

# 农村初中学生心理健康问题的成因及其对策探究

方超

平谷农业中关村学校，北京 101206

**摘要：**在当今社会，人们愈发意识到学生的发展不仅仅是学习一方面的问题，还包含了他们的身心健康发展。从目前来看，有不少初中学生由于压力过大、心理承受能力较差，严重阻碍了自身的进步与发展，更有甚者还造成了很多遗憾。在此形势下，各校以及教师有必要多关注学生心理健康问题。基于此，本文分析了农村初中学生心理健康问题及其成因，并提出了其应对策略，旨在更好地保障农村初中学生全面发展、健康成长，希望可以为各位同行提供一些参考与借鉴。

**关键词：**农村；初中学生；心理健康问题；成因；对策

## The Causes and Countermeasures of Rural Junior Middle School Students' Mental Health Problems

Fang Chao

Pinggu Agricultural Zhongguancun School, Beijing 101206

**Abstract :** In today's society, people are increasingly aware that students' development is not only a matter of learning, but also includes their physical and mental health development. From the current perspective, many middle school students are severely hindered in their learning progress and development due to excessive pressure and poor psychological resilience, and some even cause many regrets. In this situation, it is necessary for schools and teachers to pay more attention to students' mental health issues. Based on this, this article analyzes the psychological health problems and their causes of rural junior high school students, and proposes corresponding strategies to better ensure their comprehensive development and healthy growth. It is hoped that this can provide some reference and inspiration for colleagues.

**Keywords :** rural area; junior high school students; mental health problems; the cause of formation; counterplan

## 引言

对农村初中学生而言，他们正处于青春发育的初期阶段。在此期间，他们的自我意识、思想情感、行为举止等都在发生着显著变化。此时，他们最需要学校、教师以及家长的关注和引导，才能避免其思想和行为出现偏离，才能更好地实现全面、健康发展。由此可见，加强对农村初中学生心理健康问题的研究具有重要意义。

## 一、农村初中学生心理健康问题及其成因

### (一) 逆反心理

相较于小学阶段，学生在进入初中以后的认知水平、认知能力等有了明显提高，其人际关系也开始变得复杂起来<sup>[1]</sup>。不仅如此，此时的他们还有比较强烈的自我意识，经常会带着自己的情绪、主观意识等看待问题，并且非常渴望得到他人的认可。但具体来看，有些学生对问题的看法比较片面，自我中心意识比较强烈，但自身的能力和水平又有限，常常无法很好的独立解决问题。对于这个问题，有些学生虽然会向家长、教师寻求帮助，但却容易会出现不耐烦的情绪。尤其是在数字化信息时代背景下，

越来越多学生更愿意通过网络来了解他们想要知道的东西，因而更容易对家长和教师的教导产生逆反心理。

### (二) 对异性产生好感

初中学生正处于青春期，容易对异性产生好感，其表现主要有：暗恋或依赖某个人、想要在对方面前表现自己、关注自己的个人形象、渴望得到对方的认可、其他异性出现在对方身边时会感到紧张和害羞等等<sup>[2]</sup>。总之，虽然在表面上他们的内心波动被掩盖的很好，但其行为举止却将他们的思想和情感暴露无遗。

### (三) 不愿与人沟通

为了给孩子更好的生活，不少农村初中的父母常年在外务工，与孩子生活时间少，沟通交流也不多。因此，很多农村初

中学生常常是由家里的老人照看<sup>[3]</sup>。然而，有的老人由于教育思想传统落后，且信息化水平较低，难以和学校教育保持一致，缺乏了对孩子的有效教育。这种情况下，学生难免会出现占有欲强、唯我独尊等心理健康问题，尤其是在进入青春期以后，他们可能会变得更加难以沟通，不愿意与人沟通、交流<sup>[4]</sup>。但事实上，他们的内心是非常渴望父母的陪伴，那种与父母简单的沟通已经难以抚平其自身的心灵创伤，但是又不得不接受现实。久而久之，他们的心理健康问题就会越来越严重，从而可能就会选择通过自我封闭的方式来进行他们认为的“自我安慰”<sup>[5]</sup>。

#### (四) 心理压力过大

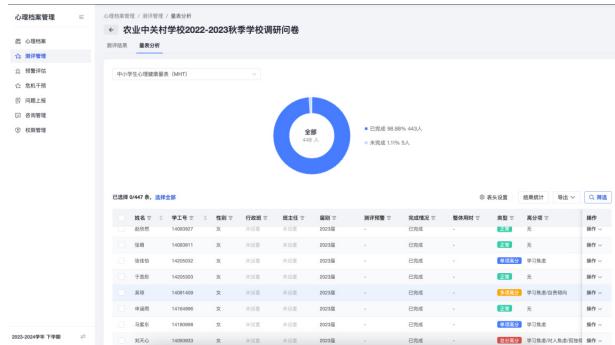
从目前来看，农村初中学生的心理压力较大，其原因有二：一方面，不论是升学还是就业，学生都需要通过自身不懈的努力、经过激烈的竞争才能够取得更好的结果，这就会增加他们的心理压力<sup>[6]</sup>。另一方面，受各种因素的影响，当前依然有不少乡村学校的教育教学更倾向于应试教育，通过简单粗暴的延长教学时长或增加刷题测试的教学方法容易让学生长期处于精神紧绷的高压学习状态<sup>[7]</sup>。尤其对那些学习成绩较差的学生来说，更容易对学习失去信心，甚至可能会放任自流。

## 二、农村初中学生心理健康问题的应对策略

我校在学生心理健康方面做出了一下探索与尝试，具体如下：

### (一) 积极开展心理健康教育

目前，中学生的心理健康问题如今已经引起了社会各界的广泛关注<sup>[8]</sup>。因此，在素质教育背景下，我校加大对心理健康的投入和研究力度，如专门成立心理健康咨询室、配备专职心理健康辅导教师、配备专业设备等。在学期初，我校在学校信息化平台上对不同年级段的学生利用 MHT 量表进行全面的心理测评，借此来了解他们的心理健康状态、采集当前学生存在的心理健康问题并做好问题的汇总与统计【图1】。等到最终测评结果出来后，学校则可以有针对性地对学生开展心理健康教育辅导课，让他们在课堂上畅谈自己遇到的问题或困惑，积极讨论问题的解决办法，从而实现对学生的心灵健康教育与引导。必要时，教师还需要对个别心理问题学生进行针对性地干预和指导【图2】，并做好后续的跟进工作，直至他们恢复正常心理健康指标。至于对学生心理健康进行干预和指导的过程，教师需要记录到电子版学生个人心理档案当中【图3】，对学生进行全面、系统、动态化管理，方便后续对他们的及时跟进。



> 图1: 学校学期初全年级心理筛查



> 图2: 学生约谈记录



> 图3: 学生的心理档案

除此之外，我校还积极搭建网络心理健康教育平台，比如基于建立了基于 ClassIn 平台的线上心理健康课程等，将心理健康知识、心理咨询热线等放置在平台上【图4】，并专门设置各种主题的心理健康教育主题内容，如情绪调节、人际交往与沟通等<sup>[9]</sup>。这样一来，学生不但可以了解到更多心理健康知识，还能更好地帮助他们解决生活或是学习中遇到的问题，有利于为其身心健康发展提供更多保障。另外，学校还可以选取一些典型案例纪录片作为微课视频让学生观看【图5】，从而悄无声息地实现对学生心理健康的教育与引导。



> 图4: 基于 ClassIn 线上平台的心理课程



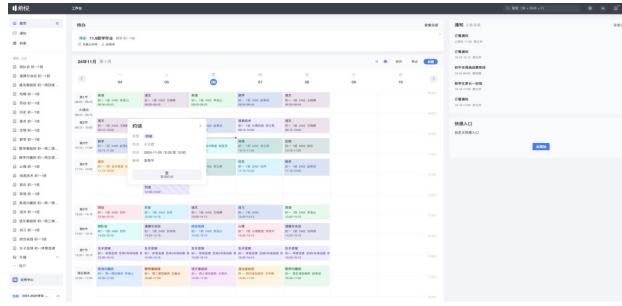
> 图5: 利用教学平台推送微课视频

### (二) 增加与学生的沟通频次

对农村初中学生而言，他们出现心理健康问题的一个重要原因就是缺乏与他人的有效沟通和互动交流<sup>[10]</sup>。即：当学生遇到困惑或问题时，如果得不到及时的解答，常常就会因为各种问题的堆积而出现心理问题<sup>[11]</sup>。由此可见，如果想要有效解决农村初中学生存在的心理健康问题，有效的沟通和交流是必不可少的，而这既包括学校层面，也包括家庭层面。

一方面，家长要和孩子建立良好的关系，既可以是无话不谈的好朋友，也可以是双方进行深度交流的良师益友，多和他们沟通，了解并与他们一起分析问题产生的原因及其解决办法，帮助他们积极面对生活、学习中的挫折，提高其认知水平和能力，逐步强化其心理防御能力，从而充分发挥出家庭教育的育人作用<sup>[12]</sup>。当然，家长还可以与孩子相互交换小秘密，拉近与他们的距离，这往往更容易让他们愿意向父母敞开心扉。另一方面，学校层面主要是生生和师生之间的沟通和交流。在师生交流方面

教师需要多关注学生的表现、状态及其最近的变化等，及时发现问题、解决问题并做好心理辅导工作【图6】，从而更好地助力学生成长。在生生互动方面，我校大力推广“书院制”的校园生态<sup>[13]</sup>，通过书院组织，让学生跨班、跨年级、混龄的进行人际交往，以书院为单位组织全校性的体育赛事、文艺展演、学科活动、拓展实践等，借此来增进同学之间的沟通与联系。这样做，不但可以为学生营造良好的学习成长氛围，还能够提高班级凝聚力，锻炼学生的抗挫折能力，有利于更好帮助学生解决心理健康问题。



> 图6: 学生找心理老师预约约谈时间

### (三) 注重革新教育教学理念

为更好关注学生心理健康问题，也为了保证学校心理健康教育开展效果，教师必须要重视自身教育教学理念的革新。一方面，教师要学会倾听，努力做学生的知心朋友，遵循“亲其师，信其道”的教育规律<sup>[14]</sup>，师生间具有亲密关系更便于有针对性地开展心理健康教育与引导。尤其是对于那些性格比较内向、不善于和他人沟通交流的学生，教师更要多给他们一些关注，可通过同学、家庭、邻里、亲戚等渠道了解其情况<sup>[15]</sup>。当学生内心松动或是需求倾诉时，教师要扮演好知心朋友的倾听者角色，从中找出问题，然后对症下药，给予他们必要的教育和引导，从而帮助他们解决问题。另一方面，教师要学会赏识，让学生发现自己的进步情况<sup>[16]</sup>。每个人对自身的微妙进步往往是最容易忽略的，因此，当那些有一定心理健康问题的学生想要改变自己的行为习惯

## 参考文献

- [1] 苏璠洁. 启智润心 赋能成长——促进农村初中生心理健康发展策略探究 [J]. 初中生世界, 2024, (36): 78-79.
- [2] 罗亚然. 农村留守初中生心理健康教育的实施途径 [J]. 云南教育(视界时政版), 2024, (Z2): 51-53.
- [3] 刘欢. 积极心理学视角下初中生心理健康现状调查和干预策略 [J]. 亚太教育, 2024, (15): 88-91.
- [4] 韩东康. 农村初中学生心理问题成因及其教育对策研究 [C] // 中国智慧工程研究会. 2024教育教学创新发展交流会论文集. 德惠市第二十六中学, 2024: 2.
- [5] 李秀娟. 农村初中心理健康教育实施初探 [J]. 安徽教育科研, 2023, (26): 11-12+66.
- [6] 黄绍贵. 积极心理学视野下的农村初中心理健康教育实施策略探析 [J]. 考试周刊, 2023, (35): 6-9.
- [7] 李新春. 农村寄宿制初中学校学生心理健康问题的应对策略 [J]. 教师博览, 2023, (09): 26-28.
- [8] 李正瑛. 新时期农村初中学生心理健康教育研究 [J]. 学周刊, 2022, (35): 28-30.
- [9] 梁吉敏. 农村初中学生心理健康问题的成因及其对策 [J]. 西部素质教育, 2022, 8 (17): 141-143.
- [10] 李玉乐, 赵秀花. 家校协同视域下农村初中生心理健康教育策略探究 [J]. 基础教育论坛, 2022, (23): 74-75.
- [11] 李卉, 王思源, 喻昊雪. 教师支持对农村留守初中生心理健康的影响——一个有调节的中介模型 [J]. 教育学术月刊, 2022, (07): 84-89.
- [12] 杨朝秀, 张春成. 农村初中学生心理健康教育问题及对策 [J]. 教书育人, 2022, (05): 43-44.
- [13] 王静. 学校组织结构变革：助力学生多元自主发展 [J]. 中小学管理, 2013, (09): 4-9.
- [14] 新华社. 努力培养担当民族复兴大任的时代新人——学校思想政治理论课教师座谈会与会代表热议习近平总书记重要讲话 [EB/OL]. (2019-03-19)[2024-11-06]. [https://www.gov.cn/xinwen/2019-03/19/content\\_5374870.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2019-03/19/content_5374870.htm).
- [15] 毛国平. 农村初中班主任如何有效进行学生心理健康疏导 [J]. 中国教师, 2021, (S1): 179.
- [16] 张学贤. 农村初中寄宿制学校留守儿童的心理健康教育 [J]. 新课程, 2021, (25): 10.
- [17] 冯保荣. 农村初中学生心理健康发展策略 [J]. 基础教育研究, 2021, (10): 87-88.

时，教师要有一双善于发现其闪光点的眼睛，对于他们微小的进步不吝啬地、及时地提出表扬和赏识，从而促使他们在点滴的进步中看到希望，并驱使他们不断改变自己，让自己变得更好。

### (四) 不断提高教师的心理素质

在农村地区，大多数学生的学习与生活环境相对比较简单单一<sup>[17]</sup>。教师作为学生学习与生活中接触最多的人之一，对他们的心理健康还是有一定影响力的。因此，教师自身也要加强对心理健康知识的学习，多了解农村初中学生容易出现的心理健康问题及其解决办法，不断提高自身的心理健康水平，如此才能够更好地管理好自己的不良情绪、释放自己的压力、与学生进行对话沟通、观察学生的日常心理状态、识别学生的问题等，进而为学生树立榜样并为他们提供更加科学的心理健康教育与指导。与此同时，教师还可以通过集体心理辅导、个体心理咨询等方式不断提高自身的抗压能力与自我调节能力，从而不断提升自身的心理素质水平。当然，学校也要为教师能力和素质的提高提供更多资源和平台，以做支持和保障。在实际教学过程中，即便是学生一些微不足道的小事教师也要引起关注和重视，耐心聆听学生的叙述，并将自己所学的心理健康辅导知识应用于实际，从而实现对学生的教育与引导。

## 三、结语

总而言之，在学生的成长和发展过程中，学校、教师与家长必须要多关注他们的心理健康，给予他们及时的帮助和指导，从而帮助他们更好解决学习和生活中遇到的问题。在具体实践中，家长需要多和孩子沟通交流，与他们建立良好的关系，加强对其家庭教育与引导。学校和教师则要通过积极开展心理健康教育、增加与学生的沟通频次、注重革新教育教学理念、不断提高教师的心理素质等途径来教育和引导学生，从而更好地助力他们成长与发展。