

农村高中生心理压力探析及管理对策

——基于校情的对策探究

陈进宝

(南安市侨光中学, 福建 南安 362300)

[摘要] 农村高中生不仅面临着留守、隔代的教养方式或者父母教育缺失等亲子压力, 而且承受着学业受挫、人际不和谐和升学压力等诸多心理压力, 为此需要学校、家庭、社会以及学生自己多方协调, 帮助学生们管理好心理压力。文章基于学校学生的实际情况, 就中学生心理压力表现进行分析, 并提出相应的管理对策。

[关键词] 农村高中生; 心理压力; 管理对策

我校作为福建省心理健康教育协作校、泉州市心理健康教育实验校、泉州市心理辅导站, 近几年着力对解决高中生心理健康压力问题进行实践探索。

一、农村高中生心理压力探析

(一) 学生成长过程的心理压力

1. 生活心理压力首先是家庭方面。有些学生从出生到进入高中一直处于留守状态, 难以与父母建立良好的亲子关系, 而隔代抚养也带来诸如溺爱等问题, 致使农村高中生的心理较为敏感, 缺乏足够的安全感和信任感, 导致他们较为封闭; 还有父母离异或突然死亡, 父母性格不和、家庭成员经常争吵、经济困难等也会给学生带来压力。其次是学校方面。如学生不适应学校、班级、宿舍的生活, 有部分学生对学校的各项规章制度持有异议, 在学习生活中所形成的个性张扬与学校制度的冲突; 过分追求物质享受、盲目攀比等, 也给学生带来心理压力。

2. 学习心理压力有的学生没能掌握科学有效并适合自己的学习方法, 学习成绩不理想, 对学习缺乏信心和兴趣, 感到苦恼、无助。由于家庭经济、地域条件的限制, 很多学生除了学习, 基本上没有其他的兴趣爱好, 而对学业成绩看得格外重要, 有部分学生在初中处于领先地位的学生进入高中后, 一旦学业成绩不尽如人意, 就容易产生自卑心理; 而家庭往往也只看重学业成绩, 尤其是部分独生子女家庭, 更是把学业成就当成唯一的追求。农村高中生, 优秀的学生更容易肩负家长、师长的期望, 这尤其体现在高三学生身上, 每年高三下学期, 学校的心理咨询室会有很多高三学生来访。

3. 人际交往心理压力许多学生由于家庭环境的原因, 没有掌握恰当的人际交往技巧。农村高中生进入高中后, 心理开始出现闭锁的状态, 既渴望与同伴交流, 又害怕与同伴交流。学校的生源是来自各初中校成绩中上的同学, 这部分同学在初中时代, 往往只关注学习, 尤其是只注重学科学习, 人际交往能力一般, 这导致他们在与同伴交流的过程中, 一旦遇到冲突、矛盾和误会等难题, 有可能因为缺乏人际技巧就关闭起交流的大门。我校的学生来自各个乡镇, 有部分同学寄宿, 不同的成长环境、不同的行为习惯, 也会带来矛盾和摩擦。

(二) 学校与家长沟通联系的渠道比较单一

学校及班主任在与学生接触过程中, 因较多内外可控及不可控因素的影响, 不信任、缺乏沟通的问题显著。更多的家长, 尤其是常常身处外地的家长, 日常只重视学生中、高考的成绩, 在与班主任的交流中往往只是简单的短信或微信了解, 缺乏对子女心理健康问题的关注, 且基于家丑不可外扬的思想, 很多人不愿与班主任更多说明家里的一些特殊情况, 使班主任无法全面掌握学生的家庭情况, 不能很好地和家长

联手，及时帮助学生解决学习生活中的各种问题。

（三）缺乏足够的压力释放渠道和时间

农村高中生希望通过高考改变自己的命运，这会给他们带来动力，同时未来的不确定性也带来压力。过于沉重的考试压力影响学生正常的学习和生活，成绩越好的学生心理承受能力越低，有些心理极度脆弱的学生还会出现失眠、精神不振、幻视幻听等情况。而学校地处农村，活动空间小，相应的休闲设备相对陈旧，同时教师难以把握心理教育的尺度，因而没法给予学生充分的压力释放渠道和时间，过多的对负面情绪的关注，降低了学生的抗挫折能力，也限制了教育作用的发挥。[1]

二、农村高中生心理压力的管理对策

（一）发挥学校管理的支撑作用

1. 开展心理健康教育活动。学校十分重视心理健康教育工作，很早就建有专业的心理辅导室，并配有6位心理辅导教师，其中2位教师持有国家二级心理咨询师证书，4位教师持有B级证书。学校以先进的心理辅导技术为主线，结合当前中学生的心理变化趋势及特点，在实践工作中创新心理辅导工作方法，以心理辅导课程为主，把心理健康教育纳入校本课程，坚持心理健康教育课程校本化，充分发挥课程在心理健康教育中的主体地位。同时，通过举办各种座谈会和系列讲座等活动来加强对中学生的常识教育，帮助学生理性看待自身存在的压力情绪，并指导其使用正确的压力缓解方法。一是开设心理课。学校从2007年春就开始在高一年段开设心理课，以解决农村高中生成长中共性的一些心理问题。二是举办心理讲座。有针对性在不同年段开展讲座，抓住高中生心理发展关键期，如每年的高一入学适应，高二的情感讲座，高三的考前心理调整等。三是开展心理周活动。从2016年5月开始开展“我爱我”心理周活动，活动内容包括：现场心理咨询、趣味心理知识问答、心理拓展活动、心理手抄报展示、专场心理剧表演和心理电影观赏等丰富多彩的活动。四是定期开放心路驿站。心路驿站作为我校心理咨询中心，定期开放，为心理压力过重的高中生减压。五是发行《心之桥》心理小报。通过心理小报，教会学生减压常识。

2. 班主任教育引导。班主任教育引导是对学生进行心理健康教育最直接、最频繁的教育，班主任自身特殊的职业定位和身份也是影响学生最大的个体。学校近几年分批对班主任进行相关的培训，开展对学生针对性的心理压力管理工作，引入压力情境训练，提升中学生的抗压能力。在学校大力开展的常识普及工作的基础上，由班主任和心理教师牵头，制定系统化、全面化的减压训练活动。在日常教学空余，结合主题班会、课外活动时间，积极创建各类型的压力情境，让学生积极参与到压力情境模拟演习中。在活动中，要求班主任充当旁观者和指导者，在适当的环节中穿插提示，逐步引导学生树立应对压力的良好态度和掌握应对压力的技巧。这些活动旨在提高学生学以致用可能性，并能借助他人的想法认识自己的压力状态，逐渐形成对压力情境的正确的认知评价。

（二）发挥家庭的支持和再教育作用

父母是孩子的第一任教师，在学生成长道路中，家庭的陪伴和鼓励尤为重要。学期初，学校适时召开家长会，向家长介绍压力管理工作的内容、意义和作用，并以当前社会中频频发生的不良事件为案例，敲响警钟，引起家长对压力管理工作的重视，并争取家长对学校的积极配合。同时，定期召开父母课堂，加强家校联系和家长间的交流，要求家长在家庭生活中培养孩子的自理能力，并能以身作则感化孩子，正确把握爱和溺爱之间的尺度。

（三）发挥社会舆论的引导性作用

在教育领域、音乐领域、影视领域、文艺领域等各社会文化部门及团体，号召一部分关爱中学生身心成长的学者，积极创作优秀的文化作品，宣传积极向上的正能量及优秀的典型案例。净化网络环境，尤其是加强对微信、QQ 等各种公众平台的管理。加大对不法分子利用中学生开展违法犯罪活动的打击，着力解决校园暴力事件，为学生的发展提供良好的社会环境。

（四）发挥学生自身的主观能动性作用

学校可通过开展学生社团、心理健康教育等形式多样的活动，丰富学生的课余生活，适当给予时间和空间让学生通过各类方法释放和缓解压力。〔2〕

1. 创立学生心理社团。学校从 2008 年开始创立学生心理社团，柠檬黄心理社，在学校专职教师的指导下，每周定期开展社团活动，社团成员既能对内互助，也能积极帮助社团外其他同学缓解压力。

2. 有针对性地开展团体辅导活动。比如新生成长训练营高三减压团体活动、寄宿生适应团体活动等，帮助不同年级、不同团体在互助的过程中自助。

3. 设立心理联络员。定期培训心理联络员，让心理辅导走进学生，让学生在互助的模式下自助。

中学生的心理健康教育工作作为一项系统化的工作，需要学校、家庭及学生之间的配合和努力，才能实现对中学生心理压力问题的根本性解决。

参考文献：

〔1〕 谢华 . 中学生心理健康现状、问题及路径探析〔J〕. 教书育人,2016(1)：70-72.

〔2〕 马智杰,郭继志,杨淑香,等. 潍坊市中学生心理健康状况及其影响因素分析〔J〕. 中国学校卫生, 2015(12).