

# 高中学生应激应对方式与心理健康的关系研究

◆蒋 珠

(广西桂林市阳朔县阳朔中学 广西桂林 541999)

**摘要:**当前高中生承受着繁重的学习压力,并且处于身心发展的重点时期,在探索人生的轨迹上难免会遇到各类应急事件,如果学生难以良好的应对,可能会引发一系列的负面情绪或者是不好行为。学生是祖国未来发展的希望,也是社会主义事业接班人和建设者,如果不能正确引导,很可能导致学生身心出现问题。近几年随着高中生出走与自杀事件的频频上报,引起了社会各界对于高中生身心健康的广泛关注,本文基于此背景下简要分析高中学生应急应对方式以及心理健康的关系,并提出具体的预防策略,希冀有效促进高中生身心健康发展。

**关键词:**高中学生; 应激应对; 心理健康

## 引言:

应激也称之为压力,是紧张唤醒的内部心理状态,应激源是引起应激反应的各种因素,青春期是人生发展中极为重要且特殊的时期,不仅会影响青年的今天,也会影响他们的明天。所以处于青春期的高中生面临着众多的压力,既有高考升学也有学习竞争的压力、人际交往的压力等等,所以各项应激源使得高中生出现焦虑烦躁恐慌等各项问题,也引起了社会各界的广泛重视。

### 一、高中生应激源、应对方式与心理健康现状

根据相关探究表明,当前高中生应激源主要是由大到小排列,主要为学生压力、自我身心压力、父母教养方式压力、朋友同学压力、家庭环境压力、教师压力、社会文化压力。学习压力是高中生面临的最重要应激源,虽然在素质教育理念下,教育事业不断创新发展,教学模式也发生了翻天覆地的变化,但是由于高考指挥棒仍在,大部分学生仍然面临着严峻的高考压力,在严峻的就业形势下,高中生不得不凭借自己的能力获得更好的发展,所以才会感到学习压力较大。不同性别的学生应激源分析结果也有所不同,例如男学生的应激源主要有家庭环境压力以及朋友同学的压力,在此维度上明显高于女同学,但是与预期的目标有所不同虽然女孩对于应激源的感受更加敏感,性格更为脆弱,压力更大,但是男孩由于受到传统理念的束缚,对于应激源以及抗压承受能力明显低于女学生。

### 二、高中生应激应对方式与心理健康的关系

高中生应急应对方式中解决问题,对于求学压力和环境压力、家庭压力与同学朋友各项压力影响较大,此类积极的应对方式,能够使学生彼此的分担生活压力,有助于减轻压力带来的痛苦感,也能够促使学生承受更多的压力。由于高中生应对方式中幻想与自责、退避与合理化,对于家庭环境压力与学习压力、同学朋友压力和社会文化压力以及各项压力的影响较大,主要源自于国家传统的中庸理念。退避是对于学生的心理压力影响较大,退避属于一种行为,可以理解为自我防御机制发挥作用,如果学生个体承受压力时,采用消极的应对方式,难以舒缓压力,反而会加重刺激心理导致的进一步压力,所以要想缓解学生的压力,必须在了解学生的前提下,结合学校与家庭、学生自身等多重因素有效解决。根据相关探究表明,应激源和心理健康教育问题有着明显的正相关关系,如果应激源越大,对于个体的心理健康问题影响便会越大,所以在应激源下,如果学生采用积极的方式应对,会与心理健康问题呈附相关,如果采用逃避式应对方式,会与心理健康问题呈正相关。

### 三、高中生应激应对方式与心理健康问题的解决对策

#### (一) 各地政府与教育部门通力合作

从改革发展至今,我国在各中小学开展了多元形式的心理健康教育课程,并且同时出台了政策与法规。形势下,高中学校也应当结合本地实际情况开展与心理健康相关的活动课程,例如全面渗透心理健康教育,加强各地域的有效合作和交流,政府也应当构建科学完善的就业环境与高考招生政策。在日常教学活动中,班主任应当对高中生的身心健康进行教育,不仅要开展心理健康教育活动课,通过专家讲座,讲授身体健康的基础理论知识,观摩别人设计的心理活动课掌握角色扮演与心理训练操作技能,

有助于教师及时发现并帮助学生化解心理与思想上的冲突及问题,切实提高学生的心理健康水平。

#### (二) 充分重视家庭教育

父母是孩子的第一任教师,家长的心理健康水平也影响着学生的心理健康,所以家长应当对孩子的期待是中,如果孩子成绩下降时,切记不要简单的批评责骂,应当平静严肃的使孩子了解到,对于成绩下降有些失望,但是要共同认真分析成绩下降的具体原因,找到科学理方法,同时采用民主教养方法,营造宽松的家庭环境,如果孩子有焦虑现象时,应当表现出同感,帮助孩子稳定情绪,共同商讨问题的应对方法。

#### (三) 学生自身进行自我调节

学生应当掌握应对压力的基础方法,例如面对各项压力时,可以找身边的朋友与教师或者是家长诉说,听一下他们对于这件问题的意见和建议,能够将自己的想法与消极情绪发泄出来,通过科学合理的建议调整原有的错误或者是不合理的认知,有助于实现内心平衡。如果在日常生活与学习过程中产生矛盾,也可以寻求教师双方在平心静气的条件下沟通交流,便能够消除隔阂,也可以找一个安全无人的地方大哭大叫一场,将不良情绪发泄。

#### 结束语:

综上所述我们能够看出,随着学生焦虑、恐慌与抑郁等各类问题的逐步出现,心理健康教育不断涌现,著名教育学家与心理学家孟丽认为人们日常生活中经历的不同事件,会对心理产生不同程度的反应,会一定程度上的影响人的身心健康。所以我们应当正确认识高中生面临的应激源,在哪一种应激源下会采用哪些有效方式缓解学生的心理压力,切实提高高中生的心理抗压能力与心理素质,促使高中生身心健康发展。

#### 参考文献:

- [1]郑全全,温颀,徐飞舟,朱金华.《中学生心理健康诊断测验》结构的探索及修改[J].应用心理学,2016,(02).
- [2]余欣欣.离异家庭初中生心理健康状况及相关因素研究[J].宁波大学学报(教育科学版),2016,(05).
- [3]郑全全,温颀,徐飞舟,等.《中学生心理健康诊断测验》结构的探索及修改.应用心理学,2017,10(2):3-7.
- [4]黄希庭,余华,郑涌.中学生应对方式的初步研究.心理科学,2017,23(1): 1.

