

疫情下初三学生学习焦虑情绪产生的原因与疏导策略

萧慧霞

广州番禺市桥星海中学, 中国·广东 番禺 511400

【摘要】学习焦虑情绪是学生群里比较常见的不良情绪,特别是初三的学生,他们面临毕业与升学压力,加上今年出现的新冠疫情,无疑是给今年的初三学生增加了不少压力,及时发现和缓解学生的学习焦虑情绪刻不容缓,笔者拟从疫情和中考双重压力之下引发的学生学习焦虑情绪这一角度窥视它产生的原因,为疏导学生焦虑学习情绪提供疏导策略。

【关键词】初三; 疫情; 中考; 学习焦虑情绪; NLP (理解层面)

初三,对于学生来说至关重要,它影响着学生们的毕业和升学,是他们人生中一个转折点,繁重的学习任务,学习时间长,作业量多,睡眠严重不足,晚上和周末节假日都被安排得满满的课外辅导,各项考试不断,成绩落后于其他同学;加上中考日子越来越远,怕考不上自己理想的学校,怕令父母和老师失望,与别人,尤其是父母与老师的冲突增多等等,所有的这些都会导致产生他们学习焦虑情绪的产生。

如果学习焦虑情绪不能及时发现和缓解,初三的学生将会在人生关键的一年里出现放弃学习,厌学、逃学、各项心理问题,严重的甚至会导致他们逃避一切外界的人和事、放弃中考、放弃人生,所以及时发现和缓解学生的学习焦虑情绪刻不容缓,笔者拟从疫情和中考双重压力之下引发的学生学习焦虑情绪这一角度窥视它产生的原因,为疏导学生焦虑学习情绪提供疏导策略。

跟以往的任何一次寒假不同,2020年1月到2月的寒假对于今年初三学生来说是一个充满焦虑的一个寒假。突如其来的重大疫情;打破了他们和老师的备考计划;开学时间不断推迟;学习只能改为线上进行;在家学习缺乏学习氛围;学习动力不足;学习效率低;学习效果不佳;在家与父母之间的冲突增多;刚回校后的学习各项的不适应,让本来已经压力山大的初三学生学习焦虑情绪日益严重。

学习焦虑是指学生在学习过程中,对现实或预期的对自己自尊心 and 价值观构成威胁的特定学习结果担忧的情绪反应。^[1]学习焦虑是造成中学生心理异常,心理障碍的主要“杀手”。^[2]出现学习焦虑的初三的学生,大致可以分为以下三大类型:

第一类学生上了初三后对各种的变化不适应,感觉老师还是初一初二时的,感觉太多的学习任务让自己透不过气,今年又遇到突然起来的新冠疫情,导致各种不利备考的因素出现,这些学生往往把做不好的原因归因于他们所身处的环境,觉得自己在这些逆境下是不可能做好的,他们负能量比较多,充满了抱怨情绪。同时,这些学生的家长往往从小溺爱他们,在孩子成长过程中遇到的失败与挫折,习惯归咎于外界环境,如孩子上学迟到,他们会主动跟老师说是他们没及时叫醒孩子,请老师不要责怪孩子。上了初三后,这一类的学生感觉环境的变化让他们无所适从,加上中考日益逼近,从而产生焦虑情绪。

第二类学生上了初三后,他们明白自己要通过努力考上自己理想的学校,能接受初三的繁重学业任务,甚至还要求家长帮他们报补习班,想通过自己的努力,提升自己的学业成绩。他们充满执行力,他们不会像第一类的学生那样,把做不好的原因归因

于外界环境,而是归因于自己还不够努力,但是并不是努力了,成绩就能进步。面对自己的付出,得不到自己理想中的进步,他们的积极性深受打击,不知是否该继续努力下去,感到挫败和迷茫,从而产生学习焦虑情绪。

第三类学生,他们是班上学习成绩优秀的学生,这些学生有很强的学习和自我管理能力,他们学习成绩优异,对自己要求高,在同学们心目中保持“学霸”的形象,做事能力强,是老师们的得力助手,能出色完成老师给与的各项任务,在班上有一定的威信。一路以来,他们很少遇到挫折,但是上了初三后,经历了一些重要考试,特别是一模后,当他们遭遇到成绩退步明显,或被其他同学超越了自己,顿时会觉得平时自己行之有效的学习与做事方法好像出了问题,开始怀疑自己的能力,对自己所做的一切全盘否定,容易钻牛角尖,这时的他们最容易产生学习焦虑情绪,选择逃避一切,他们也是心理问题出现得比较严重的一群,部分甚至产生休学和轻生的念头。

NLP理解层次是由美国学者格雷戈里·贝特森发展出来,NLP大师罗伯特·迪尔茨整理,在1991年推出,这是一套有助于成功的思维模式,里面包括“理解六层次”,即环境、行为、能力、信念价值、身份、精神,它们可以用来解释很多事情,所以学生的学习焦虑可以从这六个层次尤其是前四个层次寻找原因,理解层次在学生心理辅导工作中能让学生找出他们学习焦虑的原因,因而更容易帮助他们找出解决问题的方法,是很实用的一套概念。

出现学习焦虑的第一类学生是处于理解层级的最底层,即环境层。他们会把所有不好的事情都归因于外界环境,而不是自己的本身的努力不足,作为他们的老师,我们应该跟这一类的学生客观分析他们所处的环境,确定哪些环境因素是不可改变的,哪些是可以改变的。同时,老师也要引导他们往理解层面的上一层,即行为层去寻找减少他们的学习焦虑的方法,因为一般来说,一个低层次的问题,在更高的层次里容易找到解决方法。鼓励他们用实际行动来改变自己的处境,从而减少自己的学习焦虑。除此之外,老师还要主动跟他们的家长分析孩子学习焦虑产生是因为孩子现在对问题的理解还处于环境层,家长应该改变过去溺爱孩子的行为,鼓励孩子用行动改变自己的处境。

出现学习焦虑的第二类学生是处于理解层级的第二层,即行为层。处于这行为层的学生通常已经跨越了环境层,他们想通过行动来解决问题。往往他们会把“因为我还不够努力”看作是自己学习成绩没提高的原因,但是世界上很多事情不是你努力了,事情就会按照你想的发生。作为老师,应当跟这一类学生分析事

情的成功, 单单靠努力是不行的, 他们应该在第三层能力层里寻找解决方法。能用有效的方法解决问题就是能力, 老师可以给他们提供一些方法, 鼓励这一类的学生从身边其他成绩优异的同学中学习有用的方法或者建议他们自己不断地尝试新的方法, 直到找到适合自己的, 这类学生往往会在不断学习和尝试中减少自己的学习焦虑, 但老师要时刻关注他们的状态, 当他们遇到瓶颈时, 及时提供帮助。

出现学习焦虑的第三类学生是处于理解层级的第三层, 即能力层。他们一直以来很少遇到环境层和行为层学生遇到的问题, 往往他们智力过人, 具备较好的学习能力和做事能力, 学习和做事有自己的一套方法。但正如一个很少生病的人, 如果一生病, 就是大病那样, 当他们遇到挫折, 他们往往第一时间不清楚平时自己一直管用的方法哪里出了问题, 开始怀疑甚至全盘否定自己, 而且他们的学习焦虑程度会比前面两类学生严重, 所以作为老师应该及时发现他们的学习焦虑, 引导他们往信念价值层面去寻求解决学习思维的方法, 如老师可以告诉他们人生中出现的起起落落是常态, 胜不骄败不馁, 好好总结经验才是人生的赢家, 或者老师可引导他们思考“学习出现问题, 怀疑自

己, 否定自己还是积极找出原因, 哪个才是自己应有的态度?”“此时, 什么能做什么不能做, 什么更重要什么可以忽略?”

学习焦虑情绪并是一种不良的情绪, 它因学生对自己的学习表现缺乏科学的认识, 从而导致焦虑情绪的产生, 如果不能及时发现和疏导, 会导致学生产生一系列心理问题。如果学生的确存在比较严重的学习焦虑情绪, 可以用NLP理解层次法, 帮助学生认识到自己的问题处于理解层次的哪一层, 再往上一层寻找解决办法。除了学习之外, 还有很多事情会让学生产生焦虑情绪, 我们更应把NLP理解层次法教给每一位学生, 让他们能学会应用它来分析自己的焦虑情绪产生的原因, 找到减少或消除焦虑的方法。学生只有学会正确处理自己的不良情绪, 才能自己情绪的主人, 从而减少他们心理问题的出现。

参考文献:

[1] 程俊玲. 学习焦虑研究述评[J]. 教育理论与实践, 1998 (04): 3-5.

[2] 王希永. 中学生学习焦虑及其并发症[J]. 青年研究, 2000 (02): 30-33.