

用心教育，静待花开

——关注中学生因学习而产生的心理问题

◆丁银梨

(广东省潮州市湘桥区磷溪镇侨光中学 521031)

摘要：因学习而产生的心理问题是当今学生心理问题的主要部分，关注中学生的心理健康有很重要的意义。本文从一个学生的自杀引发对中学生因学习方面而产生的心理问题的成因的研究，通过典型的成功案例，从父母、学生自己、老师、教育部门四个方面提出解决的办法，倡导关注初中生的心理健康。

关键词：学生；学习压力；心理问题

本市某中学一位高三学生跳楼了，就在昨天！自杀的原因是学习压力太大，心理承受不了。他自杀前留给了父母一封遗书，遗书上道：“我总达不到你们的要求，就算我拼命参加各式各样的补习班也无济于事。现在我害怕考试，害怕让你们失望，我已经无能为力了，对生活，对未来……我走了，来世再来报答你们……”这是我们这个小城市今年发生的第三起因学习压力太大而自杀的事件。我的心不禁一颤，花季为何变花祭？

我们的教育在杀人！我们的期望在杀人！

君不见，每年的高考放榜后，就是学生自杀的高峰期。每年总有那么几个心理脆弱的学生，从高楼上跳下了，结束了花季般的年华……近日，著名心理学家王极盛先生向外界宣布他对全国中学生的多年调查结果，称有32%的中学生有心理问题。全国有7千多万中学生，以此计算大约就有2千多万中学生有心理问题了。另外，据我国医学界和残联调查结果表明，全国每天自杀的人数为400人，自杀未遂者是它的10倍，有自杀动机的人就更多，而在这些资料数据中，中学生所占比例为50%以上。

现在的孩子怎么了？

想想我们以前……没有电子产品，我们就和小伙伴在院子里玩游戏，我们学会了协调与沟通；没有了零花钱，我们就自己利用课余时间做手工去赚钱，我们学会了分担和责任；父母忙于农活，我们要承担家务，甚至还到田里帮忙干活，我们学会了感恩。周末，我们可以上树掏鸟蛋，下河捕鱼虾，“一车带三人”，飞奔在公路上。我们的快乐很简单，我们的童年很单纯，我们都健康快乐地成长起来，自杀这种事情，不存在的！

现在的孩子虽然有丰富的食品和华丽的衣服，有高档的电子产品，衣食无忧，生活小康，对物质几乎没有欲望，他们没有玩伴，不用为生活愁苦。君不见，大部分孩子在家的状态就是，要不就是做作业到深夜，要不就是手里拿着手机，眼睛望着屏幕。他们的生活就是作业、手机或电脑、吃饭、睡觉。在这种条件下，他们没有学会分担，没有学会沟通，没有学会感恩，没有学会承受，遇事不能沉着应付，如此一来，精神疾患的人群一代更比一代多。而因学习而产生的心理问题是初中生心理问题的主要部分，不容小觑。

究其原因：首先，现在的家庭大多数只有一个子女，许多家长盼做“龙爸凤妈”，信奉“不让孩子输在起跑线上”的观点，对孩子期望值过大。家长们不惜血本给孩子请家教、送孩子进入各类兴趣班，竞技班，提高班……使学生整天处于一种智力超负荷的高度紧张状态中，致使学生脑神经衰弱、失眠、记忆力减退、思维迟缓呆滞，出现异常行为。其次，应试教育残留的影响，以学生分数论功行赏的行为依然存在，“考几分”依然是“进重点”的一条评判线。小学有择优升初中的小考，初中有择优升高中的中考，高中更有千军万马过独木桥的高考。对分数的错误看法，造成学生心理上的痛苦，致使学生厌学，出现考试焦虑症。再次，现在的初中生课业繁重，减负喊了好多年，学生的压力并

没有减少。考试的科目日渐增加，教纲既要求考试的广度，又不降低考试的难度。学生不止要考以前规定语文、数学、英语、政治、物理和化学这几个科目，而且要考历史、地理、生物、体育。表面上史地生三个科目占的分数比例较少，但是他们考试的卷面内容是一百分，而且从以前的只有选择题增加了简答题和问答题，难度增大了许多，然后再折扣为相应的分数比值40:30:30。教材知识容量大，一些学生消化不了，整天像一根根被绷紧的弦，往往顾此失彼，应接不暇，难以放松。

从一开始，我们冠以“一切为了孩子”之名，让孩子疲于奔命，学校和家长眼里只有成绩，没有人问他们学得累不累？

A是班长，工作相当出色，多次被评为县“优秀学生干部”，可是这个学期他突然性情大变，上课精神不集中，有时候和同学开小差、开小会，有时候甚至睡觉，作业也不按时完成，总日浑浑噩噩，本来只有英语成绩不太理想，现在各个科目全亮“红灯”。还有，他的体形日渐消瘦，眼眶还发黑。身为班主任的我，看着揪心。我多次找他谈心，情况并没有好转。究其原因，他的父母希望他能考上本市的重点高中，一直给他报各种各样的补习班，他没有了个人的支配的时间，整天感觉很累。还有，每次考试结果一出来，他都要面对类似这样的一连串恼人的话语：这次××科有考试吗？考了多少分？名列第几？如果考得好，他爸妈就开心；如果考不好，他妈就会说，怎么花了那么多钱你都不好好珍惜？你的补习费可是爸妈的血汗钱，你可不能无动于衷，你是家里的老大啊！爸妈把希望寄在你身上了，你可千万不要让我们失望啊！他向我倾诉，他最近压力太大，头脑里老是映着妈妈唠叨的双唇，每次考试他就会焦虑不安，头疼发热，晚上经常失眠，对学习提不起兴趣，导致成绩不理想。

简单的谈心已经不能改变A的情况，而且，不马上行动起来，这个孩子就废了，他已经有了明显的抑郁倾向。

那是一次特殊的家访行动。

天公作美？天公不作美？说来巧合，我刚进他的家门，便雷声大作，暴雨倾盆，我家里自家的小孩还小，吓得连打了好几通电话给我。那天晚上我跟他及其家人谈了很多，把他存在的问题跟家长沟通，并取得家长的配合。那天A的父母也意识到了自己行为的不妥，觉醒了。这孩子看到我为了他风雨无阻，甚至连自己的孩子也丢下了，眼里噙着泪花，向我做出了要重新振作起来的承诺。

为了他能树立生活的信心，作为他的英语老师，我更是用心良苦。在每次考试的试卷上，我都给他写了很多鼓励的话语，有时还用自己笨拙的绘画功夫在试卷上配图鼓励他。我利用课余时间到他家家访，并帮他解决一些学习上的问题。在我的鼓励下，A的信心倍增，英语成绩日渐进步。我还记得他第一次英语上60分的兴奋，更记得他英语第一次上及格线72分我送给他一个小玩偶作为奖品时的眼泪。时过两年，A的英语从30，到40，到50……九年模拟考，A的英语已经稳定上百了，中考也考了102分，A也顺利地考上了市重点中学。A，只是许多经过我的努力而最后蜕变的学生中的一个代表。老师最欣慰的，莫过于看见自己的学生健康快乐地成长，不是吗？高考时A接到了市优秀学生颁奖的通知，第一时间就通知我一定要跟他一起参加典礼，去见证他的喜悦。如今，A已经是一名知名师范大学的毕业生。他衷心的说，没有我的理解与关注，就没有今天乐观向上的他，他说希望自己能像我一样当一名教师，去帮助那些需要帮助的有心理问题的学生。

初中生的思想已不再像童年那样幼稚、单纯,他们的逻辑思维能力和、自主意识和独立意向有所加强,心理活动复杂而多变,思考问题不够全面,易走极端。往往是勤于思索而不善于综合;想象丰富而不善于抉择;思维敏锐而缺乏冷静分析,从而导致分不清事物的轻重缓急,把重要问题看得过于平淡,把琐碎事情看得过分严重,并容易将各种问题与自己的直接利益和前途牵强联系起来,导致一些不健康的情绪和病态心理的产生。

解决方法:

1.我们对孩子要多鼓励,少责骂,学会欣赏孩子。父母要降低对孩子的期望值,孩子毕竟是孩子,作为家长我们必须用心教导,既不能让其随心所欲,自由发展,恣意纵情;又不能逼迫孩子做自己不愿意做的事情,要多从孩子的角度考虑问题,了解孩子的想法,尊重孩子的选择。要明白,拥有一个快乐健康的孩子,远比一个高分的孩子重要得多。

2.学生应该树立正确的人生观、价值观,要对生活充满信心,明白成就自我的路上必须吃苦,吃苦也是生活的一部分,理解父母的苦心。人生的到路很长,生命是无价的,任何时候都不能当生活的懦夫,用死去逃避问题是最愚蠢的,世上所有的事情,只要无关乎“生与死”,都是小事。

3.我们老师要做的,就是给学生提供足够肥沃的土地,静心观察花的种类,再一次选择耕耘的方式,适度引导,除掉杂草,保持枝干繁茂。我们可以举行多种活动,例如:采用集体讨论、角色扮演、行为矫治等方法锻炼学生学会以理制欲,以理制情,以理守行,经得起困难、挫折、失败、诱惑的考验,不断增强心

理承受力;教育他们学会宽容和感恩,通过形式多样的活动培养因势利导,帮助学生进行心理的自我调节,排除心理障碍,例如创建校园心理咨询中心,在保护学生的隐私情况下给他们以倾诉的空间,并提供必要的帮助;

4.教育部门要把减负真正落到实处,不能既要拓宽考试的广度,培养基础素质,又要挖掘考试的深度,加重学生的负担。反对择校入学制度,废除分数制度。

习近平总书记说“没有全民的健康,就没有全面的小康。”青少年是祖国的未来,肩负着建设国家未来的使命,没有他们的身心健康,就没有祖国未来的建设上的“小康”!时代的车轮已驶入一个崭新的世界,我们要给孩子一缕心灵的阳光,让我们用耐心去教诲和期待,用诚心与体谅去解忧,,用热心洗涤他们心灵的污垢,用真心去关注和爱护,然后我们要做的就是:静待花开!

参考文献:

- [1]浅析高中生心理健康问题及对策[J]. 崔陆军. 知识经济. 2010(19)
- [2]高中生学习心理问题及调适策略[J]. 黄文惠. 贵州教育 2007年09期
- [3]全面提高学生心理素质 促进心理和谐发展——评《大学生心理修养》[J]. 王爽. 中国教育学刊.2018(01)