

失败的避风港 创新的加油站

——通过心理档案的建设关注并调整我校初三学生心理状态

沈冠文

上海市大华中学

摘要:初三学生学习压力巨大,同时本届初三学生又经历了三次网课,总时间超过半年,他们的心理健康让人十分担忧。而学生心理档案是通过计算机数据记录、反映他们心理历程、个性心理特征、心理健康状况的综合性资料。学生心理健康档案主要是对学生个体心理发展各个方面的检测和结果等材料的集中保存。建立学生心理档案能够掌握学生的心理状态,及时辅导学生,为学生疏通心理障碍,尽可能地防止意外事件的发生。也能够帮助学生重新建立学习的信心,从而让他们更好地积聚起前进与创新的力量,扬帆远航!

关键词:心理状态;心理档案;树立信心

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.242

一、建立心理档案的必要性

失败是学习生涯中不可避免的,只有正确面对失败,让失败成为我们前进道路上的积淀,我们才有能力、有机会创新。所以如何更好地面对失败成了重中之重。

初中的学习生活中,绝大部分学生都会不止一次地面对失败,那如何调整自己地心态,如何摆正自己的心态,在之后的学习生活中保持一个积极向上的态势是每一个学生都需要面对的问题。

正确面对失败需要良好的心理状态,只有心理健康的学生才能在一次次失败中积累经验,走向成功。

初中生特别是初三身体快速发育成长,学习压力也骤然上升。面对身体内激素的变化和父母、老师的督促,学生面临着很大的心理压力。而我们这2023届的初中生经历了数次网课经历,在家上网课的时间非常久。他们结束网课生活之后,立马撞上了初三的高强度学习,巨大的差异和冲击对他们的他们心理承受能力产生了巨大的考验。据上海市疾病预防控制中心儿童青少年健康所的调查,上海市初中生抑郁症状检出率为22.2%,从各年级来看,初三年级学生的抑郁症状检出率最高为24.1%。可见,初三学生的心理健康状态十分堪忧,他们正处于各种压力的“风暴”中,个别的意外事件随时可能发生,社会各界必须要重视这个情况。

作为从事初三教学的一线教师,学生的心理状况更是我必须重视的。为了让学生在面对学习生活中的失败时能够安然度过困难,建立一个学生心理的“港湾”刻不容缓。

同时,根据维果斯基的研究,学生的发展有两种水平,其一是学生当前的水平,另一种是学生可能的发展水平。两种水平之间的差距是“最近发展区”。他认为学习与发展是一种社会合作活动,学生要在他们自己的

头脑中构筑自己的理解。而初三学生对“发展”的渴求是非常大的。面对心理状态不佳的学生,教师要先了解学生的具体困难,了解他们的心理问题,这样才能引领学生进入“最近发展区”,达到可能创新的状态。建立心理档案的目的之一就是帮助学生形成良好的心态,从而让他们能够更好地处理解决学习生活中遇到的各种困难。教师作为“守护者”和“帮助者”引领学生走出负面情绪,走向发展创新。维果斯基有一条重要的学说就是“脚手架”的概念。那我们建立的心理档案一旦能够帮助解决学生的心理问题,让他们能够自我调节,那种根据学生的“最近发展区”所搭建的“脚手架”对学生,特别是初三学生是非常有效的。

二、心理档案的建立过程

1、研究对象

以我校初三共96名同学为研究对象,建立心理档案。

2、学生心理状态的调查

为了对学生的心理情况有一个大致的了解,我采用了调查法和访谈法相结合的方式,对学生的心理情况进行排摸。

首先,我让学生通过网络平台做了SCL-90症状自评量表,通过量表包括的90个项目,对学生在抑郁、焦虑、人际关系等各方面有一个全面的了解。同时以王极盛教授主持修订的《中国中学生心理健康量表》为基础设计问卷,并适当增加了一些相关的信息,向两班同学发放。在收集整理调查问卷后,通过相关软件进行了统计和分析,这些数据对我了解学生的心理状态起到了很大的作用。

从上表可知,让人担忧的是我校初三学生的整体心理健康状态处于亚健康状态。在各个心理维度中,我校学生存在敌对状态。但让人庆幸的是及时调查了他们的

心理状态，建立了学生心理档案，让我们能够实时了解学生的心理状态，并有机会干预学生的心理走向，帮助学生走出困难，防止意外事件的发生。

其次，我对部分同学进行了一对一的访谈。我用聊天的方式，先和他们交流居家期间的学习生活，再与他们谈谈开学后面对初三的学习压力，询问他们是否能够适应，如果不能适应的话，困难在哪里，并需要哪些帮助。

部分访谈记录如下：

问题：你进入到初三年级后，心理状态上有什么变化？

学生A：开学之后，我感觉学习压力一下子变得很大。老师的上课节奏比网课的时候快乐许多，作业也比网课时多了许多。在两周后的各类考试后，我就特别紧张，害怕成绩不好。这样不但在班级里没面子，回家后父母还会不停唠叨，让我时时刻刻都很烦躁。

问题：那这种心态对你的学习和生活产生影响了吗？

学生B：有。上课的时候想好要认真听的，但是莫名其妙就走神了。回家背书明明背出来了，到了学习一紧张就全忘了。和同学的关系也变得紧张了，以前互相开玩笑都不会介意，现在会莫名其妙发火，这我和同学之间的关系冷淡了不少。我现在感觉上学好没意思。

通过上述访谈内容可以看出，有部分学生在经历长时间的网课后，面对升入初三后的学习压力，感到难以应对。同时，他与同学之间的矛盾冲突增加，人际关系面临危机。上课的状态也十分堪忧，总之，面对初三学习的压力，他的心理健康状况出现了一定的危机。

3、对家长、各班班主任的咨询

我们常说“旁观者清”，仅凭对学生的调查建立的心理档案还不够客观。有必要通过从其他维度来更全面地了解学生的心理状态。

家庭是学生心理状态形成的重要环境，我们建立心理档案也必须对学生在家中的表现有所了解。我使用家访、视频访问等方式，与学生家长一一沟通，通过家长了解学生和家人的关系以及在家中的表现，进一步了解学生的心理状态。

同样，班主任是学校里最了解班级中学生的老师，通过和学生所在班级的班主任的沟通与协作，可以完善学生的个人信息，同时也能够了解学生在班级中各方面的表现并搜集部分学生的过去几年中的偶发事件，让我对学生的心理特点有更多的了解。

通过对家长和班主任的咨询，可以从更多的维度进

一步完善心理档案，让心理档案更全面，更真实。

4、心理档案的初建

将收集的信息，分门别类记录在册。通过对资料的整合，建立心理档案。

三、心理档案的特点

心理档案通过数字化共享和更新后，各科老师都可以实时地观测到学生心理状态。帮助老师们更好地开展心理健康教育。能够让老师们归纳出初三学生共同存在的心理问题，分析产生的原因，从而让老师们有的放矢，更好的引领学生走出心理阴影，让学生们更好地面对失败，走向创新。

1、信息的丰富性

心理档案能够不断地为心理健康教育提供信息，而心理健康教育正是由众多的事实材料作为基础的。心理档案的运用更详实、更具体地为心理健康教育提供了实施材料，可以尽量避免因缺乏材料而产生的错误，避免对学生心理状态评价的偏移。

2、更好的参与性

对近百名学生心理状态的观测仅靠一个人是无法完成的，必须要依靠所有任课老师一同完成。同样，对学生心理档案的需求也是所有任课老师共有的。所以我通过网络将学生的心理档案共享给了各个班级的相关任课老师。

通过网络共享，一个班级的各位任教老师们能够方便快捷地看到所任教学生的心理档案。

同时，通过数字技术，可以开通文档的共同编辑，每一位老师都可以通过网络实时对心理档案进行评价和修改。

分享并共同编辑后的学生心理档案因为有了各个科目多位老师的参与，更客观、更全面地体现学生心理状态。

利用互联网技术，可以针对每一个学生建立网络心理档案。数字心理档案的建立，有利于对学生的心理状况的实时分析和及时了解，同时数字心理档案也能够对学生的心理健康隐私有较大的保护，在不影响学生正常学习和生活的前提下，了解到学生的心理波动，维护学生的心理健康。让学生能够树立起学习的信心，走向创新的方向。

数字化的心理档案摆脱了过去只能个别老师在固定纸张上进行登记修改的弊病，能够同时让多人通过网络同时修改文本。并且这种修改可以在自己的电子设备上进行。在提供方便的时候，也创造了让更多人参与心理档案制定的条件。它能够让各科老师、班主任、家长都十分方便地参与心理档案地修订，让这些心理教育地主

体成了心理教育和评价地参与者。

3、教育的多维性

过去的心理教育往往只能通过某个固定方式进行。而数字心理档案由于建立时就有了学生、教师、家长的共同参与，所以它的教育是多维度的。可以说是家、校、生三位一体，这让心理档案的作用被成倍地放大了。

4、更强的操作性

有部分新教师和家长面对青春期学生的巨大心理变化会无所适从，这种情况下一旦学生的心理出现较大的波动，往往会产生很大的冲突，从而产生一些意外情况。心理档案的出现，能让这些老师和家长们在束手无策之际有事实依据和理论抓手，让他们能够按图索骥，相对较好地处理突发情况。

5、更好的延续性

学生的心理健康教育是一个长期的、多维度的过程。初中生的心理状态的变化十分快，学生心理档案很快就会过时，所以研究学生心理不能闭门造车，刻舟求剑。我们需要持续地更新学生的心理档案。同时，学生的心理档案应当是客观的、多维度的，我们需要持续发动广大的教师和家长共来完善学生的心理档案。

而利用数字技术共享学生的档案后，我们可以非常便捷地做到实时更新。各科老师通过数字技术中的共同编辑，能够用自己的设备很方便地更新对学生的心理状态的评价。

在学校的教育教学过程中，常常会因为各种原因，出现教师岗位的调动。新任的班主任和任课教师对学生不熟悉，很容易造成矛盾。同样的，学生和家长对新上任的老师不熟悉，很难产生信任感，这就导致了学校的很多工作无法顺利开展。但是心理档案能够让新上任的老师快速了解学生，对学生的心理状态和特点有大致的把握。这样以来，师生之间的适应期能大大缩短，不仅让学校工作能够顺利开展，教学质量也必然有一定的提升。

四、数字心理档案的作用

1、“暴风雨”前的警示

初三学生的心理状态在生理快速变化的情况下十分不稳定。同时外部来自升学的巨大压力让他们的心理健康遭受着巨大的考验，失败的危机时刻笼罩着他们。而本该在这时候伸出援手，充当学生“港湾”的老师与家长往往会因为对学生的心理状态不够了解而忽视了学生的心理变化，导致了部分学生的心理不可避免地走进了“暴风雨”，出现一些难以预料地结果。心理档案地建立能够让家、校双方及时地了解学生的心理变化，及

时疏导学生心理，避免学生的心理出现剧烈的变化，让他们能够坦然面对可能出现的失败，成功地避免“暴风雨”。可见，数字化的心理档案能够极大地削减学生出现偶发事件的可能性，是一个非常好的“警报器”。

2、创新道路上的“加油站”

初三学生的每一次进步，每一次高分，都是他人生道路上的“创新”。在初三学习的道路上，在面对学习上和人生道路上的“最近发展区”时，他们往往比平时更需要鼓励和指引。

五、总结

心理档案的建立让教师和家长时刻关注学生的心理状态，能够更早地发现学生的心理变化，从而及时开展心理辅导。通过交流沟通、散心减负等方法使学生减轻身上的压力，让他们能够倾诉心中的“负能量”。同时也能通过鼓励和恰当的赞扬获得正反馈，让学生的心理变化及时“阴转晴”。通过心理辅导的学生必然能够拥有更多的正能量，让他们能够鼓起对未来的信心，让他能够成功地进入“最近发展区”。在创新道路上“直挂云帆济沧海”！

参考文献

- [1] “望子成龙”有效吗?——基于亲子教育期望偏差对学业成绩的影响研究[J].成刚;杜思慧;余倩.华东师范大学学报(教育科学版),2022(01)
- [2] 司继伟,主编.青少年心理学[M].中国轻工业出版社,2010.
- [3] 朱仲敏.青少年心理资本[M].学林出版社,2016.
- [4] 皮连生,主编.教育心理学[M].上海教育出版社,2011.
- [5] 李洁;张乐君;温兆优;黄仁辉;董圣鸿.中国临床心理学杂志,2021(01)
- [6] 李晓璇.困境初中生心理健康现状与教育促进研究[D].扬州大学,2022.
- [7] 张静,欧何生,黄丹媚.大、中、小学心理健康教育模式的衔接与贯通研究[J].黑龙江教育学院学报,2016,35(04):81-82.
- [8] 蔡晓萌.郑州市中学生抑郁症状现状分析[J].医药论坛杂志,2018,39(1):23-27.
- [9] 季成叶.儿童少年卫生学.第7版[M].北京:人民卫生出版社,2012:173-174.
- [10] 金燕,魏雪,孙一萍.兰州市中学生心理健康状况调查报告[J].教育探索,2010,30(1):140-142.