

基于学习焦虑的中学生心理健康教育分析

夏海燕

益阳师范高等专科学校附属学校

摘要：学习焦虑是义务教育阶段中学生群体中普遍存在的心理问题，本文旨在通过调查问卷的形式，探寻本校中学生群体产生学习焦虑的原因，并总结学习焦虑出现的标志，并针对所出现的问题，提出对应方法，以期帮助学生走出不良心理状态，促进学生心理健康发展。

关键词：学习焦虑；中学生；心理健康；案例分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.122

引言

中学生是正处于青少年心理健康发育敏感期的特殊群体。尤其是当代中学生所面临的社会环境正是经济转型关键时期，在面对校内校外竞争压力增加和父母社会期望值提高的情况下，必然会导致部分学生出现不同程度的心理问题。同样，从近几年的一些调查数据来看，中学生发生心理健康问题的人数出现不断攀升的趋势。在目前已发现的问题中，学习焦虑问题显得尤为突出。鉴于以上情况，笔者开展了相关调查和分析。

本文相关调查研究以“中学生心理健康”为检索主题词，在“CNKI中国期刊”中检索了2015年至2019年10月间发表的相关主题论文365条。从相似主题论文数量的横向对比中，可见关于学习焦虑心理的研究关注度还有待提高。从相关论文数年度增长的比例上来看，该领域研究频率呈现明显的上升趋势。从调查方法选择上来看，该类论文以调查问卷研究为主要形式。由此可见，对于中学生心理健康的实践调研实际已成为目前心理教育学界的重点研究领域。本文旨在通过调研，给中学校的中学生心理健康教育给予相应指导意见与可借鉴经验。

一、调查方法概述

（一）调查对象

本研究以益阳市益师艺术实验学校的669名学生为研究对象，其中低年级学生共260名（男生140人，女生120人）；初中生共409名（男生201人，女生208人）。

（二）调查工具

基于对所选研究样本焦虑表现的初步了解，特选择了《焦虑自评量表》（Self-Rating Anxiety Scale, SAS），该表由华裔教授Zung编制（1971年）。该量表的构造形式与所应用的具体评定的方法，都与抑郁自评量表（SDS）十分相似，是一种分析病人主观症状的相当简便的临床工具。由于焦虑心理是心理咨询门诊中较常见的一种情绪障碍，因此近年来SAS量表在了解焦虑

症状的咨询门诊中被经常使用。

（三）调查方法

操作方法包含两个方面，一是采用学生自填问卷，同时比对了学生家庭基本情况的方式进行调查。选择小学四年级至初中三年级的学生，量表有20道选择题，每一条文字后有四个格，表示：A：没有或很少时间；B：部分时间；C：相当多时间；D：绝大部分或全部时间。计分：正向计分题A、B、C、D按1、2、3、4分计；反向计分题按4、3、2、1计分，反向计分题号：5、9、13、17、19。SAS的主要统计指标为总分，将20个问题的各个得分相加，即得到总分；用总分乘以1.25以后取整数部分为标准分。按照理想常模结果，SAS标准分的分界值为50分，高于标准分界值可判定为焦虑心理，其中50—59分为轻度焦虑；60—69分为中度焦虑；70分以上为重度焦虑。

二、调查案例及分析

（一）调查数据与案例

本次研究现场发放测量问卷686份，现场回收676份，其中由于有涂改、不完整测量等无效问卷7份，最终有效问卷669份。

1. 样本内中学生心理焦虑健康状况比例

调查显示，被调查的669名中学生中，数据显示得分在50分以上的有261人，占比37.3%，其中轻度焦虑有189人，占比27%，中度焦虑有66人，占比9.9%，重度焦虑有6人，占比0.9%。

2. 研究样本的中学生心理焦虑案例

通过对以上数据的进一步运用，笔者选择了对有重度焦虑的6人进行了深度调查，并在进一步的交流发现，以上这6位学生中有5人属于“考试焦虑”情况。

深度调查具体表现如下：

案例一：

李X女，初中二年级学生。该同学平时学习表现良好，任课老师及同学都反映该生用功刻苦，也保持了

较好的日常学习习惯。但是该生在所处班级的考试成绩排名表现并不理想，基本处于班级中下游水平。在日常生活中，该生对自己各方面的要求都很高，尤其在每当考试临近的时候更是主动选择题海战术提升自身对知识点的敏感性与答题熟练度。但是在考试过程中，该生却经常出现思维混乱、呼吸紊乱、呆滞、甚至出现小便频繁的生理反应。通过与学生本人谈话中李同学反映：我（李同学自述角度）小学成绩一直很好，我的妈妈也长期陪伴她写作业。但是在家里有二胎弟弟后，爸妈将更多的时间放在了照顾弟弟上，对自己的关心与以前形成了明显的落差。现在她只是希望通过自己的努力考个好成绩，向爸爸和妈妈证明自己并期待可以获得更多关注，还希望将来能考个好高中。可是眼看就九年级了，考试成绩又不甚理想，加上对职业学校的恐惧，使得越想心理就越乱，越乱就越考不好。其实在上次考试中，好多错题我都很熟悉，在心理平复下来后发现自己其实都能做对，所以其实更多是备考心理的问题而并非对知识的理解掌握问题。我真切希望老师可以帮帮我，也希望妈妈爸爸可以多关心下我的学习。

案例二：

王XX，男，初中三年级学生。该生是班上的学生干部，有很强的综合能力，在校期间积极参加各类比赛并获奖，日常性格开朗，和老师同学也相处融洽。但是通过深度沟通发现，该生在每次大考前都会出现食欲下降、失眠、精神紧张等情况。王同学自述：我是班干部，爸爸在外地打工，大部分时间是和妈妈共同生活。妈妈对我的学习要求很高，每当我考试成绩不理想时会严厉的批评我。我的家里经济条件一般，为了照顾我的生活起居。妈妈不得不打零工以补贴家用并照顾自己生活，妈妈工作很苦，所以在我身上报以很大的希望，对我的各方面要求都很高。其实我的心理一直是很想取得优异的成绩，一是想作为班干部在班级上做出表率，二是想以此感恩父母老师对我的付出和栽培，三来自己将来也想考上好学校学好本领，有能力回报关心自己的人。初一的时候考试前这样的不良情况只是偶发，特征不明显，可是到初三时，随着中考临近的压力，自己的心理负担也越来越重。怕上不了好高中，更不想读职校。平时生活中自己也有试图通过行动来调整自身状态，紧张的时候就会去跑跑步，或者参加其他文体活动合理发泄情绪。但是从去年开始，每次期末考试都不理想，我现在都开始怀疑是不是自己的学习能力出现问题了。我也不知道该怎么办。老师，我真的很努力了。

案例三：

罗X，女，初中三年学生。平时学习习惯一般，学习成绩在班上处于中下游，性格活泼开朗，但情绪不稳定，容易因为一些小打小闹发脾气。通过交流发现，该生在学习上有自暴自弃心理，不想读书，害怕考试，害怕承担学习压力，所以平时表现的大大咧咧其实是对自身真实心理的伪装。同时还发现该女生已经出现早恋现象。由于学习和考试心理压力，父母要求和自身期望又很高，想找一个男生安慰自己，所以在初中二年级开始就和一名男同学一直保持“恋爱关系”到现在。在问及将来的高中学习和人生发展时，该生表现得很茫然，她表示自己害怕考试与排名，并表示自己不想读高中，想早点进入社会工作，害怕考试，虽然她也很清楚这样的选择会让父母更失望，但是该生也一筹莫展，表示面对目前的一系列问题，在心理上很无助，加之早恋对象男孩子要和他分手，该生还有想轻生的念头。

（二）数据案例分析

通过对《焦虑自评量表》统计分析，笔者发现中学生的焦虑主要表现为社交焦虑和学习焦虑两大方面。具体表现为缺乏自信、厌恶学习、不合群、不爱交际、敏感、孤独、易怒、不知所措、情绪失控等，特别是对学习方面、人际交往、无法控制情绪方面表现得尤为突出。

以上学生出现考试心理焦虑的原因是多样的，一是对他人评价的高度依赖性和较强个人表现欲望之间的矛盾，进而引发的考试焦虑。这种情况主要是学生很想好好表现自己，想得到家长和老师同学的表扬与肯定，但这样的心理在客观上是一种自卑的表现；二是家庭教育与学校教育中的“唯分数论”。家长和学校过分强调分数的唯一重要性，致使学生认为考试分数是唯一能得到家长和学校老师认可的凭证，一旦考试失败就将会受到家长的责骂和老师的冷眼，如此一来学生心中自然就产生了对于考试的焦虑；三是抗压能力和受挫折能力的缺失。长期以来的学习压力和生活压力，导致学生的学习主动性受到打击，对学习出现抗拒心理，从而丧失了学习的主观能动性，对考试形成了强烈的焦虑与抵触心理。长期的焦虑和情绪压抑如果得不到有效的疏导和合理的宣泄，最终就会导致学生面对压力时，出现麻木与自我放弃倾向的不良现象。

三、思考与措施

中学生出现较大学习压力的情况，主要出现在初升高的中考阶段。这段时间基于升学压力，任课教师会对考试内容进行重复练习和频繁测验排名，从整体来看，排名中后段的学生和名列前茅的学生更容易出现学习

上的焦虑。这种焦虑在日常生活方面一般表现为食欲减退、孤独、自我封闭等，更有甚者会出现厌学倾向和消极生活的状态。加上家长在这一阶段也对学生提出较高要求，学生受到了学校和家庭的双重施压，在学习和生活上极大挑战学生的心理承受能力。

（一）个案心理疏导

1. 帮助学生正确地认识考试焦虑、考试目的与他人评价的重要性。针对第一个案例情况，笔者积极引导学生对家庭成员生活的变化产生理性认识，使学生认识到父母并不是偏心只爱弟弟。让学生树立家庭成员关爱互助的认知与对于孝道担当的正确思考，引导学生正确处理姐弟关系，以崭新的面貌面对考试。

2. 家庭教育与学校教育应该通过积极沟通实现互联与协调发展。家长要正确认识到孩子在学习过程中所面对的压力，积极肯定学生所取得的阶段性成果。特别是要求家长要端正对待考试成绩与考试排名的态度，不能知识简单地用分数来衡量学习成果。学校也应该放宽对学生考试成绩的直接排名和评价，更重视学生学习过程的合理性与有效性，从更长远的视角认知和分析学生的客观进步，而不是简单的唯分数论，应该从三全育人、全面发展的角度提高学生德育评价占比，帮助学生与其背后家庭共同营造良好家庭氛围和学校教育氛围。

3. 进行学生抗压能力训练，重视学生学习过程，积极运用正强化手段。从第三个案例来看，对受到生活和学习挫折的学生要进行适当的心理疏导并对其多用正强化手段。特别是班主任老师对这样的学生要进行严格细致的过程教育引导，让学生重拾信心，回归学习主体意识，积极发挥主观能动性。

（二）教育引导

1. 学校层面，主要以老师的教育关怀为主。由于学科老师的专业限制，并不能确保所有老师都能够适时开展心理健康教育。鉴于此，一是建议学校对全体教师开展中学生心理健康教育能力的相关培训，形成全员关注、全员实践的良好局面。二是加大心理健康普查力度，促进专业心理健康教师队伍培养及其配套设施的资金投入，对普查结果及时反馈，适时干预，做到早发现，早重视，早干预。三是多开展有益于学生身心健康的各类文体艺术活动，培养学生热爱生活、热爱自然、热爱学习的生活情趣和良好生活学习习惯。

2. 教师队伍层面。这里主要是指心理健康专业的教师队伍建设：一是要加大专业教师引进和培养力度，确保心理健康专业教师队伍的专业性和稳定性。二是强化心理健康教育教师的业务能力培训，提高心理健康教师

的认知与干预能力，要求心理健康教师持教师资格证和心理咨询师资格证上岗。三是定期开展心理健康教师与地方医院心理科室的挂兼职培训，强化心理健康教师的实践和科研能力。

3. 家长家庭层面。呼吁家庭家长全程高频地参与到孩子的学习生活中来，开展家长业余学校课堂建设，对家长进行一定程度的教育引导，为孩子营造一个良好的学习生活环境。

4. 同伴互助。鼓励同学间进行正确的交往与沟通，让同学们认识到，同伴即是一种社会情感支持。要养成团队协作、互助互帮的人际交往意识，从而产生正面效果。

（三）渠道建设

1. 教学主导渠道，以课堂教学为主导，强化中学生的自我认知和自我管理能力。结合本研究样本的具体情况，可以有针对性的开展心理健康教育和辅导性活动，一是普及心理健康知识，二是预防心理健康问题，三是渗透心理健康教育。

2. 机构建设辅助，学校针对中学生集中或突发的心理健康问题应该形成有效干预机制，一是成立专门的领导小组和专业队伍，形成高效统一的管理力量；二是推进学校专业心理健康教育咨询室的建设与资金设备投入，三是定期开展常规性的心理普查活动。

3. 交流合作提升，与当地心理健康咨询中心和医疗机构共建合作基地，在社区推动家庭教育能力培训基地。通过基地建设，构建专业化学习交流的立体平台，提高整体业务能力，共同营造学生健康学习成长环境。

参考文献

- [1] 李金钊. 应对方式、社会支持和心理压力对中学生心理健康的影响研究[J]. 心理科学, 2004(04): 980-982.
- [2] 刘恒, 张建新. 我国中学生症状自评量表(SCL-90)评定结果分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2004(02): 88-90.
- [3] 冯永辉, 周爱保. 中学生生活事件、应对方式及焦虑的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2002(01): 71-74.
- [4] 张敏, 王振勇. 中学生心理健康状况的调查分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(04): 226-228.

作者简介: 夏海燕(1972-3), 性别: 女, 民族: 汉族, 籍贯: 湖南益阳人, 学历: 本科, 职称: 中一, 研究方向: 英语。