

高三学生心态调节策略

陈蓉

云浮市邓发纪念中学 广东 云浮 527300

【摘要】学生的心态是影响高考成功与否的重要因素，调节心态是学生高考复习过程中很重要的内容。作为一线心理教师，笔者在整理总结多年对高三学生的心理辅导个案的过程中，发现高三学生在备考及临考过程中产生的心理困惑、烦恼或问题存在共性。为此，笔者积极反思与分析，并结合心理学知识与心理辅导经验，对高三学生如何调节与保持良好心态提几点建议。

【关键词】高三学生；心态；调节策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.695

作为一名中学心理教师，多年来笔者接待了众多高三学生来访求助，发现高三学生随着学习压力的增大，容易出现以下心理现象：担忧未来前途；自信心下降；反感父母亲人的教育；不能有效管理自己的情绪，容易烦恼、急躁、不安、焦虑、沮丧甚至痛苦。高考升学是人生的重要转折，学生面对高考会产生这些心理现象，实属正常反应。只是，若对这些心理现象不能及时进行调节与干预，可能会影响学生的学习效率，时间久了，还可能影响学生的心理健康。^[1]

越来越多学者与专家认为，高考是对学生实力与心态的双重考核。著名心理学家王极盛教授通过大量的调查研究与实证研究更指出：调节好心态是高考成功的一半。作为心理学工作者，我们有责任去深入研究学生的备考及临考心理，让更多学生通过高考的心理考核大关。为此，笔者整理与分析了多年高三学生心理咨询与辅导个案，结合心理学知识与辅导经验提几点建议，希望对中小学教育工作者做好毕业班学生的心理教育工作有所启发，对高三学生调节并保持良好心态有所帮助。

一、树立合理信念，正确看待高考

情绪ABC理论的创始人艾利斯认为，人的消极情绪与行为障碍结果（C）不是由于某一激发事件（A）直接引发的，而是个体对这一事件持有不正确的认知与评价所产生的非理性信念（B）所直接引起，即个体常有的一些不合理的信念使我们产生情绪困扰。^[2]“如果考不上大学，我就完了”、“如果上不了重本，我还能有什么前途”等等是来访学生存在的不合理信念与想法。这种不合理信念是学生产生紧张、焦虑、烦躁等不良心理的重要原因，引导学生树立合理信念，正确看待高考。高考是一场升学考试，高考成功与否会对个体产生一定影响，但不能决定个体的终身发展。引导学生以一颗平常心对待高考，不仅有助于学生保持心态平衡，更有助于备考复习与考试发挥。

二、了解学习规律，正确对待学习高原现象

“我一直在努力，但近一段时间学习毫无起色。”相当多的学生在高考复习过程中都会出现这种现象。这是一个学习成绩停滞不前，学习效率不高的阶段，甚至是对复习过的知识感觉模糊的阶段，在心理学上，我们称之为“高原现

象”。这种高原现象是客观存在的，让学生正确认识这一点，了解这是一种学习规律，不以人的意志为转移。在正确认识的基础上，引导学生明白他已经处在最低谷了，将在低谷待多长时间，取决于他们如何对待“高原”现象。进而引导学生注重调节自己的心理状态，尽量以一颗平常心对待，适当调节放松自己，认真分析自己遇到“高原”的具体原因，对症下药，学生将能突破僵局，扭转局势，顺利度过高原期，进入新一轮的进步阶段。同时鼓励学生在平常学习生活中注重心理训练，不断且坚定地告诉自己：正所谓触底反弹，我的黎明就要到了。

三、视同学为学习伙伴与战友，而非敌人

“好几个原来排名不如自己的同学都追上来，甚至超过自己，这让人很担忧”其实有这种想法的学生不是个例，他们将同学视为学习上的敌人。这种心理不仅有损同学间的良好关系的维持，更不利于自己的学习。以广东省为例，2019年有76.8万人报名参加高考，2020年报考高考总人数稳中有进，达到了78.8万人，2021年高考生人数也达到78.3万人。引导学生明白，在70多万的考生中，如果仅着眼于几个、几十个同学，不免显得狭隘了，而且这种狭隘心理会让同学间相互保留，独自“耕田”，可能会取得一些成绩，但经不起更大的竞争与挑战。学生若能将同学视为学习伙伴与战友，相互竞争又相互学习，相互激励又相互帮助，那么他们将相互促进，共同进步，且取得的将是更快更大的进步。部分学生进步了，在这样的集体里，其他学生往往也会跟着进步，正所谓“水涨船高”。也正是因为这个原因，很多学生希望能在重点班或尖子班学习，而非普通班。同时，引导学生明白全国这么多高等院校，而每所高校又有许多专业，和同学报一个院校、同一专业的概率很低，所以和同学成为直接竞争对手的可能性很小。此外，迎考、备考过程中，学生会遇到困难、烦恼，如果学生间，特别是班级同学之间能团结友爱，相互鼓励，相互支持，相互帮助，有助于他们更顺利地度过人生这一特别的挑战与考验。若干年后，回首高三这一年的学习生活，那回忆里除了奋斗，一定还有感动、欢笑与难以忘怀的情谊。

四、合理看待父母的期望，视之为支持、鼓励而非负担

有同学说：“爸妈几次跟我说，只要我考上大学，不管什么样的大学，他们都将宴请亲朋为我庆祝，让我放心复习。可是万一我考不上呢，每次想到这就压力山大。”也有同学说：“我的家庭条件不太好，但爸妈特意告诉我，已经为我准备好了上大学的费用，让我不用担心，安心准备高考就好。钱都准备好了，万一我高考没发挥好，怎么办？”还有同学倾诉：“其实我爸妈没给我压力，很照顾我的感受，但他们越为我考虑，我就越担心考不好，辜负了他们的爱。”是的，对于一些学生来说，尤其是压力大的学生，父母考前的一些言行很容易转化为压力与负担，建议这些学生多与父母沟通，诉说自己内心的烦恼与担忧。另一方面，作为孩子可以想到，不管是“高考后的庆祝”、“准备好上大学的费用”，还是“照顾我的感受，为我考虑”，父母的本意都是鼓励孩子，支持孩子，而非对孩子施加过度的压力，让孩子焦虑、不安，无法全心投入学习。在学习生活中，不少学生忽视了父母的本意，认为父母就是给自己压力，增加心理负担。这种想法是片面的，更是不合理的。学生可以选择理性思考，透过现象看本质，清楚父母的初衷，明确父母的行为是为了鼓励与支持孩子。同时，带着父母的鼓励与支持投入复习备考，感觉有支持、有后盾，于是心情愉悦，精神饱满，学习效果将更佳。

五、经常给自己做积极的心理暗示

心理暗示是指人或周围环境以言语或非言语的方式向个体发出信息，个体无意识地接受了这种信息，从而做出一定的心理或行为反应的一种心理现象。^[3]它是我们生活中很常见的一种心理现象。根据它的性质可将其分为积极的心理暗示和消极的心理暗示。心理学研究表明，心理暗示具有神奇的魔力，其中积极的心理暗示能够对人的心理、行为、情绪产生一定的积极影响和作用，而消极的心理暗示则会扰乱人的心理、行为以及人体的生理机能。^[4]

曾有学生在心理辅导中反复强调：“老师，我不行，谁都帮不了我，我真的不行。”其实这个学生在年级排名前20，是个成绩优秀的孩子。当时，我耐心地听他倾诉，待他说得差不多了，情绪也平复了不少，我让他试着对自己说5次“我行”，且一次比一次更大声。说完之后，问他感觉怎么样，他说感觉很奇妙，好像心胸突然打开了，变得开阔了，没那么压抑与烦躁了，还隐隐觉得自己真的行。这是一例典型的个案，因为在平常学习生活中，倾向于给自己做消极的自我暗示，于是紧张、焦虑，甚至怀疑自己，影响了正常的学习生活。

为了提高自信，保持良好心态，引导与鼓励学生经常给自己作积极的心理暗示很重要。在平常学习生活中，学生可以作如下几种心理暗示：（1）保持微笑，微笑面对复习，面对考试，面对学生与生活中遇到的问题；（2）昂首挺胸，走

路步伐坚定而有力；（3）常常对自己说“我行”、“我可以”、“我能做到”、“我很好”等等。

六、正确对待学习压力与焦虑

高考是我们人生中的一次重要考验，所以有压力是正常现象，而在现实学习生活中，不少学生对学习压力有错误的认识，认为没有压力才是好的。其实，压力与学习效果的关系呈倒“U”型曲线，适度的压力有助于我们更有效率的学习，压力过大或过小都不利于我们的学习。只是每个人的适度压力水平不一样，有些人高些，而有些人低点。如何找到自己的压力水平的适度值？学生可以在考试，甚至做作业的过程中，调整自己的紧张感，观察自己在什么样的紧张程度下效率最高，以此来把握自己的压力程度。

对于焦虑学生的心理辅导，引导其接纳自己的焦虑是非常重要的。让学生明白，只要是人就会有难过、痛苦、焦虑、失望等，当然两种人除外，一类是精神病人，另一类是死去的人。但是现实生活中，很多人忽略了这一点，不能接受悲伤、痛苦、焦虑，于是选择压抑或隐藏这些负面情绪。当隐藏，尤其是压抑自己的时候，那些负面的情绪不会消失，恰恰相反，它们会更加强烈。许多人都有过这样的经历，当紧张焦虑时，如果我们不断地对自己说：“不要紧张，不要焦虑，不要焦虑！”我们会发现自己越来越紧张和焦虑了，引起学生的反思与共鸣，进而引导学生改为告诉自己紧张与焦虑是正常的，允许紧张与焦虑在身体里流淌，慢慢地会发现紧张与焦虑不那么强烈了。

有学生说：“我真的很想哭，但我不敢哭。”其实这是压抑负面情绪的典型表现。对此，引导学生明白哭不仅是每个人的权利，而且是一种很好的宣泄方式，要允许自己哭，当自己想哭的时候，大声哭出来。此外，学生还可以采用自己喜欢或习惯的方法，如向亲人朋友倾诉、找个空旷的地方大声喊叫、散步、听轻快的音乐、看自己喜欢的书、做运动等等，及时舒缓压力与焦虑感，让其保持在适中水平。

参考文献

[1]王睿轩,马鑫,李翔,伍妍.高中毕业班学生高考压力与心理健康的关系[J].国际病理科学与临床杂志,2013,33(6):511-514.

[2]孙静.例谈ABC理论在重建学生积极情绪中的应用[J].中小学德育:2018(6):66-67.

[3]张静,罗媛媛.运用积极心理暗示提升中学生的自信[J].教育实践与研究(B):2014(27):12-13.

[4]张春枝.浅谈心理暗示的效应[J].辽宁科技学院学报:2008(4):75-76.

作者简介:

陈蓉(1986.2-),女,汉族,福建宁德人,硕士研究生,中学一级教师,研究方向:中学心理健康教育。