

# 高三学生压力分析与应对策略探究

刘 赫

(江苏省武进高级中学, 江苏常州 213100)

**摘要:** 高中时期是学生学习和发展的关键时期, 而高三阶段更是学生人生发展的一个重大分水岭。处于高三阶段的学生, 他们不仅是在为自己的梦想而拼搏, 同时在他们身上也承载着家长以及学校的期盼。这种沉甸甸的期盼在大部分情况下会使他们承受着较为沉重的心理压力, 导致他们在面对学习和生活时, 容易产生焦躁、紧张、不安等情绪, 甚至产生一些心理疾病。针对这种情况, 高中班主任应该采取有效的管理措施, 对学生的心理问题及时的干预和疏导, 帮助他们树立信心, 从而为他们未来发展奠定坚实的基础。本文就高三学生压力分析与应对策略对此进行分析, 希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

**关键词:** 高三; 压力; 应对策略

如果说高考是一条湍急的大河, 那么高三阶段的学生便是这河中逆水而行的小舟。逆水行舟, 不进则退。在高三阶段, 心理压力是学生在前行过程中必然会遇到的问题, 这种压力不仅会对学生的学习和生活造成严重的影响, 同时也会对他们的思想观念和价值认知进行改变。在日常生活过程中, 我们常常听到某某高三学生因为心理压力过大而发生悲惨事件, 这种情况屡见不鲜, 给家庭、学校、社会带来不可磨灭的伤痛。因此, 作为高中班主任, 有必要重视和关注学生所面临的心理压力, 通过多种方式对他们进行及时的心理干预和疏导, 以此为他们后续学习和发展提供保障。

## 一、高三学生产生心理压力的主要原因

笔者通过采取问卷调查的方式, 对高三学生进行调查统计, 经过数据分析得知, 高三学生产生心理压力的主要原因有以下三个方面。

### (一) 个人层面

首先, 高考, 是全国性质的考试, 同时, 对于大多数普通家庭来说, 高考也是一场最为公平的考试, 通过高考选拔可以对学生未来发展起到巨大的促进作用。因此, 学生会把高考看得过重, 认为高考是自己人生中唯一一次改变命运的机会, 这种认知显然过于片面。其次, 部分学生认为自己能力不足, 往往会过分担心自己不能达到预期的高考目标而感到患得患失。此外, 随着高考的临近, 高考倒计时的不断进行, 学校的氛围、班级的氛围都会给学生带来强大的压力, 导致他们会对外界的事物格外敏感, 这也是与学生产生矛盾的主要原因之一。在这种压抑、紧张的环境下, 非常容易使学生产生较大的心理压力, 甚至产生严重的心理问题。最后, 部分学生因为高三高强度的学习任务和快节奏的教学活动, 导致他们无法跟上教师的步伐, 因此产生较大的心理压力, 从而导致考试成绩起伏不定, 对自己逐渐丧失信心, 这些都是导致高三学生产生心理压力的原因。

### (二) 学校方面

新时期, 全面素质教育已经成为学校教育的重要方向。

对此, 广大高中学校应当重视学生心理健康教育, 以此来促使学生心理及核心素养均得到良好的提升, 将素质教育践行于实处。受到应试教育的影响, 有的学校在对学生的培养方案上淡化了学生心理健康教育, 过分关注学生的分数和成绩, 为了提升学生的学习成绩制定了一些不科学、不合理的制度。比如说在课程安排方面就存在问题, 在高三阶段, 部分学校默认取消了体育课程安排; 学生的自学时间严重不足; 考试次数过多, 天天都有考试模拟, 造成学生考试疲劳; 作业数量过多, 很多学生为了完成作业经常熬夜到凌晨, 对他们的身体健康和心理健康造成严重的影响。此外, 当学生考试成绩不理想时, 教师的不当批评往往会伤害到他们的自尊心, 对于学生早恋、玩手机等问题处理不当, 也会给他们带来极大的心理压力。

### (三) 家庭方面

自古以来, 父母对子女的美好期盼就是“望子成龙, 望女成凤”。家庭方面也是影响学生心理健康的一个关键因素。很多高中学生选择住校, 他们绝大部分时间都待在学校之中, 与家人相处的时间较短, 正是如此, 很多父母会因为忙于生计而忽视对子女的照顾, 不能够在他们学习受挫时给予他们足够的关心和鼓励, 也不能给予他们适时的陪伴和呵护。部分贫困家庭, 因为存在经济拮据或者家人患病等情况, 期望子女通过高考的方式, 改变自己的家庭境遇, 这也给子女带来严重的心理压力。此外, 很多家庭与子女沟通困难, 存在代沟等问题。高中时期, 学生的身体已经趋近于成年人, 但是他们的思想和观念尚未发育成熟, 存在着较为严重的逆反心理。若父母对他们过度严格要求, 或者采取强硬的态度进行沟通, 这会对学生的心理健康造成一定的影响。种种原因给学生带来极大的心理压力, 使他们无法集中精神进行学习, 导致他们的成绩呈现下降趋势, 或者产生自卑情结, 对周遭事物格外敏感。家人的不重视和错误沟通方式, 正在重重打击着学生的心灵。

## 二、缓解高三学生心理压力的有效策略

为了有效缓解高三学生的心理压力, 班主任可以从多个方面采取策略, 来预防、干预以及缓解他们的心理压力, 帮助他们走

出重压区,从而提升他们的学习效率,为他们顺利度过高考,取得良好的成绩奠定坚实的基础。

#### (一) 个人方面

高三阶段意味着拼搏、奋斗,就像凤凰涅槃,经历火焰痛苦的灼烧和洗礼,才能涅槃重生。学生在重视高考的同时,也应该学会运用正确的态度去对待它,明白高考不过是人生之中的一次重要考试,它确实会对以后的人生产生一些影响,但是却无法起到决定性作用。在结合自身条件的基础上,对自身进行合理评价,制定看得见、摸得着的目标,并且在每次考试之后,要进行精准复盘,不断调整目标。值得注意的是,在制定目标过程中,不要制定盲目或者不切实际的目标,避免对自己造成不必要的困惑。在学习过程中,积极与教师、同学沟通和交流,分享自己的心得和体会,在与同学交流过程中,注意换位思考,理性看待问题。在处理家庭问题上,要主动与家长交流学习情况,并且与他们积极分享学校的经历和见闻。在与家长发生矛盾过程中,要积极寻求解决办法,可以尝试与朋友、教师进行倾诉,避免形成较大的心理压力。

#### (二) 学校方面

合理安排课程,在作业布置、考试频率方面要进行适当减负。学校有必要建立心理咨询室,及时疏导学生的心理压力,为他们提供科学、有效的心理辅导。学校可以定期开展心理讲座,针对高三学生的心理压力问题,进行科学讲解,避免学生陷入思维误区。同时,还要对教师、班主任进行心理健康教育培训,强化他们的心理健康教育认知,提升他们的心理健康教育水平,使他们更为高效地调节学生的心理压力。学校可以适当组织活动,比如说篮球赛、乒乓球赛,通过开展体育活动,缓解学生们的压力,为他们创设舒适的学习环境。

#### (三) 班主任方面

在高中阶段,班主任要充分发挥出自身的作用和价值,对学生的心理问题积极的疏导和干预,以此帮助他们减轻学习压力,形成正确的人生观念和认知,帮助他们养成良好的学习习惯。在高三阶段,由于学生的自制力、自觉性并不是很高。因此,班主任有必要根据学生的特点和情况,为他们制定合理的目标和学习规划,并且要充分发挥自身的引导和监督作用,因材施教。在于学生进行沟通过程中,班主任应该遵守相互尊重、相互平等的原则,与他们进行沟通和交流,通过这样的方式,了解学生压力根源所在,针对他们的压力根源,采取有效的教育方式,帮助他们进行压力疏导。面对学生早恋、打架等问题时,班主任应该注意语言的合理运用,切不可“言语无忌”,对学生的自尊心造成伤害。此外,班主任应该积极与家长取得联系,在家长的配合下,形成家校育人合力,为学生全面发展奠定基础。现今,网络技术发达,班主任可以利用现代技术,与家长一同构建沟通群组。通过这样的方式,将学生在校的情况及时地反映给家长,并与家长

制定有效的心理教育方法,以此缓解学生的心理压力,为他们高效学习、健康成长提供保障。

#### (四) 家庭方面

家庭方面也是造成高中学生心理压力较大的原因之一。因此,家长有必要关注学生的心理健康问题,避免给予学生较大的压力,对他们高三学习和生活造成影响。首先,为了减轻学生来自家庭方面的心理压力,家长可以创设一个轻松、温馨的家庭氛围,为学生成长提供基础保障。其次,家长应该充分认识到心理健康的重要性,关注和重视子女的心理健康问题。最后,家长应该主动与班主任、任课教师取得沟通,详细了解子女在校的学习情况和生活情况。当子女成绩不理想时,要和他们一同分析考试失败的原因,共同寻找合适的学习途径。在对子女进行批评过程中,要注意控制情绪,采取适当的语言进行沟通,切记不要伤害子女的自尊心和自信心。此外,家长应该意识到成绩并不能代表一切,也不是评判子女的唯一标准。家长在关注子女成绩的同时,也要关心他们的日常生活。当然,在子女取得一定成绩或者达成目标之后,也可以给予他们适当的奖励,以此激发他们的学习动力。

### 三、结语

总之,高考不仅是考验学生知识的战场,同时也是对学生心理成长的试炼,学生应该秉持正确态度去认识高考,它只是人生中的一场重要考试,它并不能决定人的一生。面对学生的心理问题和压力,要从多个方面对学生进行心理疏导和教育,班主任要关注学生的心理问题,积极采取多种方式对他们进行心理教育,通过对他们进行正确的引导和帮助,为他们营造一个良好的学习和生长环境,减轻他们的压力,为他们顺利度过高考,取得良好的成绩奠定坚实的基础。

### 参考文献:

- [1] 孙田田.浅析高中体育教学中心理健康管理的作用与策略[J].天天爱科学(教学研究),2022(09):111-113.
- [2] 马涛.高中体育与健康教学过程的心理健康管理[J].高考,2022(11):171-173.
- [3] 刘洪瑞.新课改背景下白山市高中体育课程优化路径研究[D].中国矿业大学,2021.
- [4] 拉浪太.以人为本视域下的高中教学管理有效策略探究[J].高考,2021(14):127-128.
- [5] 刘娟.浅谈高中班主任班级管理的创新实践[J].考试周刊,2020(04):163-164.
- [6] 周易楠.新学业水平考试政策下杭州市普通高中教学问题及对策研究[D].华东师范大学,2017.
- [7] 郭敬臻.高中班主任班级管理工作的技巧探析[J].新校园(阅读),2017(02):176.