

高中生住校生心理焦虑的疏导

田芳

昌吉市第二中学

DOI:10.32629/er.v3i3.2555

[摘要] 对于高中住校生而言,其一方面要面对学习的压力,另一方面还要面对生活的压力,受到人际关系和学习成绩等多种因素的影响,容易出现焦虑情绪,如不及时疏导,则容易影响学生的身心健康。为此,当前高中学校有必要高度重视住校生的心理焦虑疏导问题。

[关键词] 高中住校生; 心理焦虑; 疏导

高中生正值青春期,十分叛逆,情绪稳定性较差,如出现学习成绩波动,人际关系不和谐或家庭变故等情况,则会引发高中生的焦虑情绪。与普通走读生相比,高中住校生更容易出现焦虑心理,为使高中住校生正确面对学习和生活,做好心理疏导尤为关键。

1 焦虑的负面影响

心理焦虑较为普遍,学生群体尤其明显,教育工作者应正确认识心理焦虑。适度的焦虑能够激发学生的学习动力,但是长期过度焦虑则会危害学生的身心健康。

2 引发高中住校生焦虑心理的主要因素

2.1 不良人际关系

高中住校生的家庭经济条件不同、生活习惯不同,住校后首先要适应全新的生活环境,与他人建立人际关系。集体宿舍中,每个人的性格和爱好均存在一定的差异,在交往中,部分住校生由于交流方式和性格等诸多因素,会与其他人产生矛盾和冲突,而高中生极具个性,极易使矛盾进一步激化,无法建立和谐的人际关系,从而影响学生的心理状态。如长期无法改变紧张的人际关系,则会降低学生情绪稳定性,甚至引发情绪失控,出现交流障碍,最终出现极端行为。

2.2 学习压力过大

高中阶段的学生需要面对较大的课业压力。家长和教师对学生均抱有较高的期望,学习和考试的过程中,住校生现实的学习成绩和理想的学习成绩之间如出现较大的偏差,则会引起学生的负面情绪。此时,住校生需要他人的安抚。但是很多教师过于关注学生的成绩,而忽视了学生的心理状态,同学之间的关系亲疏有度,父母不在身边。此时学生会产生极度压抑的负面情绪。如住校生无法以正确的态度面对自己的成绩,就会产生挫败感、愧疚感、自我怀疑、自暴自弃等心理,甚至出现强烈的嫉妒心理,从厌学情绪升级到仇视同学。

2.3 青春期综合症

青春期是青少年需要度过的重要时期,无论在生理上还是心理上,学生均发生了十分明显的变化。如女生的月经和男生的遗精等,另外,学生也面临着诸多心理方面的困惑,如性幻想、性冲动及对异性的爱慕之情等。此时,住校生容易发生早恋行为,而该阶段学生的情感发展尚未达到成熟,随时可能遭遇感情失败,如学生遭受到失恋的挫折,就会使其陷入到深深的痛苦当中。这种现象是冲动、幻想及爱慕后产生的内疚、自卑等负面情绪。高中住校生通常离家距离较远,生理和心理上均不能接受父母的合理引导,同时对于老师存在恐惧,对同学存在羞怯心理,极易出现不同类型和不同程度的心理问题,进而对学生的正常学习和生活产生显著的影响。所以说,生理与心理是密不可分的,高中住校生的生理变化也是引发其心理问题的主要因素。

3 高中生住校生心理焦虑的疏导措施

3.1 建立心理辅导室,聘请心理辅导教师

高中生的学习压力较大,很多家长都存在望子成龙的思想,导致学生背上了沉重的思想负担。学校虽然已经采取多种方式为学生减负,但是学校依然十分重视升学率,而忽视学生的心理健康,无法保证减负的效果。如今,很多学生的心理和生理发展并不均衡。尽管教学中已经渗透了情感教育,但是情感渗透力度不足。对此,学校要积极落实心理教育工作,关注学生的心理健康,成立心理辅导室,同时聘请心理辅导教师,为学生开展专业的心理辅导。如有必要还可组织心理辅导知识讲座和心理健康教育,引导教师主动参与心理辅导资质考试。如学生出现心理问题,则可及时到学校心理咨询室寻求帮助,打开心结。

3.2 组织开展多种活动,有效预防心理危机

开展心理危机早期预防能够有效规避不良心理。高中住校生无法密切接触社会上的复杂事物,也无法理解某些社会现象,不能使用课本知识解决生活中的问题,进而产生负面情绪。对此,学校可组织开展不同形式的社会活动,引导学生参与其中,使其更加真切地感受和体验社会生活,并形成乐观积极的生活态度,建立良好的人际关系,学生的生活更加充实,有效减轻学生因思想压力和学习压力所产生的心理焦虑。

3.3 积极引导学生会自我减压

高中生遇到问题后无法依靠自己的力量解决问题,是其产生负面情绪的主要原因。对此,教师应结合学生实际,合理引导学生,使其树立科学的学习目标,与他人和睦相处,并引导学生学会自我疏导,在思想压力较大时找到缓解压力的方法。如学生可阅读心理学书籍,要求其结合自身的心理问题有针对性地寻求解决方法,也可读一些社科类的书籍,尤其是中国传统文化典籍以及国外流传已久的经典书籍。或者学生也可在心情烦躁时听旋律舒缓的音乐,从而有效减轻心理压力,树立良好的心态。

4 结语

高中住校生的心理压力较大,需要面对来自学业的压力,也要面对人际关系上的困扰,而高中住校生远离父母,需要适应全新的环境和全新的人,因此其所获得的情感支持十分有限,这也是住校生容易产生心理焦虑的重要原因。对此,学校需要注重对这类学生的心理辅导,解决学生生活学习上的困惑,从而树立积极向上的心态,成为全面发展型人才。

[参考文献]

- [1]符欣,刘汉涛.考试对重点和普通高中学生焦虑和抑郁分值影响的比较[J].健康教育与健康促进,2017,12(01):56-57+78.
- [2]李海霞.中山市高中生心理健康状况研究[D].青海师范大学,2016.
- [3]赵才.加强健全人格教育 促进学生心理健康——高中政治教学中渗透心理健康教育的思考[J].课程教育研究,2019,(44):76.