

# 初中学生学习压力及对策的研究

张志鹏<sup>1</sup> 任琴<sup>1\*</sup> 武静<sup>2</sup>

1. 集宁师范学院 内蒙古乌兰察布 012000

2. 乌兰察布实验中学 内蒙古乌兰察布 012000

**摘要:** 初中学生在当前时代下具有较大的压力, 这些压力主要是来源于学习, 给学生的身心健康发展带来了十分不利的影响。因此, 如何帮助学生解决这些压力成为当前教育中比较关注的一个问题。本文主要立足初中阶段的教育, 分析了初中学生学习压力形成的原因以及相应的对策研究, 希望可以给教师在教学时提供一定的帮助, 更好地帮助学生纾解心结, 减轻压力, 从而促进学生做到身心健康发展。

**关键词:** 初中生; 学习压力; 对策

## Research on Study pressure of junior middle school students and countermeasures

Zhipeng Zhang<sup>1</sup>, Qin Ren<sup>1\*</sup>, Jing Wu<sup>2</sup>

1. Jining Normal University, Wulanchabu, Inner Mongolia, 012000

2. Wulanchabu Experimental Middle School, Wulanchabu, Inner Mongolia, 012000

**Abstract:** Junior high school students in the current era with greater pressure, these pressures are mainly from learning to the students' physical and mental health development has brought a very adverse impact. Therefore, how to help students to solve these pressures has become a relatively concerning problem in current education. Based on the education of junior high school, this paper analyzes the reasons for the formation of junior high school students' learning pressure and the corresponding countermeasures, hoping to provide some help to teachers when teaching, better help students ease their heart knot, reduce pressure, to promote students to achieve physical and mental health development.

**Keywords:** Junior high school students; Learning pressure; Countermeasures

### 引言:

时代的发展带动着教育的改革, 新课改背景下, 学生学习的知识比较多, 而且社会对人才的质量要求也比较高, 导致学生在学习时往往会出现较大的压力, 不利于学生的身心发展。初中阶段是学生发展的重要阶段, 这个阶段学生的生理开始发生变化, 并且学习的内容也

逐渐增多, 让学生在学习时形成一种压力, 教师需要针对当前出现的这些情况, 做好相应的减压方案。这样可以保证学生在学习时处于一种轻松的氛围, 并且在学习时做到身心全面发展。

### 一、初中生学习压力形成的原因

#### 1. 升学压力

随着我国教育制度的转变, 素质教育现在已经是学校培养学生的重要内容, 学生不仅要学习基本的文化知识内容, 还需要做到身心全面发展, 这样才可以在中考中取得优异的成绩。新课改之后, 教材中也加入了较多的内容, 学生在学习过程中就有较大的难度。对初三的学生来讲, 受到升学压力, 中考成绩的好坏对他们未来的人生发展有着十分重要的影响, 所以这些因素导致了学生在学习时通常会给自身比较大的压力。而且教师对

### 课题项目:

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

**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, 单位: 集宁师范学院, 职称: 讲师, 研究方向: 动物学、生物学教学论。

\*通讯作者: 任琴

学生进行教学时,受到一些绩效考核和升学任务的压力,教师在教学中通常对学生的要求比较严格,为了提升学生的学习成绩,往往给学生较多的学习任务,忽略了学生自主学习能力的提升,给学生的学习生活带来了较大的压力。

此外,教师在教学中通常比较注重课堂的形式,通过考试和作业培养学生的学习和能力,导致学生在学习时会形成一种比较大的负担,让学生在课外时间基本是处于一种学习的状态,没有太多的放松时间,让学生的身心感觉到疲惫,给学生的未来发展带来了一定的影响。

### 2. 教师教学思想有待提升

目前,大多数教师仍然采用“填鸭式教学”这种传统教学模式,对学生的个性化发展还没有做好充足的教学方案,导致学生在学习时,通常跟不上教师的教学进度。班级里面的学生学习水平参差不齐,教师对学生讲解知识时往往是采用统一的方式进行教导,在考试结束时,通常按照学习成绩对学生进行划分,或者做出相应的惩罚。这些让初中学生在课堂学习时,往往积极性不高,被动的接受教学知识,而且不断的考试让一些学习不好的学生心里会出现一种自卑感,在他们思想未完全成熟时,容易形成一种挫败感,进一步增加了学生的学习压力。

一些教师对学生教学时往往采用课件的形式进行讲解,对学生的学习进度没有做到充分的把握,导致学生在学习过程中往往会感觉到知识的难度。传统的教学模式给学生在学的过程中也带来了不少的作业量,初中的课程比较多,作业量一旦增多,让学生的时间基本被学习占据,很少有自己的时间,这种方式下,学生的学习负担和思想压力逐渐的增大,给学生在日常生活中带来了较大的影响。

### 3. 教师教学方式具有一定的局限性

虽然信息技术的进步给教师的教学带来一定的转变,教师在教学中也充分利用多媒体技术和网络课程资源对学生进行教学,然而教材内容本身比较多,教师在课堂上不能安排出更多的时间与学生的互动。由于教学任务比较繁重,导致学生在学习时很难有自主学习的时间进行分析和研究,让学生的学习压力不断加大。

被动式接收知识的过程中,学生会对学习逐渐产生一种厌恶的情绪,长此以往,师生之间的课堂关系得不到改善,从而教师的教学难度加大,学生的学习压力也是与日俱增。这些学习压力的形成让学生在初中阶段很难做到身心健康发展,并且让学生在未来的学习中也受到了不利影响。教师在了解学生学习压力时可以从以上

几个方面进行思考,从而可以有针对性的制定方案,帮助学生环节学习压力。

## 二、减轻学生学习压力的有效途径

### 1. 树立教学意识,积极转变教学观念

想要在教学中减轻初中生的学习压力,学校负责人和教师需要正确的认识到学生学习压力形成的原因,对当前我国新课改政策和双减政策做到正确的解读和认识,这样在对学生的教学时可以积极的转变教学观念,帮助学生在初中可以做到全面发展。学校负责人需要正确的看到新课改背景下的教学政策以及对素质教育做到正确的认识,对学生进行教学时,需要摆脱传统的教学方式,不再以升学作为主要的考核方式,从传统的应试教育制度中脱离出来,这样教师在进行教学时可以减少学生的作业量,根据教学目标对学生进行教学。学校的负责人可以制定一些合理的教学政策,不再以成绩作为考核学生的标准,让学生在学的时候可以做到个性化发展。

此外,教师也需要积极的转变教学模式,在面对中考压力的背景下,可以合理的安排好课堂上的讲课时间,尽量的提高课堂教学效率,留给学生的时间进行思考和研究。初中的学习具有一定的学习思维和学习习惯,教师在讲解课程时需要尊重学生的主体原则,让学生在学过程中可以认识到自己在课堂中的地位,这样学生在学时候既可以提升学习的兴趣,还可以主动参与到学习活动中。教师在教学中也需要突破传统的教学观念,减少学生的作业量,让学生在学过程中能够保持一种积极健康的心态,这样不仅可以提升学生的学习效率,也可以让学生在学时候做到身心健康发展。

### 2. 学校加强教师专业知识培养

学校是学生学的主要场所,为了减轻学生的学压力,可以在学校营造一种愉快的学范围,不定期的举办一些心理健康主题活动,帮助学生减轻学压力。学校只有重视了学生的学压力,才能制定出合适的解压方案,教师和相关人员在执行时才可以做到全面贯彻。学校也可以针对不同年级的学生,设计出不同的娱乐活动,让学生在课后有着较多的时间锻炼和发展自己。学校还可以加大资金的投入,在学校建立一些娱乐活动场所,成立相应的心理部门,由一些教师进行担任,这样学生在学过程中如果遇到了学压力上的问题,可以积极的和老师进行沟通,及时的进行疏导。

教师是学生在教学中的引领者,所以学校需要加强对教师专业知识的培养,这样可以对教师进行教学时,提升学生的学质量。学校对教师进行培养时需要根据教师的个人教学能力进行分类,从而有针对性的

提升教师教学质量。学校在聘请教师时,也需要对教师的教学品行、思想素养以及责任意识等多方面进行考核。同时,学校可以组织一些学习交流活,聘请一些专家对教师进行培训,不断的提升教师教学能力。

### 3.合理的布置作业

学生学习压力的主要来源中,作业负担是学生学习压力形成的重要因素。教师因为受到升学任务的压力,往往让学生在课外通过做大量习题的方式来提升学生的知识技能,从而容易导致学生在学习时产生一种厌恶的情绪。学生在完成作业时,通常是一种消极的态度,而且对师生之间关系的改善也是不利的。虽然新课改背景下,初中阶段的教材已经发生了改变,然而教师在教学中需要针对其中的内容进行分析,坚持以课堂教学为主,课后作业为辅的形式进行教学。教师在课堂上不断提升自身的教学质量,让学生在知识和能力方面得到全面的提升,这样学生才可以在课后减少任务量,从而减轻任务负担。教师在设计教学环节时,可以针对学生比较喜欢的事物进行教学,例如教师在讲解生物内容时,可以针对生物学中的知识点进行深度挖掘,给学生讲解一些生活中的事例。在布置作业时,从易到难引导学生学习,这样不仅可以提升学生的学习参与度,还可以让学生在课后作业中提升自己的思维能力。

作业是教师在教学中比较重要的一个环节,所以教师需要根据教材中的知识点给学生布置适当的作业量,提升作业的质量。双减政策下的影响,对教师的教学素养有了新的要求,所以教师对学生进行教学时也需要创新。利用一些实践性或者综合性的作业检查学生学习情况,这样学生在学习时,对作业会保持一种积极的态度。教师在布置作业时还需要考虑到学生的学习程度,班级内部的学生在学习中,因为学习能力的不同,导致他们在接受新的知识点时,进度也是不一样的,因此教师给学生布置作业时可以根据学生学习的不同情况布置不同的作业。这种方式既可以让在学习感受到学习的快乐,也可以让学生在写作业时是保持一种正确的学习态度。因此,教师给学生布置作业时,充分满足学生的学习需求,这样每个阶段的学生在写作业时可以提升自己。

### 4.集体辅导,指导学生采用正确的方式学习

教师可以利用一些主题班会,针对近段时间学生学习压力的主要来源,做好相应的应对方案。初中阶段的学生在学习时,为了应对中考的压力,通常会将课外的时间用来学习,长时间下,学生容易产生一种疲劳的心态。这对学生在初中的学习中是十分不利的,所以教师

对学生培养时,需要注意学生学习压力的主要来源,之后对学生做好相应的辅导工作。主题班会是班主任在管理班级时常用的一种手段,教师在缓解学生压力时,可以利用班会给学生进行放松,以及和学生进行互动讨论,这些方法可以有效的缓解学生的心理压力。另外,在上完课之后,教师可以给学生放一些轻松的音乐,让学生的大脑得到放松,还可以组织学生积极的参加体育锻炼,缓解学生的压力。

教师在对学生进行压力缓解时,还可以指导学生采用正确的方式进行学习。初中的学生虽然有着自己的学习习惯和一定的自学能力,然而因为学习体系还不成熟,导致一些学生在学习的过程中不能合理的安排学习时间,这给学生在在学习时带来了较大的困难。这种情况的出现需要教师引导学生科学的学习,让学生在在学习中合理的搭配时间,做到劳逸结合。此外,教师在对学生进行压力缓解时,也需要对学生做好情绪上的疏导,初中生因为年龄的增长,逐渐出现了一些较多的想法,教师可以积极的和学生进行沟通,帮助学生缓解学习压力。

### 三、结束语

总而言之,可以明确的是,当前中学生在在学习时还是具有一定的学习压力,教师需要积极的转变教学观念,对学生进行集体心理辅导,帮助学生采用正确的方式进行学习。此外,教师也需要不断的树立教学意识,提升自己的教学素养,合理的布置作业,让学生在新时代背景下,可以减轻学习压力,从而在校内做到身心健康发展。

### 参考文献:

- [1]肖静.初中生学业负担的影响因素研究[D].安徽财经大学,2020.
- [2]杨静.对初中数学学习中“两极分化”现象的剖析与解决方法[J].2021.
- [3]田景刚.疫情期间学生学习现状分析及对策[J].科教导刊:电子版,2020(9):1.
- [4]曾倩.班主任在班级管理中易出现的问题及对策研究——以一次班级纠纷引发的反思为案例[J].中外企业家,2020(8):1.
- [5]李超.乡镇初中学生学习函数存在的困难与对策研究[J].山海经:教育前沿,2021(23):1.
- [6]王晶,赵玉芳,武昌.初中生心理健康的现状 & 对策研究[J].进展:科学视界,2021(12):2.
- [7]周佩.浅析焦虑对中学生英语学习的影响及对策[J].文理导航:教育研究与实践,2021.