

中考前对学生心理疏导的研究

林俊

成都市第四十三中学校, 中国·四川 成都 610000

【摘要】考试是一种被广泛使用的检测学生自身学习效果的方式,也是帮助教师及时了解学生掌握知识情况的有效手段,同时考试排名是学校对学生进行筛选的重要方式。因此,我国长期以来通过中考和高考的方式对学生进行选拔。随着新课程标准近年来不断变化,教育改革不断深化,学生在学习和考试时压力越来越大,导致许多学生在中考前复习时出现疲惫、焦虑不安的状态,而造成学习信心不足、学习成绩下降的情况。因此,教师需要在考试之前,带领学生对以往知识进行多次练习,加深其对知识点的了解和掌握,增强学生信心,同时,教师要对学生心理问题给予关注,及时疏导学生的紧张情绪,保证学生身心健康。本文首先分析学生中考前心理压力产生的原因,然后针对中学生的特点和中考前压力提出学生心理疏导的建议,以供参考。

【关键词】中考; 学生; 心理疏导; 心理健康

中考是否可以成功不仅取决于学生对基本知识的掌握状况,也对学生的心理状态有所要求。有些学生身上承担家长的期望过高,从家庭方面受到的压力过大,所以一旦学习成绩未能达到期望值就会产生焦虑不安的心情。还有一些学生是对自己不信任,只要有一次测试失利就会全盘否定自己的努力而产生缺乏信心的情绪。如果学生长期处在这样的不良情绪中会导致考前过度焦虑,引发一系列心理问题。考前适度紧张有利于帮助学生提高学习效率和考试专注度,但是过度紧张会引发学生的应激反应,造成平时学习时坐立不安、心烦意乱、专注力下降等,还有一些学生会胸闷、心悸、失眠等,严重影响了学生的身心健康,也会导致学生出现排斥学习和逃避考试行为,最终造成学习效果不佳,考试结果不理想等问题。因此,对于即将参加中考的学生心理疏导是教师应当重视的问题,要通过引导帮助学生减轻负担,调节情绪,以健康的心理和积极的态度去学习和考试。

1 中考前学生心理压力来源分析

1.1 自我评价较低导致信心缺失

首先从遗传学方面来看,有些学生自我评价低或者易焦虑的情绪是从父母基因中遗传获得的,这样的因素是与生俱来且难以根除的。例如:一些学生具有易焦虑的内性格。此外,还有一些学生的自我评价低是因为其对自己的能力认识不足,过度低估自己的能力成绩,导致越来越缺乏自信心,在考试前过度否定自己后产生较大的心理压力。例如:有些学生只通过一次测试失利或者是日常作业完成度不满意,他们就觉得自己的实际学习成果和理想中的差距过大,然后心中出现挫败感,再加上没有得到适当的情绪调节和心理疏导,最终形成较大的心理压力。

1.2 家庭方面给予的压力过大且教育方式不当

很多学生心理压力来源于家庭方面,家人太过于强调中考对学生的重要性,甚至会和家庭未来的希望都寄托在学生身上,这就导致学生过于担心自己会辜负家人的期望,而在中考前产生巨大的压力。同时,家庭教育方式不当也会使学生心理压力过大。例如:许多家长会让孩子参加各类补习班,希望学生们可以通过额外的上课时间获得学习效果,提高成绩,但是这也会让学生在心理方面觉得自己学习比别人差所以才要一直补习,导致其产生畏惧心理或者抵触情绪。再加上有些家长只会一味地通过暴力手段打骂孩子而不是与孩子沟通,导致孩子心理压力无法排解。同时,学生的成长环境不同,也会导致学生个性出现差异,处事态度也有所不同。如果家庭教育方式上没有引导孩子正视困难和调节情绪的重要性,那么一旦孩子遇到挫折或者问题就会更容易产生不

良情绪。例如,如果家人都是慢性忧虑者,那么在日常生活中会表现出过分谨慎或者忧虑、害怕等负面态度,在这种环境下长期生活会对孩子形成潜移默化的影响,当学生在学习和日常测试过程中遇到一点坎坷,都更容易使其受到刺激,产生不安情绪。

1.3 学校对于学生的心理健康关注不够

近年来,公众开始逐渐意识到开设心理健康教育课程的重要性。因此现在有越来越多学校开始设置心理课程以及设立心理健康辅导室,希望能帮助学生系统地学习和了解心理健康知识,掌握自我情绪调节的能力。但是很多学校和教师对心理健康的定义不清楚,从意识上并没有对学生过度的学习压力予以重视,例如:一些校方会认为学生在学习方面有压力,考前会紧张是正常现象,没有必要过度重视,导致学习的心理辅导工作没有落在实处,学生在中考前过度压力的问题无法得到重视,没有专业教师的有效引导,从而导致焦虑不安情绪或者极端行为产生。

2 改善学生中考前心理状态的策略

2.1 提高学生自信心,不要因为偶然的失利全盘否定自己

许多学生会随着中考时间越来越接近,以及各类中考前的小测试出成绩,经常性地认为自己有很多知识点还没有复习到,并且还有一些解题方法没有完全掌握,导致学生对自己的学习效果失去信心,情绪低落,甚至出现过度紧张和焦虑的情绪,使得睡眠质量变差、日常精神不足等情况。因此,在教学过程中,教师需要以引导的方式对学生进行教学,在复习反比例函数时,可以先带领学生对函数解析式进行复习,然后帮助学生重温反比例函数的解析式推导过程,再辅助以有关复习习题,从而让学生相信自己是完全掌握需要复习的知识点,提高学生的信心,进而缓解其过度的学习压力。同时,教师要引导学生理性看待测试成绩和排名。对于中考前的学生来说,日常测试的频率很高,并且考完后多数是要进行成绩排名的。但是教师要引导学生正确看待这些测试并分析原因,如果是粗心或者是审题的问题,那么在今后的学习和考试中要注意养成认真的好习惯,不必要认为成绩不理想或者排名靠后全都是因为复习不到位,以此帮助学生疏导心理和缓解压力。此外,教师可以引导学生时可以有意识地让学生加强自我暗示,从而强化信心。通过利用潜意识作为一种提醒和指示,帮助学生为自己的学习成果予以肯定。

2.2 帮助学生客观分析压力来源后引导学生以积极的态度面对压力

在中考前每个学生都会有压力,产生的不安情绪也多种多样,所以教师应当首先与学生认真交流,明确压力产生的原因是外在

因素导致还是个人因素导致。如果是外界因素造成的压力,比如家庭的期待过高,那么教师要及时与家长沟通,尽量以适当的频率和合适的措辞向孩子表达期待,并多给孩子一些鼓励,使其学习环境更轻松,心理负担减少;如果是个人的高要求带来的压力,就要引导学生正确看待中考和充分了解自己,帮助学生制定切实可行的目标,避免设置不合理的过高预期而导致的挫败感。此外,对于学生来说,中考前遇到学业上的挫折和压力并不可怕,将压力转化成动力是中考前学生应该做到的。因此,教师要引导学生以积极健康的心理看待学习中的挫折和失败,明确问题症结,然后进行及时纠正或者攻破。同时,教师在发现学生们出现失眠、沮丧、焦虑等不安情绪后要让学生明白这是正常现象,是需要自我调节或向朋友、家人、老师倾诉的,例如通过适当的参加体育活动或者是文娱活动,缓解学习紧张氛围,适当转移注意力,排解不良情绪。

2.3 组建校内心理辅导室

随着学生压力越来越大,学校应主动招募心理健辅导工作人员,建立校内心理辅导机构,针对学生的心理问题开展心理辅导工作。首先要加强宣传,面向学生和教职工开展心理培训,使其意识到心理问题人人都有,并不是难言之隐,同时要保证心理辅导工作的人员配置能够满足学生实际需求,例如校内心理辅导老师和在校学生比例至少是在1:60,尤其是对于中考前压力较大的学生可以增加专家比例,确保学生已经意识到自身出现心理问题需要与专业老师交流和寻求帮助时,可以及时找到相关辅导老师。

2.4 重视心理教育的作用,采取科学且多样化的疏导措施

对学生心理疏导前教师要充分考虑到学生心理问题产生的原因,例如:中考前,过于频繁的考试和排名可能会造成学生压力过大,所以老师可以将公开排名和非公开排名相结合,兼顾学生了解学习成果和减轻心理负担的目的。此外,校方可以针对中考前的学生开展专题讲座,邀请专家对缓解心理压力和避免不良情绪对心理健康的影响提出策略,以此帮助学生解决心理问题。

具体来说以下方式都可以帮助教师做好学生考前心理疏导工作,需要结合学生的特点选择不同的引导方案。(1)与学生当面沟通。教师可以通过与学生主动面对面交流,帮助学生建立对话平台,使师生双方的沟通建立在平等的基础上,相互倾听和倾诉,以实现心理压力的疏解和不良情绪的排解。因为中考前的初中学生大多数生活阅历浅,所以对学习和考试难以正确看待并深刻理解,更难做到采用理性的情绪去面对,所以这就要求教师要善于倾听,且掌握一定的沟通技巧。首先通过定期与学生约定面谈,尤其是对于那些已经有焦虑倾向或不安情绪的学生,帮助其识别心理情绪变动的症结所在。然后通过创造平和的沟通氛围,帮助学生放松自己、缓释情绪、主动坦露自身的心理情况,并且相信教师可以成为知心朋友。(2)休息催眠法。因为有许多学生在考前会出现焦虑情绪,而出现睡眠质量不佳的情况,在后续的学习中精力不足或者学习效率低下,形成恶性循环。因此,对于这类学生的心理疏导可应用休息催眠法,这是一种通过充足的身心休息或外部催眠的办法帮助学生减轻压力和减缓焦虑的方式。这种方式需要与家长、学生、心理教师、医生等共同商议,首先对那些因为考前焦虑严重失眠的同学利用具有高度暗示的催眠技术帮助学生改善睡眠状态,分散对考试的过度关注度,让学生可以保证充足的休息时间,

以储备旺盛的精力去应对高强度的学习和考试。(3)体育活动引导法。体育活动是帮助学生缓解情绪的重要方式之一,不同的体育活动对于心理问题的环节起到不同的作用,所以教师在了解学生状态后,要针对具有不同心理压力的中学生采取科学合理的体育运动项目。例如:耐力型田径项目可以提高学生的坚韧程度,对于心理脆弱,容易因为一次考试失利就深受打击的学生,学校可以组织其参加中长跑或者是耐力赛,帮助学生提高对困难的接受程度。户外运动如:登山、远足等,大多数是带有探险性质的,对于在学习过程中因为畏难情绪而产生害怕情绪的学生,可以适当增加类似体育活动,在运动中帮助其树立克服苦难、不惧怕的情绪。(4)音乐疗法。使用音乐疗法对学生考前情绪疏导有很多具体方法。例如:针对心理压力大的学生可以采用接受式音乐治疗,由专业治疗师播放音乐并且引导被辅导者主动表达对歌曲看法,用音乐进行情绪宣泄。例如选择古曲《高山流水》,帮助情绪低落的学生配合节奏明快、旋律流畅的乐曲提高愉悦度。对于内心焦虑的学生,可以选择节奏缓慢、轻柔协奏曲,例如德彪西的钢琴协奏曲《梦》。对于睡眠障碍的学生,可以选择莫扎特的《摇篮曲》等。或者是由学校组织歌曲演唱活动,引导学生演唱歌曲和演奏乐器,一方面可以帮助学生从学业中暂时脱离,另一方面可能让学生通过文艺活动找到信心和乐趣,从而减轻考前不安情绪。

2.5 做好家校之间的沟通,在生活和学习中共同做好学生心理疏导

想要更彻底地帮助学生降低考试压力,还需要学生自身的努力以及家庭的配合。正如上一部分所述,许多学生的考前心理问题源于家庭环境和家庭教育,所以家庭对于中考前学生的心理疏导也有着相当重要的意义。例如:校方要主动向家长反映学生的状态,尤其是对于中考前的学生来说,大多数时间是在学习和家庭两点之间往返,所以家校之间建立及时的联系,就孩子的阶段性表现进行互通,让家长了解孩子在校的表现,让教师了解孩子在家的行为,才能更好地发现问题并解决问题。此外,对于一些较为激进的家长,学校要予以重点沟通,使其正视学生的能力和压力,在家庭中为学生创造一个较为平和的学习环境和舒适休息场所,以全方位的方式来清除孩子的心理障碍。

3 结束语

综上所述,对于绝大部分中学生而言,中考具有重要的意义,因此必须以充足的准备和积极的心态应对中考。然而,中考带给学生的心理压力也很大,很多临近中考的学生都难以正确面对压力和疏导情绪,出现不同程度的紧张,焦虑等情绪,严重地还会失眠或者生病,最终导致中考发挥不理想。因此,老师应当在中考前学生备考期间,主动站在学生的立场思考学生的压力来源,然后和学生做好沟通,了解学生的心理状态,对学生进行科学的心理引导,帮助学生调节情绪和减轻压力,保护学生的身心健康,同时引导学生始终保持积极健康的心理状态对待中考,使其在考试中正常发挥。

参考文献:

- [1]魏赵文.浅谈如何做好中考前的学生心理辅导[J].新课程学习,2015.
- [2]陈杜娟.中考复习中进行积极心理辅导的基本原则[J].师道:教研,2017(12):1.