人身处发展中的“基础条件”，个体的素质结构主要包括生理、心理两大基本要素。生理方面主要指受教育者身体的发育、机能的成熟和体质体力的增强；心理方面则指受教育者认识、情感、意志、个性的发展和完善，其外显形式表现为受教育者在德、智、美、劳等几方面的发展。由此确定：身心发展是一切教育的前提和基础，身心发展是学校教育最核心的目标。

既然心理发展是学校教育最重要的目标之一，那么，“促进学生的心理成长”则应当是每一位教师必备的教育理念和教育技能，是教师教育的核心。但我们所面对的现实却无法得出相同的结论，由于缺乏对教师心理教育技能的指导与训练，教师不会从学生心理发展的角度看待问题，也难以在自己的教学实践中达到促进学生心理成长的目的。因此，提升教师的心理技能，转化教师的角色意识，已经成为当前教师教育的当务之急。其具体原因在于：

1. 基础教育课程改革的不断发展对教师的冲击是巨大的，应对现代教育理念的挑战，提升和完善自身的角色行为，是每一位教师都要面对的现实问题。同时，我们还要看到，学生的心理成长不是一个自然成熟的过程，它要求教师关注学生的心理发展，将学生心理素质的培养贯穿职业生涯之中，学会从心理学的理念和方法出发去看待和解决教育实践中学生的心理问题，关注学生的心理成长，只有这样，才能够适应时代的需要，顺应中国教育发展的新趋势。

2. 基础教育课程改革的浪潮推动了现代教育理念向基础教育实践迈进的步伐。现代教育与以往传统教育的不同之处，其实质在于将教育目标引领到了学生的发展上，在强调社会本位的同时更注重个体本位，即“为了每一名学生的发展”。而学生发展的中心是心理发展，因此，从这一意义上看，现代教育理念的核心是心理教育的理念。心理教育对学校教育的影响是全方位的，它既

是学校教育的起点,也是学校教育的终点,掌握了心理教育的理念、技能和方法,也就掌握了现代教育的精髓。

而现代教育理念的运用,不仅取决于教师在认识上的转变与更新,更需要教师能够将教育理念转化成可操作的教学行为。随着基础教育改革的不断深化,对广大中小学教师而言,缺乏的也许不仅仅是教育理念的更迭,还包括现代教育理念指导下的现代教育技能和方法。因此,今天摆在我们面前的迫切问题是:如何攫取教育变革的本真内涵,搭建起理念与教育行为相结合的桥梁,通过对理论与实践之间这一“中试”环节的研究,借助具体的教育情境和教育现象,将教育理念转化成教育技能、教育方法,帮助教师完成理念向行为的转换,达到教育理念在教育情境中的迁移与灵活运用。

从这一指导思想出发,我们编写了这套“关注学生的心理成长”系列丛书。

本套丛书旨在抛弃空泛的议论、烦琐的论证、枯燥的说教,从教育情境和教育现象出发,将现代教育理念蕴含于教育技能和教育方法之中,将心理教育融合于学校教育的整体之中,将学生的心理成长融合于教师的日常工作实践之中。

本套丛书的特点为:

1. 以教师在教育情境中能够感受到的涉及学生心理发展的教育行为或教育现象为起点,以蕴涵现代教育理念的心理教育方法与技能训练为重点,以现代教师的角色定位为内容,涉及学生心理成长的各个方面,如心理发展、学习心理、品德心理、交往心理和心理健康等。丛书包括:

《关注学生的心理成长:做学生学习心理的引导者》

《关注学生的心理成长:做学生心理发展的促进者》

《关注学生的心理成长:做学生品德心理的塑造者》

《关注学生的心理成长:做学生交往心理的调节者》

《关注学生的心理成长:做学生心理健康的维护者》

2. 每本书以章和专题的形式呈现,每一专题包括“教育叙事”、“焦点透视”、“教育策略”三大板块,将认知学习、情感学习和动作技能学习体现在具体内容中,在教师对学校生活中各种具体现象进行体验的基础上,形成认知冲突,进行观念辨析,再进一步转换到具体情境中加以认知或进行行为训练,以帮助教师掌握心理教育的技能,学会从学生心理发展的角度看问题,解决问题。

本套丛书希望达到的目标:

将心理教育贯穿整体教育之中;

用心理教育引领学校教育的运行;

以心理教育提升教师的教育技能;

让心理教育促进学生的心理成长。

刘晓明

2006年12月

目 录	
第一章 直面困境：学生心理健康问题的现状	1
一、成长的困惑：当前中小学生心理问题的表现	1
二、追根溯源：学生心理健康问题的成因	7
第二章 维护学生的情绪健康	17
一、焦虑的辅导：“杞人”何以忧天	17
二、抑郁的辅导：驱散心中的乌云	22
三、愤怒的辅导：轻松度过每一天	27
四、恐惧的辅导：勇敢地面对你的前方	31
第三章 维护学生的人格健康	37
一、自卑的辅导：我很丑，但我很温柔	37
二、嫉妒的辅导：人类丑陋的恶习	46
三、说谎的辅导：天下何人不识君	50
四、自我意识的辅导：春江水暖鸭先知	57
五、猜疑的辅导：心病还需心药“医”	65
六、怯懦的辅导：世上无难事，只怕有心人	69
七、自私的辅导：人人为我不可取	74
第四章 维护学生的行为健康	81
一、挫折的辅导：鹰击长空当有时	81
二、逆反心理的辅导：其实你不懂我的心	85
三、青春期心理辅导：豆蔻年华十六七	90
四、网络成瘾的辅导：从“无心恋战”到“拼死一搏”	94
第五章 形成学生健康的学习心理	101
一、注意力不集中的辅导：你的思绪飘啊飘	101
二、学习动机的辅导：莫道君行早，更有早行人	106

三、学习兴趣的辅导:兴趣是最好的老师·····	112
四、学习方法的辅导:磨刀不误砍柴工·····	117
五、学习习惯的辅导:没有规矩,不成方圆·····	122
六、学习疲劳的辅导:欲速则不达·····	128
七、考试焦虑的辅导:放下包袱,轻装上阵·····	134
第六章 形成学生健康的交往心理·····	140
一、异性交往的辅导:两情若是长相久·····	140
二、同伴交往的辅导:心有灵犀一点通·····	149
三、师生交往的辅导:相见时难别亦难·····	156
四、亲子交往的辅导:梦里依稀慈母泪·····	166

第一章

直面困境：学生心理健康问题的现状

一、成长的困惑：当前中小学生学习心理问题的表现

教育叙事

案例一：

新华网北京3月12日电（记者于力） 2005年，中国青少年研究中心公布了一份调查报告称，在我国约3.4亿的18岁以下青少年中，大约有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。其中，中小学生心理障碍患病率为21.6%至32%，大学生心理行为障碍率占16%至25.4%，并且有上升趋势。参加两会的代表委员认为，与国外相比，我国在重视青少年的心理健康方面已明显落伍，不但重视程度不够，同时也缺少必要的办法。他们呼吁教育部门及社会各界应高度重视青少年的心理问题，并且尽快拿出一套行之有效的办法来，不能再眼睁睁地看着祖国的花朵带着疾病成长下去。

案例二：

2005年民盟杭州市委采用小规模问卷调查、个别访谈的方式，采用目前心理测验通用的周步成主编的《心理健康诊断测验MHT》，对杭州某重点中学高一、高二、高三各一个班总计137名学生（男生67名，女生70名）进行了学生心理状况调查。统计结果显示：自责倾向21人，占15.3%；学习焦虑16人，占11.8%；孤独倾向13人，占9.5%；对人焦虑8人，占5.8%；过敏倾向6人，占4.4%。

案例三：

2005年年底，辽宁省社科联、共青团省委青少年研究会联合在全省范围内发出2100份“辽宁省青春期学生成长现状调查问卷”，调查对象主要是10岁至20岁的学生。近日，共青团省委青少年研究会专家从收回的2059份问卷中抽样800份进行分析、研究。专家分析后认为，严重扭曲的学习动机和人格

发展使现代的学生失去了本该拥有的快乐和轻松,在紧张不安中过早地告别了童年时代。他们在长期的学习压力下渴望放松,渴望能有属于自己的自由时间和空间。调查报告反映了全省中小学生的心理压力,部分学生存在心理障碍问题的现状,应该引起社会各界的高度关注。

考试成绩不好,学生最苦恼。

学生们认为“我最快乐的事情”排在前三名的是实现目标(60%)、学习成绩提高(58%)和家庭和睦(39%);而中小学生普遍认为“我最苦恼的事”主要集中在以下八个方面——成绩不好(39%)、不被人理解(32%)、遭受不公平对待(27%)、学习压力大和没时间玩(各占26%),其次是同学关系不好(21.7%)、家庭不和(24%)、有困难没人帮助(23.8%)。其中,“成绩不好”占据中小学生烦恼的首位,近七成学生因为学习问题而苦恼。

对于“我每天自由活动的的时间”这一选项,填小于两小时的学生占56%,“我觉得每天的生活”时好时坏占47%,而“我觉得每天的生活”很开心的学生只占21.3%,有32%的学生认为学习中遇到的主要问题是心理压力大。

通过以上调查结果相比较可以看出,学习成绩是目前学生的主要心理负担,学生玩的时间明显不够,这影响青少年的心理健康。“成绩不好导致学生出现考前焦虑现象,这种焦虑长期释放不了会产生强迫性思维”,团省委青少年研究会心理咨询师颜亮花说:“这种症状表现为,学生考前忧虑,考后作学习计划。因为学生的心理病根没有解除,这样的学习计划并不能提高学习成绩。于是如此反复,形成恶性循环,最终形成心理障碍。”颜老师介绍说,这种压力主要来自老师、家长和学生自身过于看重考试分数,把学习成绩当成“天大的事”。

渴望得到父母的信任,最不满父母说话不算数。

学生的另一种心理压力来自家庭。调查显示,中小学生最渴望得到父母的信任,最不满父母说话不算数。中小学生“最喜欢父母的10种做法”是:信任我,说话算数,对我管得比较松,与我一起游玩或锻炼,跟我一起讨论人生,让我平等参与家庭生活,表扬我,努力工作,给我辅导功课,爱学习。其中希望父母信任自己的学生占41%。团省委青少年研究会副会长周晓梅分析认为,这一结果表明中学生随着独立意识和成人意识的增强,更加渴望能与父母平等相处,能够更多地参与家庭生活。做父母的要尊重孩子的权利和自由,不要再给孩子增加任何心理上的压力和暗示,让孩子们轻松健康地生活。

调查显示,“我最不满意父母的行为”分别为:将自己与别人的孩子比较,说话不算数,总是训斥我,对我管得太多,限制我交朋友,逼我读书,经常吵架,他们不学习教育孩子的知识,在家玩牌打麻将,不与我交流,不关心我在

学校的表现等等。其中“将自己与别人的孩子比较”、“说话不算数”是中小学生学习共同不满意父母的方面,占调查问卷的42.3%和36.3%。

心理透视

随着现代社会科技进步,经济高速发展,产业结构不断变化,职业流动频繁,社会生活节奏不断加快,自然环境条件恶化,社会竞争加剧,人际关系更加复杂,青少年学生心理压力越来越大,因而在其发展过程中就可能形成各种程度不同的心理问题和心理障碍。再加上学校过于强调升学率,致使家庭、学校只重视对学生的知识传授和智力因素的培养,忽视了学生心理因素的发展。尤其是现在的学生基本上都是独生子女,父母望子成龙、盼女成凤心切,子女的升学、分数成为父母心理平衡的补养品,不能客观实际地给孩子制订目标。这些因素使学生面临着很大的心理压力,对许多问题感到迷茫和困惑,但又不知如何解决。

处于不同年龄段的中小学生学习,具有不同的心理问题症状。一般而言,低龄段较多表现为行为问题,如多动症、注意力不集中等,而中学生出现的人格问题较多,如胆怯、敏感等。心理问题尽管表现形式不同,但归纳起来主要有以下几方面:

1. 智力方面

智力是人们在获得知识(学习)以及运用知识解决实际问题时所必须具备的心理条件或特征。智力问题主要体现在学生的学习方面。

学生的智力问题主要表现为多动症、学习技能障碍、智力异常、注意力涣散、厌学、创新能力不足、动手能力差等。其中:多动症为影响学生智力的首位问题,其主要表现是注意力不能集中,总是忙碌不停,静不下来;学习技能障碍属于感知统合失调引起的心理障碍;智力异常是指有些学生的智力可能发育不良,智商在70以下;注意力分散主要表现在学习过程中注意力不能集中持久,这一点在小学习生身上表现得尤为明显,在大中小学校中均有不同程度的存在,这些学生对所学内容不感兴趣,不愿学,不好学,学业成绩差,因学习适应困难而产生“恐书症”、“恐校症”,因而出现厌学与逃学现象,不得不转学,退学或肄业。此外,由于受应试教育的影响,家长和教师对学生的期望值过高,要求太严,或任意责备,或嘲笑、歧视而引起他们的紧张心理,最终表现为记忆效果下降、思维迟缓、考试焦虑等症状。

2. 情绪方面

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。有情绪不稳定问题的学生比例仅次于学习有压力感的学生。

理想的心理状态应该是情感表现乐观而稳定,既不为琐事耿耿于怀,也不冲动莽撞。情绪出现问题就会喜怒无常,易冲动,自我失控,过度焦虑紧张,急躁,爱与人争执,愿意幻想等。学生的情绪问题主要表现为焦虑症、情绪不稳定、逆反心理与攻击性行为等。焦虑症是最常见的学生情绪障碍,具体表现为心神不宁、心烦意乱,还常有腹痛、恶心和头痛等植物神经功能紊乱症状;另一常见的情绪问题是情绪不稳定、喜怒无常、不能自控,其表现是心情时好时坏,学习劲头时高时低,对父母、老师一会儿亲近一会儿疏远;进入中学阶段的学生,最显著的特点则是“逆反”性增强。老师和家长们发现,不知从何时起,学生变得不听话了,你要他向东,他却偏要向西。心理学上将这个时期称为“心理断乳期”,将这种现象称为“逆反心理”。

3. 意志方面

意志是有意识地支配、调节行为,通过克服困难,以实现预定目标的心理过程。

意志品质良好的人,能够对自己的言行举止表现出一定的自觉性、独立性和自制力,既不刚愎自用,也不盲从寡断,在实践中注意培养自己的果断力与毅力,经得起挫折与磨难的考验。学生的意志问题主要表现为意志薄弱,感情冲动时无法控制自己,经不住外界诱惑,特别是经不住强烈诱因的引诱,容易上当受骗。意志问题还表现在日常生活中优柔寡断,胆小怕事,易受暗示和容易动摇。许多学生不愿意承担责任,难以承受挫折,感情脆弱,在生活中遇到挫折就悲观泄气,打退堂鼓,在学习中碰到困难就退缩或逃避。有的学生在学校或家庭中与人发生冲突后,动辄就离家出走,甚至寻短见。

对他人或某种事物依赖性过强甚至依赖成瘾也是意志方面的问题,现在很多孩子事事依赖老师、家长“权威”,还有的对电子游戏、网络等严重依赖,其生活的大部分乐趣来自现实之外的虚幻世界而不能自拔。

4. 人格方面

人格是构成一个人思想、情感及行为的特有模式,它包括气质、性格、认知风格和自我调控系统等。

学生的人格问题主要表现为自控力差、怯懦、自我中心、自卑、自闭、不合群、不善于合作等。自我为中心是一个比较突出的问题,这样的学生的自尊心、好奇心特别强,过高估计自己,以自我为中心,片面看问题,把错误归于别人,容易嫉妒他人。有些学生非常任性,喜欢独来独往,很少想到别人,也不愿与人分享任何东西,缺乏同情心,缺乏宽容精神,不愿帮助别人。有些学生平时在与同学相处时,常常为一点小事而闹意气,泄私愤。不合群的学生大体上可以分为两大类:一类表现为沉默寡言,孤僻,害怕陌生人,另一类则表

现为爱哭闹,爱捣乱,爱逞能,爱惹是生非。“踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,因特网上诉说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分学生的交际现状。这样的学生总感觉别人对自己不友好,别人不理解、不同情自己,当别人看他或议论他时总感觉不痛快,以后很难与人合作,因而也很难适应社会。

教育策略

世界卫生组织指出:“学校是促进学生心理健康最适宜的场所,学校可以教给学生一些解决问题的技巧,并通过特殊问题的干预和心理咨询,转变学生的行为。”因此,学校应该对学生心理健康予以高度重视,并采取切实有效的途径和方法全面维护、提高学生的心理素质。

心理健康教育对学校教育起到促进的作用:首先,心理健康教育有利于丰富学校教育的内容;其次,心理健康教育有利于提高学校思想政治工作的实效;再次,心理健康教育有利于培养学生自理、自立的精神,利于预防和排除学生的心理障碍和心理疾病,对学生德、智、体、美、劳等方面的发展具有重要的影响。因而,学校应把心理健康教育当做一项重要的教育任务来抓。心理健康教育应系列化,制度化,有条不紊,持之以恒。

针对当前中小学生的心理健康状况,很多学校都已经采取了一些有效的教育对策,如建立专门的心理咨询室,开设心理健康教育辅导课,设立心理信箱和心理辅导热线等等。这些工作都已经取得了很大的成效,对学生心理健康的发展起到了有效的促进作用,但我们还应在以下方面加以注意,使学校心理健康教育工作产生更大的实效。

1. 加强教师心理健康教育培训,普及心理健康教育的理论知识及操作技巧

教师本身的素质水平直接影响着学生的素质水平。处于实施素质教育第一线的中小学教育工作者,必须重视自身心理学理论水平和自身心理素质的提高,即“教育者必须先受教育”,只有努力学习和掌握现代心理学和教育科学的基本理论,才能把心理教育渗透到学科当中,从而成为合格的心理教育工作者,真正成为塑造灵魂的“工程师”。教师自身的心理健康问题不仅影响教师个人的发展,而且影响学生的心理健康。有调查表明,学生不良情绪的80%来自身边的长者,当然也包括教师。而目前教师的心理健康问题也同样令人担忧。因此,应把师源性的心理行为问题减到最低程度,避免学生受到消极影响,从而优化学生成长的环境。

2. 重视家庭环境的作用

研究表明,学生的心理健康问题与家庭的教养方式和家庭的人际关系有直

接或间接的关系,有些甚至是家庭问题的表现和延续。因此,无论是了解学生心理与行为偏异的原因,还是咨询、矫治计划的制订和实施,都需取得家长的积极支持和配合,因此学校心理健康方面的教育要兼顾对学生家长及其他方面的宣传。因此,学校应建立与家庭心理教育的沟通渠道,办好家长学校,优化家庭心理教育环境,引导和帮助学生家长树立正确的教育观,以良好的行为、正确的方式去影响和教育子女,使家庭、学校共同维护和促进学生心理健康发展。

3. 通过各学科教学渗透心理健康教育

如果仅仅将心理健康教育看做一门独立的学科,如同语文、数学一样开设专门的课程,也就是将心理健康教育学科化,就很有可能出现这样的情况:一方面在心理教育课上教师教给学生如何健康发展,另一方面在其他学科教育中,由于课任教师缺乏有关学生心理健康的知识,而继续对学生的心理健康造成不良影响,不利于学生健康发展的环境没有改变,使得心理健康教育的目的难以实现。因此,学校应注重心理健康教育的全面渗透性,将心理健康教育的意识渗透到各个学科之中,渗透到各个教师的教育观念之中,让广大教师成为学校心理健康教育的实施者。

4. 广泛开展多种艺术活动,陶冶情操,提高学生的心理素质

活动是心理的本源,是心理发生发展的最重要因素。人的各种高级心理机能都是活动与交往形式不断内化的结果。心理学家列昂节夫曾提出活动心理学思想。他认为人的心理发展是在他完成某种活动的过程中实现的。换言之,人是在活动中通过掌握社会历史文化经验而促进心理发展的。活动对人的发展的重要作用主要表现在:活动有利于促进人的心理在个人既有的遗传素质与社会环境的相互作用中获得发展,有利于培养和发挥个体的自主性、能动性和创造性等主体性特征,同时活动也有利于个体潜能的发挥。活动对人的发展是如此重要,但遗憾的是在以应试教育为主体的今天,活动问题一直未能得到教育界的重视,许多学校开设的课外活动课都仅仅是一种形式,往往被当做自习课或其他课程来安排,这种做法严重影响了中学生心理的健康发展。今天,当心理健康越来越引起社会重视的同时,希望各级学校也同样能重视课外活动的开展,并通过课外活动的开展对学生进行心理健康教育。

心理是人们对客观事实的反映,要塑造学生美好的心灵,离不开音乐、舞蹈、美术等艺术活动。这些活动有利于培养学生健康的心理品质。如古希腊伟大的教育家柏拉图就提出音乐教育的重要任务之一就是陶冶人的心灵。他指出:“一个儿童从小受到好的音乐教育,节奏与和谐进入了他的心灵深处,并在那里牢牢地生根。”

5. 重视绿化、美化、优化校园环境,充分发挥“隐性教育”的作用

学生良好心理的形成与学校环境的好坏有着很大的关系。苏联教育家苏霍

姆林斯基曾指出：“人所以脱离动物并成为有才能的人，很重要的表现是对大自然、周围世界所存在的美的感受和欣赏，以及随之而不断发展的对美的创造。”他提倡让孩子们通过动手创造并保护美的环境和教室的布置来接受美的陶冶。我国的许多教育家，如孔子、孟子等，都十分重视环境对人的影响，包括对人的心理影响。

目前，学校环境的改善越来越受到教育界的重视，但现在所作的改善，更多的是学校物理环境的改善，如时空环境、设施环境、自然环境。而学校的心理环境，如人际环境、组织环境、情感环境、舆论环境等是令人担忧的。“校园人格”、校园暴力、心理虐待、师生代沟等问题，时时困扰着学校的正常教学与生活。尽管与物理环境相比，心理环境是看不见、摸不着的无形环境，但它对学生的心理活动，乃至对整个学校的教育、教学活动，都有着不可忽视的、巨大的潜在影响力。一些研究者指出，在教学实践中，心理环境对学生学习有很大的影响力，它们和老师、同学之间形成的关系不仅影响学生的学业表现，更重要的是影响了他们完整个体的成长。因此，学校应以心理环境建设为突破口，注重良好师生关系的形成和勤奋好学、积极进取的校风、班风的建设，注重挖掘和利用一切有利于学生心理健康发展的积极心理环境因素，激发师生高度的学习、工作热情，从而有效地促进学校的各项教育教学工作，进而也促进学校心理健康教育取得最佳效果。

总之，我国当今中小学生心理存在一定的问题，广大教育工作者必须正视这一问题，充分认识到心理健康教育的重要性，大力开展心理健康教育，为素质教育开辟更广阔的领域，使素质教育向纵深发展。

二、追根溯源：学生心理健康问题的成因

教育叙事

案例一：我从小体弱多病，有过贫血症，后天患甲状腺功能不足等病，也许这影响了我的记忆力。过去我的记忆力一直不好，但尚能正常学习生活。但现在我的记忆力差极了，整天魂不守舍，丢三落四，严重影响了我正常的学习生活。此外，我妈和妹妹两年前相继得了抑郁症，虽现在情况正常，但仍在吃药，我时刻观察她们的身体和心情状况，提心吊胆，心理负担严重，脑袋总在不停想事，噩梦经常不断，甚至出现幻觉。最近从报纸上看到经常吃海鱼会增加记忆力，使人聪明，可我们一家人都不喜欢吃，两三个月才吃一次，不知与这是否有关？

案例二:

一位母亲发现她16岁的女儿近一年来特别喜欢照镜子。清晨梳理打扮不说,就是在白天也经常会对镜子看。先是正面看,后是侧身看,一照就是半个小时到一小时,多次说她也不听。近三个月来,她又常听到女儿对着镜子不停叹息,总说自己的右眼比左眼小,脖子也有些歪了,成天为此苦恼,常常发脾气,性格也越来越孤僻,学习成绩也明显下降。这位母亲对女儿的举止非常担心,曾请教个别医生,可他们也未提出有效的矫正办法,她真不知道女儿究竟得了什么病。

案例三:

一天上化学课时,老师突然说:“要集中精神。”目光先射向我这边,当时我没开小差,认定老师讲的是别人。一会儿,老师又冒出一句:“要集中精神。”严厉的目光又朝我这边射来。这次我肯定老师是在说我了,我觉得真冤枉,我什么小动作也没做呀?此后,无论上什么课,我都集中不了精神,总觉得老师的目光异样。从此我害怕上课,而且在回答问题时,就算我懂,一碰上老师的眼光,我就会结结巴巴,上句不接下句,后来又发展到不管跟谁说话,我都不敢看他们的目光,否则,肯定会结巴。十几年了,这个问题困扰得我好痛苦,我如何才能走出困境呢?

案例四:

丹丹上小学时成绩特别好,但升入初中后,因为不适应新的学习方式,丹丹的学习成绩直线下落。对她抱有极高期望的妈妈看在眼里,急在心头。她不知道女儿发生了什么事,也不想知道,她只要丹丹把成绩补上去。

指责、加压、激将……各种“折磨人”的方法丹丹都尝遍了,可就是不见起色。自尊心很强的丹丹又羞又恨,感到在同学面前抬不起头来,更无法面对母亲,渐渐出现了上学恐惧症:一看到校门就双腿发软,恶心头晕,对学习产生了极大的厌恶感。“我知道自己不对,但我真的无法克服这种恐惧!太痛苦了!”丹丹在日记里这样写道。终于有一天,丹丹吞下了50多粒安眠药,被送往医院急救。发生了这件事后,丹丹的母亲没有和女儿沟通,只是把家中的安眠药藏了起来,但她没想到,被抢救过来的丹丹又将刀片伸向自己的手腕……

心理透视

据中国心理学会对全国22个省市的调查显示,约13%的青少年存在明显的心理和行为问题,其中部分人的情绪问题、人际关系紧张现象十分突出,与此同时,16%的青少年不同程度地表现出焦虑、强迫、抑郁等症状。据有关部门统计,目前全国有3000万青少年处于心理亚健康状态,其中中小学

生心理和行为障碍患病率为 21.6%—32%，大学生心理和行为障碍率占 16%—21.4%，并且近年来有上升趋势。

2006 年召开的四川省心理学会第二次医学心理学学术会上，专家透露说，全国大约有 21.6%—32% 的中小学生患有各种各样的心理障碍，突出表现在人际关系、情绪稳定性和学习适应问题上，抑郁障碍、品行障碍、焦虑障碍、强迫障碍等就是其中最常见的心理问题和精神障碍。

学生心理健康问题的产生，其原因极为复杂，既受家庭、社会环境和学校教育条件制约，也受学生自身素质，如身体成熟水平、认识能力和行为发展水平影响，因此学生心理健康问题是环境和教育等外界因素和其内在因素相互作用的结果。

只有了解了中小学生学习心理问题的产生原因，才能在教育教学中有意识地去预防和解决心理问题。造成学生心理问题的原因是多方面的，主要有：

1. 社会影响

近年来社会上一些负面影响对学生冲击很大。随着改革开放的深入，西方社会的思想垃圾、丑恶现象乘虚而入，拜金主义、享乐主义等思想在社会上蔓延，渲染色情、暴力的书刊、音像制品充斥文化市场，封建迷信等社会丑恶现象屡禁不止等，严重侵害了青少年的身心健康。另外，遍布城乡的游戏厅、台球厅、网吧等更是诱发青少年产生心理问题的温床。

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等，社会环境对中小学生的影响有广泛性、复杂性和持久性等特点。其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为，严重地毒害着中小学生的心灵。特别在当前，人与人之间的交往日益广泛，各种社会传媒的作用越来越大，生活紧张事件增多，矛盾、冲突、竞争加剧。所有这些现象都会加重中小学生的心理负担和内心矛盾，影响身心健康。

由以上分析不难看出，优化社会环境，加强对青少年交友行为的正确引导，对其健康成长是有益的。

2. 家庭影响

家庭是孩子的第一课堂，家长是孩子的第一任老师，家教与家风对孩子的心理及行为有着潜移默化的影响。孩子的成长环境先天不良，缺乏父爱或母爱是导致青少年产生心理问题的第一诱因。教育方法不当也严重影响着孩子的健康成长：“溺爱型”的家庭教育往往使孩子养成好逸恶劳、贪图享受、自私自利、专横霸道的恶习；“高压型”的家庭极易造成孩子的人格自卑和逆反心理；“放任型”的家庭教育极易造成孩子的性格孤僻、冷漠。此外，父母的不良行为也对孩子有很大的影响，有的家长本身品德低劣，作风不正，对孩子的影响

苏联心理学家 B. 尤斯季茨基认为, 导致青少年误入歧途的主要原因既不是居住环境, 也不是同伴, 而是家庭。正是由于家庭教育的严重错误, 或者就是由于家庭直接的不良影响, 青少年才变得意志薄弱, 从而很容易接受各种坏影响。

学校是中小学生学习、生活的主要场所，中小学生的绝大部分时间是在学校中小学生度过的。因此，学校生活对中小学生的身心健康影响也很大。学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系如果处理不当，就会影响中小学生的健康发展。例如，某些地方应试教育还十分严重，片面追求升学率，高强度的学习要求、高频率的考试，双休日加班加点补课，强烈地刺激着中小学生的稚嫩的心灵。在片面追求升学率的指导思想影响下，学校中小学生分好差班，考试排名次，搞题海战术，采取了一些违反中小学生心理健康原则的教育方法、教学手段和教育措施。在这样的情况下，一方面，中小学生的心理整天处于一种智力超负荷的高度紧张状态之中，致使中小学生神经衰弱，失眠，记忆力减退，注意力涣散等等，另一方面，中小学生对分数的错误看法造成了其心理上很大的痛苦。还有校风、学风不振，学习负担过重，教育方法不当，师生情感对立，同学关系不和谐等，都会使中小学生的心理压抑，精神紧张，焦虑，如不及时调适，就会造成心理失调，导致心理障碍。

4. 学生自身的因素

• 10 •