

青少年心理问题诱因分析及其教育对策

2005-9-22 何 蓓 庞春红 阅读1487次

随着现代化文明进程的不断加快,社会整体环境的变革,家庭结构和人际关系的变化,来自方方面面的各种竞争、压力越来越多,青少年处于这样的环境当中,各种外界因素对他们的心理健康产生越来越多的影响,青少年存在某种程度的“迷失”感,他们的心理和精神问题日益凸显。为了使青少年健康成长,为了国家的前途,民族的兴旺,全社会应关注青少年的心理健康。

青少年常见的心理问题

青少年是一个从幼稚走向成熟的过渡期,由于他们认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、以及对社会和家庭的高度依赖等,使得他们比成年人有更多的焦虑,会遭遇更多的挫折,所以,青少年时期是精神疾病的多发时期,更是不健康行为的孕育期。

中国科学院心理研究所博士生导师王极盛对北京两万名中学生跟踪调查得出结论:32%的中学生心理健康水平较差,存在心理问题。其中轻度心理问题占28%,中度占3.9%、重度占0.1%。国内流行性调查资料显示:有10%~30%的儿童青少年存在各种不同程度的心理健康问题,主要表现在强迫、人际关系的敏感、抑郁、偏执和敌对等症方面,因心理障碍等问题而退学的儿童青少年占退学总人数的30%~60%,特别是在重大生活事件中的中小学生的心理问题发生率更高,且有继续上升的趋势。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心提供的信息,精神疾病在我国的疾病总负担中已排名首位,约占20%。目前我国大陆3.67亿未成年人中,有各类学习、情绪、行为障碍者约3000万。

上述情况表明,在我国青少年中,心理疾患的情况是比较严重的,心理健康教育迫在眉睫,而我们对青少年心理教育的实施力度还不够,需要进一步提高和完善。

据北大精神卫生研究所研究员王玉凤介绍,我国17岁以下未成年人约3.4亿,保守估计,有各类学习、情绪、行为障碍者3000万人。其中中、小学生心理障碍患病率为21.6%至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。

青少年心理健康的标志表现为以下6个方面身体健康、认知正常、感情成熟、人格健全、关系和谐和行为稳定。身体健康是心理健康的必要基础但不是它的必然保证。除身体条件之外,心理健康还包括感情、认知、性心理、人际关系等方面的因素,笔者就这几个方面归纳出青少年当中出现的突出心理问题。

1 情绪、情感类问题 处在青春期的青少年,面临着三方面的压力和挑战:一方面身体正在急剧发育,特别是性方面的发育和成熟,使他们积蓄了大量的能量,容易过度兴奋;一方面学习上的任务很重,不得不面对激烈的竞争,心理压力普遍比较大;再一方面,随着年龄的增长,他们渴望对外部社会有更多的了解,人际交往也逐渐增多,各种各样的信息纷至沓来,这就使他们要处理的问题越来越多,越来越复杂了。这三方面的压力常常交织在一起,矛盾此起彼伏,而这时,他们的大脑的神经机制并没有发育健全,调节能力还比较差,因此面对各种压力和刺激,便很容易产生心理不平衡,青少年又不像成年人那样善于控制或掩饰自己,常常喜怒皆形于色,便显得情绪忽高忽低,不稳定,有的表现为抑郁情绪,还有的出现强迫症等。

2 认知、学习类问题 尽管近些年来,教育部门一直在大力推行素质教育,但应试教育的阴影一直在困扰着广大青少年,加之父母对子女寄予的过高期望,使青少年的身上承受着巨大的学习压力。北京《中学生时事报》曾做过相关的调查,34%的被访中学生说,有时“因功课太多而忍不住想哭”;58%的接受调查的同学说,“父母对自己的成绩不满意”。青少年学生学习的心理压力越来越大,造成精神上的萎靡不振,从而导致神经衰弱、失眠、注意力分散等多种症状出现,其中考试焦虑占突出地位。

考试焦虑是由一定的应考情境引起,以担心为基本特征,经常表现在3个方面:一是心理层面上的忧虑、紧张、恐惧、学习效率下降、夸大失败等;二是行为层面上的坐立不安,采用逃避方式进行防卫,或者胡乱作答,过早离开考场等;三是生理层面上的肌肉紧张、呼吸急促、心跳加快、头昏、多汗、恶心、大小便频率增加、睡眠不良等。

3 青春期性心理类问题 随着营养水平提高和营养状态的改变,青少年的性生理存在着越来越提前的趋势,对异性的渴望不断加强,导致“早恋问题”。青春期的少男少女极易认为自己爱上了一位异性,更不易在短时间内消除这种情绪的影响,其实这种感觉只是一种单相思。这种情感有时表露有时内隐,他们有话有秘密想与别人倾吐,可对父母或老师却又不敢说,保守秘密,这种情况如果得不到理解,便会出现压抑心理,烦躁与不安。有的男女同学之间虽然表达了爱慕之情,但随着时间的推移一方对另一方逐渐疏远、冷淡,又与另一同学要好这样就感到失恋、被抛弃、苦闷,影响学习和生活严重可产生自杀行为。

4 人际关系类问题 青少年的自我中心意识强,人际交往能力弱,不善于处理与同学、老师父母的关系,显得人际关系不协调。

很多父母都感到青春期的孩子最难教育,亲子关系的矛盾突出。从心理上到行为上中学生与父母的交往处于一种矛盾状态:一方面他们要求父母少管束一点,对父母的唠叨厌烦,另一方面一旦离开父母的约束又会失去自控,产生行为偏差。

师生关系主要体现在有的教师对学生不理解、不信任,使学生产生对抗心理,还有的教师对学生缺乏尊敬,随意贬低孩子价值,使孩子的心理遭到创伤,轻则厌学,重则离家出走,甚至走上绝路。

中学生都渴望在同学中有被接纳的归属感,寻求同学、朋友的理解与信任。如果关系不融洽,就会陷入人际冲突中去,将老师、同学、朋友的批评、帮助等理解为与自己过不去,认为周围的人都在轻视自己、与自己作对,轻则置若罔闻,重则报复、破坏。有冲突倾向的性格缺陷如果不及时矫正的话,就容易发展成人格障碍,如反社会人格等。

心理问题诱因分析

现在国际上心理学研究开始关注“生态”,这种方法认为,造成心理问题的原因不仅仅来自于自己内心,心理问题是心理生态系统失衡的反映。因此,要解决学生的心理问题,应考虑影响其心理健康发展的周围环境,这包括家庭、学校和社会。

1 家庭根源 家庭心理学研究表明:家庭环境和父母的教育方式对孩子心理的影响最为重要。

如果父母的相互关系是建立在互爱、互敬、体贴的基础之上,那么就会培养出孩子待人接物中的人道主义、诚实、忠厚等良好的品质。相反,如果孩子看到父母彼此冷漠、疏远,那么将对孩子的道德成长产生非常消极的影响,会让孩子也变得冷酷、自私,缺乏爱心,妨碍他们培养爱和友情这类重要的道德品质。

在家庭教育中,采取何种教养方式,对孩子心理健康的成长影响也很大。从现实情况来看,家长的过分溺爱和严厉粗暴的教养方式对孩子的心理健康危害最大。对孩子过分溺爱,无条件地满足孩子的要求,他们在家中称王称霸,说一不二,以自我为中心,任性骄纵;对孩子严厉粗暴、苛刻,动辄打骂,不顾忌孩子

的自尊心,这对于孩子确立积极的自我形象极为不利,同时,还会使孩子形成有缺陷的个性,如冲动、冷酷、好斗、自卑等问题。

在性教育问题上,家长关注不足。青少年是从童年向成年发展的过渡时期,这个阶段个体的生理发育加速,第二性征开始出现并迅速发展,而心理发展相对缓慢,个体在性心理发育中出现了许多矛盾、困惑和烦恼。我国的性教育相对滞后,许多孩子对应有的性知识基本上一无所知,往往对性问题出现错误认识,不少人产生了心理障碍。家长总觉得孩子还小,没必要对孩子进行性教育。其实孩子的行为已经走到年龄的前面了。他们通过一些不正规的渠道,比如浏览黄色网站、看黄色光盘等,获取了一些不准确不科学的性知识。还有一些家长觉得“我的孩子对性不感兴趣”,因此不用给他们传授性知识。其实,孩子进入青春期后,在荷尔蒙的驱动下,必然会产生性驱动力,必须通过正常方式宣泄这种性冲动。此外,还有些家长过分相信自己的孩子能顺其自然度过青春期,还有的觉得相关的教育只是学校的事。

2 学校教育的偏颇 青少年的心理问题,归根到底是素质教育问题。目前我国的教育不是“以学生为主体”,而是以“教学大纲”为主体,以分数和升学率来衡量学生、老师和学校,忽视了学生道德品质和人生观的教育,这是一种“功利主义”倾向。同时,学校又较少关注学生的心理健康,目前我国教育机构中心理健康教育体系还没有建立起来,中小学生心理教育基本处于空白状态,不少学校从教师到领导对心理教育的意识还很淡薄。学校心理健康教育工作队伍相当薄弱,据统计,北京67所高校中,设有心理咨询机构的只有28所,占41.8%。而在国外高校,每2000个学生就有一个心理辅导员。在我国的大中小学,学生有了心理问题,无处诉说,无法解决。学生在学校里找不到倾诉的对象和空间。在学校,青少年的心理健康教育不被重视的局面如果延续下去,学生中将会有大量的心理疾患得不到治疗,后果不堪设想。加强心理健康教育,是学校思想政治工作的需要,也是素质教育的需要,更是我们这个时代需要。如果轻视或漠视青少年心理健康教育,全面推进素质教育就很难落到实处。由此看来,重视和加强青少年心理健康教育已成为学生全面健康成长和全面提高教育质量的关键。

3 不良的社会和文化因素 一定社会的文化背景、社会环境、社会经济地位、风俗习惯等都会对学生的心理健康产生影响。中学阶段正是个体的理想、信念、价值观等心理品质形成时期,物质条件的改善及外来文化的影响,使青少年不知不觉增强了对金钱、权势、物质享乐的崇拜,这是一个潜移默化的过程。仔细想想,现实社会中有这么多的不和谐因素,对于青少年的人格形成肯定会造成大的冲击。

青少年已经成为上网人数最多的一个群体,网络已日益成为当代青少年日常学习和精神生活一个不可或缺的重要组成部分,然而网络的出现对青少年的影响也具有双重性。一方面,网络可以开阔青少年的视野,增加获取知识与信息的新途径,改变了他们的学习和思维方式;另一方面,很多青少年对网络痴迷,严重影响了他们的身心健康。学校心理健康教育必须采取相应的教育对策,帮助青少年树立正确的网络道德观,促进他们的健康成长。过分迷恋上网会给青少年带来心理、生理危害。长时间上网容易使人产生社会隔离感和沮丧孤僻、悲观等心理障碍,同时还会造成视力下降、颈椎病和肠胃病等身体疾病。

今天的青少年基本上是独生子女,他们很难有与同伴交流的机会,网络的出现,使青少年可以以不同的身份在网上与人聊天、交友。在网上,他们可以找到很多与自己行为和想法相似的“伙伴”,这使他们对网络有一种归属感和依赖感。这种情感上的满足使他们思网不归,沉迷其中。上网、聊天,在一定的程度上可帮助学生排解心中的孤独,满足情感表达和性需要。因为社会开放程度和社会道德限制,青少年情感和性需要往往无法在现实生活中得到满足,而网络恰好提供了一个最好的机会。基于上述网络对青少年影响的认识,对青少年的心理健康教育必须随着网络的发展变化采取相应的对策。

保持青少年心理健康的教育对策

1 讲究家庭教育的科学化、民主化 父母要讲究与孩子沟通的方法,“蹲下来”与孩子平等交谈。当孩子说出自己的观点时,要尊重他们的意见,当他们的看法的确有问题时,不要大惊小怪,要心平气和、耐心地与孩子交换看法,统一认识,这样孩子才能愿意与父母交谈。家长还要引导孩子处理好各方面的人际关系,鼓励孩子与同龄人一起生活、学习、玩耍,从中学会与人相处的方法。要舍得让孩子吃亏,培养孩子宽容大度的性格;舍得让孩子吃苦,接受“挫折教育”,不畏困难。同时不要勉强孩子做一些不能胜

任的事情,孩子的自信心多半是由做事成功而来,强迫他们做力所不及的事,只会打击他们的自信心。家长应当在合适的时机把正确的性知识教给孩子。家长与孩子的交流,一定要平等,切忌以教育者的身份自居。家长对孩子进行性教育,应该从幼儿园、小学低年级就开始。其实,对孩子进行性教育,任何一个人都可以进行。教育者也不用刻意地去准备,也不必费心地去营造气氛,只要有合适的机会就行。值得注意的是,发现孩子的“秘密”后,“大人”们千万不要大惊小怪。

2 借鉴国外的先进经验,学校和社会齐抓共管,及时进行正确的心理干预 近年来心理科学蓬勃发展,世界各国都非常注重青少年心理素质培养,积累了丰富的经验,值得我们学习。

目前国际上一般将心理卫生的预防工作分为三级:一级预防:设法从根本上消除问题的原因,提高心理素质,防病于未然。具体做法包括,社会性宣传教育、优生优育、举办家长学校、专业人员培训等;二级预防:早期发现、早期干预、除病于萌芽。包括建立筛查技术方法和规程、学校心理卫生教育与咨询、问题儿童的处理等;三级预防:治疗疾病,减轻损害,促进健康。通过专门治疗机构治疗儿童疾病,改善所处环境,促进其康复,同时为一二级预防提供技术资料、培训人员、提供咨询指导。对于性教育,学校尽早地把相关性教育课程安排进去,教育行政部门要对授课老师进行专业培训。老师不光是照着课本讲生理知识,还向学生传授准确科学的性知识、性伦理等内容。

据了解,在国外,许多父母都会避免在孩子面前提起自己在社会上遭遇的不愉快。而在国内,许多父母却缺乏对孩子的基本保护意识,直接就在孩子面前谈论目前社会上的种种负面,还动辄一句“你要是考得差,将来就只能去市场当小贩”之类的话,让成长中的青少年预先就感知到了社会竞争的残酷,妨碍了他们的正常成长。

新加坡针对青少年心理健康问题采取的措施:严格控制网络。新加坡广播管理局对网络服务提供商和内容提供商实行许可证制度,要求服务提供商限制公众进入负面影响大的网址,要求内容提供商遵守互联网操作法典,不将色情、暴力和煽动种族和宗教仇恨的内容提供给公众。此外,还通过丰富多彩的社区、社会活动吸引青少年。

俄罗斯利用教育心理学排忧解难:教育心理学在俄罗斯创立已有百年。目前,俄罗斯各类学校积极应用教育心理学的成果帮助心理有问题的学生,已经初成风气。根据俄教育部的规定,幼儿园、中小学、少年宫、高等院校可在教育部的领导下,自发设立心理辅导教室、心理援助中心等。心理学老师的职责是,通过心理测试和谈话了解本校学生的心理发展变化,用课堂教育、训练、游戏等方法使学生拥有健康的心理,预防心理偏差,对有心理偏差的学生进行调整和矫正,从心理学角度对学校的教学工作提出建议。为了帮助心理确有异常的青少年,俄联邦政府在1998年批准了一项决议,允许各级政府成立“心理、教育、医学、社会援助教学机构”,接收心理异常的年龄3岁至18岁青少年。如学生能够康复,可以去普通学校继续上课,否则专家将在学生快成年时对其进行职业培训,帮助他们在毕业后就业。

教育家苏霍姆林斯基说过:“在每个孩子心中最隐秘的一角,都有一根独特的琴弦,拨动它就会发出特有的音响,要使孩子的心同我们讲的话发生共鸣,我们自身就需要同孩子的心弦对准音调。”可见,作为父母、老师还有学校,只有善于捕捉教育时机,随时让我们的心对准孩子的心弦,才能真正达到教育孩子的目的。

基于网络对青少年影响,对青少年的心理健康教育必须随着网络的发展变化采取相应的对策。充分利用学校建立的心理辅导体系,促进学生心理健康的发展,使学生以正确的心态接受网络教育。用网络有针对性地心理健康教育。通过网络实行个别化心理健康教育,即可提高心理健康教育在生活中的影响力,也可发现潜在的严重心理障碍者,并及时采取适当的教育对策。针对有一般心理障碍和严重心理障碍者的咨询与治疗,可建立心理理疗与保养内容。它主要针对有些同学因学习方法不当、人际交往不良、单相思,再加上心理调节能力差造成心情压抑,焦虑不安,影响正常的学习和生活。还有一些同学心理障碍的时间较长,甚至还从小开始就有心理问题,有针对性地实施心理健康教育,不仅是网络生存的需要,也是实施心理健康教育的必需。学校建立并开放校园网吧,健全学校管理体制。结合家庭教育与管制,坚持以疏导为主,堵为辅,做到堵导结合,严格管理校园网吧,正确引导。加强青少年心理健康教育,提

高青少年心理素质, 消灭种种不良的心理障碍, 培养健全的个性, 以及采取相应的措施可使青少年更好地享受安全而又有教育意义的网上体验, 使青少年健康、顺利地走向网络时代。

来源: 中国健康教育

网站编辑: 陈玉霞

[关于我们](#) | [服务范围](#) | [网站合作](#) | [版权声明](#) | [网站地图](#)

Copyright ©2007 All rights reserved Sichuan Social Science Online
四川省社会科学院信息网络中心设计制作
mail: sss@sss.net.cn
蜀ICP备05003527号