

融合家庭教育疏导高中生考试前后心理焦虑

经庆录 吕小步

江苏省句容高级中学

[摘要]随着社会对考试的要求以及对于分数线的划分,结合现在的应试化教育,高中生的学习压力比较大,考试压力也就更大。高中生在每一次考试前就会因为担心考不好而产生过度紧张的心理,从而导致心理焦虑,不仅仅在考试前,在考试后也会因成绩的起伏而出现情绪的波动。所以,这些仅仅依靠教师的疏导是并不现实的,难度也比较大,工作量也比较大。所以,这个时候就应该融入家庭教育,让家长对学生进考试前后的心理疏导,从而为学生缓解一些考试前后的心理焦虑。因此,本文就融合家庭教育疏导高中生考试前后心理焦虑展开论述。

[关键词]家庭教育; 疏导高中生; 考试前后; 心理焦虑; 策略; 意义

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.852

正文:

家庭教育对于高中生来说非常重要,因为高中阶段学生的身心压力都比较大,而教师又不可能全面了解清楚学生的变化,甚至可能会因为教学而忽略某个学生。这样学生的心理焦虑得不到有效的解决与疏导,会不断积累与深化。由于家长比教师更了解学生,所以家长更容易观察到学生的情绪波动。因此,高中生考试前后的心理焦虑疏导需要家长参与,教师需要与家长建立好沟通与联系,只有教师与家长配合共同疏导高中生的心理情绪,才能让学生尽可能地减小学习压力,保持健康的心理状态从容应对考试。

一、分析造成高中生考试前后心理焦虑的因素

考试前后的心理焦虑是一个人的情绪和心理变化,每个学生都是不同的。这种情绪和心理受家庭环境的影响,还有社会的一个紧张的考试现状,竞争压力的影响。这种焦虑心理因人而异,有的学生能够把这些转化为动力,有的学生则会因此产生很多问题。所以这个时候只是教师进行心理疏导是远远不够的,需要家庭的介入,这样教师和家长共同的努力,一起结合产生学生心理焦虑的这些因素进行合适的疏导方式的选取,从而能够帮助高中生很好地面对考试,通过每一次的考试去提升自己,通过每一次考试去收获知识,增加考试的动力,增加自信心。

二、分析融合家庭教育疏导高中生考试前后心理焦虑问题的意义

(一)对于家庭教育来说,家庭对于高中生的了解是最直接的,家长懂得自己的孩子是一种什么样的性格,也懂得孩子会在考试的时候出现哪些心理压力,这样对于高中生的考试前后心理焦虑的疏导就会更加具有针对性,那么这样的心理疏导就会更加具有意义。所以融合家庭教育疏导是一种非常好的疏导策略,家长老师互动交流可以更好地了解学生。

(二)家庭教育和家长是高中生的后盾,高中生在学校的考试,每一次都具有每一次的意义,都具有不同的重要性,这个时候学生的成绩也会有上下的波动。学生也会因为成绩波动而产生心理焦虑的情况,无论是在考试前的紧张,

还是考试后等成绩的担心,成绩出来之后的焦虑等等。这些考试的心理问题学校教师的教育是一部分,另一部分需要家庭教育的配合。因为学生的心理都是在家庭生活中首先培养出来的,如果家庭压力相对来说比较小,没有太多的过分要求对于学生,那么学生的心理焦虑也不会特别严重。所以这个时候,就很是需要家庭教育融合进来,进行家校结合的教育方式,共同疏导高中生考试前后的心理焦虑,让高中生能够拥有一个良好的心态,平和地面对考试。

三、探究融合家庭教育疏导高中生考试前后心理焦虑的策略

(一)学校在考试前后安排家长座谈会,教师与家长共同分析孩子的心理变化

压力缓解理论是乌尔里希(Ulrich)提出的,乌尔里希(Ulrich)认为,压力是人们在精神上、身体上和行为上应对挑战或恐惧情况的过程。高中生由于课程的任务量比较大,所以大部分时间都是在学校的,这个时候与家长之间见面相对来说也就比较少,这种情况也可以让学生因为长时间见不着家长也会在考试前后的这种情绪更加提升,那么学生的考试就会有压力,也就因此使得学生的考试前后心理焦虑。考试前可能是一些不确定,一些担心,害怕自己考不好,考完后又因为成绩不太理想而造成这种情绪更加上升。所以,针对这种情况,学校要经常开展在考试前后开展家长座谈会,让家长也能够充分了解学生的考试前后的状态,这样就有利于家长更好地了解学生,从而能够更加有效的对于学生进行心理疏导,缓解学生的内心压力与紧张情绪。

比如学校可以在每一次比较重要的考试前后安排家长座谈会,这样就可以让家长真实的了解学生的心理变化,能够及时地给予学生心理疏导。在考前的座谈会上,教师可以先根据考试的形式、内容等对家长进行一些介绍,让家长对考试有一定的了解,结合学生这一阶段学习情况和上一次类似的考试进行成绩的分析,让家长做到心中有数。这样,家长在座谈会上就可以根据自己孩子的情况,给予孩子考试前的一些嘱咐和鼓励,对孩子不要提太多的要求,让学生能够尽

自己最大的努力,平和的应对考试,让学生能够感受到家长一直在背后支持自己,那么考试就更加有动力,进而提升信心。考后的座谈会,可以根据考试的成绩和教师所介绍的这次考试的意义,对进行学生的疏导,如果退步了,一起找出原因,下一次迎头赶上,如果进步了,总结成功经验,坚持良好的习惯,戒骄戒躁,争取下一次更进一步。这也是考试前后家长座谈会的意义所在。

(二)疫情之下,结合学生的学习情况家长进行心理疏导,多与学生进行交流沟通

美国心理学家康斯坦斯·哈门(Constance Hammen)在1991年提出了压力产生假说(the stress generation hypothesis),该假说提出容易抑郁的人在其信念、期望和个人特征的影响下,他的某些行为方式可能会导致负面事件。压力生活事件可以分为独立性压力生活事件,例如天灾等不可抗力自然灾害。

现在疫情还是处于一个比较严重的时期,许多学生在校实行封闭式管理,也有的在家里进行线上网课学习,在这种情况下组织考试,高中生的心理压力就会更大。对于在学校的学生来说学校尽可能举行家长座谈会,无论是线上还是线下,尽可能让家长更多地了解学生状况,进而能够更好地对学生进行心理疏导。而对于在家的学生来说,因为不能够返学校学习,好多同学就会因此产生学习上的一些懈怠和不自信,面对考试也就没有很大的把握,那么就很容易造成考试前后的心理焦虑。这种情况对于家长来说,应该积极配合线上学习,为学生营造良好的学习氛围和学习环境,营造轻松的备考环境,多多的与学生进行沟通,适当的了解学生,加强心理疏导。

比如说家长在家的時候,尽可能地陪着学生学习,而不是在旁边玩手机,这样首先就能够让学生在心理上找到“同行者”,学生的一些问题也能够及时地被发现,从而及时地得到解决;也可以陪孩子观看一些比较解压的影视剧和文艺类节目,或者在家共同做一些亲子活动和家庭劳动,让学生在心理上得到放松。这样一来,学生学习和考试的动力就可以得到提高。有效的沟通和交流可以帮助学生进行压力化解,建立良好的备考心态,考试前后的心理焦虑就容易得到缓解。因此,保持与学生良好的沟通和交流,才是家庭教育的重要教育策略。

(三)家长在平时的生活中多进行一些鼓励与表扬,少一些要求与批评

著名的美国儿童心理学家德雷克斯说过:“孩子需要鼓励,就像植物需要水。”植物没有了水会死,孩子没有了鼓励会枯萎,会逐渐丧失不断探索的勇气,正面管教便是一种鼓励的方式,能让孩子感受到内在的价值感和能力感。

其实对于高中生来说,每一次的考试都能够从中得到一些收获,不管是失意也好,还是无奈也罢。在这个时候,最多的就是需要家长的鼓励,如果家长再对其进行批评,那么学生就更加痛苦了,他们更容易对自己产生怀疑或者放弃的念头,也不乏产生严重的自卑心理。良好心理状态的养成不是一蹴而就的,也不是一个活动就能够培养成的,它需要在日常生活中一点一滴的积累。正是因为需要长期的积累,所以,就需要家长在平时多进行一些鼓励与表扬,少一些要求与批评,对于学生考试的每一次进步,多一些表扬,少一些漠不关心,这样,让学生能够在平常养成良好的心态,不至于害怕考试,产生焦虑,这样就能够让每一次的考试都当成平常的模拟,每一次都有收获。

家长在平时可以耐心地听一听孩子对试卷的分析,帮助孩子一起来找一找薄弱的知识点,或者是学习上的一些问题。切记,不要用责怪的、命令式的语气和行为去让学生知道自己存在问题。而是用鼓励式的语气与行为,让学生能够意识到这些。长此以往,每一次的分析,每一次的鼓励,就能够无形中增加学生的自信心,让学生知道无论考试结果如何,家长都在背后默默支持和鼓励,无形中让学生更加具有学习的动力和考试的自信。这样在重要的考试前后,也就能够保持一颗平常心,从容地应对考试。因为拥有了良好的心态,就可以在考试中心平气和,正常发挥,不至于因为心态上的问题而造成考试的失误,拥有这样的心理状态对于学生今后的学习和生活来说都很有帮助。所以,家庭教育疏导,帮助高中生建立良好的心理素质,需要在生活日常中下功夫,多一些鼓励,少一些批评和指责。相信每个孩子都会拥有属于自己向往的未来。

结束语:

融合家庭教育疏导高中生考试前后心理焦虑是一个很重要的教学策略,对于学生来说,家庭教育能够有效地解决学生的心理问题,因为家长对于学生的了解是非常全面的,并且也知道学生的性格,能够更加有针对性地进行心理焦虑问题的教育。家长的鼓励和表扬对于高中学生来说影响是很大的,有时候即使学生的考试没有考好,但只要家长相信学生,给予学生鼓励,那么就能够很好的增加学生的动力,让学生在下一轮的考试中更加有信心。所以,在对高中生进行考试前后心理焦虑问题的疏导时要更好地融入家庭教育。

参考文献:

- [1]李瑞飞.家庭教育环境对高中生学习动力的影响及对策探讨[J].当代家庭教育,2020(09):12.
- [2]罗仕强.探析网络背景下的高中生家庭教育指导新路径[J].科学咨询(教育科研),2020(03):89.