

# 初中学生心理问题的危害及对策分析探讨

陈思

安徽省肥西县严店初级中学

DOI:10.12238/er.v3i12.3428

**[摘要]** 初中生的健康心理是素质教育的基础,是学生全面成长的重要保证。初中学生不仅要承受外界生活环境的压力,而且还要承受自身心理和身体的重大变化,加剧了发生心理问题的可能性。在此基础上,我们将分析初中学生心理健康所造成的危害,提请教育者的心理健康教育,并采取必要措施以尽量减少这种危害。

**[关键词]** 初中生; 心理问题; 对策分析

**中图分类号:** B84 **文献标识码:** A

初中生本身属于青少年群体,他们的心理还不成熟,甚至其本身就有多矛盾的矛盾存在,很容易导致各种心理问题。针对这种情况,本文分析了初中学生存在的心理问题的危害,并在此基础上提出了几种解决方案。希望本文的分析讨论能为初中生的心理健康提供一些指导借鉴作用。

## 1 心理问题的危害分析

### 1.1 阻滞成长发展

一位著名的心理学家曾经说过:“人类的心理障碍给人类生活带来的困难远大于普通公众造成的身体缺陷。”心理问题对人类的严重后果是不可逆转的。是的,尤其是初中学生,他们的身心正在迅速发展。

心理问题对学生的主要负面影响是人格缺陷。在初中阶段形成健康良好的人格有助于学生解决学习和独立生活的所有困难。最常见的人格缺陷是虚弱、适应不良、妄想、分裂、爆炸和强迫。这些不足会导致严重的精神疾病。需要在校园内健康快乐成长的孩子们会花费大量时间来治疗这些精神疾病,并且阻碍着学生的正常成长和发展。

### 1.2 影响未来规划

初中生的自我意识尚未成熟。他们经常遇到自我冲突和困境时无法正确理解自己的问题。您可能会认为自己更强壮,因为他们要么对自己的理解不正确,

要么对自己的评价过高。每个人都很坚强,经常有“幻想”。一旦遇到困难,您往往会感到沮丧。他们看不起自己,觉得自己一文不值,有很强的自卑感,经常自我控制、自我压抑、悲观和缺乏自信。学生对此情况有疑虑和焦虑,他们的生活目标逐渐变得模糊。他们不能总是正确地规划自己的未来,也不能理解生活的真正幸福和意义。

### 1.3 无法正常交流

青春期初中生敏感而孤独,但对交流充满热情。由于长期的心理问题,初中学生无法向父母和老师敞开心扉。学生经常被困在心中,因此容易患心理疾病,无法与他人正常交流。随着时间的推移,形成一种恶性循环,教师和父母无法进入学生的思维并无法解决心理问题。

## 2 心理问题的解决对策

心理问题给初中学生带来了极大的伤害。因此,我们必须从国家,学校,父母和我们自己等多个渠道入手,不断解决心理问题。

### 2.1 全面实施素质教育

初中生是祖国的未来和希望。心理问题对学生造成的伤害应引起国家的高度重视。国家需要全面实施素质教育。国家需要关注学生,因为造成学生心理问题的大部分原因是沉重的学习负担。学生的全面发展可以减轻学生课程负担,从根本上消除心理问题对学生的危害。

### 2.2 学校必须采取实际措施

#### 2.2.1 建立丰富的活动体系

在学校方面,这是初中生成长,为初中生学习的地方天堂。虽然他们可以结识同龄的朋友并向老师学习,但学校还是学生最容易出现心理问题的地方,如同伴竞争、老师的期望和其他原因。因此,学校开展了各种课外活动,建立了长期有效的活动体系,使孩子的课余生活焕发光芒,在相对宽松的环境中缓解了学习压力和心理。我们需要克服这些问题,并能够参加各种活动。

#### 2.2.2 成立专业的心理问题沟通室

学校需要通过专业心理学家建立有关心理问题的专业交流室来发挥重要作用,以便学生在面对心理问题时可以说话。从专家的角度来看,教师可以采取针对性的治疗方式,有针对性地对待学生,从而减少对他们的心理问题的伤害。

#### 2.2.3 父母要经常与孩子沟通

由于初中学生大部分时间都是与父母在一起,而不仅仅是在学校学习,因此他们始终关注孩子的动态,就学习和生活问题与他们进行交流,并倾听他们的声音。帮助克服负面心理造成的悲观情绪。另一方面,初中生对父母很敏感和叛逆,因此他们需要尊重孩子的需求,并在与他们定期交流的基础上学会给予他们适当的独立性。该空间使父母能够主动告知父母其心理状态,迅速解决出现的

任何心理问题,并最大程度地减少对初中学生的伤害。

#### 2.2.4 中学生要学会排解不良情绪

作为初中生心理问题的主体,您需要学习如何积极寻找消除不良情绪、摆脱不良情绪、避免不良情绪的途径,并以各种方式消除不良情绪,避免不良情绪引起心理问题。当出现心理问题时,学生应采取积极的态度解决这些心理问题,并积极寻求老师和父母的帮助,而不是盲目避免。您需要了解心理问题会对自己造成很大伤害,这也是心理疗法的一部分,通过克服心理问题,这种生活中的经验为人们提供了更多的成长道路上的经验和成就感。这是生命中的宝贵财富。

#### 3 建立多渠道沟通方式

俄罗斯教育家乌辛斯基说:“如果一个教育者想从各个方面训练人们,他必须首先了解他的学生的各个方面。”作为班主任需要深入课堂并了解每个学生。了解他们的学习动态和心理动态,及时了解学生的心理健康水平,并提供针对性的心理教育。因此,作为班主任,您需要建立适合学生个性的多渠道交流和交流方法。学生的异常心理问题通常因人而异,并且学生的担忧、紧张、焦虑和沮丧有不同的症状。由于小组指导可能无法取得最佳效果,因此班主任使用在线聊天工具来激发热情,与老师交流自己

的“心脏”,并通过个人独立的对话。您可以使用个人咨询的形式进行指导,例如与他人交流。通过面对面的交谈或书面交流,让学生以书面形式表达自己的想法和思想,减轻心理负担和压力,化解负面情绪,解决心理问题。至建立良好健康的心理环境。

#### 4 创设多样化教育形式

德明纳尔曾经说过:“改变自己的思想比征服许多国家更崇高。”头脑的力量是如此强大,以至于除与学生进行频繁互动外,主管老师还需要为学生创造不同的选择。教育方法被用来塑造学生的健康心理,解决他们的心理问题,并建立一种和平、乐观和积极的心理状态。通过小组学习,学生会养成团结合作的精神,行使主观能动性,消除负面情绪,积极参与协作学习的过程,并通过合作获得满意和幸福。您可以体验。学习的乐趣消除了学生的疲劳感。

为了改善学生的心理健康并解决现有的心理问题,校长还设有各种形式的教室,以便所有学生都能真正参与并参与他们的孩子。进行文化和体育活动。等文化体育活动。它可以释放情绪,并帮助一些学生克服自卑感和焦虑感。通过一系列活动,我们将加强人际交往,促进学生心理素质的提高。

“赞美,肯定和友善会提高学生的

自我意识。批评、责备和冷漠会降低孩子的自我意识。”因此,为了学生的进步,班主任总是让学生保持我们需要鼓励和教育他们充分动员。通过学习热情,学生将善于消除对其情绪状态的疑虑,发展自信,提高认知能力以及发现自己的优势和益处。

#### 5 结束语

初中生的心理问题对学生自身造成了极大的伤害。因此,在充分认识危害的基础上,有必要从国家,学校,家长和学生本人入手,采取积极有效的对策,净化学生的心理环境,避免因心理问题对中学生造成伤害,促进学生的整体健康发展。

#### [参考文献]

[1]管孟华,徐永凤.初中生的心理问题及教育对策[J].山东教育学院学报,2001,16(6):14-16.

[2]韩梅.中学生常见心理障碍及教育对策[J].教学与管理,2001,(1):37-38.

[3]刘敏岚,李东斌.山区中学生心理健康状况的调查[J].中国健康教育,2005,(1):12-15.

#### 作者简介:

陈思(1969--),女,汉族,安徽省合肥市肥西县人,本科,任教安徽省肥西县严店初级中学,中学一级教师,从事初中政治教育教学多年,与时俱进,有丰富的教育教学经验。