# 心理c证论文 青少年人际交往心理浅析及策略

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-06-20

*第一篇：心理c证论文 青少年人际交往心理浅析及策略青少年人际交往心理浅析及策略 摘要：青少年是个体从童年向成年发展的过渡期，是人生中的花季。在这个绚烂的季节里，是极不稳定的一个时期，同时也应引起了社会广泛的关注，青少年身心的健康发展以及身...*

**第一篇：心理c证论文 青少年人际交往心理浅析及策略**

青少年人际交往心理浅析及策略 摘要：青少年是个体从童年向成年发展的过渡期，是人生中的花季。在这个绚烂的季节里，是极不稳定的一个时期，同时也应引起了社会广泛的关注，青少年身心的健康发展以及身心健康发展的良好教育，直接关系到青少年的健康成长，以及社会的稳定，同时心理健康教育工作也在深入开展，其影响因素主要有遗传，家庭，学校，同伴和社会，对于青少年的教育应针对认识能力，情绪，情感，意志等进行加强培训，从而让青少年更好的成长。

关键词：青少年心理健康教育意义

人际关系是指人与人之间心理上的关系、心理上的距离。自有人类社会以来，人就有交往上的需要。所以人际关系是得以生存、人类社会得以存在和发展的基础和保证。也就是说，人际交往将个人与个人、个人与群体相联结并形成相互作用，相互影响共同发展的网络系统。

一、当今青少年人际交往现状

如今的青年人，绝大多数是独生子女，他们成长和生活的环境导致不少人性格孤僻、缺乏自信、交往胆怯、待人冷漠。人际交往成了许多青年人的烦恼，谈起人际关系总认为太复杂、难应对，结果

是自我封闭、拒绝交往。难怪他们认为人际关系最让人头疼，但是谁都知道，要取得事业的成功，必须能开拓一片良好的人际关系，这是每一位青年人都必须经过的人生关口。实际情况如何呢？

我以青年学生为主体研究对象，查阅了相关资料，在此引用2024年山西大学心理系对该校经济系和计算机系二年级学生人际关系的研究，此研究发现：青年学生的人际关系在总体上很不理想，不少学生因为搞不好人际关系而陷入深深的自卑和烦恼之中，这对他们的心理健康和未来发展造成了很大影响。因此，重视当代青年学生人际关系现状，客观分析、研究存在的问题，指明改善人际关系的方法，帮助和引导他们建立良好的人际关系，对青年学生的健康成长具有很大影响，对全面实现小康社会的奋斗目标提供强有力的人力支撑具有重大意义。

二、青少年人际交往困惑

（一）社交恐惧

这类青年学生对社会交往特别敏感、害怕，以至提到甚至想到与人交往都十分恐惧。因而，千方百计回避与人交往，看到熟人而熟视无睹或视而不见。不得不交往时，表现出异常的紧张、面红耳赤，说话不流利或者辞不达意，思维混乱、没有逻辑。他们把自己封闭在狭小的空间，常常产生自卑心理、焦虑心情，稍有挫折即可精神崩溃。

（二）不想交往

这类青年学生缺少与人交往的欲望和兴趣，自高自大、目空一切、孤芳自赏。通常表现为天马行空，独来独往，对别人的建议和忠告听而不闻、不屑一顾。

（三）缺少“知音”

这类青年学生能与人正常交往，表面看来人际关系尚可，似乎有

许多朋友，但是他们缺少能互诉衷肠、同甘共苦的知心朋友。遇有特别痛苦、伤心的事，没有倾诉的对象，时而感到孤独无助。

（四）交往困难

这类青年学生有强烈的交往欲望，但是交往技巧掌握不多，或者因为本身个性怪僻、心理障碍等原因，别人不愿与其交往，很难体验成功的喜悦。这类同学因自身交往欲望强烈又实现不了理想人际关系的目标，他们很少从自身寻找原因，反而埋怨世态炎凉。

（五）师生关系平淡

这种不适，师生双方都有责任，主要表现为教师对学生不闻不

问，放任自流，缺少关爱；学生对教师感情冷淡，缺少尊敬。师生之间交流很少，教学相长无从谈起。

三、青年人际关系不适的原因

（一）不良性格。

从青年学生的交往可以看出，不良性格是造成人际交往困难的主要原因。性格内向、缺乏自信心、经不住打击、怕相信别人和受别人约束、情绪低落等都是造成交往困难的性格因素。如今的青年学生普遍都是独生子女，他们是家庭的中心，是学校的宠儿，因而有可能被忽视其道德品质方面的培养，同时他们也容易因学习压力过重而产生心理问题，形成不良个性。

（二）自我评价不当。

由于个体生活的环境、接受的教育、掌握的知识以及对外界的了解不同，他们对自身的要求、评价标准和尺度也不同。自卑心理较强的青年学生，他们感觉自己处处不如别人，为了避免被别人小视或瞧不起，干脆自我封闭或过分谨小慎微，影响了人际交往；自我感觉太好又会自以为是、夜郎自大，在交往的过程中总是不自觉地抬高自己、贬低别人，同样影响了正常的人际交往。

（三）环境变化。

青年学生的聚集不以地域为限，来自不同地区、不同家庭的同学之间，由于知识面的宽窄、思维的方式、生活水平的高低不同，个体的人生观、世界观、价值观各不相同，特别是由于城乡差别造成的许多来自农村的青年学生难以适应现代城市文明的要求，他们相互闭，交往只限于城乡两大群体之间，这就使人际关系整体的和谐融洽受到很大影响。

（四）交往方式的变迁。

交往方式的变化是以经济的发展和发达程度为依据的。传统的交往在很大程度上受到时空限制，方式方法比较单一。当代青年学生的交往主要以文体健身活动、聚餐、结伴旅游、网上和电话聊天等形式为主，这些交往方式是以经济的较大消耗为支撑的，这就使部分家境贫寒的学生与别人交往受到限制，影响了良好人际关系的形成。

（五）交往目的功利化。

等价交换的原则在从计划经济向市场经济转轨的今天，已经被社会各领域各阶层所接受，同样也被运用于人际交往。交往双方都强调物质和精神的互惠互利，都希望自己的付出能有等价的回报、平衡的补偿，受利益驱动的交往必然影响和谐人际关系的建立。

四、青少年人际交往改善策略

（一）加强心理健康教育。

人际关系是人类社会得以存在和发展的基础。在现实生活中，我们许多人特别是青年学生的人际关系不如人意。不可否认，建立和谐的人际关系需要一定的经验和技巧，但是其前提条件应该是心理上的彼此相容。如果双方在交往过程中既相互包容又互相愉悦，那么双方的关系就具有了和谐的基础，发展下去就可能日渐亲密。但是，如果交往中的一方只要求别人尊重自己，自己却盛气凌人；只希望别人信任自己，自己却无端猜疑；只要求别人热情诚恳，自己却冷漠虚伪；只希望别人理解、原谅自己的过失，自己却对别人的过失耿耿于怀。其结果，必然是人际关系的僵化和失败，而这些都是心理不健康的表现，都是个性心理存在的明显缺陷。所以，加强对青年学生心理健康教育和引导，建立健全的心理咨询网络，为青年学生及时解决心理问题，使他们学会包容，学会理解，学会换位思考，在与别人交往的过程中保持积极向上的心态，从而，为建立和谐的人际关系打下基

础。

（二）深入开展马克思主义哲学学习活动。

简单地说，哲学是关于世界观的学问。马克思主义哲学是人们认识世界、改造世界的科学的世界观和方法论。学好哲学对于提高青年学生辨证思维能力、客观认识事物、正确评价自我、提高心理承受能力具有不可替代的作用，为和谐人际关系的建立奠定思想基础。

（三）引导学生正确认识物质利益在人生中的位置。

人际关系并不排斥功利，但过分强调物质利益在人际交往中的作

用，就会导致金钱至上、拜金主义泛滥，在人际交往中就会强调等价交换，人与人之间的关系就可能变成纯粹的金钱关系，和谐的人际关系永远都不可能建立。要教育青年学生树立正确的金钱观，在不损害国家、集体、他人利益的基础上，通过合法劳动获取个人物质利益。在人际交往中要能正确对待物质利益的得失，提倡助人为乐，发扬奉献精神。

（四）教育学生正确面对竞争。

随着市场经济体制的逐步完善和改革开放的进一步深入，所有人面对的都将是市场。市场对资源的配置把“人情”因素降到最低程度。在市场面前，人人都要参与竞争、依靠竞争，并接受竞争所带来的一切后果。任何人之间，不管过去关系融洽与否，都可能在同一场竞争成为对

手。因此，学校要教育引导青年学生树立正确的竞争观，充分认识社会主义竞争的本质是“你追我赶”而不是“你死我活”，在竞争中学会互帮互学、共同发展、加强合作、加深友谊，只有这样认识竞争，才能在竞争中建立和谐的人际关系。

（五）加强方法、技能训练。

人际关系的建立、保持和疏远是由人际沟通或交流行为来完成的。每个人每天都要面对形形色色的人，与不同的人交流需要用不同的方法，这就是人际沟通的策略和技巧。这些策略和技巧的掌握，一方面依靠在实践中积累、总结、概括、提升。但是个人的经历总是有限的，所以更多策略、技能的掌握还是要依靠学习别人的经验。为了能使青年学生掌握更多的人际交往的方法、技能，学校应提供力所能及的服务，如开设相关课程、举办系列讲座、运用典型案例进行研讨等，使青年学生掌握更多策略、技能，为和谐人际关系的建立奠定理论基础。

五、结束语

和谐的人际关系对每个人来说都是一笔宝贵的资源，把握这些资源，就会赢得成功的机会。青年人是祖国的未来，是民族的希望，人际关系协调得好与否，对他们学习、生活及未来的工作都有很大影响，学校以及社会应重视对他们建立良好人际关系的引导，帮助他们适应新的环境，促进社会的稳定和发展。

参考文献：

[1 ]刘晓新.人际交往心理学[M ].北京：首都师范大学出版社,2024:2

[2 ]张日升．青年心理学［Ｍ］．北京：北京师范大学版社．1993:11

[3 ]宋可力．人际交往中的心理策略［Ｍ］．长安：中国长安出版社．2024:11

**第二篇：心理C证论文**

心理C证论文

英语系 11级1班

何文锦

浅谈中学生自卑心理的现象

何文锦

湛江基础教育学院英语系

【摘要】 从事中学教育教学的教师都有这样的体会,在任何一个班集体中,都会遇到一些学生,性格孤僻,总是觉得自己不如别人,干事情畏畏缩缩,不敢冲在前头,生怕别人耻笑。在班集体工作、学习及各种活动中从不积极主动,缺乏青年人的朝气。帮助这些学生克服自卑心理,是促进其全面发展、搞好班集体建设的重要任务之一。

【关键词】中学生 自卑 成因 对策

【正文】自卑感，是指学生对自己的品质和能力做出过低评价，或对自身的智力和能力怀疑所产生的心理感受。又称自我否定意识，表现为消极的自我评价。可见，自卑心理是人们自己看不起自己，对自己的能力及心理品质作出偏低的评价的一种消极的心理状态。通常这种评价并不符合本人的实际情况。我们常会发现这样的学生，他们对自己的智力、能力、长相、气质等评价偏低，在同他人比较时，总感觉自己比别人矮半截，自己某方面有不足之处，就全面否定自己，甚至对自己的学习和前途悲观失望，还有些学生把学习成绩不好归结为能力低、笨、命不好等等。这类学生的表现是典型的自卑。自卑感严重影响中学生的身心健康，为此，我就中学生自卑心理的表现、危害、成因及对策谈以下几点看法。

一、中学生自卑心理的表现 中学阶段是自卑的多发期。几乎大部分中学生都有程度不同、类型各异的自卑感受。中学生由于缺乏对人、对人生、对人性等的深刻了解，往往容易拿自己的缺点和别的同学的优点进行比较，极容易掉进自卑的陷阱，从而瞧不起自己，这样就失去了进取的决心和动力，极大的影响了学生身心与学业的发展。自卑心态的表现形式和行为模式：

1.孤僻怯懦型。深感自己处处不如别人，“谨小慎微”成了这类人的座右铭。他们像蜗牛一样潜藏在“贝壳”里，不参与任何竞争，不肯冒半点风险。即便是遭到侵犯也听之任之、逆来顺受、随遇而安，或在绝望中过着离群众索居的生活。

2.咄咄逼人型。当一个人的自卑感在最强的时候，采用屈从怯懦的方式不能减轻其自卑之苦，则转为好争好斗方式，脾气暴躁、动辄发怒，即便为一件微不足道的小事也会寻求各种借口挑衅闹事。

3.滑稽幽默型。扮演滑稽幽默的角色，用笑声来掩饰自己内心的自卑，这也是常见的一种自卑的表现形式。美国著名的演员费丽丝-蒂勒相貌丑陋，她为此羞怯、孤独、自卑，于是她运用笑声，尤其是开怀大笑，以掩饰内心的自卑。

4.否认现实型。这种行为模式是自己不想看到，也不愿意思考自卑兴趣产生的根源，而采取否认现实的行为来摆脱自卑。如借酒消愁以求得精神的蚕食解脱等方法。

5.随波逐流型。由于自卑而丧失信心，因此竭尽全力使自己和他人保持一致，为空有雨众不同之处。害怕表明自己的观点，放弃自己的简介和信念，努力寻求他人的认可，始终表现出一种随大流的状态。

二、中学生自卑心理的危害

1、影响人的心理健康。在自卑者中，一些不良的情绪(如悲伤、恐惧等)很常见，长此以往，就会使其产生心理问题，甚至产生心理障碍。

2．影响人的身体健康。长期的自卑会使人产生生理方面的变化，造成某些器官受损，导致各种身心疾病，如消化性溃疡、高血压等。3．影响人的社会适应能力。因为认知能力欠缺使人不能正确地对待问题，所以，自卑的人很难与人相处，也很难取得成功。

三、中学生自卑心理形成的原因

中学时代是人生的花季，可为什么有些同学会生活在自卑的阴影中呢？原因则是多方面的，常见的最基本的因素有以下几种：

1、生理缺陷。一些身材矮小，相貌丑陋，身体有残疾的学生，他们常常体验着不能与常人相比的失望与痛苦，往往产生自轻自贱的情绪，并由此陷入孤独、沉默、神经过敏的自卑境地。

2、家庭条件差。父母社会地位低微、没有文化或有生理缺陷，家庭经济收入不高等等，经常受人嘲笑，造成部分学生产生心理自卑。

3、能力不强。先天或后天能力相对弱者（如感知能力、记忆能力、思维能力、气质、风度等）。在能力强者面前往往感到自愧不如，加上强者锻炼机会明显多于弱者，一些弱者因为自卑心理的影响即使有锻炼机会也不敢抓住，或者有机会却因一次失败而永远望而生畏，恶性循环，强者更强，弱者还弱，差距越来越大，自卑心理也愈来愈烈。

4、从小没在体验到足够的父爱、母爱，在学校又没有得到应有的关注。

5、缺少成功体验，平时做事成功率不高，受过多挫折的影响。

6、自我认识不足。过低地估计自己，拿自己的短处与他人的长处相比，越比越觉得自己不如别人，越比越泄气；或者过高地评价自己，当所处的环境发生变化，拥有的光环在群星闪烁中不再那么耀眼时便产生一种失落感，随之而来的则是潜伏在内心深处的自卑感的萌发。

7、消极的自我暗示抑制了自信心。

8、社会消极文化的影响、舆论的压力。中国传统文化中“不怕人笑话，就怕自己夸”的消极因素为自卑心理的形成提供了合适的土壤；社会对学生中的个别差异品头论足，说长道短，使得一些中学生心理压力加大，诱发自卑心理。

四、中学生自卑心理的克服对策

1、全面地、辩证地看待自己，正确地认识、评价自己。不仅要如实地看到自己的短处，也要恰如其分地看到自己的长处，切不可因自己的某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处。

2、学会正确地归因。不能因一次失败，就认为自己能力不行。殊不知这次失败的原因很可能是多方面的，不一定是能力不足造成的。

3、提高自信心。当你在干一件事之前，首先应有勇气，坚信自己能干好。但在具体施行时，应考虑可能遇到的困难。这样即使你失败了，也会由于事先在心理上做了准备而不致造成心理上的大起大落，导致心理失调。

4、体验成功。经常回忆因自己努力而成功了的事，或合理想象将要取得的成功，以此激发自信心。

5、运用积极的自我暗示。当遇到某些情况感到信心不足时，不妨运用语言暗示：“别人行，我也能行。”“别人能成功，我也能成功。”从而增强自己改变现状的信心。

6、建立新的兴奋点。当你处于劣势或面对自己的弱项时，可以通过有意转移话题或改做别的事情来分散自己的注意力。如可将注意力转移到自己感兴趣的也是最能体现自己才能的活动中去，以淡化和缩小弱项在心理上造成的自卑阴影，缓解压力和紧张。

7、正确地补偿自己。为了克服自卑心理，我们可以进行两方面的补偿：一是以勤补拙。知道自己在哪些方面有缺陷，不背思想包袱，以最大的决心和顽强的毅力去克服这些缺陷。二是扬长避短。例如苏格拉底其貌不扬，于是在思想上痛下功夫，最后在哲学领域大放异彩。日常生活中，我们应注意自我调节，“失之东隅，收之桑榆”，扬长避短，克服自卑。

8、注意自我激励。自卑的人一般都比较敏感脆弱，经不起挫折的打击。因此应当注意，要善于自我满足，知足常乐。在学习上，目标不要定得太高。适宜的目标，可以使你获得成功，这对自己来说是一种最好的激励，有利于提高自己的自信心。之后，可以适当调整目标，争取第二次、第三次成功。在不断成功的激励中，不断增强自信心。

9、选准参照系。在与别人比较时，为了避免自卑心理的产生，我们应该选择与自己各方面相类似的人、事比较。否则与自己悬殊太大，或者拿自己的弱点与别人的优点相比，总免不了自卑感。与人比较时要讲究“可比性”, 选择适当的参照系，否则只有“人比人，气死人”。所以应该看到，自卑是要求自强的表现，往往有比平常同学更强的自尊心和更强的表现自我的欲望。当你一旦在学习上或其它方面获得成功，那种喜悦的心情不仅能激发你的自强信念，还能使你摆脱自卑的阴影，增强自信心，获得走向自强的启示。

参考文献：

1、朱纯：《外语教学心理学》，上海外语教育出版社，2024年版。

2、郑雪：《心理学》，高等教育出版社，2024年版。

3、林建华：《中小学生心理教育原理与教程》，南京大学出版社，1999年版。

4、刘学兰、何先友 ：《中小学生学习辅导》，广东高等教育出版社，2024年版。

**第三篇：心理C证论文**

论中小学生心理辅导的意义

摘 要：人的心理、生理在中小学生阶段进入了快速的发展阶段，开始出现了质的飞跃。但是随着身心的发展，中小学生的自我意识、情感世界、人际交往等方面都出现了各种各样的问题，中小学生开始以大人的角色来看待自己，却因大人们的不以为然和现实的不肯定，而出现对各种事情的敏感度增强，对各种事情都极端化看待。所以对中小学生的心理辅导至关重要。

关键词：中小学生、心理辅导、利害关系

中小学生是人发展的重要时期，但这个时期的中小学生也会出现众多心理的问题，对中小学生的成长发展产生积极或消极的影响，这就需要我们作为老师、家长对中小学生进行辅导、关心，帮助他们解决问题，促进他们的健康发展。

一、中小学生心理辅导的必要性

1、自我意识的发展是中小学生最突出的心理特征，自我意识是指个体对自己本身及其与客观世界关系的一种意识。青少年时期是自我意识发生突变的时期，是自我意识的第二个飞跃期，青少年自我意识的发展有以下特点：

（1）对自我的发现和对自我形象的关注（2）自我体验强烈

（3）自我评价能力明显提高、但仍具有片面性和不稳定性（4）独立意识强烈、但又容易产生盲目反抗

2、随着青少年的社会性、敏感性、闭锁性的发展，青少年容易出现叛逆的心理，叛逆心理的形成主要有以下几方面引起：

（1）大脑的发育健全，思维的独立性、批判性大大增强，思维的视角已经已经不满足于老师与课本给出的解释，不轻信别人的观点，敢于发表自己的观点，但同时又不容易接受正确的，容易形成固执的想法。

（2）个性意识、独立意识、成人意识的发展，是他们认为自己是“小大人”开始漠视大人们的意见，觉得自己可以管理好自己，按对大人们的要求做，总觉得很不甘心，由于对社会的了解太少，又不愿意与家长交流，所以，一发生冲突就容易形成叛逆的心理，用各种方法来证明自己与外界的平等地位。

（3）青少年表现出生理上成熟和心理上不成熟的矛盾。由于阅历和经验不足,造成其认识上的不坚定性和易动摇性;他们的思维虽然具有独立性、批判性,但对问题的认识仍存在片面、偏激、固执和极端化。对成人的正常教育往往从对立面去思考,把成人的劝说、提醒、督促等看成是“管”、“卡”、“压”,是和自己过不去,是对自己自尊心的伤害。且这个时期，青少年容易受到怂恿，做一些不该做的事情。

（4）情绪与理智的矛盾。青少年情感非常强烈，情感体验有明显的两极性。在生活中容易感情用事，缺乏冷静的思考，难以及时地用理智控制自己，容易走向极端。还有好奇心的驱使，对新事物有好奇心，对新的事物禁不起诱惑。一种满足心理，总是希望自己的愿望能够得到满足，越是得不到的东西越是想要。因此很多叛逆具有盲目性，一事当前，无论其正确与否都盲目的加以抵制，甚至反其道而行之。凡事不考虑可行还是不可行，只要他想干就干，随心所欲，不考虑后果。

（5）青少年如今面临的各种压力也很多，比如交往的压力、学习压力以及生活中的无聊情绪等，为对抗压力，逃避现实，往往就导致叛逆心理的产生。

3、青少年的行为与行为控制

青少年的社会认知与行为方面最显著的特点就是求新、求异、偏激，其控制行为方面的特点有：

（1）冲动、行为易越轨（2）行为的坚持性不强（3）承受能力较低（4）受暗示性较强

由于青少年的行为与行为控制的这些特点，以至于青少年的行为容易受到别人的吹捧、煽风点火的影响而做出一些不计后果的事情。

青少年期是人的一生中的敏感时期，随着青少年期的到来，或许许多家长都会感慨，以前四多么听话、孝顺、乖巧、学习多么好的孩子，现在却变得叛逆、桀骜、脾气暴躁的一个人，谁的话都听不进去。或许到那时候我们就应该要反思了，孩子为什么会变成这样子，到底是什么事情触发他那条在心底的导火索。这就应该要知道青少年期孩子的心理特性，作出相应的措施来应对，把孩子引导回正途。

二、中小学生心理辅导的措施

1、专业知识辅导

运用适当的方法，能够更有针对性地处理中小学生所遇到的困境，有专业知识的引领，能够更加恰当地解决中小学生所面临的问题，帮助他们解决，常用的专业方法有以下几种：

（1）成就动机训练

成就动机是一种较高级的社会动机，是指个体积极地从事某种自认为重要或有价值的工作，成就动机训练是运用测验、讨论、游戏、阅读、教学等方法，使被青少年认识自己的动机与抱负，明白自己是一个有用的人，对社会、对未来都是有着不可或缺的作用，体验成功的喜悦，勇于去追求成功。

（2）归因训练

通过一定的环境控制、说服、讨论、示范与强化矫正等途径，使青少年明白自己失败、遭遇挫折的原因，究竟是能力不足、自身努力、任务的难度、运气、身心状态，还是其它因素。明白自身的不足，在加以强化、引导就能得到更好的效果。

（3）自信心的训练

很多时候，我们所遇到的挫折、困难等都是因为我们的自信心不足导致的，所以自信心对我们的成长史很重要的。自信心训练需要我们提供成功的机会给学生，多给学生鼓励；还要引导学生坦然面对失败，失败乃成功之母，失败并不可怕，重要是能够重新站起来。（4）角色互换

针对一些特殊的学生，尝试让他们的身份发生转变，会让他们重拾自尊自信。

2、创设良好的环境

（1）创设良好的校园环境，学校几乎是学生待得时间最长的地方，一个和谐、优美、舒适的校园环境有利于激发青少年的多种经验，诱发青少年活动的积极性。创设一个整洁优美的物质环境能够唤起青少年对生活的热爱，陶冶青少年的情操，充实青少年的生活，激发青少年的求知欲，培养青少年的探索精神与生活情趣。

（2）创设平等、民主师生关系，师生关系是学校关系中最为重要的关系，一个良好、和谐的师生关系，更能激发学生向上、积极的学习心态。师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入，教师应该重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生，因为这些学生常常会因为各种各样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理上也比较脆弱。所以教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生呵护每一个学生。

（3）培养良好的课堂氛围，高质量的课堂教学，需要一个良好的课堂氛围，一个良好的课堂氛围能够带动学生产生学习的兴趣，有助于学生积极参与课堂活动，减少学习上的压力，提高学生学习的热情，使学生的情感得到体验，心灵得到沟通，理念得到认同，情绪得到调节，行为得到训练，让学生充分地展示自我，从而使学生能学得懂、学得好、学得轻松。

3、向学生传授心理自我调节策略

（1）避开、转移：把一些不愉快的念头、感情和冲动置于一边，或把消极情绪转移到有意义的方面去，使自己在不知不觉中保持心境的宁静。

（2）合理解释：搜集合乎自己内心需要的理由，减轻心中的烦恼和困扰。这种心理又称为“酸葡萄”心理。

（3）克制情绪，理智处理： 在感情冲动不能冷静时，要及时反思，理智地处事，避免过激的举动或做后悔的事。如在进入初中以后，对异性初恋的处理。

（4）宣泄、松弛：将心中积压的消极情绪进行适当的释放，以松弛紧张的肌肉，缓和焦虑情绪。过度伤心时，不妨大笑一场；郁闷时，不妨找个亲人或挚友倾诉。

（5）模仿学习，加入集体行列之中：选择适当的学习榜样，并加入集体活动之中，弥补自己的不足，使个人与集体、个人与个人之间的关系更加协调。如不合群和孤僻性格的学生，可多参加集体活动，在集体中积极发展自己，发展良好的人际关系。

“辅导是整个生命的流露”，是人格的力量的体现，而不仅是用技巧、语言、耳朵、眼睛在辅导。因此，教师、家长的人格力量与自身素质占居着首要地位。教师、家长的人生经验、社会阅历、丰富的知识、生活态度、个性品质等都是影响辅导的重要因素。教师、家长应运用恰当的方法对孩子进行心理辅导，帮助孩子度过难关，重塑自信心让孩子追求更美好的人生。

**第四篇：心理C证论文**

广东省中小学心理健康教育教师资格培训C证考核作业

结合你的经验，谈谈对学生进行心理

健康教育的重要性

连山民族中学 李念

首先，国家教委颁布的德育大纲明确提出：“德育即政治，思想，道德与心理健康教育。”把心理健康教育作为德育的一个重要组分。

其次，根据国内的大量调查，我国学生存在着类型各异，程度不同的心理障碍，并且人数占学生比例超过10﹪，这导致许多我们日常生活中不愿看到的情景，像逃学，犹豫，强迫症等，严重的甚至引起了学生的逃避社会和自杀行为。成了一个严峻的社会问题和教育问题。

再之，从身边的人群去观察，确实存在着许许多多的人在心理上的障碍，对我们美好的生活造成了或多或少的影响，为了避免不好的结果，为了更好地维护我们心理的一个健康状态。我觉得对学生进行心理健康教育是具有很大重要性的一件事。

一、关注教师自身的心理健康是做好学生心理健康教育的前提。“教师是人类灵魂的工程师。”随着社会发展的需要，教师还要以“学生心理健康辅导老师”的身份深入学生的心灵进行教育。如果教师本身存在心理问题，又怎么能教育出心理健康的学生呢？我们作为教师，经历了许多风风雨雨，比学生的人生经验丰富得多，我们可以冷静地思考、反省，寻找自己的不足，有改善自我，调控自我的能力。所以作为教师，要积极调整自我的心态，创造宽容、乐观、和谐的“体内环境”，开辟一块宽敞明亮的心灵绿地，用心去思索学生，竭力寻找他的优点，采取正面的教育，将会从中体会到教育是一种“享受”。

二、认真分析学生受挫的原因。

造成学生受挫主要原因有生理、心理两大因素，原因集中在家庭、学校和社会三个方面。一是家庭出现变故。如父母感情不和，父母离异或长期分居，家庭重新组合或家中有亲人亡故。二是家庭教育方式不当。个别家长缺乏教育常识，不尊重孩子的人格，对子女要求过高或放任自由，溺爱娇惯或简单粗暴。三是居住条件较差，环境恶劣，经济情况拮据，或家庭条件过于优越。当然社会大气候的影响也是不可低估，社会上的不正之风，一些陈规陋俗，污泥浊水，以及不当的宣传，网吧等起了反面的影响，和学校里的正面教育往往形成了强烈的反差，影响了辨别能力较差学生的上进心和责任感。

正确的认识和分析学生受挫的原因，目的在于帮助受挫学生从不变的情绪中迅速解脱，调整和防止受挫情绪进一步发展与恶化，同时也有助于类似的学生避免相同的受挫。

三、心理健康教育，是学生正常健康、全面发展的保证。青少年时期是一个非常特殊的阶段，正是学生的“过渡时期”。在小学阶段的高年级，学生个体开始从儿童进入青少年，其身心变化开始发生重大的变化。性成熟的开始，身体的发展，让学生开始有了自己的思想。甚至在这个过程中，会有出现独立的需要。产生这种矛盾，学生特别需要心理健康的教育和疏导。许多独生子女的家长，对孩子在物质上做到应有尽有，生活上给予无微不至的关心和保护，学习上过分计较成绩，而对孩子的心理需求漠不关心，甚至不以为然。这种情况会导致孩子形成不良的人格，进而产生了心理障碍。学生的心理发展一般是正常和健康的。但是学生还是有时 候会存在一些小困惑——在我们眼中的小事。如果困惑没有及时解决，让它越积越多，当它超过了自己的承受力，就会很容易产生自暴自弃、自卑乃至妒忌、憎恨等不健康心理，从而形成孤僻、懦弱、粗暴等人格阻碍。有调查表明，在我国中小学生中间，约1/5左右的儿童青少年都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着儿童青少年自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。

记得在我就读师范的时期，班上有一位同学与大家很不一样，具体表现在性格上的异常孤僻。平时几乎没见他与什么人交流，都是早早来到教室早早离开学校，几年后分道扬镳，班里连知道他家里是住在哪里的同学都难找一个，当时并不懂得很多心理上的问题，只认为他是孤僻不想与人交流，所以大家也就忽视他了。后来在同学聚会上才知道了一些关于他的事情：生活在一个复杂的家庭，父亲整天打麻将，赌钱，母亲是他唯一可以倾诉的亲人，可是一个朴素的农村妇女在工作之余还要照顾着三个孩子，谈不上对这个孩子更多的心理关注。这个同学后来走上工作岗位，由于孤僻的性格，他在工作和生活中都出现了很大的与人交往的障碍。

我们思索着，如果有老师给予他及时的心理辅导和心理教育，或者朋友间多多去接触他，给及他心灵上的温暖和心理苦闷释放，相信他的生活会是另外一番模样。

四、平等对待学生，诚心尊重学生是做好学生心理健康教育的关键。教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模，他的一言一行对学生都会产生较大影响。所以，教师办事要公平、公正，要平等对待每一位学生。同时，教师还要树立正确的人生观、价值观、教育观、人才观；学习辩证唯物主义，一分为二地对待问题。对优等生，多看缺点，对后进生多看优点。不可感情用事，要认识到只有一视同仁对待学生，学生才会从情感深处，萌发对老师的尊敬和信任。我们可以在心里欣赏成绩好、能干、听话的学生，但我们绝不能把这种偏爱用行动展示在全班同学的面前，甚至说某某同学成绩好、某某同学成绩差、某某同学品行不端正，而做出不公平的决定。例如：每天我都有安排同学值日，同样也有安排组长负责检查，但有些组长会认为：我聪明能干，成绩好，老师赏识，让我当组长，我可以不用值日，只是负责检查，要求同学做好就行了。对于这些学生，背后还得跟他谈谈心，让他明白自己也是班中的一分子，班里的事务责任、有义务去完成。又如：有个同学突然没有按时完成作业。我会摸摸他的头，弯下腰，低声说：“你作业没能按时做完，昨天应该好累吧？说说给我听，是什么事？”让他解释完后，再说：“那现在你打算怎么做呢？” 在新的教育环境下，教师只有转变心态，以亲切的面孔、用平等、和谐的口吻与学生交往，缩短师生间的“心距”，学生才能在人格得到尊重、情感得到理解、行为得到鼓励、努力得到肯定的氛围中，尽情释放自己的情感，产生强烈的向上意识，逐渐形成良好的心理品质。

开展心理健康教育，以学生需要为出发点，尊重与理解学生，力求让学生的人格得到健康的发展。心理健康教育是学校德育工作的一部分，现代教育，不能没有心理健康教育，它时时、处处渗透到学校教学工作的各个方面。由此可见，对学生进行心理健康教育具有十分重要的意义。

**第五篇：心理C证论文**

中小学生自卑心理的原因与对策

摘要：随着生活节奏的不断加快，生活压力的不断加大，正在读书中的中小学生也承受着更大的压力，他们会经常需要与不同的、优秀的孩子相比较。在成长的过程中，如果他们得不到家庭、学校和社会的帮助的话，很容易形成自卑心理，影响个人发展。本论文通过分析孩子形成自卑心理的原因出发，通过举例子，作比较等方法从成长经历、家庭环境因素和社会因素进行分析，得出原因。其中家庭因素中的经济因素是很多中小学生产生自卑心理的主要原因。再结合自身实际与书本理论分析自卑心理的表现，全面细致地罗列了其表现。提出相应的对策。其中，我们可以从四种有效的方法克服自卑心理。在论文的最后，论文再次重申家庭、学校和社会对青少年健康心理发展的重要性，指出中小学生自卑心理的克服同样也离不开个人的努力和教师的育人责任。

关键词：自卑 家庭环境 社会因素 教师教育 个人

2024年，一篇名为《别人家的孩子》的帖子在网上走红，网友们纷纷响应说“别人家的孩子”是自己从小到大的夙敌。小时候常常被自己的父母拿自己跟别人家的孩子比较，有的中小学生难以接受这种不科学的、“激励”式教育，在成长的过程中出现了自卑心理，影响终生自信。

自卑，是一种不能自助和软弱的复杂情感。主要表现为对自己否定，对自己没有信心，不认同自己的一种心理表现。其中，青少年自卑心理的产生与他的成长经历、家庭因素、社会因素和个人性格有着莫大的关系。

一、中小学生自卑心理产生的原因。

（一）：成长经历。

自我们上学的第一天起，就很难不被父母或是亲戚朋友拿来与其他同龄朋友比较。它是我们成长过程中所必经的一部分。尤其是中小学生，他们的心理承受能力还不成熟，如果长期生活在与他人的比较和父母的嫌弃之下，很容易会自我否定，从而发展为消极地去看待问题，产生严重的自卑心理。此外，在学校中，有的老师会倾向于给学生划分等级，就像前一阵子的“绿领巾”事件，这样也会使得孩子在学习中得不到老师给他们的该有的支持和鼓励，让他们对学习产生自卑心理。再者，在成长的过程中我们会遇到形形色色的事情，有时候童年的一件小事，如考试考差，也可能会使我们不够自信，否定自我

（二）：家庭环境因素。

1：每位父母都有着“望子成龙，望女成凤”的心态，都希望自己的孩子样样都能作别的比人厉害，比别人好。如果激励孩子的方法不当，就会容易造成孩子的心理问题。这里有一个案例，张同学是一位刚上四年级的小学生，父母对他要求特别高。一次，因为张同学的数学考得不好，比邻居李姓同班同学低好十几分。过后，张同学的家长特地为他报了补习班，还经常在他耳边提起李同学比他厉害这件事。不想让父母失望，李同学只能默默地努力学习。在这样一种长期压抑的环境中成长，张同学的学习成绩慢慢下降了，尤其是数学，也害怕每天回到家里面对父母的过分关心。

很明显，在这个案例中张同学由于考试失利而引起了一连串的问题，父母和他自己给自己的压力使他形成了自卑心理。在学习中开始出现恐惧学习，学习效率下降的现象。此外，父母给他过分的压力也会使得张同学对家庭产生一种恐惧感，与父母关系疏远。

:2：家庭中，父母对孩子的过高期望和过分的压力会造成孩子的自卑心理。同时，家庭经济的好坏与否也是中小学生自卑心理产生的一大方面。每个家庭的经济状况都不一样。当孩子在学校时，家境较贫困的孩子在平时与同学的交往中会受到家庭条件较好的同学的影响。贫困家庭的孩子不能拥有一样的好生活条件，一样好的衣服鞋袜。久而久之，这些显而易见的差距容易伤害他们的自尊心，给他们留下心理阴影，产生觉得自己样样不如别人的自卑心理。

（三）：社会因素。

这里的社会因素主要指的是我们的社会传统因素和学校因素。我们国家自古以来就有着重男轻女的传统。在很多事情上面，我们都倾向于“男主外，女主内”、男子学好本领闯天下，女孩只需找户好人家等，这类的思想。因此，在很多工作企业单位中，给女人和男人的待遇是有差别的。这种根深蒂固的思想，也会影响到青少年的价值观念。特别是对女生，在一些重男轻女特别严重的地区，他们必须承受与男孩不相对等的压力，形成自我否定自己，对自己缺乏正确认识的心理。

此外，学校老师对优等生和差等生不一样的待遇，教师的期望，教师的个性，教师的管理方式，学校的风气等，也会容易诱发孩子的自卑心理。除父母外，老师就是中小学生日常生活里最常接近也是最为亲近的人，如果他们对孩子的待遇不相一致，甚至做出伤害孩子自尊心的事情，将会给孩子的成长发展留下莫大的阴影。

二、中小学生自卑心理的表现。

自卑是一种非常常见的心态。就拿我自己来说，也曾有过自卑之心。就我自己的生活实践及课堂所得，我认为自卑心理的主要表现是自我否定自己，没有自信，过分低估自己的能力，不敢尝试。往往不愿意接受别人给自己的高评价，凡事总是看到自己的缺点，而拿自己的缺点与别人的优点相比较。在学习上，可能会对学习产生一种焦虑感，尤其是考试焦虑，失去考试信心，学习效率下降，并不断陷入死循环，不断否认自我能力。在生活中，自卑的学生通常会比较敏感，不敢在人前展示自己，孤独，抑郁，严重的还会有可能产生人际交往的障碍，使心理活动走向片面。

三、中小学生产生自卑心理的对策。

轻度的自卑心理可以通过积极地自我暗示和自我肯定来调节，但是，对于正在发育时期的中小学生来说，他们或许还未能具备可以科学对待自卑心态的能力。如果放任自流，会难以排解他们的心理障碍，让自卑心理越来越严重。消除自卑心理，有以下几种方法;(一)、全面认识自己。万物都具有两面性，在我们看到自己的缺点的同时，也要看到自己的优点。自卑心理的产生就是因为我们把关注点过多地放在了自己的缺点身上却只处处看到别人的长处。因此，我们需要全面客观，科学辩证地认识自己，提高自尊与自信。

(二)、训练自己坦然面对挫折的能力。我们的自卑的产生，在很多情况下往往是因为在挫折中受到打击无法站起来。因此，我们可以给自己制定一些较小的，容易完成的任务。例如，在做作业的时候让自己的字写得更好看，考试的时候多增加1—3分，鼓励自己每天上课至少回答一个问题等。这些都是很好的并且容易完成的任务。我们可以通过完成一个又一个的小任务慢慢树立起对自己的自信心，从而克服自卑心理。

(三)、注意力转移法。我们可以尝试转移自己的注意力，然后将自己优势的一面发挥出来，找出自己的闪光点，建立自信。1997年5月8日，钓鱼台国宾馆。联合国秘书长科菲•安南对前来专访它的中央电视台的记者讲述了他少年时期的一个故事。他说有一天他的老师在黑板上挂了一张纸，白纸的右下方有着明显的小黑点，当他的老师问他们看到什么时，学生们都不约而同地回答说只看到黑色的小点。如果把我们的不足比作黑色的小点，把我们的优势比作白纸的话。我们为何非要盯着自己的黑点不放，而不充分发挥自己的特长，在剩下的白纸空间里描绘更丰富的色彩呢？在我们在发展的过程中，可以转移自己的注意力，“天生我材必有用”，每个人都会有自己的优势，只要我们把自己好的一面充分发挥出来，让别人在你身上看到有值得学习的地方，自卑的心理当然也就不复存在。

(四)、其它。每个人多多少少都会有心事，而有时候内心的郁结则需要通过倾诉的方法解决。中小学生正处于人生中最为重要的成长阶段，他们对待成人和同龄人有着不同的心态。例如，当他们遇到困难时，可能会第一时间找同龄人倾诉而非成年人。因此，作为成长中的青少年，我们在心理上遇到觉得自己无法处理的困难时，要勇于向成年人求助。咨询班主任或心理咨询师，通过深层的分析，会有利于我们克服自卑心理。

四、中小学生心理问题的解决需要家庭，学校，社会和个人等方面的努力。1：家庭方面。

家是一个人温暖的港湾，作为父母，我们在孩子身上寄托着期望的同时也要注意不能够操之过急。狼爸鹰爸之类的棍棒教育只能让孩子成为一位成绩优秀的学生而非心智健全的人，对于正在求学期的中小学生来说更是如此。“一个孩子如果长期生活在批评了，那他就收获了自卑。”给与他们足够的爱与鼓励，关心他们的心理状况，让孩子们在阳光下健康成长。

2：学校方面。

学校是教书育人的地方，老师使学生成长道路上的领路人，他们的一言一行都会给自己的学生带来不可估量的影响。因此，老师在教学活动中要注意关爱每位学生，平等对待每位学生。当发现学生的言行出现偏差时，我们要给予他们的绝对不是批评，而是鼓励和帮助。因此，当发现学生存在自卑心理时，我们要运用自己的专业知识提高他们的自信心，在学习上给与他们更多的指导和帮助。而不是放任自流，把好学生和坏学生区别对待。在他们克服自卑心理的过程中，我们要注意几点：学生主体、平等尊重、启发自觉、积极适应、“教为不教”和注重艺术性。

3：社会方面。

社会要为孩子的成长环境创造一个健康的主流价值，在对待传统文化的态度上取其精华，去其糟粕。给孩子们树立积极正面的典型，他们才会有更健康的心理。

4：个人方面。

中小学生自卑心理问题的克服更需要他们自身的努力。通过积极的自我暗示与自我调整，在感到抑郁和苦闷的心情难以排解时，要主动寻求别人的帮助或运用注意力转移法，培养积极向上，乐观豁达的性格，才能让自己的生活有更多的色彩。

青少年出现自卑的心理问题并不可怕，可怕的是问题得不到及时的排解，影响日后的发展。在教育的过程中，作为一名教师，更要注重学生的心理发展过程中的问题。帮助他们克服自卑心理，增强生活勇气，早日走出自卑泥潭。

参考文献：阿弗雷德•阿德勒

《自卑与超越》

汕头大学出版社

（2024年版）

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找