

百色市高三学生压力源及对策分析

刘 动

(南宁师范大学 广西 南宁 530299)

【摘要】 在高中阶段,高三是较为特殊的一年,学生的压力在高三阶段也会尤为突显。压力对高三学生的学习和生活有着重要影响。笔者利用自身教师身份及教学实践优势,通过文献分析法和问卷调查法对百色市三所高中180名高三学生的压力源进行调查,旨在分析高三学生压力来源并提出相应的对策。调查发现,百色市高三学生的压力主要来源有:学习压力、教师压力、家庭环境压力、朋友同学压力和自我身心压力。

【关键词】 高三学生;压力;来源;对策

一、引言

高中阶段是中学生身心发展的重要阶段。伴随着生理发育、心理发展、社会阅历剧增和思维方式转变,高中生在认识自我、发展自我等方面会存在不同程度的困惑。而高三阶段的中学生,除了会遇到上述存在的困惑之外,还面临着择业和继续求学的双重人生选择。这对于涉世未深的高三学生来说无疑是一个难题。高考的脚步日益临近,这使得高三学生的压力更为突显。高三学生的压力问题已经成为了家庭、学校和社会关注的一个热点问题。压力产生的来源来自各方各面,只有清楚认识到压力源所在,才能为高三学生提供合理、科学和有效的对策,为高三学生人格的健康全面发展提供保障,为他们在人生道路的重要转折点上做出正确选择奠定基础。

二、压力和压力源解读

压力(stress),最先由加拿大的病理学家 Hans Selye 做出研究。Hans Selye 认为压力是个体在想要满足自身需要时所产生的非特异性反应(转引自:李岩,2016)。可以这么认为,压力是个体所在的生活环境不能满足其所需而产生的一种能导致个体心理或者生理不平衡的状态。当这种不平衡状态出现时,压力就会产生。心理学家 Lazarus (1986) 则认为压力是环境需求超出个人能力和可利用资源的情境。Lazarus 的观点直接从外部客观因素出发,指出压力是由外部环境的变动而产生的。在国内,医学心理学把压力看作是由压力源、压力反应和其他许多相关因素构成的多因素概念(李岩,2016)。由此可见,对压力的研究离不开对压力源的研究。关于压力源,也许是学者们尚未对压力这一概念达成一致,学者们对压力源的定义也各持一家。但是,学者们对压力源的基本观点几乎是一致的,那就是发生在生活中的任何事情都可能成为压力来源。

三、百色市高三学生压力源基本情况

笔者采用分层随机抽样法对百色市三所高中的180名高三学生进行压力源问卷调查,所调查的三所高中分别属于市重点高中(公立学校)、市重点高中(私立学校)和普通高中(公立学校),学生样本结构合理。调查发现,百色市高三学生的压力主要来自以下几个方面:

学习压力。学生进入高中以后,学习科目会增多,学习难度及要求也随之增加。在高三这一特殊时期,学生还要面对高考带来的升学压力。高三阶段,学生的学习竞争更为突出。成绩好的学生想考取更好的大学,成绩不太显著的学生也想最后努力冲刺一番,导致学生的学习压力有增无减。

教师压力。不管是重点高中还是普通高中,教师都希望自己的学生能成才。在有些普通高中里,教师对高一高二的学生也许会抓得不紧,但是进入高三阶段,不管是重点高中的教师还是普通高中的教师都会对学生“严加看管”,对学生各方面都严格要求。学生的一次考试不及格或者是违反学校纪律都会被老师拿出来“批斗”一番。

家庭环境压力。在中国传统教育思想的背景下,中国的父母都会有“望子成龙,望女成凤”的思想。不仅如此,城市的家庭大多都是独生子女家庭,父母会把孩子的教育问题看成是重中之重的问题,有的甚至把自己的全部都寄托在孩子身上,这些都将

会给孩子带来巨大的压力。此外,家庭变故也会对学生造成较大的压力。

朋友同学压力。高三阶段的学生,还处在青春期。争强好胜、攀比、浮躁、关注自我等都是他们这一时期的特点。一次成绩下降被同学赶超、同学朋友的嘲笑、与同学朋友闹不和等都会被高三阶段的学生看在眼里。在学业如此繁重的阶段,学生与朋友同学之间出现矛盾的概率会有所增大,来自朋友同学的压力也会上升。

自我身心压力。研究表明,超过一半的学生会觉得自我期望值与实际成就存在差距。此外,随着社会的发展和人们观念的转变,当代社会对高中生的期望也逐步提升。高三学生常常会出现失眠、自责、注意力不集中、学习效率低等现象。

四、可采取的对策

适当的压力可以促使学生提升自我,但是过度的压力会给学生造成心理伤害和阻碍学生身心发展。通过对百色市高三学生压力源的分析,为了缓解学生过度的压力,我们可以从以下几个方面进行着手。

优化学习方法,理性对待竞争。初中和高中的学习目标和要求不一样,学生不能一成不变地沿用之前的学习方法,要根据实际情况及时做出调整,优化学习方法。理性对待学习竞争,合理定位自己,不要盲目和他人比较。

正确看待学生成绩,科学评价学生。教师应该合理对待学生成绩和学生升学问题,科学评价学生,不要给学生“戴帽子”。每个学生都有自己的个性发展,学习成绩并不是唯一的衡量标准。教师应该多学习并运用心理学和教育学等知识,正确看待学生的成长。

转变观念,充分认识孩子。家长应该转变传统教育观念,尊重孩子的个性发展,不要把自身要求强加到孩子身上;同时,家长还应为孩子营造一个良好的家庭环境,为其做好后勤保障工作。

正确认识自我,妥善处理朋友同学的关系。高三的学生应该对自我有一个较为全面的认识,当问题出现时能够理性地看待并解决问题;同时,可以寻求长辈的帮助,如:寻求家长帮助,听取老师意见等。

提高抗压能力,合理宣泄。当学生自身出现压力时,要懂得放松、发泄,比如:去运动、倾诉、听音乐等。通过合适自己的宣泄方式,逐渐提高自身的抗压能力。

五、结语

高三学生的压力来源涉及家庭、学校、社会及学生自身等方面因素,当学生产生过度压力时,我们可以考虑从上述四方面着手解决,综合考虑各方因素,而不是仅从某一方面入手。只有正确认识了学生压力源,才能更加合理有效地应对学生压力问题。

参考文献

[1]FolkmanS, Lazarus RS. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1986(50):571-579.

[2]李岩. 2016. 高中生心理压力现状调查及缓解对策研究 [D]. 内蒙古师范大学.