

# 新形势下中学生心理孤独的探因及对策

翟永烈

山东省胶州市第二初级中学

DOI:10.32629/jief.v2i6.1072

**[摘要]** 心理孤独是一种不健康的心态,其主要表现是心理闭锁,不愿对外人敞开;行为孤僻,不愿与人交往;人际关系冷漠;社会适应能力差。多年的班主任工作实践发现,心理孤独的学生在有心理障碍的学生中占有不小的比例,且分布层次较广,应引起教师、家长、社会的高度重视。只有探明孤独产生的原因,对症下药,才能让孤独者绽放笑脸,开放的态度投入生活,在广阔的天地里健康成长。就此,谈几点自己的看法和做法。

**[关键词]** 中学生; 心理孤独; 新形势

**中图分类号:** G448 **文献标识码:** A

## 1 不良的家庭环境影响是心理孤独产生的主要原因

心理孤独的学生大都生长在缺乏正确教育的家庭之中:或父母不和,殃及池鱼,孩子成为出气筒或无人理睬的“弃儿”,或家长教育方法粗暴简单,不考虑孩子的意见和感受,致使孩子缺少总爱和家庭温暖,孩子的心灵都会受到深深的创伤,孤苦零丁,无人倾诉。长此以往,孩子心理闭锁无从开启,无论遇到什么事情总是内部消化,不愿与人沟通。此种心理孤独的学生有两种表现:一种是情绪低沉,胆小怕事,不愿合群;另一种则表现出反抗情绪,愤世嫉俗,喜怒无常。如何对这些学生进行矫正呢?首先,教师要充满爱心,关心和爱护这些学生,使他们感受到家的温暖,稳定其情绪。其次帮助家长改善教育方式,营造和谐的家庭气氛。我班有一名同学,我在刚接初三班主任时就发现他神情抑郁,独来独往,且上课时常走神。通过家访得知,其父母不和,长期冷战,由于父母都爱孩子,每人都想拉孩子到自己一边,使孩子无所适从,精神紧张,产生孤独。家长听了孩子在校的表现,甚是吃惊,没想到自己竟害了孩子。我不失时机地向家长介绍了正确家教和良好的家庭氛围对孩子健康成长的重要性。很快与家长达成一致。由于学校和家长的合力作用,孩子性格发生了很大的变化,一颗孤独的心终于得到了解脱。

## 2 学习生活环境不良造成学生超负荷的心理压力

学习负担过重,考试过于频繁,同学间的激烈竞争,家长期望值过高,望子成龙心切等均给学生造成不同程度的心理压力。加之有些学生个人目标过高,对困难认识不足,碰到挫折不能正确对待,造成思维失控,产生孤独。成绩好的同学自我封闭是怕别人学到自己的知识而不与人交往,表现为孤傲或抑郁;成绩差的同学怕别人嘲笑而产生自卑和退缩。

矫治方法:首先,教师应多找学生谈心,为其解压释负,劝勉其制订目标要量力而行,切合实际,实施时要注重过程,不要太注重结果,只要自己努力了,便无可后悔。其次,教师要改变教学方式,提倡愉快教学也是减轻学生压力的一条有效途径。再次,举办学习经验交流会和大家帮你排忧解难,创造和谐友好的班级人际关系,此外,教师的一言一行,为人处世的态度都会对学生产生潜移默化的影响。因此,教师要以饱满的热情,乐观的心境,充满自信地面对一切,以健康的心理来影响学生。

## 3 不健康的影视书刊也是造成学生的心理孤独的一个重要因素

中学生正处在青春期,生理的早熟和心理成熟的相对滞后,产生了中学生心理的闭锁性。遇事不愿与人交往,内心空虚,而一些不良的影视书刊正好填补了学生这项空白。特别是一些言情、色情凶杀及不健康的网络书刊,对学生腐蚀很大,扭曲了学生活泼的天性,以致产生自卑,抑郁和性敏感等孤独症状。

针对此类情况,一是培养学生具有高尚的道德情操,提高辨别是非

的能力。

一是要尽量杜绝不良影视书刊传播的渠道。三是要加强学生的生理卫生常识的教育和心理健康教育。苏霍姆林斯基曾说过:“让道德的成熟走在性成熟的前面。”因此,性心理问题的健康教育应特别引起教师的重视,一定要注意教育方法是否得当,千万不要挫伤学生的自尊心。教师对学生的最大奖励,莫过于对他们的尊重和信任。我班曾有这样一位男生,原来开朗活泼,成绩较好,一段时间以来发现心事重重,上课走神,郁郁孤独,几次谈话,均未获得实情。在一个学生都在外上课间操的班空中,不经意发现了他桌凳里的黄色书刊。经过冷静思考,我决定不动声色地将他的黄色书刊换成我刚买的《儒林外史》,在书的封面,我认真地写上了我的名字。第二天,他面红耳赤地走进办公室,把书还给了我,里面夹着一张纸条:“老师,我错了,我明白你的用意。”此后他发生了很大的变化,成绩也有了提高。

## 4 教师重“授业”轻“解惑”的传统教育方式,扩大了孤独者的队伍

“师者,传道、授业、解惑也”,由于应试教育的影响,大部分教师对授业可为呕心沥血而对传道和解惑时有疏忽,而且许多教师为维护师道尊严,在学生面前不苟言笑,外冷内热,成为师生感情和心灵交流的障碍,致使一些小小的问题,日积月累,造成学生心理的孤独。因此,“网络交友”、“知音 热线电话”之所以成为学生排除心理孤独的热门途径,也就不足为怪了。为什么学生相信一个陌生人的解答,而对自己朝夕相处的教师敬而远之呢?这的确应引起我们教育者的深思。我认为,要解决上述问题:首先,教师应放下架子,努力去做学生的知心朋友。只有处在平等的关系上,学生才能把心理话说给你听,从而解除学生产生心理孤独的隐患。二是师生应加强定期交流。我在班中设立了“心理信箱”。无论遇到什么问题,学生都可一吐为快,成为学生排除心理孤独的主要途径。三是安排活泼开朗、品行好和成绩好的同学与心理孤独的同学同桌,协助教师感化他们,使他们感受到与人真诚交流的乐趣。

教育实践证明:只要充满爱心,锲而不舍,对症下药,迷途的“羔羊”一定能够归返,闭锁的心灵一定能够开放,孤独者一定能够重新投入生活宽大的怀抱中来!

### [参考文献]

- [1] 付越.初中生心理健康调查分析[J].校园心理,2020,18(04):324-326.
- [2] 宋泽安.中学生心理健康与人格现况及相关影响因素的研究[D].河北医科大学,2019.
- [3] 易茂华,汪林.现代中学生心理问题调查与对策[J].环球人文地理,2017(09):258.