

高中学生心理压力现状与对策研究

张志鹏 任琴

(集宁师范学院 012000)

摘要: 心理压力的积累和影响不仅阻碍了高中学生的学习效率和未来发展,而且也加大了院校对于学生身心发展的培养和管理难度。本文针对高中生心理压力现状和对策问题进行了研究和讨论,希望能够帮助院校管理人员在解决学生心理压力的实践发展过程中引发更多的思考,为促进高中生的身心协同发展起到重要的铺垫作用。

关键词: 高中学生;心理压力;对策研究

引言:

随着近些年来我国教育体制改革的不断深化推进,国家对于中小学生的心理健康问题再一次提出了新的要求,而学生的心理压力解决问题越来越引起了院校的广泛关注。管理人员和教师只有针对学生的心理压力来源进行有效的分析和排解,从而更好地减轻学生的心理负面影响因素,并且通过有效提升学生的耐压能力,优化学生的综合素养水平,并为未来的学习发展打下基础。

一、心理压力和心理压力反应的相关概念

(一) 心理压力的概念界定

心理压力作为日常生活中人们体验到一种紧张和焦虑的心理感受,在心理学专业术语当中被称之为应激反应。随着20世纪三四十年代开始研究人员针对心理压力的产生和变化情况进行了越来越深入的研究,并且对不同的心理压力等级进行了更加深入的界定和分析,并且确认了压力是能够保持客观机体内部平衡的生理唤醒和反应呈现。^[1]而在社会学的研究范畴内,心理压力主要与生活事件和身心疾病产生着较为紧密的联系,因此常常承担着个体与环境之间较为特殊的关系。这其中环境中客观存在对于个体产生威胁的刺激,同时也存在具有威胁刺激引发的反应。除此之外,也有研究者认为压力是在个人面对具有威胁情境中无法摆脱困境的一种压迫感受。

(二) 心理压力反应的概念界定

与心理压力在心理层面的影响因素不同的是,心理压力的相关反应更多呈现在个体的生理反应上,主要与个体对压力情境和压力事件的认知评价结果有关,并且在明确的压力源作用下产生的生理反应作用。心理压力反应自身处于发展和变化过程中,并且随着个体的成长会逐渐提高并趋于成熟,同时也是个体内部针对压力源进行的解释性、情感性和防御性的应对过程,能够反向唤醒个体内部的某种心理状态。

二、高中生心理压力的现状分析

(一) 学习和身心问题是高中生心理压力的最大来源

随着时代发展的不断变化,社会对于人才综合素质能力的要求以及国家对于年轻人才的培养政策都在不断地优化和提升,这也造成了学生学习发展的过程中虽然拥有了更多的择校机会,同时也增加了自身对于自身成绩提升的心理压力和焦虑。但是由于高中生正处于青春期的敏感阶段,自身在生理和心理上都在时刻发生着剧烈的变化,也容易受到外界和自身带来的影响。^[2]因此在实际的学习过程中很容易受到学生群体以及老师和家长带来的心理压力,并在自身的价值观念发展过程中产生较大的波动和变化,甚至还会出现价值迷失的实际问题。除此之外,青春期带来的生理变化情况也会促

使高中生产生更多的变化,并对学生的心理产生焦虑或者压力。如果没有教师和家长针对学生的身心问题进行长期稳定的耐心引导,很容易造成高中生长时间处于心理压力较大的不良状态,也会对学生未来的学习和发展产生深远的负面影响。

(二) 学生在应对心理压力中采取的措施仍需优化

一些高中学生自身长期处于心理压力过大的不健康状态,不仅会造成学生自身的记忆力和思维反应程度下降,从而大大降低了自身的学习效率。而且也会在另一方面造成自身与教师和家长产生矛盾问题,最终形成恶性循环再次加重自身的心理压力。学生在应对这样的心理压力负担中往往缺乏独立正确解决问题的经验,再加上自身在成长过程中遇到的挫折经验相对较少,因此部分性格较为内向的学生倾向于忍耐逃避和幻想,这样应对心理压力的方式会导致学生自身出现各种类型的心理问题,最终严重影响学生的未来发展。而性格较为外向的学生往往会采用发泄和情绪化的处理方式来应对心理压力,这也造成了学生与教师和家长的关系进一步恶化,最终影响学生用正确的途径将问题进行合理的解决。

(三) 心理压力中的年龄和性别差异较为明显

在高中生面临的心理压力发展和积累过程中,还明显受到了年龄和性别的差异影响。高一年级学生由于自身的生理年龄相对较小,因此在针对同等压力的影响下常常呈现出较弱的解决意愿,同时也造成了心理压力产生长时间的积累和变化。而高三学生由于面临高考,自身的学业压力会增加到无以复加的地步。这样的实际情况也造成了学生自身的认知、生理情绪和行为等多个维度都会不断影响和产生新的心理压力,最终影响着学生的学习质量和心理健康情况。^[3]除此之外,心理压力的影响在学生的性别差异方面也存在着较为明显的区别。男生往往在教师和父母的管教方式以及周围社交社会文化等因素产生更多的压力,即更加严格的要求会加大男生在学习和发展过程中的心理压力。而女生由于自身的情感反应和生理反应更容易受到心理压力的影响,因此在针对压力的积累方面,女生往往呈现出更大的影响情况。

三、高中生心理压力的解决对策

(一) 有效营造更加宽松的校园环境

为了解决高中学生心理压力问题,提升学生的心理健康情况,院校管理人员和教师应当结合以下几个方面的工作内容来优化校园的宽松环境。第一,学校管理人员首先应当针对校园的外部环境进行处理和优化,不仅能够有效结合校园的各部分教学设施进行有效利用,在大楼或墙壁上张贴更加富有生活气息和趣味性的内容来降低学生的心理压力。除此之外,在课下和业余时间,院校管理

人员也能够通过结合校内广播和音乐内容来提升学生的日常兴趣，并在更加多元化的氛围当中有效针对自身的心理压力进行缓解和疏散。^[4]第二，学校管理人员应当针对校园内的文化风气进行有效的调整，不仅能够更好的扶持高中文学等社团进行文化艺术活动的有效开展，丰富学生的课余生活质量。而且也能够结合日常的电视和校刊校报来加强对健康校园文化的宣传和引导，同时也为提升学生积极参与多元化的文化娱乐活动的积极性和自主性起到重要的促进意义。第三，院校管理人员应当针对校园内部的规章制度进行有效的人性化调整，在符合院校管理和学生发展的核心基础上，针对具体规章制度的落实情况进行有效优化，并充分体现出对学生群体的尊重。例如高三学生往往承担着较大的学习压力和复习负担，因此在相关制度的落实和执行上应当对这样的特殊情况进行照顾和理解，这样可以减轻学生的压力和心理负担，而且也能够通过充分的配合来提升学生的学习和生活舒适度。对于违反规章制度的学生，也不应当通过强制性的措施来激起学生的反感和压力，而是更多的通过正向引导来对学生产生积极影响。

(二) 有效提升学生的心理耐力

由于高中学习阶段作为学生人生发展过程中较为关键的知识积累阶段，同时也面临着高考的关键节点，因此在客观上始终会对学生产生较大的心理压力。因此院校管理人员除了需要减轻额外的心理压力负担之外，也需要针对学生自身的心理耐压能力进行有效培养和提升，同时也为学生未来的发展打下扎实基础。但是由于多数高中学生属于独生子女，在以往的学习和生活过程中普遍受到较为良好的保护。这样的实际情况也造成了学生自身的心理耐压能力普遍较弱，容易受到心理压力的负面影响。为了解决这样的实际问题，院校管理人员应当从以下几个方面入手针对学生的心理耐压能力进行有效优化。^[5]第一，在日常的教学工作开展过程中，教师应当周期性的结合想象训练来提升学生的心理耐压能力，通过引导学生展开对不同心理或生理困境的想象，并通过结合多媒体设备加强教学情境的构建，提升学生的沉浸感，同时也能够为积累自身的心理压力经验和解决问题的思路培养起到有效的促进作用。这样的教学内容开展能够更好地帮助学生减轻自身的心理压力，培养基本的应激技巧。第二，教师也可以通过采用模拟训练的方式，与学生一起配合完成相关舞台剧和小品故事等内容的演绎。由于故事内容往往选取真实的事件，因此能够帮助学生在自身演绎和表达的过程中针对内在的心理压力进行有效地适应调节，提升自身心理耐压能力的培养质量。第三，教师可以在日常的教学过程中加强对名言警句的广泛应用，不仅能够引导学生针对高度凝练的哲理性语言进行深度挖掘，而且能够在名言警句背后的故事内容中吸取重要的精神财富和人生价值观念，同时也能够在另一方面为提升自身的心理压力承受能力打下深厚基础。^[6]第四，由于高中学生更容易受到周边环境和人的深远影响，因此院校管理人员应当结合学生的这一实际特点，通过树立教师或者学生中的优秀榜样加强对学生的正向引导。这样的教学工作能够更好地提升学生之间的正向竞争和影响，同时也能够拉近师生之间的沟通交流距离，为后续的心理压力疏解和教师参与辅导起到重要的铺垫作用。

(三) 有效提供更加多元化的压力宣泄途径

心理压力的长时间积累不仅会对学生的学习产生深远影响，也会对学生的身心造成不可挽回的损伤。因此为了能够避免心理压力超过学生的承受范围，院校管理人员应当有效提供更加多元化的压

力宣泄途径，帮助学生以正向积极的方式来宣泄和排除自身过多的心理压力。首先，教师作为学生日常学习生活过程中接触最多的人，应当更多的增加与学生的沟通和交流，并且注重作为倾听者的角色，来引导学生针对自身的心理压力进行诉说。对于一些沉默寡言的学生而言，教师可以引导学生通过一些体育运动来增加学生的心理宣泄途径，并在经过一定的压力发泄之后再打开学生的倾诉大门。而对于一些好说多动的学生而言，教师则需要更少的控制自身的发言和评价，而是给予学生更多的展示和表达空间，从而更好地为排解自身的心理压力。除此之外，教师也可以通过书信的方式来降低学生诉说的心理负担，通过单独的回信来给予学生更多的鼓励和支持。^[7]其次，教师也可以为学生提供更加多元化的课下宣泄机会，例如通过讲解幽默的故事和编排喜剧小品来让学生进行自由的创作和表达，也有助于加强学生之间的交流和配合质量。在学习过程中对学生面临较大学习负担的情况，教师也可以引导学生针对自我激励的名言警句和口号进行大声地吟诵，不仅增加了自身的学习内容积累，而且也通过呼喊的方式针对自身的心理压力进行有效排泄。

(四) 有效引导学生形成自我实现

院校管理人员和教师在进行学生心理压力情况调查的过程中往往发现心理压力较轻的学生通常实现了较高的自我实现程度。因此为了能够更好地解决学生的心理压力负担，教师在日常的学习和生活中为学生树立难度较低的自我实现目标，让学生在目标完成过后形成成功的体验，增加自身的自信心，通过积极的心理状态对心理压力进行有效调节。而且在另一方面也有助于引导学生将自身的压力进行分层处理，通过自身不懈的努力和追求将压力作为目标进行不断的落实，最终为学生的未来发展起到了重要的铺垫作用。

四、结束语

综上所述，院校管理人员和教师只有在校园环境和教学工作中针对学生进行积极的引导和渗透，才能够更好地加强学生自身对于心理压力的解决和优化，并针对自身的学习发展目标进行更加全面的自我实现，最终不仅能更好地实现自身身心的全面发展，而且也能接受更为深入的综合教育。

参考文献：

- [1]葛芬芬. 高中学生心理健康教育工作的开展途径与策略[J]. 当代家庭教育, 2019(18): 30.
 - [2]丁燕红. 积极心理学视域下缓解农村普通高中学生心理压力的策略[J]. 新课程(下), 2018(11): 15.
 - [3]邢菊义, 韩景华. 高中学生心理健康状况以及教育策略[J]. 试题与研究, 2018(31): 80.
 - [4]赵国军. 贫困家庭高中生心理问题解析及对策研究[J]. 东北师范大学, 2019(26): 124-125.
 - [5]陈敏. 高职院校综合基础部学生和普通高中学生心理压力及压力应对方式的比较研究[J]. 新课程学习(中), 2019(05): 7.
 - [6]黄桂玲. 高中生自我和谐及其与心理压力、人格特质的关系研究[J]. 湖南师范大学, 2018(32): 32-33.
 - [7]陈全红. 农村示范性高中学生的心理压力现状分析与缓压对策研究[J]. 河北师范大学, 2017(24): 23+31.
- 作者简介：张志鹏 1989.02，男，汉族，内蒙古乌兰察布市，硕士研究生，讲师，研究方向：中学生物学教学论。
项目：项目名称：集宁地区中学生压力状况调查及对策研究
项目编号：JSJY2021049