中小学生[心理障碍](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E9%9A%9C%E7%A2%8D&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)问题已成为当今重要的[社会问题](http://www.so.com/s?q=%E7%A4%BE%E4%BC%9A%E9%97%AE%E9%A2%98&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)之一，近几年的媒体也频有报道。通过深入的调查，和在自己一年来[教学实践](http://www.so.com/s?q=%E6%95%99%E5%AD%A6%E5%AE%9E%E8%B7%B5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的观察研究中，我发现了不少中学生因[学习压力](http://www.so.com/s?q=%E5%AD%A6%E4%B9%A0%E5%8E%8B%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)过大、[家庭](http://www.so.com/s?q=%E5%AE%B6%E5%BA%AD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)期望过高等原因，对父母和[教师](http://www.so.com/s?q=%E6%95%99%E5%B8%88&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)产生了抵触情绪，父（母）子（女）关系、师生关系紧张，出现了严重“焦 虑”症状，不能适应正常的学习生活和[社会](http://www.so.com/s?q=%E7%A4%BE%E4%BC%9A&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的变化，在[人际交往](http://www.so.com/s?q=%E4%BA%BA%E9%99%85%E4%BA%A4%E5%BE%80&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)中不能和他人和谐相处，在[生活中](http://www.so.com/s?q=%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%B8%AD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)不能忍受困难和挫折。可见，对中学生进行[心理健康教育](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%95%99%E8%82%B2&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)是十分必要。本次的[心理](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)培训指导是我收获匪浅，深深地体会到学生[心理健康](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)对知识教育的影响重大，我们作为教育系统的基线，不仅仅是给学生传授科技知识，培养学生健康的心理，健全的[人格](http://www.so.com/s?q=%E4%BA%BA%E6%A0%BC&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)也是同等重要的。面对[新课程](http://www.so.com/s?q=%E6%96%B0%E8%AF%BE%E7%A8%8B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的要求，下面我对学校开展心理健康教育的[重要性](http://www.so.com/s?q=%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%80%A7&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)谈谈个人的[看法](http://www.so.com/s?q=%E7%9C%8B%E6%B3%95&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。

　　我在一年的[教学](http://www.so.com/s?q=%E6%95%99%E5%AD%A6&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)当中，总结出学生心理障碍的产生，主要有以下三个方面的原因：

　　⑴在日常交往中的心理问题—人际关系焦虑。学生的交往需要随着[年龄](http://www.so.com/s?q=%E5%B9%B4%E9%BE%84&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的增加而不断扩大，但他们的交往能力如得不到正确的指导，往往只能停留在原始的水平上，甚至常常由于交往不当而产生这样或那样的心理问题。例如矛盾不能及时得到解决，就容易形成[暴力](http://www.so.com/s?q=%E6%9A%B4%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)对抗，封闭孤独、派别流动或不良的心理。我班就曾有一个这样的学生，他从[初中](http://www.so.com/s?q=%E5%88%9D%E4%B8%AD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)就沉迷于玩电脑游戏，慢慢地就形成了一种孤僻的性格：不喜欢与别人交流，喜欢自己干自己的，不开心的时候也是因为没有朋友可以倾诉，只会拿自己的身体自残来进行发泄，那么这就是一种典型的人际关系[焦虑症](http://www.so.com/s?q=%E7%84%A6%E8%99%91%E7%97%87&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的表现。

　　⑵ 在日常生活中的心理扭曲。在日常生活中，由于[所处](http://www.so.com/s?q=%E6%89%80%E5%A4%84&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的客观环境（家庭、社会、学校）的影响，例如家庭的纠纷、父母的离异造成孩子抑郁和焦虑；社会不良风气，[人际](http://www.so.com/s?q=%E4%BA%BA%E9%99%85&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)[复杂关系](http://www.so.com/s?q=%E5%A4%8D%E6%9D%82%E5%85%B3%E7%B3%BB&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)造成孩子[内心](http://www.so.com/s?q=%E5%86%85%E5%BF%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)矛盾冲突与困惑疑虑；学校不得法的教育与教师严厉或放任，造成孩子对抗[情绪](http://www.so.com/s?q=%E6%83%85%E7%BB%AA&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)或退缩畏惧等心理问题。但是往往这些问题是家长们忽略的问题，却对学生造成很严重的心理上的影响。据我调查，我班上有拍拖现象的同学大部分都是父母离异，他们觉得家里根本给不了温暖她们，[心灵](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%81%B5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)上是孤单的。但每次开家长会的时候，家长只会责备自己的孩子拍拖，但没有认真思考过当中的原因或尝试去寻找正确的引导方法。

　　⑶学习竞争带来的无形[压力](http://www.so.com/s?q=%E5%8E%8B%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。即使我们在唱响[素质教育](http://www.so.com/s?q=%E7%B4%A0%E8%B4%A8%E6%95%99%E8%82%B2&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)这首流行曲，但真正操作起来，还是实行[应试教育](http://www.so.com/s?q=%E5%BA%94%E8%AF%95%E6%95%99%E8%82%B2&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。[没办法](http://www.so.com/s?q=%E6%B2%A1%E5%8A%9E%E6%B3%95&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，因为我们还没有找到一种比成绩更好的考核[手段](http://www.so.com/s?q=%E6%89%8B%E6%AE%B5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。或许应试教育实在根深蒂固吧，[从小学到高中](http://www.so.com/s?q=%E4%BB%8E%E5%B0%8F%E5%AD%A6%E5%88%B0%E9%AB%98%E4%B8%AD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，分数一直成为学生心理上的一个沉重的包袱，家长或者学校自觉或不自觉地剥夺了孩子们自由发展的时间[和空间](http://www.so.com/s?q=%E5%92%8C%E7%A9%BA%E9%97%B4&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，阻碍了学生独立[意识](http://www.so.com/s?q=%E6%84%8F%E8%AF%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)和[自我意识](http://www.so.com/s?q=%E8%87%AA%E6%88%91%E6%84%8F%E8%AF%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的发展，影响了他们[创造力](http://www.so.com/s?q=%E5%88%9B%E9%80%A0%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的发挥，虽然我们老师一直在鼓励学生大胆把[心中](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E4%B8%AD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)所想的用[语言表达](http://www.so.com/s?q=%E8%AF%AD%E8%A8%80%E8%A1%A8%E8%BE%BE&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)出来，提倡答案是丰富多彩的。可是，似乎到考试的时候[标准答案](http://www.so.com/s?q=%E6%A0%87%E5%87%86%E7%AD%94%E6%A1%88&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)大多数还是只有一个 。结果确实被我们每个人看得太重了：从6岁开始弹[古筝](http://www.so.com/s?q=%E5%8F%A4%E7%AD%9D&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，本来水平已经很高的，[这位同学](http://www.so.com/s?q=%E8%BF%99%E4%BD%8D%E5%90%8C%E5%AD%A6&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)不但面对强大的学习压力，而且还要面对术科方面的突破，但是在一次演出当中失败了，这位同学感觉得相当的失落，结果成绩急速下降，甚至对于古筝采取放弃的[态度](http://www.so.com/s?q=%E6%80%81%E5%BA%A6&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。成绩在他眼中比什么都重要！

　　那么作为教师的我们应该讲究[科学方法](http://www.so.com/s?q=%E7%A7%91%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)去保护和促进学生的心理健康。

　　（1）对症下药：在处理学生心理问题[过程](http://www.so.com/s?q=%E8%BF%87%E7%A8%8B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)中，要针对学生心理问题的特点，依靠[心理医生](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E5%8C%BB%E7%94%9F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)和专家会诊，个别指导，对症下药，先找到造成学生心理障碍的原因，不能一概而论。否则，花再多的时间和[精力](http://www.so.com/s?q=%E7%B2%BE%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)也是徒劳的。

　　（2）正确引导：心病必须心药医。学生在平时生活、交往、学习中产生的问题有经验问题、方法问题、心理问题，要依据不同情况不同对待。一般在[精神](http://www.so.com/s?q=%E7%B2%BE%E7%A5%9E&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)上、[情感](http://www.so.com/s?q=%E6%83%85%E6%84%9F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)上的问题，较多的是属于心理健康的问题。我们不能过分地批评指责，更不能讽剌打击，要朋友式地谈心，针对性地梳理，耐心启发、正确引导。帮助他确定[人生目标](http://www.so.com/s?q=%E4%BA%BA%E7%94%9F%E7%9B%AE%E6%A0%87&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，选择适应自己[特长](http://www.so.com/s?q=%E7%89%B9%E9%95%BF&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的[成才之路](http://www.so.com/s?q=%E6%88%90%E6%89%8D%E4%B9%8B%E8%B7%AF&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，[学会](http://www.so.com/s?q=%E5%AD%A6%E4%BC%9A&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)处理与他人，与社会的关系，完善自身的人格。

　　（3）善于等待：解决心理问题需一个过程，甚至是一个比较缓慢的过程，不可能立竿见影，所以要善于等待，要潜移默化，春风化雨，坚持不懈。这不仅是解决心理问题的有效方法，也是锻炼教师的[教育能力](http://www.so.com/s?q=%E6%95%99%E8%82%B2%E8%83%BD%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，提高教师[心理素质](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E7%B4%A0%E8%B4%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的重要途径。

　　（4）另外，我觉得学校也可以配合心理老师开展活动向学生传授心理知识。这样，他们也具备一些能够解决他们常见的心理小问题。比如：学习了记忆的[规律](http://www.so.com/s?q=%E8%A7%84%E5%BE%8B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，就可以解决上课不专心，开小差的问题；学习了思维规律，就可以解决记不住，记不牢以及死记硬背的问题；学习了有意注意的规律就可以使[思维](http://www.so.com/s?q=%E6%80%9D%E7%BB%B4&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)开阔、更敏锐、更富有[创造性](http://www.so.com/s?q=%E5%88%9B%E9%80%A0%E6%80%A7&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，还可以调节考前情绪，消除紧张，轻松上[考场](http://www.so.com/s?q=%E8%80%83%E5%9C%BA&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。

　　我们作为[班主任](http://www.so.com/s?q=%E7%8F%AD%E4%B8%BB%E4%BB%BB&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的教师还应努力做到：表扬、批评适度，减轻学生的思想压力，对学生的期望不能太高，培养学生正确认识自己，认识别人的能力。总之，对[学生心理健康教育](http://www.so.com/s?q=%E5%AD%A6%E7%94%9F%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%95%99%E8%82%B2&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)应是[全方位](http://www.so.com/s?q=%E5%85%A8%E6%96%B9%E4%BD%8D&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)、多角度的，只有对学生进行心理健康综合教育，才能有效地维持学生心理健康，提高学生心理素质和[综合素质](http://www.so.com/s?q=%E7%BB%BC%E5%90%88%E7%B4%A0%E8%B4%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，逐步达到学会学习、学会生活，学会做人的[目的](http://www.so.com/s?q=%E7%9B%AE%E7%9A%84&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)。一颗健康的心灵会使我们的学生学习起来更加事半功倍。