

教育管理视角下心理咨询对学生学业压力的干预研究

赵 敏

1 圆融心理咨询(广东)有限公司 广东省中山市 528400

2 八打雁国立大学 菲律宾八打雁省八打雁市 6100

摘要: 随着教育的不断发展和竞争的日益激烈,学生面临的学业压力越来越大。学业压力不仅影响学生的身心健康,还可能对学生的学习成绩和未来发展产生负面影响。因此,如何有效地缓解学生的学业压力,成为教育管理工作中的一个重要课题。心理咨询作为一种专业的心理干预手段,在缓解学生学业压力方面具有重要的作用。本文将从教育的角度,探讨心理咨询对学生学业压力的干预作用,为教育管理工作提供理论支持和实践指导。

关键词: 教育管理视角; 心理咨询; 学业压力; 干预研究

引言:

在教育管理领域,学生的学业压力日益成为关注焦点。过大的学业压力不仅影响学生的身心健康,也可能对其学习效果和未来发展产生负面影响。心理咨询作为一种有效的干预手段,在缓解学生学业压力方面具有独特潜力,以促进学生在健康的心理状态下更好地应对学业挑战,实现全面发展。

1. 学生学业压力的现状分析

1.1. 学业压力的来源

1.1.1. 学习任务繁重

学生在学校需要完成大量的学习任务,包括课堂学习、作业、考试等。这些学习任务不仅数量多,而且难度大,需要学生花费大量的时间和精力去完成。例如,高中学生每天需要上多门课程,课后还要完成大量的作业和复习任务,面临着高考的压力,学习任务非常繁重。

1.1.2. 考试竞争激烈

考试是学生学习成绩的重要检验方式,也是学生面临的主要压力之一。学生需要在各种考试中取得好成绩,才能进入理想的学校或获得更好的发展机会。因此,学生之间的考试竞争非常激烈。例如,中考和高考是学生人生中的重要转折点,学生需要在这些考试中取得优异的成绩,才能进入重点高中或大学,这给学生带来了巨大的压力^[1]。

1.1.3. 家长和教师的期望过高

家长和教师对学生的期望也是学生学业压力的重要来源之一。家长希望孩子能够取得好成绩,考上好学校,未

来有一个好的发展前途。教师也希望学生能够在学业上取得进步,为班级和学校争光。这些期望给学生带来了很大的心理压力。

1.1.4. 自我期望过高

学生自身对自己的期望也可能导致学业压力。一些学生对自己要求很高,希望能够在学业上取得优异的成绩,成为佼佼者。这种自我期望过高的情况在一些优秀学生中比较常见。例如,一些学生为了达到自己的目标,不断地给自己增加学习任务和压力,导致心理负担过重。

1.2. 学业压力对学生的影响

1.2.1. 身心健康问题

学业压力过大会对学生的身心健康产生负面影响。长期处于高压状态下,学生可能会出现焦虑、抑郁、失眠等心理问题,以及头痛、胃痛、免疫力下降等生理问题。

1.2.2. 学习成绩下降

学业压力过大可能会导致学生学习效率下降,影响学习成绩。当学生处于高压状态下时,他们的注意力难以集中,思维变得迟钝,记忆力也会受到影响。此外,压力过大还可能导致学生对学习产生抵触情绪,失去学习的兴趣和动力。例如,一些学生在考试前因为压力过大,出现了紧张、焦虑等情绪,影响了考试的发挥,导致成绩下降。

1.2.3. 人际关系问题

学业压力过大还可能影响学生的人际关系。学生在高压状态下,可能会变得情绪不稳定,容易与他人发生冲突。此外,学生可能会因为忙于学习而忽视与他人的交流和沟

通, 导致人际关系疏远。

2. 心理咨询的常用方法

2.1. 个体心理咨询

个体心理咨询是心理咨询的主要形式之一, 通过与学生进行一对一的交流和沟通, 了解学生的问题和需求, 提供个性化的心理支持和帮助。个体心理咨询可以采用多种方法和技术, 如倾听、共情、提问、反馈等。例如, 心理咨询师可以通过倾听学生的倾诉, 了解学生的内心感受和需求, 给予学生情感上的支持和理解; 通过提问和反馈, 帮助学生认识自己的问题, 寻找解决问题的方法和途径。

2.2. 团体心理咨询

团体心理咨询是将具有相似问题和需求的学生组织在一起, 通过团体互动和交流, 帮助学生解决问题, 提高心理素质。团体心理咨询可以采用多种形式, 如心理辅导课、心理拓展训练、心理主题班会等^[2]。例如, 心理咨询师可以组织学生参加心理拓展训练, 通过各种团队活动和游戏, 帮助学生提高团队合作能力和应对压力的能力; 组织学生参加心理主题班会, 通过讨论和分享, 帮助学生了解和应对学业压力。

2.3. 心理测评和评估

心理测评和评估是心理咨询的重要环节之一, 通过采用各种心理测评工具和方法, 了解学生的心理状况和问题, 为心理咨询提供依据和参考。心理测评和评估可以包括智力测评、人格测评、情绪测评、学习能力测评等。例如, 心理咨询师可以通过智力测评了解学生的智力水平和学习潜力, 通过人格测评了解学生的性格特点和行为方式, 通过情绪测评了解学生的情绪状态和压力水平, 通过学习能力测评了解学生的学习方法和学习效率。

3. 教育管理视角下心理咨询对学生学业压力的干预策略

3.1. 建立心理咨询服务体系

学校应建立完善的心理咨询服务体系, 包括心理咨询室的建设、心理咨询师的配备、心理咨询制度的建立等。心理咨询室应配备专业的心理咨询设备和工具, 如心理测评软件、心理咨询书籍、放松训练器材等。心理咨询师应具备专业的心理咨询资质和经验, 能够为学生提供专业的心理咨询服务。心理咨询制度应包括心理咨询的预约、接待、咨询、回访等环节, 确保心理咨询工作的规范化和专业化。同时, 教育管理部门和学校应建立心理咨询的长效机制,

确保心理咨询工作的持续开展和不断完善。可以通过建立心理咨询的规章制度、评估机制、反馈机制等, 对心理咨询工作进行规范和管理, 也可以定期对心理咨询工作进行总结和反思, 不断改进和提高心理咨询工作的质量和水平。

3.2. 开展心理健康教育活动

心理咨询应与教育教学紧密结合, 将心理咨询的理念和方法融入到教育教学的各个环节中。教师应关注学生的心理健康状况, 及时发现学生的问题和需求, 并与心理咨询师进行沟通和协作, 共同为学生提供心理支持和帮助。同时, 学校也可以将心理健康教育纳入到课程体系中, 开设心理健康教育课程, 提高学生的心理健康意识和心理素质。学校应开展丰富多彩的心理教育活动, 如心理健康讲座、心理主题班会、心理拓展训练等。心理健康教育应针对学生的实际需求和问题, 采用生动有趣的形式和方法, 提高学生的心理健康意识和心理素质。例如, 学校可以邀请心理咨询专家为学生举办心理健康讲座, 介绍心理健康知识和应对压力的方法; 组织学生参加心理主题班会, 通过讨论和分享, 帮助学生了解和应对学业压力; 组织学生参加心理拓展训练, 通过各种团队活动和游戏, 帮助学生提高团队合作能力和应对压力的能力。

3.3. 建立心理危机干预机制

学校应建立完善的心里危机干预机制, 及时发现和处理学生的心理危机事件。心理危机干预机制应包括心理危机预警、心理危机评估、心理危机干预等环节。学校可以通过建立学生心理健康档案、开展心理测评等方式, 及时发现学生的心理问题和危机隐患; 通过与心理咨询师、家长、教师等进行沟通和协作, 对学生的心理危机进行评估和干预, 确保学生的身心健康和安全。此外, 教育管理部门和学校应积极推广心理咨询的应用和普及, 让更多的学生和家長了解心理咨询的重要性和作用。可以通过开展心理健康教育活动、宣传心理咨询的成功案例等方式, 提高学生和家長对心理咨询的认识和接受程度, 也可以建立心理咨询的网络平台和热线电话, 为学生和家長提供便捷的心理咨询服务。

3.4. 加强心理咨询师的培训和培养

教育管理部门和学校应加强心理咨询师的培训和培养, 提高心理咨询师的专业水平和业务能力。可以通过举办心理咨询培训班、研讨会、学术交流等活动, 为心理咨询师

提供学习和交流的机会^[3]。同时,也可以鼓励心理咨询师参加专业的心理咨询认证考试,提高心理咨询师的专业资质和水平。

3.5. 加强与家长和教师的合作

心理咨询工作需要家长和教师的积极配合和支持。学校应加强与家长和教师的合作,建立良好的沟通和协作机制。学校可以通过家长会、教师培训等方式,向家长和教师宣传心理健康知识和心理咨询的重要性,提高家长和教师的心理健康意识和教育能力。家长和教师应关注学生的心理健康状况,及时发现学生的问题和需求,并与心理咨询师进行沟通和协作,共同为学生提供心理支持和帮助。

4. 结语

综上所述,从教育管理视角来看,心理咨询对学生学业压力的干预成效显著,它不仅帮助学生调节了情绪、改变了认知和行为,还为教育管理者提供了新的工作思路。然而,这一领域仍需不断探索和完善。未来应加强心理咨

询师队伍建设,深化与教育教学的融合,建立更完善的干预机制。通过持续努力,让心理咨询更好地服务于学生,助力他们在学业道路上轻装上阵,健康成长,为其未来发展奠定坚实的心理基础。

参考文献:

[1] 刘千冬. 心理咨询元素在高校心理健康教育课程中的应用[J]. 教师教育论坛, 2022, 35(9):94-97.

[2] 彭杰, 刘艳. 微时代背景下高职院校“心理健康教育—心理咨询中心”体系建构策略[J]. 品位·经典, 2022(19):3.

[3] 马桑妮, 刘飞. 满意度和心理健康需求视域下高校心理育人现状调查[J]. 汉江师范学院学报, 2022, 42(5):121-127.

作者简介:

赵敏(1982.01-),女,汉,陕西泾阳县人,博士,心理咨询师,主要研究方向为教育管理。