

# 学习落后的心理辅导

钟爱文

深圳市龙城高级中学

**[摘要]**高中艺术生和普通文化高考生在学习方向上大有不同,这部分学生属于比较特殊的高考群体,作为艺术生,这一部分学生在学习中所设置的课程也具备着自己的特点。在高中重点教育阶段,艺术类被作为高考科目之一时,选择艺术类专业学习的学生必须兼顾文化课程与专业课程的学习,他们在学习的进程中也定然会遭受更大的压力。显而易见,在高中艺术生群体教育中,心理健康教育也是关键的方面。本文从艺术生这一特定群体的学习入手,重点分析该群体中学习落后生的心理辅导措施。

**[关键词]**高中生;学习;心理辅导

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1095

## 1 前言

评判个体是否健康,要求分别从生理、心理两方面入手,而心理健康可以为人的身体保持健康创造前提。对于高中生来说,学生心理健康的好坏直接反映在学生的行为和性格习惯上。为了增强学生的心理素质,使学生的潜力得到发挥,让学生更加乐观积极的对待生活,同时防止学生由于高中压力过大而产生心理问题,帮助学生增强管理情绪的能力,学会调节自我。教师要大力组织好高中心理健康教育,并且意识到组织这一教育的意义所在,深入其中,帮助他们找到问题的解决方法,进而使学生能够在保持健康的状态下发展。

## 2 开展高中心理健康教育的意义

### 2.1 有利于学生身心健康的成长

高中生的身体在快速成长之中,心理也是如此。在这个过程中,学生的心是极其敏感和脆弱的。同时,到了高中,学生会接触到更多的人,学习的内容也会逐渐变得困难。为了让学生会辨别自己是否心理健康,教师可以根据学生的心理健康情况对症下药。教师要更加注重组织心理健康教育,并且遵循早日发现、早日解除、早日恢复健康的原则。对学生的心理问题形成积极的处理态度,帮助学生尽快解决心理上的问题,保障学生以阳光的心态成长。

### 2.2 有利于提高学生的学习质量

具备健康的心灵对于学生的学习而言发挥着不可替代的作用。特别是在高中的重大压力下,学生学习大量的科目,布置的作业数量多,需求掌握的内容难度也很大。如果学生不能培养出健康的心灵,就会导致学生坐立不安,不能专心学习。学生很难有朝气蓬勃的精神和开朗乐观的性格。因此,学生的可持续发展受到限制,综合水平难以提高。为此,有必要正确地进行心理健康教育,使学生能够保持乐观的状态来应对负面情绪。在改善学生学习质量的前提下,使学生具备良好的调节能力,抗挫和承受力。

## 3 艺术生心理问题

在普通高中生群体中,艺术生又属于压力比较大的特殊群体,更加容易出现心理上难以适应的感受,一旦没有立刻发现和解决,更有甚者会恶化为病理性心理问题。

### 3.1 “我是谁”——自我认知问题

“我是谁”是艺术生步入学校之后情不自禁地询问自己

的问题,学生心怀质疑,在极长一段时间内都会难以适应。被文化与艺术课程教师同时鼓励,而被动选择的学生表现出更加矛盾的心理冲突,容易在侧重点放在文化还是艺术这一问题上屡次纠结。

### 3.2 “和谁处”——人际关系问题

艺术能力资质不足,然而文化课较好的学生将会更加勤奋的学习文化课,并意图和文化课教师有更加近的距离,进而博得一定的“存在感”;而艺术能力水平高,但是文化成绩比较差的学生则截然不同。恰恰是此种相反的方向,让艺术生出现分群的趋势,部分艺术和文化课都比较差的学生将会变成学校中最弱势的一方,这一类群体也有极大的概率出现心理方面的问题。因为存在感不强,这一部分学生在校内的生活特别痛苦,还有些学生甚至会作出违反校规校纪的行为。

### 3.3 “向哪去”——学业焦虑问题

学业焦虑在高二下学期的表现格外显著,这些艺术生群体时常又会询问自己:自己的专业定位究竟是什么,毕业后又会做什么工作呢?这一阶段会成为艺术生最迷茫和彷徨的时期,也容易被外在的要素影响,最终作出不正确的选择。有些学生则将赌注全部放在某个冷门专业而上,还有些学生没有结合自己的情况和家庭条件,把大量的关注度放在单招考试上,而根本没有重视统考,分不清轻重缓急,最终终究不能如愿,进而形成焦虑的情绪,更有甚者对考学形成厌恶的情绪。

## 4 高中生学习落后的心理辅导

### 4.1 正视心理教育,端正学习态度

随着年龄的增长,高中生的自我意识也会越来越强,这个特殊的年龄阶段,也让他们在处理一些事情时,会受到“叛逆心理”的影响,从而产生一些不恰当的行为。我们在进行心理教育时,可以看到很多学生认为这是一门与高考无关、没有实用价值的科目。此外,部分学生对“心理学习”持极端看法,认为只有有心理问题的人才需要这样的指导和帮助。这种心态使得学生往往不愿意配合心理教育的开展,导致心理教育的效率和质量低下。因此,我们首先关注学生对心理教育的态度,通过合理、合情的引导,帮助学生摒弃对心理学习的偏见。在这一过程中,教师可以借助PPT的形式,展示比较多见的学习生活情况。比如在高中生的学习

和生活中,与其他同学发生冲突的可能性、无法冷静地与他人交流实例、考试前焦虑、学习时注意力不集中而对情绪的负面表现。引起学生共情,让学生通过图片和视频的展示,可以认识到心理教育与自身的学习、生活息息相关,学会认清自己当前的心理状态,主动寻求调节心理负面情绪和问题的正确途径和宣泄口,并积极正面的处理遇到的相关问题。这些都是艺术专业生心理辅导中的有效举措。使学生对接触、学习心理健康的相关知识方面态度更加积极。从而在后续教学中,教师可更为主动的关注学生学习态度的变化,促进教育教学的高效发展。

#### 4.2 掌握调整方法,学会自我疏导

在学习和生活中,每个人面对会对心理健康造成影响的问题会选择差异化的解决方法。有的学生会选择“忍”,利用时间的力量,逐渐忘记或走出不健康的心理状态;一些学生会选择“倾诉”,寻求朋友、家人或老师的帮助,进行交流。那么,解决心理问题最有效的方法是什么?通过何种方式调整进而让学生维持心理健康的状态?其实答案是开放的,学生不仅要掌握缓解方法,还应有广泛的认识和灵活的应用,才能真正提高自己的心理健康素养,促进核心素养的提高。为达到这一效果,教师不应忽视心理实践在教学中的重要地位,应积极组织开展实践活动,帮助学生更好地理解并实施相关辅导方法。

#### 4.3 重视教育重点,做好心理引导

在核心素养理念的指导下,教师在开展心理教育的过程中必须关注学生的实际需求,根据学生的实际情况调整教学计划和教学方法。由于仅有在教学切实的和学生的具体实际联系起来时,教学才会发挥自身的作用。相反,如果教师忽视观察和思考学生真正需要什么样的心理教育,而盲目阅读教材或抄袭他人成功的教学案例,学生不仅无法提高心理健康素养,而且很容易变得无感、抵触。此种教学对于促进学生提升核心素养会有消极的作用。为了真正通过高中心理健康教育促进学生相关能力的提高,真正帮助学生形成终生陪伴的解决问题能力,教师在选择教育的过程中需要更加谨慎,应该以学生为中心,从不同学生的不同个性这一实际出发、着力。

#### 4.3.1 培养学生的执行能力

执行能力是指执行者将战略意图落实,实现既定目标的行动力。它不仅包括实现目标的能力,还包括实现该目标的意愿和程度。从这个概念可以看出,很多高中生其实在执行能力上存在明显的不足。学生常常因为“拖延症”等心态而无法完成老师布置的或自己设计的学习任务。这种心理先是对学生平日的学习生活造成影响,最终会对学生的核心素养形成产生一定的影响。其次,由于这些任务不能按时、按量、按质完成,会给学生带来更多的失落、遗憾、纠结等负面情绪,这进一步影响了心理健康的维持。需要注意的是,虽然问题非常广泛,但很少有学生意识到这是一种需要调整的心态。身为教师,要重视学生出现的细微变化,并且

及时的提供引导,推动学生迅速改变自身。比如周末在家学习,很多学生都会“被手机诱惑”。他们经常边学习边拿起手机沉迷于网络世界,造成时间的浪费。为了避免这种情况发生,老师可以给学生介绍“番茄待办”、“TIMING”等应用,可以在指定时间内“锁定”手机,手机将无法访问其他应用。除了这类app,老师还可以推荐学生制作声音闹钟,用闹钟的声音提醒自己“该行动了!”以提高他们的执行能力。通过简单的介绍,教师还可以给学生创造实践的可能,保障他们可以在学习理论的过程中提升自己的实践水平,实现二者的齐头并进。

#### 4.3.2 培养学生的沟通能力

在学习、生活和工作中,“沟通”是不可或缺的能力。只有掌握了沟通技巧,具备了沟通的能力,学生才能更快乐、顺利地完成高中学业,进入未来的生活。通过对学生的观察,我们也可以看出,如今的高中生所遇到的心理问题中,沟通不畅导致的问题占了比较大的比例。除了上面提到的与同学之间的人际冲突外,由于与父母沟通不足而导致的亲子关系出现裂痕也是很常见的。教师在组织心理健康教育的进程中要认识到沟通的意义所在,在引导学生学习沟通技巧的基础上,也需要使学生改善自己的沟通质量。对于学习以外的情绪也应积极热情的给予引导、帮助,让学生勇于沟通,乐于沟通,以“沟通”为桥梁,更全面的了解学生,也让学生多一个情绪宣泄渠道,从而更有效的进行心理疏导。

## 5 结语

学习落后艺术生的心理辅导,重中之重便是优化艺术生学习动机这一项复杂的系统工程,对内、外动机善加调整,对学生加以引导、施以关怀,从心理上给予专业疏导,必将提升普高艺术生的教学质量,对于专业、文化的助益将显而易见。基于高中的教育实践环境,学生自始至终为教学主体,因而更好地促进艺术生的心理健康发展,从社会层面为其营造良好的大环境,在家庭方面创造更为科学的教养方式,在学校为学生建立一个轻松愉快的学习环境,在班级维护一个健康积极的班级氛围,多方共同努力保障学生心理健康的健康发展,让落后的艺术专业生,更为自信、积极、有效地参与日常文化学习和专业学习中,锻造出心理阳光、身体健康的艺术专业优质人才。

#### 参考文献

- [1]蒲金丽.高中艺体生心理健康现状及对策研究[D].成都:四川师范大学,2016.
- [2]俞小云.新媒体下高中艺术生心理健康教育方式方法[J].中外交流,2019,26(37):38.
- [3]赵轶群,伍敏.艺体高中生生活事件人格特征及其与焦虑情绪的关系[J].中国学校卫生,2013,34(3):355-356.
- [4]李晓华.高中艺术生领悟社会支持与心理健康的相关研究:以甘肃省庆阳市5所高中的艺术生为例[J].卫生职业教育,2012(4):120-122.