

高一新生学习适应与心理健康调查分析

陈玉玲

广州市第八十六中学 广东 广州 510700

【摘要】良好的心理素质和社会适应能力是中学生全面发展的重要组成部分，也是未来人才素质的一项十分重要的内容。高一是高中阶段的第一学年，也是学生成长阶段重要的分水岭，学生将面临新的生活环境以及学习内容，此时学生将会面临一段时间的适应期，在这段时间当中容易出现苦闷、焦虑、烦躁、自责、害怕的心理。因为高中时期的学生正处于心理和生理发育的关键期，在步入新的环境之后，容易出现不适，内心非常的敏感，叛逆心理也会被激发。基于此，针对高一学生应该做好对你的心理健康调查工作，帮助学生更好的适应新的学习环境。

【关键词】高一新生；学习适应；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.382

一、高一新生学习适应性情况的调查

我们采用了《学习适应性测验量表(AAT)》对我校高一698名新生进行了有效的问卷调查，结果如下：

1. 目前高一学生在新环境学习适应情况总体处于中等偏中上水平。其中学校环境和心身健康两因子中上或以上水平的比例最大，分别占47.5%和46.2%。两因子优等比例也较大，分别占18.5%和17.2%。但学习态度和在学习技术两因子中下或以下水平的比例较大，分别占35%和30.7%；而两因子优等比例也较低，分别占10.4%和10.1%，由此可见我们应加强高一新生学习态度和在学习技术方面的指导。

2. 家庭学习时间一小时以下：21(7.1%)，1—2小时：68(22.9%)，2—3小时：115(38.7%)，3小时以上：93(31.3%) 睡眠时间6小时以下：40(13.5%)，6—7小时：114(38.4%)，7—8小时：118(39.7%)，8小时以上：25(8.4%)。

3. 担心的事情：学习和学校生活的事情占82.2%，升学的事情57.6%，前途(找工作)的事情55.2%，身体和健康的事情51.2%，家里的事情比例43.8%，朋友和异性的事情38.0%，其他事情29.6%没有特别担心的事情12.1%。

二、高一新生心理健康状况的调查

针对高一新生心理健康状况调查选择的是《中学生心理健康量表》，调查的范围是我校2009级高一全体学生，结果如下所示：

1. 我校高一新生心理健康状况总体较好，其中81.5%的学生正常，有18.5%的学生存在一定的心理问题。其中存在一定的心理问题的女生比例23.3%，比存在一定的心理问题的男生比例13.8%高出9.5%，

2. 我们高一新生心理健康因子中孤独倾向、恐怖倾向、冲动倾向三因子表现最好，但学习焦虑、过敏倾向、自责倾向三因子分略高。

3. 我校高一新生存在的心理问题的因子中，除自责倾向、身体症状、孤独倾向、恐怖倾向四个因子排序有所不同外，男、女生在各因子表现出来的排序特点也基本相同。

三、高一新生学习适应与心理健康状况的关系及教育对

策

一个人心理素质的优良与否，直接决定了其各项能力及潜能能否充分地得以发挥，从而决定着一个人能否成才，高一新生，刚刚从初中升上来，而他们的年龄又正处于青春发育期，此时，生理上的变化、新的环境的压力给他们带来了一系列如上述调查到的心理问题。我校高一新生学习适应情况总体处于中等偏中上水平。其中学校环境和心身健康两因子中上或以上水平的比例最大，两因子优等比例也较大，但学习态度和在学习技术两因子中下或以下水平的比例较大，两因子优等比例也较低，最担心学习和学校生活的事情，其次是升学和前途(找工作)的事情。心理健康状况总体较好，其中孤独倾向、恐怖倾向、冲动倾向三因子表现最好，但学习焦虑、过敏倾向、自责倾向三因子分略高。调查表明我校高一新生的学习适应与心理健康状况有很大关系，其中学习态度和在学习技术方面的不适应是引起学生学习焦虑、过敏、自责的重要因素，提高新生学习适应能力，特别是良好学习态度的养成和有效学习技术的运用是更好地促进其身心发展的有效方法。针对我校高一新生学习焦虑、过敏倾向、自责倾向三因子分略高，作为教育工作者，尤其是高一级的班主任，建议做好预防学生心理失衡的“超前指导”。

1. 学习焦虑倾向

学习焦虑倾向主要是学生在课程学习方面会出现焦虑现象，一般焦虑可以适当提升学生的学习效率，而严重的学习焦虑则会对学生的学习产生阻碍，甚至打击学生的学习积极性。学习焦虑一般是由于外在压力所导致，这种压力一般来源于父母和教师。父母过高的期望值会在潜移默化当中给学生施加学习压力，强迫式的让学生不断的提升自我，如果学生成绩过差会受到来自父母的批评甚至是责骂，进而给学生产生心理压力，让学生出现学习焦虑。另外，教师的言行也会给学生带来学习焦虑。部分教师在教学过程中无法一视同仁，会批评学习成绩不好的学生，当学生感受到被轻视的时候，也会产生焦虑心理。除了教师和学生以外，学习焦虑还来源于学生自己以及同学之间的相处。高中生的自尊心一般比较强，当学习成绩和同班同学差距过大时也会产生自卑心

理,从而给自己施加压力,会出现逃避、害怕等情绪,随着时间的推移会逐渐转变为焦虑,严重的话还会出现逃避学习的心理。

在现代教育模式当中,中等水平以下的学生获得的好分数机会是比较少的。根据相关的心理学研究结果可以看出,学生的学习积极性会受到学生考试成绩的影响。也就是指学生获得优秀考试成绩的次数越多,那么,对学生所产生的学习激励效果会更佳,学生在心理层面会认为自身的成功机会更多。因此,针对学习比较焦虑的学生而言,可以开展一些简单的测试工作,通过这些简单的测试让学生取得优秀的成绩,以此来激发学生的学习热情。同时,父母应该在日常生活当中多鼓励学生,避免批评式的教育方法,多肯定学生的努力,这也会在潜移默化当中降低学生的焦虑情绪。教师在日常教学工作当中,应该做到公平的对待差生和优生,并针对不同学习水平的学生采取针对性的教学方法,帮助学生减缓在学习过程当中的压力。

一般说来,对学习焦虑较强的学生,不只要对其本人而且也要对其双亲进行再教育。特别要指导双亲不要要求过高,要改善家中的学习环境和指导方法。

2. 过敏倾向

一有点什么事就放心不下,感到担心的倾向称为过敏倾向。日常生活中常说“那个人有点神经质”。这个“神经质”与这里所说的神经过敏大致相同。

所谓神经质,是指先天的、幼儿期表现出来的体质上的特点,即幼儿期开始就感受性异常强,消化系统的植物性神经系统容易发生紊乱。这种孩子容易引起各种身体症状,大多被看作虚弱儿。其心理特点是爱哭、胆怯、担心、小心眼等。也就是说,这里所说的过敏倾向应理解为特定意义上的神经质的心理特点。这种过敏倾向是随一般不安倾向的增大而增大的。而且过敏倾向强的人在各种场合下都容易感到不安。对过敏倾向强的人进行指导是很困难的,因为过敏倾向在各种场合下都会表现出来。所以,必须进行综合指导。如果只注意指导和改善一种症状,不仅没有效果,反而会恶化。当然,所有类型的焦虑倾向都有这种情况。对过敏倾向强的学生进行指导,必须从调整环境,特别是从指导父母开始。如果父母明显有神经质,首先必须改善。有神经质的父母大多过分担心孩子的事情,因而孩子也容易养成过分担心的习惯。因此,如果父母有神经质,最好把孩子与家庭隔离开来。一般说来,指导过敏倾向强的学生时,应帮助他们与同学们做一些轻松愉快的活动。严格的管教、斥责、惩罚、严厉的训练等是不适当的。

作为教师应注意的是,过敏倾向强的学生总是退缩起来不引人注目,因而往往会使人忘记他的存在。教师应首先

承认他,帮助他恢复自信心。

3. 自责倾向

所谓自责就是责备自己。这种倾向走向极端就会过低评价自己,自责、自我鄙视、自我轻蔑。这种状态是受悲哀和忧郁情绪支配的。从根本上讲,自责倾向是掩盖敌意和攻击的表现。自责倾向的机制是这样的:孩子依赖父母——父母严厉惩罚孩子——孩子对父母抱有反敌意;当这种反感和敌意表现出来时——父母越发严厉地惩罚孩子——孩子失去了憎恨的目标——自责倾向形成。不只是父母,教师和朋友也能引起同样的状态。学生被父母、教师和朋友抛弃了就无法生活。学生对这种权威人物的不满,如果得不到顺利解决,学生就会产生自责倾向。自责倾向的基础是对失去别人的爱的不安。因此,指导自责倾向较强的人,首先就要让他实际体验到别人对他的爱,以解除他的不安。由于被别人爱的欲求过强,有一点小事就会感到“自己不被爱了”。这种情况,就要指导他对自己的依赖心较强的性格有所认识,并加以改变。

在学校教育中,对自责倾向强的人的指导方针,是使其爱的欲求和受到承认的欲求得到满足。为此,可以利用社会测量的结果把座位靠近“喜欢的人”,并通过适当的小组指导,改善与其他人的关系,给与受到别人承认的饥会,以提高他的主动性和积极性。同时,引导他改变依赖性格,养成自己有主见的性格。在家庭中,也要减少斥责和限制,多给以“表扬”和“承认”的机会,以提高其主动性和积极性。一般来说,自责倾向强的人在改变的过程中,大多会暂时出现“攻击”和“反抗”。教师和父母应把这种现象看作是“积极性的表现和萌芽”,从长远来看,并加以指导。

总之,高一新生的学习适应和心理健康教育是他们身心健康、人格健全、和谐发展以及社会适应能力发展的需要,这又是现实学习、工作之必需,也是社会对未来建设者、参与者素质的要求。作为教育工作者和第一线的班主任在全面调查和了解学生学习适应和心理健康状况的基础上,就可以更好地采取相关教育措施,让他们快乐学习,快乐生活,享受快乐人生。

参考文献

- [1]曹国红,《教育中的秘密武器——心理效应在高一新生管理中的应用》,2007-12。
- [2]俞国良.《我国中小学心理健康的现状与发展》,《教育科学研究》,2001。
- [3]殷启生:《尽快完成由初中向高中的变》,《青年报》,1997、11、5。
- [4]余高,《中学生心理健康综合测量》,2003年12月2日。