青少年心理健康问题

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://xiaorob.com/fanwen/cankao/17221.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

青少年心理健康问题

青少年心理健康问题（一）：

青少年存在的心理健康问题

1、心理疲劳

影响青少年顺利进行高考的敌人之一叫做心理疲劳。所谓心理疲劳，是指艰苦的学习活动等大脑、神经系统高度和长期的紧张，长期从事一种单调的活动，虽肌肉劳动强度不大，却出现疲劳之极的一种心理状态。出现心理疲劳时，常表现为体力精力下降；主动注意力下降、注意力涣散，常为一些门声、汽车声、说话声等噪声吸引，不能集中力量学习；思维缓慢，诉说学习潜力下降、抱怨以前很好使的脑子此刻变得不好用，并常出错；心理疲劳持续下去，会出现躯体体征和症状：头晕、眼花、头疼、食欲下降、咽喉肿痛、发低烧等；还会出现抑郁、焦虑、心烦易怒等心理症状；如不及早发现和治疗，则很容易影响免疫等系统的正常功能，出现躯体或精神障碍，此时，不要说：顺利的参加高考了，连基本的健康状况都不能保证。

2、高考后的心理调整与选取

当高考得不理想时，学生往往想的很多：是否复读、考上的这个学校到底上不上、专业、学校不理想怎样办、这次考不好，出国学习是理想的出路吗？

3、学习厌倦

有这方面问题的学生：对学习的厌倦，对考试更厌倦。

青少年常见的9种健康问题

4、学习困难

学习困难是由多种原因造成的。找到造成学习困难的原因，有目标的治疗才是最好的方法。

5、考试焦虑障碍

考试焦虑障碍应提早治疗。

考试焦虑障碍是学生面临或处于考试状态下出现的情绪异常紧张、自主神经功能异常、对考试结果严重担心等症状组成的心理障碍，在重大考试如中考、高考时症状加重。

考试焦虑障碍的表现为：

（一）患者在考试时出现情绪严重紧张不安，注意力不集中，记忆力下降；身体上出现肌肉颤抖，头痛、心慌、出汗、小便次数增多；对考试成绩的倍加担心等，越是参加对自身有重大好处的考试如中考、高考，焦虑症状就越加严重。

（二）由于担心重大考试失利，或在既往有过考试焦虑障碍的体验，患者可在考试前几天甚至数月就出现严重的紧张，坐卧不宁，无法放松肌肉；头重脚轻，心动过速，食欲下降；入睡困难，为将来的考试烦恼，睡前胡思乱想、辗转难眠、对周围事物感觉敏感；精力体力也随之下降，平时上课听不进去，记不住老师的授课；越离重大考试的时间迫近，紧张程度就越加重。

（三）患者可出现咽喉红肿疼痛；发低热，有38度左右的体温升高等躯体的应激反应；患焦虑障碍时间长了，可出现免疫功能低下的表现，如疲乏无力，易患感冒；心电图检查常显示窦性心动过速。也有的患者出现严重的回避反应，如对家长说自己身体有病、头痛而不想去上学了，不想去参加考试了，出现厌学、辍学等现象。部分患者合并抑郁状态，如对事物不感兴趣，认为自己没有前途，自己什么潜力都没有，悲观失望等症状。

6、青少年恋爱问题

高考前，因恋爱而影响学习，甚至导致几年高考名落孙山的男生女生真是不少。由于生活好了，社会风气中恋爱年龄段趋于低龄化，不少同学在高中阶段已经有过几次恋爱的经历。但青少年恋爱对需要集中精力学习的中学阶段来说，确实存在相当大的负面影响。

首先，它影响青少年的心身健康。青少年对自己感情控制力差，在感情面前不是爱的死去活来，就是频频更换对象；在恋爱期中出现问题不敢请教成年父母老师，或自己煎熬、或向同样没经验的同学请教，结果是解决不了恋爱中遇到的情感困难和各种复杂的关系，使自己陷于情感的困境，等家长知晓时，多数已经出现严重的心身障碍；长期心理苦恼的结果是使自己心理、身体受到损害，如头痛、失眠、消瘦，甚至记忆力减退，注意力不能集中。另一方面，失眠、健忘、疲倦和注意力转移到感情的后果是使学习成绩严重下降，更不用说很好的进行高考了。

7、网络成瘾问题

男同学迷上电脑游戏，玩得彻夜不眠；女同学上网聊天室里上了瘾，聊得死去活来。这种状况使同学们心身疲惫：由于长时间将精力放在电脑上，过于兴奋，睡眠受到影响、头痛、头晕；吃不下饭，甚至恶心、呕吐、腹痛；长时间的固定坐式，两腿很少走动，常出现四肢麻木、肌肉萎缩、各种运动系统疾病；长期眼睛盯着电脑屏幕，引发视力下降、眼痛、眼部充血发红；各种心血管系统症状，心跳加快、胸前区不适等；长期理解电脑放射线还对处于青春发育期的青少年极为不利。处于迷恋电脑的青少年还产生与父母亲、亲友们产生隔绝状态，出现人际交往障碍、人格偏离等；有的出现错觉，分不清现实与电脑虚拟世界的界线，出现苦恼。处于高考中考前的考生迷上电脑后很少有不影响学习和考试成绩的，更为有害。

青少年常见的9种健康问题

8、强迫症

有的同学是个很用功的同学，但近几个月以来，每当他心力交瘁或心烦意乱之时，脑子里就反复出现这个不必要的话：“ 鸡为什么生蛋，蛋为什么成鸡。 ”明知这句话与学习的材料无关，想这话也没有用，可自己就是控制不住自己的脑子。

这位同学实际患了强迫症。强迫症是一种心理障碍，它有许多种症状：强迫思维：总想没有好处的问题或话语，如“ 为什么要走人行横道 ”等，这些想法是自己不愿意要的，可一连几小时想这么一个问题，以至于不能正常复习功课。强迫动作：如强迫洗手，或强迫做各种仪式动作，如锁门，严重者反复上几次五层楼，总怕没锁好门。强迫计数：反复数电线杆、数楼层，严重者数几个小时，以至走不了路等。由于无法不进行这些强迫性思维或动作，也反复想将这没有的话赶出脑子，可就是做不到，挥之不去。自己心烦意乱，甚至发愁抑郁，因此倍感痛苦。强迫症虽不是重性精神病，但这种状况使自己难以学下去，或听不进老师的讲解，反复干扰自己的思维，像一条蛇，纠缠自己的双脚难以前进，如再这么下去，是无法很好的复习中、高考的。

在中、高考前，及时治疗强迫症是十分必要的。

9、社交障碍

社会交往困难。轻度的社交困难，只是见到生人、半生半熟的人、异性、领导、长辈出现轻度紧张和局促不安；严重者称社会交往恐惧症，这实际是一种心理障碍，表现为与家人以外的人交往时，出现自己不能控制的极度恐惧、紧张不安、出虚汗、脸红、心跳加快等植物神经紧张；并感到别人都明白他的内心体验和尴尬表情；有逃避社交的强烈愿望。不少社交困难者终日与电脑等非人的物品交流，进行非直接人与人交流的上网聊天或游戏，从而排解内心的痛苦和不安。

社会交往困难有着两种危害：第一种是此刻的危害，与老师、同学由于交流问题，产生隔阂和距离，这包括脱离群众的活动和心理距离，以及内心的无奈、悲观和烦躁。人有归属和社交的心理需求，得不到这种心理需求的同学是很痛苦的。第二种是潜在的危险，同学们毕业后必须会：择业、面试、与社会各界交往办事、婚恋、成家生子……，人是社会人，人离不开社会交往，有社交困难在社会上寸步难行！社会交往困难对学生极其有害。

青少年其他心理问题

1、学习类问题占当前青少年心理问题的大部分。以猜疑和偏执为特点，始于成年早期，男性多于女性。

2、人际关系类问题

青少年的人际关系主要包括亲子关系、师生关系及同学关系。与父母的关系处理不当，从而引起青少年不良的心理反应，这一现象较为普遍。在孩子小的时候，亲子关系的矛盾关不突出。但是，随着孩子的生长发育和父母的日渐年长，二者之间的沟通与交流就显得愈来愈困难。尤其当孩子处于青春期而父母处于更年期之时，问题更为突出，部分孩子会产生压抑和抑郁，部分孩子则产生强烈的叛逆心理。

3、自我心理认同问题

随着身体的发育，青少年的内心世界越来越复杂。其中青少年最关心的是对“ 自我的认识 ”，即怎样认清自己的行为、性格及心理上的表现，并时时刻刻都在摸索“ 自己心理上的肖像 ”，即去发觉自己的性格如何，自己在别人眼里的印象如何，自己的兴趣及志向是什么等。对别人的评语与反应甚为敏感，只要稍微被人批评就反应强烈，而且很难过。如何正确认识自己，并增强自己的信心，是青少年常遇到的内心焦虑之一。

青少年常见的9种健康问题

4、社会适应

青少年对自己的社会环境常常很敏感，崇尚时髦，追随社会上流行的风气，最易被感染或鼓动，也容易批评传统的社会观念。

5、嫉妒心理

主要表现为对学习、工作优秀者、对外貌俊美者嫉妒、怨恨，甚至刻意拆台或报复，以达心理平衡。

我们都清楚，个体的发展，需要家庭教育和学校教育的相互配合和相互支持，在心理健康教育方面更是如此。二者相互之间的联系配合越密切，学生的心理健康就越有保障。因此，家庭在心理健康教育方面同样扮演着不可忽视的重要的主角。

青少年心理健康问题（二）：

浅谈青少年心理健康问题及其解决措施

摘要：随着社会的发展，中小学生心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，已经成为现代教育领域中不可或缺的一部分。我国目前有过亿数量的中小学生，他们的心理健康直接关系到国民素质的健全与提高。只有摸清中小学生的心理健康问题状况，针对中小学生的心理表现和行为而及时地开展心理健康教育，解决他们的心理健康问题，才能从本质上促进学生的发展。那么影响中小学生心理健康的因素有哪些？中小学生常见的心理健康问题有哪些？如何解决中小学生的心理健康问题？这些都是本文所将要阐述的基本问题。

关键词：青少年心理健康解决措施

论文创新点：本文提出由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看中分数，给中小学生造成严重的生理和心理压力。加之现有的教学资料偏难，对学生学习的自立性更是雪上加霜。在如此重压下，学生身心受到了极大损害。在心理方面则会产生抑郁，烦躁，信心不足，记忆力减退，注意力难以集中，思维迟缓等现象，家长和学校要让中小学生体验成功获得喜悦，增强他们的自信心。

随着社会生活节奏的加快，竞争的更加激烈，相对稳定的内心世界受到的撞击越来越强烈。给人们的心灵带来极大的冲击，也波及到了校园，波及到了学生。据有关部门进行的心理调查证明，学生的厌学情绪和人际关系问题日益突出，用学生自己的话说，“ 单调而紧张 ”、“ 太郁闷 ”了。近30%的学生存在不同程度的任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。

个性是近年来，在中小学生中出现的问题也越来越多，使教育工作者和关心教育的人们感到了不安。一些专家调查发现，所有问题的出现，无一例外地与中小学生心理方面的原因有关，中小学生由于病态心理而导致心理与行为上的失误，甚至出现犯罪、自杀的现象频繁发生，致使中小学生稚嫩的心灵千疮百孔。苏联教育家苏霍姆林斯基说：“ 孩子的心不应是真理的仓库。我竭力要防止的最大恶习就是冷漠，缺乏热情。儿时的内心冷若冰霜，来日必成凡夫俗子。 ”因此，我们所培养的学生务必具有丰富的知识、强健的体魄、健全的人格，用心乐观的人生态度，承受各种挫折和适应不同环境的潜力。而健康的心理是人发展的中枢枢纽，是人一生不断进取、不断探索的催化剂。正是因为有了这样的共识，分析造成小学生心理障碍的原因及探究、实施有效的心理健康教育，已成为我们教育工作者迫在眉睫的问题。现代中小学心理专家认为：小学阶段务必把保护小学生的生命和促进中小学生的健康放在教育工作的首要位置，树立正确的健康观念，在重视中小学生身体健康的同时，要重视中小学生的心理健康。

1. 心理健康的含义及判定标准

1.1.什么是心理健康

所谓心理健康教育，是指根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。就其资料来看，心理健康教育包括心理素质培养与心理健康维护任务。而心理素质培养，主要是教育和培养个体构成各种良好的心理素质，以助其学业、事业成功。心理健康维护，它则主要是使个体构成并维持正常的心理状态，从而能适应社会，正常地成长、发展。这两个任务层次不同，心理素质培养主要是使学生能成功、成才；心理健康维护则主要是使中小学生能正常地生长发展，能适应、成人。

1.2心理健康的判定标准

心理健康标准是一个发展的文化概念，会随着社会的发展变化而发展变化，也会因不同的社会文化背景而有差异。不同的国家、地区，同一地区的不同民族和阶层可能有不同的要求和标准；同一国家、地区的标准也会因时代的变迁、历史的进步而有不同的标准。

例如美国心理学家马斯洛和米特曼曾将正常人的行为列为11条，认为贴合这些条件才算是心理健康的人：

1)具有适度的安全感，有自尊心，对个人的成就有价值感。

2)有适度的自我批评，但是分夸耀自已和苛责自已。

3)具有适度的自发性和感应性，不为环境所奴役。

4)与现实环境能持续良好的接触，能容忍生活中的挫折，无过度的幻想。

5)能适度的理解个人的需要，并有满足自身需要的潜力。

6)有自知之明，了解自己的动机与目的，并能对自己的潜力有适当的估计，对个人违背社会规范、道德标准的欲望，但是分地否认和压抑。

7)能持续人格的和谐与完整，个人的价值观能随社会的变迁而改变，对自己的工作能集中注意力。

8)有切合实际的生活目的，在个人的生活目的中，内含利己和利人的两种成分，个人所从事的工作多为实际的、可能完成的。

9)具有从经验中学习的潜力，能适应环境的需要而改变自己。

10)在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，理解团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望和动机。

11)在不违背团体的原则下，能持续自己的个性，有个人独立的意见，有决定是非善恶的潜力，对人不做过分的谄谀，也但是分追求社会的赞美。

然而台湾学者黄坚厚则简单地从四个方面来决定心理健康：

1)心理健康的人是乐于工作的，能将知识与本身的潜力在工作中发挥出来，同时，能从工作中获得满足之感。

2)心理健康的人是有朋友的，能与他人建立和谐的关系，乐于与人交往；与人相处时，正面的用心态度（喜悦、依靠、有爱、尊敬）常多于反面消极的态度（仇恨、敌视、嫉妒、怀疑、畏惧等）。

3)对本身有适当的了解，并能悦纳自己，愿意努力发展其身心的潜能，对无法补救的缺陷也能安然理解，不以为羞，不做无谓的怨尤。

4)能与现实环境有良好的接触，对现实环境有正确、客观的观察，并能作有效的适应。对生活中的各种问题，能以切实有效的`方法谋求解决，而不企图逃避。

根据前面两位的观点，并结合中小学生的生理和心理特点，我们能够将心理健康的标准简单的归纳为以下几点：

1)是能正确认识自己，发现自己的长处，调控自己的短处。

2)是能友好接纳别人，与同学、老师和睦相处。

3)是对学业充满热情与自信，取得成绩不骄傲，遇到挫折不气馁。

4)是对事物充满好奇与兴趣，勇于尝试，追求成功。

2.影响中小学生心理健康的因素

中小学生的心理健康状况受到外在和自身内在的两方面诸多因素的影响。

2.1影响中小学生心理健康的外在因素

2.1.1家庭因素

家庭是社会的最基本单元，人们最早也最久生活在家庭之中，人们最初的经历和教育都是由家庭带给的。家庭是中小学生理解教育的最初环境，家庭气氛的好坏，直接影响他们的情感意志，影响其心理的健康发展。以后，学生的经验逐渐由家庭扩大到学校、社会，经验积累增多，也越丰富。但又总离不开家庭所造就的最初模式。

1）父母之爱。此刻的学生基本上都是独生子女，祖辈和父母视孩子为掌上明珠，生活上百般呵护，不愿让他们受一点委屈，经历一点风雨，甚至在学生犯了错误时，他们也不说一个"不"字，天长日久，学生自然构成了"唯我独尊"的心理，当他们走进学校，走向社会同他人交往，遇到挫折时，便不能理解，无所适从。

2）家庭的教养方式。父母是学生的第一任教师，父母的内在素质、人格、价值观念、行为品德，无不体此刻对子女的教养之中，影响孩子的心理发展。家庭的教养方式多种多样，可能是过度保护的、控制的、放纵的或平等的、民主的。不同的教养方式会对学生产生不同的影响。但是在所有的研究中，专家们都强调，唯有民主型的教养方式才是有助于中小学生健康发展的。在这种家庭中家长以身作则，信任、尊重学生，对学生充满关怀和爱护，尽可能的与学生沟通，并用心投入学生生活之中，对学生尽量使用明确而富于鼓励的表述进行纪律要求，对学生行为上的不当也当以明确态度进行适宜的处理。在这种家庭成长的学生，一般是心理健康，生活适应良好，能与人沟通，情绪平稳，也多数能在学业上去得较好的成绩。

3）家庭气氛不和谐。随着学生家长的离婚率的不断上升，给越来越多的孩子带来了不幸，严重破坏了学生正常的生活环境，给他们造成的心理创伤难以愈合，容易产生心理问题。离婚的父母，有的没人要子女，有的随法院判决，不管哪种情形，都容易使子女放任自流，构成不良的行为习惯和个性心理，更有甚者，在学龄期就仇视社会，嫉妒他人，走上违法犯罪的道路。还有在经常发生冲突的家庭中，有心理问题的学生比例比较大，研究证明，家庭冲突不仅仅会造成学生的心理创伤，还会导致学生在神经和心理上的某些病态。

2.1.2学校因素

学生时期，花在学校的时间是所有时间的32%，仅次于在家庭的时间。学校对学生发展和心理健康的影响也仅次于家庭的影响。学龄期是身心发展可塑性最强的时期，中小学阶段是心理卫生教育最适宜的时期。一般认为，学校是指导学生行为最理想的场所，为学生带给的机会也最多，其影响也几乎是终身的。

1）教育思想

教育由应试教育向素质教育转变是教育思想的根本改变。应试教育单纯从学生的学习成绩上追求升学率来考评学生和学校，就比人会忽视学生的心理健康，并造成学生负担过重。在学校管理上，若仅注重学生的的服从，忽视学生的人格和自尊，不顾及学生的情绪，也都会造成学生心理健康的损害。

2）学习负担过重

随着社会竞争的加剧，学生的竞争压力也越来越大，他们背负着父母的期望和老师的期望。由于大多数学校的素质教育还没有真正落到实处，片面追求升学率，重智轻德，重分数轻潜力，重书本轻课堂的现象依然存在。老师评价学生，社会衡量学校，理论上是全面发展，实质上是分数和升学率。为了追求升学率，加班加点，题海战术，加重了学生的负担。这种局面使学生疲于应付，心理极度紧张，导致他们用脑过度，皮层机能降低，从而影响学习效率，造成他们对学习失去兴趣和信心，或者产生焦虑、苦闷、压抑、恐惧等不良心境，久而久之，部分学生就会不同程度地产生心理障碍。

3）教师教师对学生的影响最直接也最大。

教师的教育思想，教育态度、人格和情绪，无不对学生产生深远的影响。教师如有健全的人格，则学生的学习气氛和情绪就会是和谐快乐的；教师本人如有人格缺陷或神经质，即是他具有丰富的学识，态度认真，仍会引起学生情绪上的纷扰及学习困难。教师应避免性情暴躁，神经过敏，讽刺挖苦，虚伪偏私，喜怒无常，缺乏同情，悲观消沉等人格特点。否则不但破坏学生的情绪，影响学生的课堂学习，也将造成学生人格发展的损害。

4）教师教育方法失当

学生时期，中小学生期望得到教师的关心、理解和爱护。如果教师缺乏理解、耐心和爱心，不能以热情的态度给予学生指导和帮忙，反而横加指责，学生则会感到失望，产生消极情绪，导致师生关系淡漠，这种以学生失败而告终的交往还会迁移、泛化到中小学生与他人的交往中，造成人际交往焦虑。

5）教师的伤害

随着社会对人才的要求提高，家长、社会对教师的要求也日益提高，因此教师对学生的要求也随之提高，有些教师恨铁不成钢时会对学生进行讽刺、挖苦、嘲笑。这在学生心中会造成巨大的伤害，学生的自尊受到损害，导致他们对教师产生抵触心理，严重的会使他们觉得在同学面前抬不起头来，久而久之，这部份学生就会产生不同程度的心理问题。

2.1.3社会环境因素

在分析中小学生心理健康时，必须要看到社会大环境的影响，综合进行研究。

1）文化对心理健康的影响十分广泛。如在我国多数家庭中，在抚养学生方式上，不太注意和鼓励学生独立自主，子女长期受父母的过度保护，从而构成学生的依靠、胆怯、脆弱、自我中心，缺乏适应环境变化、开拓进取和负责精神。如当“读书无用”、“拜金主义”思潮流行时，我们的学生会受到影响而纷纷厌学，超多学生从学校流失。文化艺术、电影电视若充满暴力凶杀或色情资料，孩子们也会变得更具有心理问题。

2）虽然中小学生还没有直接接触社会，但他们的父母、老师和周围的人无不在给他们灌输一个事实：随着科学技术的飞跃发展，信息传播的瞬息万变，社会主义市场经济体制下的竞争机制无处不在，无时不有，这使得中小学生不得不体会到竞争的压力和生活的压力，导致他们对现实充满迷茫和困惑，产生无所适从的心态，从而引起各种心理问题。

3）在社会环境还没有到达净化的状况下，新旧体制的共存，法规制度的不完善，造成了腐败现象的滋生和不健康东西的泛滥；一部分人的社会道德水平滑落，不健康的生活方式，都潜移默化地影响着我们的学生，这些影响都是不容忽视的。

2.2影响中小学生心理健康的内在因素

人的心理是由各种心理成分组成的一个多层次、多侧面的统一体。处在自我意识逐渐加强期的中小学生，独立性与依靠性同在，自觉性与幼稚性并存，他们一方面发现新的自我，要求独立自主，另一方面又表现得十分幼稚，缺乏必要的分析决定潜力。他们年龄小、阅历浅、知识少，不善于用理智控制自己的情绪，感情不稳定，因此，这个阶段的孩子经不起外界的诱惑，在环境消极因素影响下，容易构成狭隘的意识、不良的心态。可见，中小学生自身的人格弱点是其心理问题产生的主要因素之一。

中小学生的身心发展特点和心理需要。青少年期的学生心理发展进入了一个快速发展时期。但因为其心理还不够稳定，很容易受其他外界因素的干扰而发生变化，因此也最容易产生心理问题。

性格缺陷。杰出的性格是个人的生活命心康健的基本特征，对人的生活有很大的积用尽心思义相反，不良的性格会严重影响人的身体和精神康健，影响正常的人际关系，继续往前会影响其成长与前进；一些中小学生性格孤僻、过度内向、自卑与自大的两重人格，对其和谐的人际关系的构成有很大的消极效用：一方面严重影响自己和别人的往来，另外一方面感到别人对自己有不良评价，故不肯与她们人往来，造成互通、评价、理解、往来上的恶性循环于是人际关系慢慢恶化在所不免。

潜力缺陷。部分中小学生受家庭环境的影响，从小娇生惯养，构成孤僻、自傲的性格；一些学生因家道较为贫困，自卑感强，性格寂寞性格上的弱项使这些学生严重缺少人际往来潜力自己独往独来，不会去与人和睦相处。

身体原因。体弱多病因自身身板质差或患有某种疾病，心理承担重，也会导致心理问题。

3.中小学生常见的心理健康问题

1）对中小学一年级的新生来说，从校园的自然环境到教师同学这样一种人际关系环境都是陌生的，还有学习的压力，校规校纪的约束等，这一切都构成了新入学学生心理适应的严峻挑战。部分学生则会出现适应不良现象。这种适应不良大多表此刻：产生情绪障碍，如焦虑、不安、抑郁、害怕等；注意力不够集中，尔后对学习失去兴趣；不能约束自己，总是违反纪律等。

2）生理心理学研究证明，学习是一项艰苦的脑力劳动。由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看中分数，给中小学生造成严重的生理和心理压力。加之现有的教学资料偏难，对学生学习的自立性更是雪上加霜。在如此重压下，学生身心受到了极大损害。在心理方面则会产生抑郁，烦躁，信心不足，记忆力减退，注意力难以集中，思维迟缓等现象。

3）这些中小学生主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，又缺乏赶上去的勇气和毅力，教师也没能及时地给予鼓励，挫伤了学生学习的用心性，就容易产生厌学情绪。应对这些问题，教师需要去了解，学生为什么会有这么强烈的厌学的情绪的存在。这是十分的重要的。有些学生此刻看起来存在有比较强烈的厌学情绪，但是他们潜在的拥有一种强烈的想要学好的动机。只是因为以前跟学习相关的很多经验，都是消极的，所以他们在学习的时候，这种用心的动机就得到了抑制。那么我们要在中间要看到的是，尽管这些学生成绩不好，但是他们仍然有强烈想要学好的动力，因此要求教师要用发展的眼光看带学生，既要明白他这天所存在的问题所在，更要看到他还有一种想要改变自己，要求上劲和进步的内在动力。这是一种很重要的观点。

4）目前的中小学生绝大多数为独生子女，他们在家庭交往的对象多为成人，在这种不协调的交往中，孩子常常是在“以自我为中心”的“顺境”下生活的，因此，学生普遍存在着较任性、固执、依靠性强的特点。人际交往不顺畅。

5）某些中小学生主要表现为意志薄弱，缺乏行动的目的性和一致性。做事容易半途而废，容易上当受骗，爱说谎话，不能经受学校和生活带来的正常竞争，不能正确地应对挫折，行动放任自流。

6）有一部分学生，尤其是中小学生表现较为明显，就是在学习的过程当中存在着多动，或者注意力不集中等等这样的一些问题。遇到这样的问题就要求教师对现象进行分析，看看这名学生是真正多动症，还是只是简单的活泼好动。轻易地给学生贴上“多动”标签，对学生来讲，可能就会产生十分大的一个负面的影响。有很多状况是学生对教师的教学资料不感兴趣。这二者之间有很大的差别。因此强调，教师不能随便给学生贴标签，因为一旦家长从老师那里获得了这种信息，家长会很紧张认为自己的孩子有多动症，会带着他的孩子到处去求医问诊。在这个过程当中，如果家长或老师不能给予孩子十分恰当的教育，这个学生对自我的评价变得越来越糟糕。所以有时教师想去帮忙学生，但是最后可能会适得其反。

4.开展心理健康教育的好处

第一，心理康健教育有帮忙于丰富学校教育的内部实质好处；第二，心理康健教育有帮忙于提高学校思惟政治工作的实际效；第三，心理康健教育有帮忙于预防和排除学生的心理障碍和心理疾病；第四，心理康健教育对学生德智体美劳等方面的发展具备重要的影响。

5.怎样解决中小学生心理健康问题

中小学应把心理健康教育当作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。用心开展心理健康教育活动可从以下几个方面着手：

1）心理咨询。学校应建立心理辅导站。主要是对一些心理偏常的学生进行诊断和鉴别，针对他们的认识、情绪、意志行为、人格、性心理障碍进行疏导、调整和矫正，对学生常见的心理疾患进行必要的治疗，帮忙他们树立正确的自我意识，构成良好的人际关系，提高他们的自我调控潜力与环境适应潜力。例如，对于患心理问题的同学，要尊重和信任他们，跟他们讲清产生症状的性质、原因和克服的方法，鼓励他们树立信心、战胜困扰。

2）心理辅导专题讲座。可结合形势，针对学生普遍性的问题而进行辅导。心理辅导应系列化，构成制度。讲座要点面结合，以点带面，即既对全体学生进行心理保健、心理卫生方面的专题教育，又对个别学生进行自我解脱教育，帮忙他们消除焦虑、压抑、苦闷、烦躁的心理。从形式上看，既可作综合性的专题报告，又可作个案专题讲座。例如，可有步骤地开展“如何从困境中解脱出来、努力学习、挑战未来等系列专题辅导。

3）组织开展多项课外活动，寓心理教育于活动中。可透过主题班会、演讲、手抄报、宣传栏、校内广播、闭路电视等形式，向学生普及心理卫生知识；还可透过文艺、体育活动，好人好事活动，郊游，社会调查活动等形式，调节学生紧张的情绪，陶冶学生情操，促进学生身心健康。

4）设立悄悄话热线信箱。实践证明，热线信箱十分有利于与中小学生进行交谈，这种方式对一些尚不善于进行应对面谈话的学生十分方便，而有些话又是碍于颜面的，所以信箱可省去害羞的忧虑，而且中小学生又能够把自己的思考在信中组织得更为严密。这样能够使老师更有针对性地解决心理健康问题。

5）渗透于日常教育教学活动之中，进行全方位的心理健康教育。心理健康教育就应有专门的活动、途径，如心理健康教育活动课、心理咨询活动等，但是，更就应透过日常教育教学活动，在各学科教学中予以渗透。强化教学过程中的心理教育渗透，发挥教学的心理教育主渠道作用，使学生耳濡目染、潜移默化中受到教育、受到陶冶，把一些心理疾病消灭在萌芽状态，在他们的内心深处得以启迪、净化。

6.用心开展心理健康教育活动，教师就应怎样做

1）指导中小学生进行自我心理健康调节。

培养中小学生自我心理健康教育的意识。要透过多种途径使小学生明白自我心理健康调节的重要性及基本常识，明白心理若有疑问怎样才能获得帮忙。指导中小学生学习简单有效的自我心理健康调节的方法。从实用出发，教会中小学生几种常用方法，如1)学会放松。要使中小学生明白紧张是正常的心理反应，是能够透过想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、阅读等方法调节放松。（2）与人谈心。使中小学生明白有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，学会与人谈心一辈子受益。(3)善写日记或周记，中小学生要学会用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来。没得到本人的允许，教师和家长要尊重孩子的保密。

2）帮忙小学生确立奋斗目标，培养学习兴趣，掌握科学方法，提高学习效率。

老师在教学过程中要帮忙中小学生根据实际状况分解个人阶段性的奋斗目标，用不断取得的小小成绩来激励他们，从而增强学习兴趣，恢复自信心。繁重的学习任务只能造成中小学生的心理疲劳与学习效率降低的并发症。为了避免这种状况，老师和家长应当适当控制作业量，突出重点和难点，精心选题，做到精讲精练，提高学习效率，减轻学生的身心负担。

3）教会学生坦然应对

教师要让学生明白，每个成才的人都经历过许多的苍桑和磨难，只有坦然应对，笑对人生，才能持续乐观向上的精神状态，才能从容地去克服困难。教师应教会学生辩证地分析不合人意之时，相信这是对自己的磨砺。教师还应组织学生参加专题活动，在活动中鼓励学生坦然应对困难，同时发挥榜样的激励作用，用心引导学生正确评价自我，学会达观大度。

4）让中小学生体验成功获得喜悦，增强他们的自信心

在学习中，成功的体验有助于进一步激发中小学生学习的求知欲和自信心；屡次失败则会使中小学生学习兴趣低落、消极逃避等。自卑感就是产生于失败之后的体验。因此，老师要有针对性地为中小学生带给获得成功的条件和机会，以敏锐的洞察力，随时捕捉学生的闪光点并加以表扬，让他们在实践中积累成功的经验，在实践中体会和享受成功的喜悦，认识到自身的价值，从而增强自信心。

5）注意批评和表扬的艺术

1、在批评中加以适当的表扬，两者相结合能到达比单纯批评更意想不到的良好效果；批评不仅仅要指出学生的错误，而且要和学生一齐分析研究，找到出现错误的原因，以此引导学生学会自我批评；同时批评的时候还要注意场合。

2、学会微笑表扬，微笑能给学生带来亲切感，让学生在一种简单、愉快的环境中学习。值得表扬的时候才表扬，不要随意给孩子廉价的表扬，这样只会使孩子无所适从；表扬要中肯、得体，因人而异；表扬要当即兑现，当孩子取得了值得肯定的成绩，要立即给予鼓励，

结论：总之，为使小学生身心健康地全面发展，就务必从实际出发，全面贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》，有针对性地普及心理健康知识，加强心理健康教育，解决实际问题，从而有效地提高小学生心理健康水平。

青少年心理健康问题（三）：

中国儿童青少年心理健康问题的现状

在刚刚迈进新世纪之时，回顾上一世纪医学的发展，我们欣喜地看到医学在战胜躯体疾病方面所取得的成就，但我们也痛心地看到精神/心理障碍给人们带来的痛苦、给社会发展和进步造成的阻碍并未得到有效的扼制，精神障碍和自杀已占到中国疾病总体负担的第一位。心理健康为人们重视的程度是与社会的发达程度相关联的。一般来说，社会的发展程度越高，人们所承受的压力越大，心理健康问题越突出。经过二十余年的改革开放，中国在经济建设方面取得了令世人瞩目的成就，人民生活水平已有很大改观。但相应地人们所承受的心理压力愈来愈大，心理问题越来越多。政府部门和广大的民众越来越重视和追求心理的健康。近两年在校学生的心理状况不容乐观，刘海洋残害黑熊事件、马加爵杀人事件使人们反思对于儿童青少年的心理教育就应如何开展。

一、我国儿童青少年心理健康问题的现状

中国大陆18岁以下未成年人3.67亿，据保守估计，有各类学习、情绪、行为障碍者3000万。其中，中、小学生心理障碍患病率为21.6-32.0%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。仅常见的儿童注意缺陷多动障碍的患病率即为(5.07±1.70)%，其中北京5.7%、湖南6.0%，据估计有30%会发展为成人注意缺陷多动障碍；阅读障碍在北京为2.9%、湖南为3.3%。大学生中，16.0-25.4%的有心理障碍，以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。根据北京大学精神卫生研究所对北京16所大学学生10年中缀学原因的分析，1982年以前主要为传染性疾病，而1982年以后则为精神障碍。并且，心理问题有上升的趋势。如北京大学精神卫生研究所的研究证明：1984年北

京地区儿童行为问题患病率为8.3%，1993年为10.9%，1998年全国十二城市的儿童行为问题患病率为13.4%，2002年北京中关村地区部分重点小学儿童行为问题患病率为18.2%，并且主要以焦虑、抑郁等神经症行为的增多为主。

二、儿童青少年心理健康问题的危险因素

现代医学的模式已改变为生物-心理-
社会医学模式，从这三个方面观察疾病的发生发展，对于儿童青少年心理健康问题也不例外。

儿童青少年心理问题的发生与其各发育阶段很多环节和许多方面的因素有关，从发育阶段来看，涉及到母孕期、围产期、婴幼儿期和学龄期四个时期；从影响因素来看，不同时期的主要因素则有所不同，母孕期和围产期以生物因素为主，婴儿期，个性是学龄期社会心理因素所起作用愈来愈大。生物学因素可能构成心理障碍的素质基础，而环境因素、教育因素、社会心理因素构成了心理障碍的诱因和调节因素。

人们对于生物学因素对疾病的影响和作用已相当熟悉，也很能理解和理解。如很多人明白如果人多一条23号染色体就会出现唐氏综合征(也称先天愚型)，表现呆傻的面容和智力问题；如果头部受了外伤可能出现意识不清，记忆力损害，严重的可到植物人的程度；如果母孕期叶酸不足会造成胎儿神经系统发育问题。

随着现代化的进程，生活节奏越来越快，各种竞争和压力也越来越大，儿童青少年处于这样的环境中，心理社会因素对他们的心理健康也产生越来越多的影响。首先是家庭环境和父母的教育方式对孩子的成长产生重大影响，父母关系不和睦、单亲家庭、家庭成员有不良嗜好(如酗酒、吸毒、赌博)是常见的不良因素；情感表达问题也是不容忽视的因素，所谓情感表达不良可能有两种表现，一是过度保护或溺爱，家长心甘情愿给孩子当保姆，我们在工作中见到孩子6年级了还要家长喂饭，初中的男生要家长给穿衣服。父母们以为这是爱孩子，却没思考这样做实际上剥夺了孩子成长、遭受适当挫折和困难、学习爱护和帮忙他人的机会和权利，另一种则表现为漠视，忽视了孩子的情感需求，对他们成长中遇到的问题置之不理，使孩子不得不寻找其它的途径自己解决问题或得到情感的满足，在这个过程中往往因为经验不足或受到外界不良影响出现问题。另外，社会和文化因素也不可避免地对儿童青少年的心理健康造成影响，如中国自古崇尚文化和学识的传统以及“万人竞过独木桥”的升学现状势必使得学生的学习压力极大，使得许多家长和教师把学习成绩作为衡量孩子优劣的最重要因素，因而相应降低对其它方面的要求。中国势在必行的计划生育政策对于

国计民生起到了功不可没的作用，但是，也在必须程度上使得孩子们比前辈更加以自我为中心、任性，在人际交往中也表现出缺乏为他人着想的潜力。随着物质条件的迅速改善和外来文化的影响，人们的生活方式和价值观念也在悄悄发生着变化，儿童青少年不知不觉增强了对金钱和情爱的关注。

三、儿童青少年心理健康问题是公共卫生问题

儿童青少年心理健康问题并不是哪个国家、哪个文化或哪所学校特有的问题，而是全球共同的公共卫生问题。世界卫生组织(WHO)在1997年召开了全球心理健康会议，呼吁各国政府、机构重视心理和行为问题，开展各项活动以服务于各类人群。其中，儿童青少年是心理卫生工作的重点服务对象。据WHO估计，全球大约有五分之一的儿童和青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题，主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早的性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力、犯罪等，其中只有不足1/5的患者得到了适宜的治疗。

以同处亚洲文化、同样崇尚知识的日本为例，在其工业化进程中，也出现了许多儿童青少年的心理问题。近些年来，青少年犯罪和暴力有上升的趋势，并且表现出以下特点：犯罪年龄下降，犯罪手段的残忍性增加，犯罪的动机不明确，犯罪后大多表现泰然自若、冷酷无情。日本心理专家和精神病学家的研究证明，目前日本15岁的青少年身体发育已相当于约25岁的成人，而心理发育水平只相当于约10岁的儿童。这也从一个侧面提醒我们，必须要重视对儿童青少年心理健康的重视。

四、我们所做的工作

针对儿童青少年心理健康问题，各级政府和部门已经开展了不少工作，仅就卫生部来说，对这个问题已经引起了高度重视，并且已于2001年开始了一系列工作，其中包括卫生部-美国礼来亚洲公司儿童青少年心理健康促进的5年合作项目。该项目的目的是落实全国精神卫生十五规划目标，促进儿童、青少年心理健康。该项目的承办者北京大学精神卫生研究所于2001、2002、2003年举办了三期全国中学教师及校医青少年心理健康知识培训班，于2002年举办了一期全国儿科及儿童精神科医生青少年心理健康知识培训班。我们对这些教师和医医进行了调查，以了解他们对心

理卫生知识和目前儿童青少年心理健康状况的看法，状况不容乐观。这些数据从某种程度上能够反映大城市的一些现状，对于政府部门、专业人士和大众都有很好的启发。该项目举办的培训班为提高教师和儿科医生的青少年心理健康知识和技能产生了用心的促进作用。

五、我们的期盼

因为中国几千年的文化传统，人们耻于谈心理问题。一提到心理问题就想到了在大街上乱跑的“ 疯子 ”。实际上，心理或精神问题指任何原因造成的思维、情绪或行为方面的偏离或异常。就象我们永远不能断言自己不会得任何躯体疾病一样，在人的一生中，尤其在遭遇到心理压力、重大生活事件的时候，每个人都有可能在一段时间里出现心理问题，都需要得到专业帮忙。因此，我们期望大家能够更加坦然地应对心理问题，象追求躯体健康一样去追求心理健康，以宽容的心态善待心理障碍患者，这也是社会进步和礼貌的标志。

我们有3000万心理问题的儿童青少年，但是，我国目前从事儿童精神科工作的医生不到150名。美国人口是我国的五分之一，儿童精神科医生有6000名。这是一个何其残酷和令人难以置信的比例。但是，这就是我们的现状，是我们务必应对和需要解决的问题。

中国刚刚在世界上站立起来，还没有进入发达国家之列，我们需要身心俱健的接班人。我们要大声疾呼，我们的儿童青少年需要更多关心爱护下一代的人们帮忙他们。愿更多的热心人、更多的部门、更多的团体携起手来，一齐从事这项伟大的事业。

我们别无选取，因为创造中华民族光辉灿烂的未来是每一代中国人的历史重任。

更多 参考资料 请访问 https://xiaorob.com/fanwen/cankao/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发