

中学生常见心理问题的影响因素和应对方法

雷泽伟

巴中市恩阳区人民医院 636000

【摘要】中学生处于生理、心理和社会发展的关键阶段，面临着多方面的压力和挑战，可能会出现一系列的心理问题，这些心理问题受到多种因素的影响，为了有效应对这些问题，需要采取综合的策略。本论文将详细阐述这些影响因素和应对方法。

【关键词】中学生；常见心理问题；影响因素；应对方法

【中图分类号】R395

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-165-02

在中学阶段，学生正处于青春期，面临着生理、心理和社会发展的多重变化。这个阶段的心理发展是他们一生中最为复杂和多变的时期。面对各种压力和挑战，一些中学生可能会出现学习焦虑、情绪波动、行为问题等常见的心理问题，理解这些心理问题的影响因素，并提供相应的应对策略是十分重要的。

1 常见心理问题及影响因素

1.1 学习焦虑

学习焦虑是中学生最常见的心理问题之一。许多因素可以导致学习焦虑，包括学习压力、学习效率不高、对未来的期望等。特别是在中国这样的教育背景下，中学生的学习压力往往很大，这可能导致他们过度焦虑。

1.2 情绪波动

青春期是情绪波动最显著的阶段。中学生可能会经历情绪的起伏，包括抑郁、易怒、情绪低落等。这可能与他们的大脑发育、荷尔蒙变化以及生活经验的积累有关。

1.3 行为问题

一些中学生可能会出现行为问题，如逃课、反抗权威、暴力行为等。这些行为问题可能与他们的压力、不满和探索有关。同时，社会环境和家庭教育也会对他们的行为产生影响。

2 应对策略

2.1 学习焦虑的应对

学生要对自己的学习能力有客观的认识，设置合理的期望。不要过分追求完美，而是注重努力和进步。当感到焦虑时，可以通过深呼吸、冥想等方法进行放松。学生应该学会合理安排时间，避免拖延症。制定学习计划，将大任务分解成小任务，每天按时完成一部分，这样可以减轻学习压力。学生可以尝试将学习内容与兴趣相结合，提高学习积极性。当遇到学习困难时，可以向老师、同学请教。同时，可以积极参加课外辅导或学习小组，与同学互相鼓励、分享经验。

家长要与孩子保持沟通，了解他们的学习情况和心理状态。给予孩子关心和支持。家长要根据孩子的实际情况设置合理的期望。另外，家长可以鼓励孩子参加体育活动、艺术表演等课外活动，丰富他们的生活体验。

学校要重视学生的心理健康问题，定期开展心理健康教育，帮助学生了解并应对学习焦虑等心理问题。学校要根据学生的个体差异提供个性化的教育服务，满足不同学生的学习需求。例如，可以为学习困难的学生提供辅导或特殊教育资源。老师要与学生建立良好的关系，关注他们的学习情况和心理状态。鼓励学生表达自己的感受，为他们提供支持和帮助。学校可以通过调整课程设置、减少作业量等方式减轻学生的学业压力。同时，可以开展丰富多彩的课外活动，帮助学生放松身心。

2.2 情绪波动的应对

学生应该了解自己的情绪变化，认识到情绪是每个人都会有正常现象。当情绪波动时，不要过于焦虑或自责，而是尝试接受并理解它们。学生可以学习一些情绪调节技巧，如深呼吸、冥想、运动等。当感到情绪不稳定时，学生可以向朋友、家人或老师表达自己的感受。学生可以尝试改变自己的思维方式，从积极的角度看待问题。例如，将挑战视为成长的机会，积极寻找解决问题的方法。另外，学生要保证充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动，这些都有助于维持身体和情绪的健康。

家长要密切关注孩子的情绪变化，及时与孩子沟通，了解他们的感受和需要。当孩子遇到情绪问题时，家长可以给予情感上的支持和鼓励，帮助他们表达自己的感受，提供积极的建议和支持。同时，家长要创造一个和谐、温馨的家庭环境，尽量避免在孩子面前争吵或表达负面情绪。

学校可以开展情感教育课程，帮助学生了解自己的情绪并学习如何管理情绪。学校可以设立心理咨询室，为学生提供专业的心理辅导服务。心理老师可以帮助学生分析情绪波动的原因，并提供有效的应对策略。学校可以创造一个积极、支持性的学习环境，减少学生的压力和焦虑感。学校要定期关注学生的心理健康状况，及时发现和处理学生的情绪问题。老师可以与学生建立良好的关系，提供必要的支持和帮助。学校可以与家长保持密切联系，共同关注学生的情绪状况。通过合作与沟通，共同为学生提供必要的支持和帮助。

2.3 行为问题的应对

学生应该了解并遵守学校和家庭的行为规范，培养良好的行为习惯。这包括学习、生活、社交等方面的行为要求和标准。学生应该学会控制自己的情绪和行为，避免因冲动或情绪波动而产生不良行为。可以学习一些自我控制的技巧，如深呼吸、冥想等。学生应该与同学、老师和家长建立良好的关系，保持良好的沟通和互动。这可以帮助他们更好地理解他人，减少误解和冲突。学生应该反思自己的行为，找出问题的根源并积极改进。可以尝试改变思维方式，学习解决问题的方法，提高自我意识和自我管理能力。

家长应该创造一个和谐、温暖的家庭环境，给予孩子充分的关爱和支持。这有助于孩子形成积极的行为习惯和情感状态。家长应该与孩子保持良好的沟通，了解他们的生活和学习情况，关注他们的情感需求。通过沟通，可以及时发现并解决孩子的行为问题。当孩子面临行为问题时，家长可以引导他们分析问题的原因和后果，并提供建议和支持。帮助孩子学会解决问题的方法，提高自我控制能力。家长可以与孩子协商并制定明确的奖惩机制，对积极行为进行奖励，对不

(下转第 167 页)

2.2 对比两组洼田饮水试验评分

治疗前两组洼田饮水试验评分对比无明显差异 ($P > 0.05$)；经治疗后研究组洼田饮水试验评分比对照组低，组间数据有统计学意义 ($P < 0.05$)。详见下表 2：

表 2：对比两组洼田饮水试验评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	治疗前 (分)	治疗后 (分)
研究组	34	4.39±0.76	2.43±1.13 [#]
对照组	34	4.40±0.79	3.27±1.05

注：与对照组比较，[#] $P < 0.05$

3 讨论

综上所述：针刺（用针刺入人体固定的穴位，借以达到治病的目的），作为我国传统医术的一种。对于脑卒中后吞咽障碍有着显著的疗效，可以视为一种治疗脑卒中后吞咽障碍的综合康复手段。在脑卒中后吞咽障碍的病患中，咽喉是十分重要的地方，也是经络运行的关键所在。其中，脑部通往咽喉的神经网络密集丰富，血管集中，黏膜复杂。要想彻底使吞咽障碍得到缓解甚至痊愈，那么，打通脑部通向咽喉的神经网络就尤为重要。加快建立神经反射弧，有利于快速恢复神经反应机制，减轻甚至治愈脑卒中后吞咽障碍^[5]。咽喉部的神经肌肉组织，直接关系到吞咽障碍能否顺利得到缓解。研究表明：采用针刺这种综合康复手段，可以极大地提高咽喉部肌肉组织的灵活性和协调性，从而畅通脑部通往咽

喉处的神经电路，使吞咽困难的症状得到缓解。在治疗过程中，应该尽量注意针刺的施针位置，尽量在咽喉中部施针，以免损伤咽喉附近的脆弱肌肉组织和皮肤黏膜。治疗时的电流应保持均和，不宜过大，采取循序渐进的方式进行调试，以免引起咽喉疼痛和其他不良反应。采用针刺的方法，有利于刺激神经反射，调节和兴奋神经网络和组织，可以起到疏通脉络和神经的作用，从而达到良好的治疗效果。

总之，针刺在未来治疗脑卒中后吞咽障碍的过程中，应该有更大的发展前景。

参考文献

- [1] 付玉婷. 脑卒中后吞咽障碍综合康复治疗的临床评价研究 [J]. 当代医学, 2022, (30):154-154, 155.
- [2] 麦海云, 刘伟华, 王家翠等. 综合康复治疗对脑卒中后吞咽障碍的疗效分析 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021, (17):2002-2003.
- [3] 杨珊, 吴建伟. 脑卒中后吞咽障碍综合康复治疗的临床研究 [J]. 当代医学, 2022, 21(35):20-21.
- [4] 苗冬云, 高素芳, 魏玲玲等. 100 例脑卒中吞咽障碍患者康复治疗的疗效观察 [J]. 健康前沿, 2023, 23(2):145.
- [5] 何秀花, 李玲. 康复治疗对脑卒中后吞咽障碍的临床效果研究 [J]. 心血管康复医学杂志, 2023, (5):513-515.

(上接第 164 页)

利于其肺通气功能的快速改善，且其在肺不张良性转归中也起到了较显著的作用^[4]。但有研究发现，若在患儿接受支气管肺泡灌洗治疗的过程中，仅对其辅以基础护理，将会使患儿的依从性大幅度降低，进而直接性的影响到其临床治疗的效果^[5]。护理干预在临床上有较广泛的应用，可将患者作为整个护理工作的中心，从多方面出发对其进行有效的干预，并由此达到增强临床疗效、提高治疗安全性以及改善患者预后的目的。本研究，观察组复张率 83.33% 显著高于对照组 63.33%。两组对比，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。观察组并发症发生率明显低于对照组 (0.0% vs. 13.33%)。两组对比，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

总之，支气管肺泡灌洗治疗儿童感染性肺不张时合理加用护理干预措施，可显著提高复张率，预防并发症。

参考文献

- [1] 李锦燕. 支气管肺泡灌洗在儿童感染性肺不张治疗中的应用及护理 [J]. 解放军护理杂志, 2021, 24(10):55-56.
- [2] 江月娥, 陈少娟, 段红萍等. 支气管肺泡灌洗治疗支气管扩张合并肺部感染的护理 [J]. 国际医药卫生导报, 2023, 16(1):83-86.
- [3] 管敏昌, 唐兰芳, 汤卫红等. 支气管肺泡灌洗术治疗儿童感染性肺不张的疗效及安全性评价 [J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 19(2):184-186.
- [4] 单玉霞, 崔振泽, 黄燕等. 儿童感染性肺不张的临床分析 [J]. 中国当代儿科杂志, 2022, 16(8):856-859.
- [5] 顾浩翔, 陆敏, 车大钊等. 纤维支气管镜和肺泡灌洗术在肺不张诊断和治疗中的价值 [J]. 实用儿科临床杂志, 2023, 27(4):262-264.

(上接第 165 页)

良行为进行适当的惩罚。这可以帮助孩子更好地理解行为规范，培养良好的行为习惯。如果孩子的行为问题持续存在并严重影响日常生活，家长可以考虑寻求专业心理咨询或治疗。

学校应该建立明确的校规校纪，明确规定学生应该遵守的行为要求和标准。学校可以创造一个积极、支持性的学习环境，注重学生的情感发展和社交技能的培养。通过组织课外活动、鼓励师生互动等方式，帮助学生建立良好的人际关系。对于有特殊行为问题的学生，学校可以提供个性化的教育服务，满足他们的特殊需求。学校可以定期为学生提供关于行为管理的培训和指导，帮助他们了解自己的情绪和行为问题。学校可以鼓励学生建立自己的自治组织，如学生会或学生委员会等。通过参与自治组织的管理和活动，学生可以培养自己的领

导能力和自我管理能力的，从而更好地应对行为问题。

3 结论

中学生的心理问题是复杂的，受多种因素影响。要有效地应对这些问题，我们需要采取综合的策略，包括提供支持性的环境、教授技能、提供专业服务。同时，我们也需要进一步研究和探讨这些问题的深层原因，以便更有效地解决它们。

参考文献

- [1] 季秀珍, 尤若怡, 王薇. 中学生常见心理问题及其影响因素研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(1):159-163.
- [1] 林崇德, 王道阳, 杨洪丽. 中学生心理健康问题的研究进展 [J]. 中国教育学报, 2020, 40(3):50-56.
- [1] 赵丽琴, 胡永涛. 中学生常见心理问题的应对策略 [J]. 教育研究, 2017, 43(6):123-128.