

# 青少年学习压力感成因及对策分析

王巧 孙崇勇

(吉林师范大学 吉林省四平市 136000)

摘要：受社会发展影响，目前我国初高中生心理健康状况不容乐观。影响初高中生心理问题的主要因素包括家庭、学校、个人、及社会四个因素。初高中生心理健康的问题主要表现为学习压力大、情绪不稳定、人际关系紧张等。其中学习压力感是青少年目前存在的主要心理问题。

关键词：心理健康状况；青少年；学习压力

青少年心理健康问题引起社会普遍关注。当前，中国社会正处在发展与转型的关键阶段，社会转型所引发的社会心理变化始终是最先发生在青少年中。而青少年一般都不知道出现心理问题时应该怎样处理，青少年心理问题严重地影响了青少年的健康发展，初高中是青少年身心发展中的一个重要时期，在此时期，他们要掌握很多科学文化知识及技能，此时期，学生面临着严格的考试制度，很容易出现一定的学业压力。大量国内外研究证明学业压力是中学生压力的主要来源和影响心理健康的重要问题，学业压力过大会给中学生身心健康带来许多不利影响。同时通过对社会支持与心理健康的调查，证实了获得较多家庭支持的大学生心理承受能力强于未获得相似支持的大学生，其生理与心理都较为健康。

研究表明：青少年由于心理问题而导致意外事件的发生逐渐增多，给社会、家庭带来了危害，因此要想更深入地认识并解决青少年的心理健康问题就必须找出青少年心理问题产生的因素并形成积极的干预措施，对于建设和谐社会，保证青少年的健康成长有着十分重要的意义。

## 一、青少年学习压力感表现

青少年心理健康问题表现在很多方面，主要表现在学习压力较大。由于初高中生一般都面临着升学问题，紧张的情绪会造成无心学习，成绩起伏较大，进而出现严重心理问题。据调查研究显示，高中生心理健康问题比例最高，初中生次之，由于高中生学业压力一般都大于初中生，高中课程知识点教学内容繁杂，学生在学习高中知识时需要花费较多精力，因此学习压力较大，同时也面临着对自身未来路径的抉择，家长对学习的控制比较严格，若家长教师不能及时对学生提供帮助与引导，就可能造成学生心理上的困扰。

研究表明，初三、高一学生心理问题普遍较轻，学习压力感特别明显，在这些问题中，不同年级之间对比发现，初中阶段的年级越高，心理压力越大，而初一学生心理压力相对于其他同学更好；初三学生心理状态差于初一学生，与其即将面对中考有一定关系。高中阶段高一与高二之间心理压力相差不大，由于高一刚刚由中学向高中过渡，为了进入一个新的学习阶段还需适应，而且高一比初中教学难度大得多，对于大部分学生而言心理压力可能更大，高二适应之后心理压力可能更小，高三心理状态最糟糕，其原因较为明显，进入高三之后，除高考压力外，家庭、学校给他们带来更大的压力。

## 二、青少年学习压力大的原因

家庭、学校和社会以及学生个人都会使学生有较大的学习压力，从而导致心理健康出现问题。

### (一) 父母教育方式不合理

家庭的角度来看，家长的教育方式对于青少年心理发展影响明显，部分家长对子女寄予厚望，陷入了“内卷教育”、“鸡娃大战”的泥潭，长大后对子女要求过高，不达标将被重罚，部分家长被施以压力教育，无论子女做任何事情，家长都是嗤之以鼻，挫伤了子女的信心，学生顶着家长这些过高的期望、迎合了家长的心理，更容易造成学习紧张、竞争激烈、挫折重重、心理不健康的心理状态。另一方面，比较开放的家比较关注孩子的学习能力，但不太重视

采取鼓励和理解的教育方式，这样容易使孩子失去信心，导致孩子缺乏动力，甚至出现逆反心理。孩子遇到学习上的困难，家长们都会主动地去启发他，促使他重拾信心，这样的环境中孩子学习压力通常不会太大，从而可能拥有很健康的心理状态。其次，多数家长对子女的情感与信息支持受限。由于父母与孩子之间缺乏沟通，很多时候孩子的想法得不到及时地了解，导致一些问题得不到解决。孩子有了困难，父母不能主动帮孩子解决，也加重了心理压力。如果不能及时得到父母的关注与关心，那么他们就很容易出现抑郁情绪，影响他们正常生活。三，家庭经济条件亦为中学生产生压力之源，家庭条件良好者可提供较优质的资源以协助其学生低学习压力，反之家庭条件较差者不但学习资源较少且心理负担沉重，其学习压力亦随之上升。

### (二) 学校重智轻德

许多学校在推行素质教育的过程中，未能充分重视学生心理素质的培养，导致考试成绩和升学等方面成为了评估学生未来发展的唯一标准。家长对子女期望值过高，过分溺爱孩子，使他们缺乏自信心和进取精神。学生们视升学考试的挫败为人生中的一大挫折和失败，这些原因造成不少学生产生自卑、焦虑、抑郁等不良后果。有些人选择逃避现实，彻底抛弃自我，给家庭、学校、社会带来了无法弥补的缺陷。还有一些家长在孩子的成长过程中，过分重视智力因素而忽略非智力因素，一味地追求升学率，使他们的性格变得孤僻，缺乏自信心。过度的学业负担可能导致学生心理疲劳和情绪不安，因为很多学校只注重超负荷的学习量、高学习难度、超常规的学习时间、学生的成绩和排名，这会给学生带来过大的压力，而不提供心理健康教育课程，学生在学习压力过大时也不知道如何解决，这对学生的心理健康造成了极大的危害。

### (三) 社会要求越来越高

在社会层面上，青少年所面临的学习压力主要源于就业单位对学历的日益苛刻要求，导致他们在招聘过程中更倾向于选择来自重点大学或名牌大学的毕业生，这迫使他们必须树立更高的目标，不仅要考入大学，还要考入重点大学，这或许是当今青少年学习压力感的根源，也是导致并未能缓解的原因。另外，家庭和学校都需要为孩子创造良好的环境来缓解这种情况。随着经济社会的发展和家庭收入的增加，学生的学习动力也会相应地减弱或消失，如果没有其他因素的干扰，他们可能会出现学习倦怠的情况。

### (四) 学生个人学业成绩、人际、认知观念不同

成绩给学生的压力是最大的。一般来说，学业成绩比较好的学生通常也有较好的心理健康状况。并且学习成绩好还可以帮助其建立良好的同伴关系和人际关系，从而有利于青少年的整体发展。在学习成绩方面，学生的学习压力主要体现在缺乏有效的学习方法、不合理的分配学习时间、同学间的激烈竞争、奋斗目标较高、学习动机较低等；在人际方面，主要体现在与周围同学关系紧张、遭受校园暴力或校园欺凌、没有知心朋友分享与倾诉；在认知观念方面，主要体现在“只有读书才是我唯一的出路”“学习成绩低就是笨的表现”“只有获得优异的成绩才代表着学习有收获”等思想的束缚，会让学生有较大的压力，从而导致学生的心理健康状况出现

问题。

### 三、减轻青少年学习压力感的措施

任何事物都具有双面性，压力也是如此，它就像一把双刃剑，具有正面作用和负面作用两重性。适当的压力能够激励学生，帮助学生做好心理准备来面对学习和生活上的困难，努力，争取学习成绩的进步。但是过度的压力，则会产生负面作用，使学生产生心理波动，总是处于高度紧张的状态，做事情不自信，从而导致学习成绩下降。所以我们可以从以下几个方面来做出调整，以此减轻学生的学业压力。

#### (一) 提高青少年自身素质

尽管学校、社会及家庭等各方面采取的各项措施对帮助青少年减轻学习压力具有重要意义，但学生本身的影响不容忽视。我国大部分青少年都面临较大的学习压力，因为不能很好地处理学习与生活之间的关系，所以身心健康受到较大影响。所以，要想培养青少年健康的成长，使其能愉快的学习与生活，就必须引导青少年建立正确的人生态度、积极地面对人生、端正学习成绩等。在学习成绩低于预期的情况下，要引导学生主动调整心态，采取恰当而积极的态度来面对考试失利，比如体育锻炼，聆听音乐，争取社会支持以及呼吸放松训练，这样既能恰当释放与发泄情感，又不损害自身与他人。二是青少年也要树立正确认知观念。要使学习认识到学习过程中收获最大，结果并不说明问题。不需要苛求自己一下子把事情做得更好，要一步一个脚印地积极上进，这样你才会越来越优秀。同时，也要鼓励学生多和老师、家长交流，多参加有益的课外活动，让学生知道学习不是生活的全部，学习成绩也不是衡量一个人好坏的标准。另外，增进和身边同学之间的联系，找到人生中的精彩，有助于大家更加开心的过好每天，沉着面对种种问题，增强自身心理素质。

#### (二) 家长学会正确的教育方式

家庭对青少年的心理健康的发展也有着较大的影响。在家庭教育阶段，为了孩子们的健康成长，家长们要明确自身的主体地位，根据孩子们自己的兴趣以及孩子们自身的能力做出切实有效的教育，不能只注重孩子的学习成绩而忽视了其他方面的教育。家长应当有先进的教育理念、正确的人才观念；配合学校做好学生的思想工作；给学生必要的学习指导。这要求家长工作之余要主动充电学习教育理论，而不是采用简单的粗暴的急于求成的教育方式，这样不但不能给学生减负，反而增加负担。

#### (三) 教师做好对学生的引导

调查研究发现，初、高中重点班的学生都存在着较大的学习压力，因而心理压力相对较大，学生存在着较为严重的心理健康问题，故针对这一问题，老师应对学生进行良好的引导就成了接下来的工作重心，老师在敦促青少年进行学习时，应注重学生劳逸结合。学习是很重要的，但是在出现学习焦虑，劳累等情绪的时候，要及时与家长，教师进行反馈与交流，并得到针对性地引导，或者是在教师的布置下进行适当地减负，以降低学生本身对学习的压力感，从而避免心理上产生更大的负担。教师还要提高自身的教学水平，45分钟并不是教师个人表演出来的，要想使学生在有限的时间内掌握更多的内容，需要教师采用最有效的合作探究学习方式，不罗嗦地授课。好的教师并不是以强迫的方式使学生去学习自己这门学科的内容，而是要通过教师精湛的教学水平来展示这门学科独特的魅力，使学生喜欢这门学科，愿意去学习这门学科。

#### (四) 学校适当增加心理健康教育课程

为了减轻学生的学习压力和负担，促进学生的健康成长，学校需要根据教育部的相关规定，制定合理的教学计划，将应试教育变

为素质教育，设置灵活多变的教学模式，开展积极有益的课外活动，开展德、智、体、发展美的全方位教育，促进学生健康成长，且及时开展心理健康教育，很大程度上关系到学生的心理发展变化，此外，老师也要鼓励学生，给学生正能量，让学生对自己有信心。

#### (五) 营造良好的社会环境

社会应对学生的心理健康状况提高重视。不只单纯关注学习成绩的好坏，应从德智体美劳等各个方面对学生进行考核。国家应该注重青少年素质教育。素质教育要一步步从国家到政府都要在贯彻落实到学校中去，积极贯彻“双减”方针，减轻义务教育阶段的工作负担及校外培训负担，减轻青少年学习压力感，使青少年多干一些自己感兴趣的事，促进青少年心理健康发展，让青少年拥有一个良好的精神状态。

总之，这一阶段青少年的心理健康问题比较严重，学习压力也特别大。要想更好的促进青少年的健康发展，就要积极排除潜在的危险因素。家庭、学校和社会应各司其职，找到有效化解青少年不良心理问题的新方向。另外，青少年本身应随时注意心态问题，不应承受太多心理负担，创造一个好的心理状态，使他们能够健康地成长。

#### 参考文献：

- [1]徐逸杰,薛博文,骆宏 & 胡治国.(2022).青少年厌学的流行病学现状. 健康研究(03),241-245.
  - [2]高歌.(2022).初中生学业压力与学业情绪的关系及干预研究(硕士学位论文,青海师范大学).
  - [3]王媛媛.(2022).有效开展家庭教育 缓解学生学业压力. 成才之路(11),59-61.
  - [4]杨涛 & 谢谛.(2022).学习压力对初中生情绪不稳定的影响:多重中介分析. 鄂州大学学报(02),71-73.
  - [5]罗娅.(2021).中学生学业压力与情绪问题的关系:有中介的调节模型(硕士学位论文,西南大学).
  - [6]梁汀.(2021).青少年心理健康状况及其影响因素探讨. 心理月刊(23),18-20+53.
  - [7]李长伟 & 宋以国.(2020).学生自杀问题的教育学之思. 天津市教科院学报(04),37-44.
  - [8]陈丹,权治行,艾梦瑶,宗春山 & 许建农.(2020).青少年心理健康状况及影响因素. 中国健康心理学杂志(09),1402-1409.
  - [9]喻庆明.(2020).高中生学习倦怠与心理健康的关系. 中小学心理健康教育(04),14-17.
  - [10]冯一韦.(2019).高中生心理健康调查分析. 校园心理(03),194-195.
  - [11]葛小辉.(2018).管理学习压力,轻松学习生活. 新课程(下)(07),224.
  - [12]何成渝 & 薛桂林.(2018).初中学生学习压力产生的原因及对策. 西部素质教育(07),216-217.
  - [13]李艺.(2015).对目前青少年心理健康问题成因及对策分析. 吉林广播电视大学学报(10),118-119.
  - [14]张靖宇.(2015).高中生学业社会比较与心理健康的关系研究(硕士学位论文,河北大学).
  - [15]张晓娟.(2013).儿童青少年心理健康状况及其影响因素. 中国健康心理学杂志(06),959-961.
- 作者简介：姓名：王巧（1999年—）性别：女民族：汉籍贯：河南省信阳市  
单位及职称：吉林师范大学硕士研究生研究方向：心理健康教育