

高三学生焦虑心理问题的有效应对策略和干预手段

李学翰

(甘肃省会宁县第三中学,甘肃 会宁 730700)

摘要 考前焦虑是我国中学生常见的心理问题,很多考生一想到考试或面临考场时脑神经就会受到强烈刺激,从而引发紧张和焦虑的情绪,对个体的生理和心理都会造成损害。我通过对备考阶段的高三学生的调查发现,一部分学生考前会有不同程度的焦虑心理,极大影响了学生身心健康的发展。本文分析了其成因并提出了有效的应对策略和干预手段。

关键词 高三学生 考前焦虑 有效策略 干预手段

中图分类号 G63 文献标识码 A

文章编号 :1673-9132(2019)09-0154-01

DOI :10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.09.142

近年来,随着社会的发展和竞争的日益激烈,高三学生考前焦虑问题越来越突出,从我校这所农村高中高三学生的实际情况调查中可知,考前焦虑的学生占高三学生总数的21%,尤其是高考临近时,根据问卷和个体访谈得知焦虑人数可达30%之多。

高三备考前考生出现焦虑心理的原因有很多,其中竞争日益激烈的高考升学无疑是高三学生心理压力的主要来源。高中阶段学业繁重,考试频繁,尤其是进入高考复习以后,各种模拟考试、周练、月练接踵而来。一次次考试一次次排名,对于学生来说,不管成绩好坏,普遍都存在压力。一旦考试失败,排名靠后,学生往往会觉得辜负了父母的期望。有些学生还会害怕自己因此受到教师的歧视、同学的讥笑以及家长的谴责,内心产生失望和痛苦的情绪,压力和焦虑会日益增加。在这种极大的心理压力下,有的学生就选择了离家出走来逃避考试。备考焦虑心理给学生的身心健康造成了很大的伤害,那么我们应该怎样做才能解决这个难题呢?下列有效策略可供参考。

一、胸有成竹,不打无准备之仗

学生在考前应认真复习各门功课,特别是自己薄弱的功课尽量多下功夫,把自己经常做错的题认真分析、总结,重新梳理一遍。把各科老师反复强调的重点再认真钻研复习一下,只有扎实复习了,心里才会有底气,面对考试自然恐惧少,焦虑无。

二、实事求是地看待考试及结果

学生应根据自己的实际学习情况,对自己的高考结果抱有切合实际的期望,要制定适合自己的目标,不好高骛远,制定不适合自己的目标。不要推测和嫉妒与自己水平差不多的学生或比自己好的学生,否则会给自己造成无形的压力。多把目光放在自己身上,要纵比不要横比,看看自己有哪些需要提高的地方,及时查漏补缺,再看看自己有哪些进步的地方,树立信心,获得良好的心理暗示。

三、大自然是缓解压力的天然良药

有些学生在考前会因为压力太大而产生食欲不振、失眠、情绪低落、脾气暴躁等问题。这时不妨先放下手中的书本,出去到附近的公园走一走,或是利用周六日和家人一起到近郊去爬次山,感受自然的壮美,借自然之景,抒胸中块垒,摆脱焦虑情绪,重新充电,心平气静地迎接高考。

四、家长给孩子营造一个温馨、轻松、和谐的家庭氛围

在实际生活中我发现,很多高中生的家长经常会在家中谈起有关高考的话题,还会下意识地把生活中的很多事情与高考联系起来,这就有意无意地制造出了一个“一切为了孩子高考”的紧张而沉闷的家庭氛围。这个氛围无疑加重了孩子的心理压力。因此家长要尽量少谈与高考有关的话题,多谈一些能够放松心情的趣事或笑话。父母之间要团结、和谐,给孩子营造一个祥和安宁的家。总之,在孩子高三紧张的备考学习中,家长首先要放平心态,用一颗理解之心去支持孩子的一路艰辛拼搏。

五、学校安排必要的心理疏导

其实备考前学生出现焦虑并非偶然现象,而是一个普遍现象。因此在考前对高三学生进行心理疏导是必要而且非常重要的。采取“团体干预”与“一般干预”相结合的手段是行之有效的。

(一)团体干预高效易行,侧重预防

针对高三学生负担重、压力大,焦虑心理问题层出不穷的情况,学校在高三每次考试前后都有一个由高三全体学生和全部科任教师参加的动员会和总结会。会议的核心除了考前的鼓励动员,考后的成绩总结之外,着重对学生进行考前的心理辅导。心理因素是影响高考结果的一个重要因素。校领导和学校的心理辅导员会对学生的人生目标及规划作宏观的远瞻性建议,让学生不要把高考看成人生的归宿、命运的摆布点,它仅是人生中的一个小插曲。让学生树立信心,用不服输的态度去奋斗,去追逐自己的目标,做到无怨无悔就行,是金子总会发光的。这种干预就像战前的动员会,让每个学生都能撸起袖子鼓足勇气,一路拼搏前行,相信阳光总在风雨后。

(二)一般干预侧重于矫治,针对性强

一般干预是学校的心理辅导员和班主任共同针对心理焦虑的个体学生所采取的补救措施。通过对个体各异焦虑心理的咨询与分析,提出适合学生个体的有效建议与方法,及时让该生走出焦虑误区,阳光自信地备战高考。

总之,通过家庭、学校及社会科学理性地采取有效策略和干预手段,解决备考中学生的焦虑思想问题,从而让高中教育真正成为人文素养的教育。

参考文献:

- [1]杨明均,曾英.谈谈学生的考试焦虑[J].成都师范学院学报,2001(1).
[2]叶青.浅谈考前焦虑的应对[J].西江教育论丛,2007(4).

[责任编辑 李媛]

作者简介:李学翰(1977.12—),男,汉族,甘肃会宁人,一级教师。

课题项目:本文系2018年度甘肃省白银市教育科学“十三五”规划课题(课题名称为《高考备考中农村高三学生焦虑心理干预的有效策略研究》,课题批号:BY[2018]G260号)的研究成果。