

浅析当下中学生学习压力对心理健康发展的影响及教育对策

胡和平

郑州大学, 河南 郑州

收稿日期: 2022年3月14日; 录用日期: 2022年4月15日; 发布日期: 2022年4月22日

摘要

中学时期, 青少年的心理健康与发展是至关重要的。在这个阶段, 随着年龄的增长和获取知识的需要, 心理健康发展很容易受到影响。因此, 高效的教育对策对于当下中学生的心理健康发展来讲, 具有重要实践意义。本文从不同角度分析了当下中学生学习压力产生的原因, 有自身原因、家庭原因、学校原因、社会原因和其他原因五个方面, 结合笔者的研究方向, 给出了相关不同层面的教育对策, 为中学生的教育提出了相关补充和建议。本研究可以为以后的研究学者研究中中学生学业压力问题对心理健康发展的影响和对策提供参考, 也可以为后期各地区中学生的心理健康发展教育发挥很好的借鉴作用。以期本研究可以进一步为中学生的健康发展以及心理健康教育相关问题的研究做出贡献。

关键词

中学生, 学习压力, 心理健康发展, 教育对策

Analysis of the Current Middle School Students Learning Pressure on the Development of Mental Health and Education Countermeasures

Heping Hu

Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: Mar. 14th, 2022; accepted: Apr. 15th, 2022; published: Apr. 22nd, 2022

Abstract

In middle school, the mental health and development of teenagers are very important. At this stage, mental health development is easily affected by aging and the need to acquire knowledge. Therefore, effective education measures for the current psychological health development of middle school students, has important practical significance. This paper analyzes the causes of current middle school students' learning pressure from different perspectives, including their own reasons, family reasons, school reasons, social reasons and other reasons. Combined with the author's research direction, it gives relevant education countermeasures at different levels, and puts forward relevant supplements and suggestions for middle school students' education. This study can provide reference for future researchers to study the impact of academic stress on mental health development of middle school students and countermeasures, and can also provide a good reference for the development of mental health education of middle school students in various regions in the later period. It is expected that this study can further contribute to the research on the healthy development of middle school students and the related issues of mental health education.

Keywords

Middle School Students, Learning Pressure, Mental Health Development, Education Countermeasures

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

1.1. 研究背景

教育部在 2012 年修订的《中小学心理健康教育指导纲要》对于高中生的心理健康教育的主要是培养高中生努力克服考试引起的焦虑,积极应对学业压力;帮助学生提高应对学习中的挫折与失败的能力等 [1]。

大多数中学生在应试教育的背景下,学习压力跟随年龄的增长,学业任务逐渐加重,学习压力逐渐增加。主要压力来源于父母的高度期望、学习环境的变化、人际关系的发展等。同时,中学生阶段处于人生发展的关键阶段,作为家长和老师,更应在这个时期给予孩子健康且安全的心理健康教育,保证孩子在这个重要阶段,有较好乃至更好的发展。有研究显示,中学生普遍存在心理健康方面的问题,中学生所面对的学业压力也会影响到其心理健康水平 [2]。

其次,受当前新课程改革的影响,国家根据当下教育现状,更加重视学生的素质教育,重视学生的全面发展。那么如何在日常的课程进行中融入素质教育,是当下各位老师应该考虑的重点。站在学生的角度,如何在完成日常学业情况下,加入多元素的素质学习,也将成为学生的一大挑战。

在“双减”政策下,国家要求对学生的学业压力以及家庭作业进行减少,那么在应试教育背景下,中学生所面对的实际状况与国家政策形成鲜明对比。对孩子有期望值属于正常现象,但是对于孩子的期望值过高,会造成孩子对自我目标的实现产生抵触心理,影响个人的情绪和生活,必然会影响孩子的心

理健康发展。因此，研究者将会对于学业压力这一问题，进行一个剖析和探讨，从而找出适合大部分中学生的教育对策。

1.2. 研究目的和意义

本研究为以后的研究者进一步了解中学生学业压力问题对心理健康发展方面的影响提供参考，也可以为以后各地区中学生的心理健康发展教育发挥很好的借鉴作用，以期可以进一步为中学生的健康发展以及心理健康教育相关问题研究做出贡献。

本研究借鉴国内外的相关研究理论，以这些理论为研究基础，以当下中学生的心理发展状况为研究对象，对当下中学生心理健康的发展现状、问题原因、处理办法、教育对策等作了相关表述，可以对中学生的心理健康教育起到一定的建议作用。相比小学生和大学生来讲，中学生在面对中招考试和高招考试的过程当中，学业压力更大。希望本文的相关研究和解决办法，可以为解决当下中学生的学业压力心理问题，起到一定的效果和作用。

2. 中学生学习压力现状及产生原因分析

2.1. 目前中学生的学习压力社会现状

学习在学生的生活及成长的每一个阶段，都占有非常重要的地位，特别是在学生的中学阶段，这种情况显得愈加明显。近年来，越来越多的学生，随着学习压力的增大，出现了离家出走、自杀、叛逆等各种突发情况。所以，在学生的学习过程当中，中学生的学习压力越来越被人们所重视，成为了家长、老师、学校、社会等各类团体所普遍关心的热点问题。

中学生的压力等级可分为以下几类：压力非常大，压力较大，压力适宜，压力较小等。而感受压力较大和压力适宜的同学占有所有同学的很大比例。因此，中学生的学习压力在现阶段依旧是研究的重点和热点。

2.2. 中学生学习压力的产生原因

中学生学习压力问题的形成不是一天两天形成的，而是一个长期的影响所造成的，伴随孩子成长的各个阶段。造成中学生学习压力产生的原因有很多种，其中主要可以分为以下几类：自身原因、家庭原因、学校原因、社会原因和其他原因等，笔者将会从以上五个方面进行主要分析。

2.2.1. 自身原因

在这个发展阶段，中学生自身的遗传因素、生理因素、认知因素、处事方式、个性发展等，对于学生个人的学习能力具有非常直接的影响。

受遗传因素和生理因素的影响，中学生在这一阶段的生活状态有很大的变化，需要摆脱儿童的发展状态，去适应一个压力较大、生活节奏稍快的环境，这对于学生自身的遗传因素和生理因素来讲，有着相关的定性要求。在认知因素方面，中学生需要抛弃原有的儿童思想，接受中学阶段的教育，中学阶段的教育相比较儿童阶段的教育更加缜密且复杂，需要不断提升自己的认知能力和认知条件，来适应中学阶段的生活和学习需要；再者就是每一个中学生的个性发展问题，随着年龄的增长和环境的变化，每一个人对于新事物的需求和兴趣点各不相同，那么就在一定意义上造就了每个中学生在不同层次上有着不同的需求，在学习上也亦是如此。

那么受新环境和中学生这一阶段的自身因素的影响，中学生在不断应对各种生活问题的同时，也需要面对学习压力增多的问题，自身情况能否适应这种学习模式，这些对学生自身来讲，都是很大的挑战。

2.2.2. 家庭原因

中学生学习压力的产生，跟家庭也有着很大的关系。家长的特点、家庭的结构、家中的排行、生活的环境等，对于孩子的心理健康发展有着至关重要的作用。

不同的家庭培养出来的孩子性格也各不相同，每个家庭拥有不同的教育方式，不同教育方式所培养出的孩子会具有各个家庭独特的色彩。权威型的家长所培养出来的孩子，更有责任感，更加自信，更有适应能力，更有好奇心，社交技巧丰富，在学校里，各方面表现都比较好；专制型的家长所培养出来的孩子，依赖性比较强，相对比较被动，社交能力差，不自信，社交能力不足；溺爱型的家长所培养出来的孩子缺乏独立意识和责任意识，相对比较自私和任性；而冷漠型的家长培养出来的孩子，性格比较冲动，容易攻击他人，更容易出现越轨行为。

不同家庭对于孩子的要求不同，以至于每个家庭孩子的性格都各不相同。那么类比之下，这些孩子在进入中学阶段以后，家长的要求各不相同，孩子们的压力等级也不相同，以至于不同孩子就会有不同的压力等级。

2.2.3. 学校原因

在学校教育快速发展的今天，我们会发现，一些学校和教师的教育方法存在弊端，使之与义务教育的目的相违背。学校将压力施加于老师，老师将压力施加于学生，而学生只能将压力施加于自己。那么学生的学习压力就应运而生，不断累积给自己。

一些学校过于追求或者只追求成绩跟名次，从而疏忽了学生的心理健康发展。通过一些打压学生的行为来激励学生进步，看似是一种可行的激励行为，实则是一种增加学生学习压力的行为，影响学生的心理健康发展。合理正确的使用恰当的方法进行激励学生、帮助学生，从而达到提高学生成绩的目的，是当下学校教育应该考虑的重点问题。此外，学校和老师应多注重于学生的自尊心培养以及学生的心理健康教育，这样才是比较正确且可行的提高成绩的途径。

在学校环境中，老师、同学、朋友也和学生心理健康发展以及个人生活习惯有着一定的关联，而且相互之间是彼此影响的关系。所以，要注重学生的全面发展，就要多方位减少学生的学业压力，从而达到学生的素质教育的目的。

2.2.4. 社会原因

社会方面，受主流文化、社会风气、传播媒介等的影响，学生的心理健康容易受到相对应的影响，学生自我保护意识不够强大，无法准确及时识别利害关系。

随着当代各种新媒体和电子设备的增加，人们获取知识的途径也趋于多样化。学生之间的竞争也越来越激烈。社会层面上，会出现一些教育培训机构针对学生薄弱的地方进行专业辅导，家长和老师就是这些培训机构的中枢桥梁。家长和老师会发觉学生的薄弱点，从而将学生的课余时间和自由时间进行占用，名义上是为了提高孩子的学习成绩，实则是受社会大环境的影响，将学生的学习压力移动到校外，再次增加学习压力。

2.2.5. 其他原因

除以上原因外，还有一些其他原因也是促使学生产生学习压力的原因，比如同伴之间的恶性竞争、教育政策调整等。这些都应该归纳在影响学生学业压力的原因之中。

总之，学习压力不是一日形成的，而是通过一次又一次的积累，学校、老师、家庭、社会和自身等多方面因素的融合影响，共同促进了学生学习压力的产生及增长。只有正确看待学生的学习压力和产生原因，才可以对症下药，最大范围、最大限度的解决学生的学习压力问题。

3. 解决中学生学习压力的建议和教育对策

学生学习压力的产生离不开学校和家庭这两个大环境，那么在解决中学生学习压力这个问题是，应该从这两个大环境入手，逐一分析，逐一解决。在中学生经常活动的两个场所进行沟通教育，对于降低和解决学生的学习压力来说，有着非常重要的意义和实践性价值。

3.1. 学校应开设相关课程，保证学生有自我调节的能力

对于中学生而言，影响他们心理健康、让他们感受到生活中压力较大的主导因素是学习压力。在学习方面，他们的知识内容会跟随学习层次的上升而正比例增加，知识难度增大，课程进度较快，所以综合压力相对是比较大的。

那么在学校教育当中，应多注重于学生的心理健康教育，依据学校特色及学校基础，开设相关心理健康教育课程，通过专职的心理老师进行相关辅导和课程讲授，教会学生们掌握高效学习方法，养成良好的生活习惯，从而减轻学生自我的学业压力。除了这些也应该让学生们学会一些自我疏导的方法和自我降压的方法，这种能力是脱离老师可以自己进行的，其实就是在体育锻炼和业余生活等方面，丰富学生的学习生活，抛弃单一的教学形式和学习模式，保证学生在快乐中学习，促使学生在快乐中成长。还有一项不能忽略，那就是学校应建立心理咨询室，方便学生在心理方面感到困惑时得到及时的引导[3]。

学习压力是中学生需要面对的诸多压力之一，在压力产生的同时，会伴随着一系列的心理问题，如紧张焦虑、失眠等心理问题。学校应适当的通过正确的引导和教学，对学生的全面发展和学生后期的成长提供帮助，这对于学生的成长来讲，都有着不可磨灭的作用。

3.2. 家长应该给予孩子相关的心理教育及关心支持

作为学生的家长应该站在孩子的角度，考虑孩子的最近发展区，结合孩子实际，给孩子制定目标，给家长自身设立一个合理的期望值。作为家长应该从孩子的实际情况出发，对孩子有一个清楚的认知，而不是给孩子设立超越最近发展区的目标和期望。过高的期望值会给孩子造成过重的心理负担，从而成为孩子压力的来源。

家庭氛围需要注意以情怀和正能量为主导，让孩子感受到一个自由民主的家庭氛围。作为父母应该及时地与孩子交流和沟通，准确且及时地发现孩子在生活当中所遇到的问题，多听取孩子的意见和想法，讨论彼此之间的观点，鼓励和建议孩子自己去解决问题。多关注孩子的情绪，让孩子感受到来自父母的关心与疼爱，这可以很好地帮助孩子缓解自身的各种压力，有利于孩子的身心健康发展。

此外，家长应该要将男生与女生的教育区别开来，采用差别教育的方法。要根据子女的不同情况和反映上来的不同的问题，进行区分解决。男生与女生的心态不同、心理活动轨迹不同、处理问题的方式也不同，这就决定了针对不同的孩子应该用不同解决办法，所以应分开考虑，分开解决。

针对不同家庭的影响，及时关注孩子的心理状况。不同家庭所培养出来的孩子，性格有很大的差别。同时，父母的文化程度不同，也决定了教育方式和教育行为的不同。父母是孩子的第一老师，同时也是孩子的第一榜样。所以，应该合理的考虑家长的文化程度以及孩子的发展状况，给予孩子正确且理性的行为关心和心理疏导。

3.3. 家校合作重视孩子的心理健康教育及发展

家校合作已成为教育改革和发展的一个重要趋势[4]。有调查显示，88.5%的高中建立了家长和教师合作组家长与老师的积极沟通，能够及时地让彼此了解孩子最近的个人情况[5]。不管是学校还是家庭，父母还是老师，都希望与学生共情，彼此相互理解，达到一个共同的目的——把孩子朝优秀方向培养。

所以，父母和老师应该多多进行换位思考，共同考虑如何去教育孩子，达到一个合作共赢的效果。那么在教育的过程当中，学生、家长和教师三者应相互换位思考，对于更好的培养学生，有很好的发展意义。

4. 结语

随着我国与外国现代政治、经济、文化的发展与交流，我国在学校教育方面也有很大的提升和改善。随着各种艺术和文化的不断提升，教育水平也在不断提升，这对于我国现代的发展来讲具有重要意义。教育的发展过程当中会出现一系列的教育问题，解决这些教育问题是我们当下研究者应该研究的方向和思考的内容。

在本篇论文中，第一部分，对当下学生学习压力对心理健康发展的影响、研究背景、研究目的以及研究意义进行了一个阐述，言简意赅地向大家介绍了本篇论文的写作意义和写作目的；第二部分，针对于当下中学生在学校教育过程中所遇到的问题进行了一个分析。分析内容包括当下中学生所面对的学习压力社会现状，以及这些压力所产生的原因，从自身、家庭、学校、社会和其他五个方面进行了细致分析，重点说明了中学生产生学习压力的原因。最后一部分，对于解决中学生学习压力的建议和教育对策进行了一个阐述。从学校和家庭两个大环境进行了问题的解决阐述，给出了相关建设性建议。

整体来讲，本篇论文简要地分析了当下中学生所产生学习压力的原因和解决对策，对于解决中学生心理健康发展当中所遇到的学习压力问题，具有一定的借鉴意义。中学生的心理健康与发展问题，是当下教育研究的重中之重，正确、合理、科学的教育，将会为中学生的更好培养增砖添瓦。

参考文献

- [1] 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[J]. 中小学心理健康教育, 2013(1): 4-6.
- [2] 刘云波, 陈俊国, 罗亚莉, 等. “西部开发助学工程”受助高中生心理健康状况调查[J]. 中国社会医学杂志, 2011, 28(3): 176-178.
- [3] 安美娜. 朝鲜族高中生学业压力对心理健康的影响及教育对策研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春师范大学, 2020.
- [4] 吴重涵, 张俊, 王梅雾. 是什么阻碍了家长对子女教育的参与[J]. 教育研究, 2017, 38(1): 85-94.
- [5] 邓林园, 许睿, 赵鑫钰, 等. 中国高中阶段家校合作的现状以及与高中生发展的关系[J]. 教育学报, 2016, 12(6): 78-87.