

学校社会工作对减轻高中生学业焦虑的分析

王 磊

南京理工大学 江苏南京 210094

摘 要: 高中学生的心理问题一直以来是教育行业关注的重点。在15到18岁的年龄阶段,学生心智没有完全成熟就背负着重大的选拔性考试,这对学生而言是巨大的挑战。新闻媒体近年来报出越来越多的高中生出现了各种各样不同程度的心理问题,比如抑郁、自卑、孤僻、敏感等,甚至自杀等消息,每次都带来一时的轰动。社会的发展进步尤其是当今对教育关注越来越多,与之相关的高中生学习过程中的焦虑问题也越来越重,同样这些问题也受到了广大老师,家长的重视。高中生由于要面对高考这一人生中的考试,而更加受到外界关注。运用学校社会工作的专业知识,从标签理论和社会支持理论来看待奋战在考试一线的学生,对于减轻高中生的学业焦虑有着积极的作用。

关键词: 学校社会工作; 学业焦虑; 标签理论; 社会支持理论

Analysis of School Social Work on Reducing Senior High School Students' Academic Anxiety

Wang Lei

Nanjing University of Science and Technology, Nanjing, Jiangsu 210094

Abstract: The psychological problems of senior high school students have always been the focus of the education industry. At the age of 15-18, students are burdened with major selective examinations before their minds are fully mature, which is a great challenge for students. In recent years, the news media reported that more and more senior high school students had various psychological problems, such as depression, inferiority, isolation, sensitivity, even suicide, which caused a temporary sensation every time. With the development and progress of society, especially nowadays, more and more attention is paid to education, and the anxiety of senior high school students in the learning process is getting heavier and heavier. Similarly, these problems have also been paid attention by teachers and parents. Because senior high school students have to face the college entrance examination, a test in their life, they are more concerned by the outside world. Using the professional knowledge of school social work, looking at the students who are fighting in the front line of exams from the perspective of labeling theory and social support theory has a positive effect on alleviating the academic anxiety of senior high school students.

Keywords: school social work, academic anxiety, labeling theory, social support theory

学业焦虑实际上就是一种心理反应,即因为学习所产生压力导致的一种心理阻碍和心理的不舒适。这种现象在学生中是普遍存在,因为每个学生都会面临着不同的家庭学习环境,对知识点的掌握也因人而异。高中生的学业焦虑中,考试焦虑占了很大部分比重。种种的考

试,而每当考试前和考试中这种心理焦虑就会更明显的反映出来。虽然适度的焦虑可以集中注意力,但是当考试时过度的焦虑如紧张、害怕、担心等会导致学生大脑思维受到阻碍,严重影响学生自身学习水平的正常发挥,进而导致考试的失利。从这个层面说,利用社会工作的理论帮助高中生减轻学业焦虑,考试焦虑,对于提升他们的考试成绩,学习自信心是大有益处的。

一、高中学生学业现状

目前的高中教育趋势是分流,一部分学生去念高等

作者简介: 王磊(1996-09),男,汉族,陕西安康,硕士研究生,南京理工大学,研究方向:社会工作临床实务。

教育,一部分学生去上职业教育。虽然我国很缺乏高端技工人才,但是目前的职业教育依旧是参差不齐。念大学才有出路的观念根深蒂固,在经济发展水平差的地区尤其如此,考大学成为出人头地的事。家庭经济优越的家长大概率不会把孩子送去念职业教育,越是经济落后的地区,走高考念好大学的观念更深刻。然而高考充满着竞争,高考的过程是不允许犯错误的不可逆的过程。有的学生学习基础好,但是可能会在高考的两天里出现各种意外,导致没有发挥应有的水平。成绩出来之后会面临一个艰难的抉择,是去念差的学校还是去复习一年。当下的高考政策逐渐收紧,复习生的招录空间被压缩,很多地区的学校不允许招收复读生。对于心理素质不强,名校情节严重的学生来说,高考的压力如影随形,考试焦虑也不断加重。

二、高中生学业焦虑的来源

1.课程学习的压力

高考的压力是每个高中生都必须面对的。面对能不能考好,高考之后何去何从,有学生感到“对前途一片茫然”、“父母不理解,只是一味的责备学习不好”、“父母文化程度不高,学习压力不知如何和父母等沟通”、“周围人考的学校攀比”、“失眠,睡不着觉,不知能和谁倾诉”、“学习效率低”、“考的不理想的时候会自己偷偷哭”、“担心高考失利”、“不知能不能考中,很困惑”等。面对这些学习压力困惑,很多心理承受能力差的学生就会放之任之,造成恶性循环,这些困惑和心理混乱大部分学生都有过。这样的环境学生身处其中,却无法自拔。很多学生反映,每次考试之后总会有同学来问成绩,看排名,一旦成绩不稳定,忽上忽下,就很害怕跟别人交流。有些同学因为成绩超过某些同学沾沾自喜,但是无法保持平常心,心中杂念太多,最终导致自己学习状态陷入混乱状态。

2.学习方法的困惑

学习生涯中,总有这么一部分学生在外人看来明明没怎么努力却总是成绩优秀,引发同学关注。其实学生能够认识到自己的成绩不理想有一部分原因是不当的学习方法。有些同学反映说“成绩总是不提高,不知该怎么学习,从哪些方面下手”、“不知道该怎么安排时间”、“学习效率很低,坐在桌子前面的我看手机一个小时很快就过去了,但是学习就很容易打瞌睡”、“希望老师能够多关注我这种水平中等一般的学生”等,这些方面的学习困惑加剧了学生学业的困惑。不可否认每个人的天赋和秉性都是有差距的,有同学亲眼见识到自己的同学

每天准时早睡,课堂上也不做笔记,但就是每次考试都是第一,他的周围都是鲜花和掌声,老师的赞扬。有些将这些情况看在眼里的学生试图模仿这样的学习方式,结果学习成绩下滑的更加厉害。

3.情绪方面

面对众多科目,模考,高考的压力,有些学生会出现情绪问题。他们会对未来很迷茫,静不下心来好好学习,学习的时候总是不专心容易想其他事情,没有感兴趣的事和自己想要去做的事,就这样一天天重复上学产生厌倦感,学习时容易胡思乱想,很浮躁,会想到自己除了学习考试之外还会干什么,心情很烦躁,情绪不稳定,没有自信不知要怎样才能让老师重视自己,同学们看得起自己,因成绩不好缺乏自信,常有失落感和无助感,自制力很差,不知怎么控制自己的情绪和安排时间。这个时期的高中学生心理波动比较大,总是在自卑和自负两个极端之间徘徊。压力越是集中的时候越容易和周围人发脾气,和父母对着干,和同学产生摩擦,造成自己的人际关系破裂,自己因为情绪问题陷入孤立状态。

4.人际方面

高中阶段学生的思想,体征开始逐步的成熟,产生对异性的好奇心理。这种朦胧的感觉主导着日常交往行为,但是有一些学生不会正确和异性交往。把对同学的好感误以为是爱情,校园恋情在破裂之时往往会对学生产生巨大负面影响。有的学校为了防止高中学生的校园恋情,就简单的在排座位时,让男生和男生坐一起,女生和女生坐一起,这种对正常异性交往求而不得的做法,不利于和谐人际关系学习关系的建立,也就谈不上对学习的积极促进。同时有心理问题,性格内向,社交恐惧症的学生不知如何和同学正确交往。老师们会泛泛说,你们现在的同窗友谊是没有掺杂利益因素的,是最纯洁的,要好好珍惜。但老师没有看清楚的是,有的学生由于性格,学习,兴趣等原因完全没有融入到大环境,他们有时候形单影只,不知道如何开口诉说,不知道如何维系刚萌发出来的脆弱友谊。他们是班级的透明人,人际交往成了学习的阻力。

三、社会工作的介入理论

高中生的学习压力承担者是学生本人,他人无法替代。一年一度的高考准时来临,学生考场里紧张万分,家长考场外焦急等待。一场考试,全家动员,只为了孩子能够考出好成绩。孩子的很多考试问题都可以在场外解决,社会工作的理论可以帮助学生预防很多考试问题。

标签理论和社会支持理论能够从不同的角度指导我们如何缓解这种焦虑。

1. 标签理论指导考试焦虑的缓解

标签是人们对自我形象的界定和产生。自我形象是透过与他人互动而产生，而他人的标签则是一个重要的因素。标签理论认为，犯罪是社会互动的产物，而个人被有意义的他人如教师，亲戚，警察等贴上标签，描述为偏差行为或犯罪者，他就逐渐自我修正，而成为偏差行为者或犯罪者。标签理论从主观层面探讨个人偏差行为的形成，认为偏差不完全是一个人品质所决定，而是他人应用规范及制裁于违反者的结果。根据这个观点，如果学校老师或者学生家长随意对偶尔犯错的学生贴上如问题学生、不良学生，考不上大学，将来成为混混等标签，这样往往会成为日后促成这些学生陷入更加严重偏差行为的有力因素。当这些学生被套上坏的标签以后，可能会不知不觉地开始修正他们的自我形象，将自己归属于这些被标签的角色，导致一种“自我应验预言”的恶果。然后，更进一步用偏差行为来防卫、攻击及适应周围环境对他们初次过失行为反应所引起的问题。学校社会工作秉持一种“处境不利于学生”的视角来代替“问题学生”视角，这种视角是将大的环境和小的环境相结合，从多方面、多角度分析和思考学生产生问题的原因。给学生贴上问题“标签”具有很大的负效应。

用标签理论来指导学校社会工作，有助于学校社会工作者洞察学生产生偏差行为的可能性因素，减少在开展学校社会工作时先入为主和偏见，有效地改善学生处境。在外界环境改善的同时，学生所面临的压力会减少。老师是标签理论不自觉的实践者，老师的眼里有学习最好的学生，有最调皮捣蛋的学生，唯独缺少了中等水平的学生。老师的精力有限，根据学生的表现对学生贴上标签，根据标签分配自己的关注焦点，这样的作法虽然可以理解，但却对中间水平的学生没有很大的学习推动力。在中间水平的学生看来，自己很少受到老师的肯定，相反表现不好的时候还会收到父母，同学的批评，疏远。这对学校社会工作者的工作提出了要求，即在工作当中，要和学校老师一起推动对学生的“去标签化”。在教学活动中，不再以学习成绩的好坏，不再以内向外向，不再以家庭贫富等因素来区分学生。让学生和老师拥有更加平等的关系，可以一方面改变学生，一方面改变老师，这样的双方都改变的结果对缓解学生考试焦虑更有效果。课堂是一个双方互动的场所，考试是一场学生的独自沉思，答卷是学生思想的光芒，而不是一份判状。

2. 社会支持理论对学业焦虑的缓解

社会支持理论认为，每个人都不是孤立存在的，人的生存需要与他人共同合作，需要他人的协助。人的一生发展历程中会遭遇一些可预期和不可预期的生活事件，在解决这些事件时，需要调动资源，包括个人的内在资源和外在资源。社会支持网络属于外在资源的一类，可以分为正式支持和非正式支持两类。正式支持是指由政府 and 正式组织主导的活动，以社区为主导的被称为“非正式支持”。在面对困难时，社会支持网络可以缓冲压力所带来的负面影响。

通俗的讲，社会支持理论指导学生缓解学业焦虑，就是整合各个行为主体的资源力量，增强学生的学习兴趣，提升学习成绩。学校层面可以定期对学生进行心理健康教育，邀请已毕业优秀学长学姐去做自我成长学习汇报。同龄人的成长轨迹有许多相似之处，相对于年长老师的枯燥说教，毕业生的经历更能鼓舞人心。同时在家庭层面，学校社会工作者也要积极的和学生家长沟通，对于学生学习中的问题，要疏导家长不要放大孩子的缺点，要营造积极的家庭氛围。学习是一个漫长的过程，高中阶段只是一部分，但是高中阶段的学生还没有足够坚强的意志和心智去理性看待学业压力。这个时候就很需要学校，家庭和学校社会工作者共同努力，来帮助他们平稳度过这一阶段。

四、缓解学业焦虑的社会工作方法

社会工作方法是指在社会工作中实施各种服务的方式、程序与步骤。一般分为直接服务方法和间接服务方法两大类。为缓解学业焦虑的而实施的实务过程，主要采取直接服务方法。即给学生和老师直接提供学校社工个案服务，学校社工团体服务。根据学生表现出来的不同问题，采取不同的服务方式。面对问题独特的学生，应当采取一对一的个案服务。每个学生是独特的，但是某方面的独特会让自己在群体中不受欢迎。这个时候社会工作者就需要经过和学生接触，预估学生的问题和为了解决问题所需要运用的资源，在周密的计划之后经行介入活动。社会工作一个是人影响人的交流互动过程。学校社会工作者更需要耐心聆听，做到对前来寻求帮助的学生真诚，宽容和尊重。团体服务指的是通过问卷筛查等方式，把具有某一类问题的学生分为一组，设计层层递进的小组活动，在小组活动中让学生解决问题，通过同辈群体的鼓励，扶持和社会工作者的引导，让学生意识到焦虑情绪是可以摆脱的。帮助学生向积极健康的心态转变，并且巩固这种转变势头，是缓解学生学业焦

虑的关键步骤,需要社会工作者和学校,学生家庭写作,共同为孩子的健康学习贡献一份心力。

五、小结

社会工作秉持的理念是“助人自助”,帮助别人获得走出目前困境的能力。对于高中生这个特殊群体,更应该给予足够的关注帮助。在标签理论和社会支持理论的指导下,开展具体的活动工作,能让未走上人生新阶段而背负太多的高中學生相信,天助自助者。让他们相信他们的努力会有回报,他们的困惑有人解答,他们的焦虑有人同感,而他们终将会战胜眼前的困难迷茫和焦虑。

参考文献:

[1]曲冰.高中生考试焦虑情绪的社会工作介入实践[D].长春工业大学,2016.

[2]杨成凤.高中生心理现状与学校社会工作的介入[D].西北师范大学,2012.

[3]罗明明.高中生人际疏离感初探[D].西北大学,2014.

[4]陈世盛.高中生人际信任、疏离感与公共道德责任意识的关系及教育对策研究[D].天津师范大学,2013.

[5]潘佳瑶.农村地区高中生数学焦虑、数学自我效能感与数学成绩关系的研究[D].西南大学,2020.

[6]王钰,薛朝霞.社会工作介入高中生考试焦虑的行动研究——以Y某为例[J].心理月刊,2019,14(06):24-25.

[7]黄启翀.浅析音乐疗法对高中生考试焦虑的影响[J].课程教育研究,2018(33):15.

[8]刘珊珊.家庭功能和心理韧性对高中生考试焦虑的影响[D].天津师范大学,2018.