

高三，左手激励，右手减压

马兴何

(东莞市第二高级中学 广东 东莞 523000)

【摘要】高三是学生备战高考的冲刺阶段，面临较大学习压力，如果不能及时调整，就会出现一些心理偏差，并表现为行为异常。究其原因，一是跟高中生心理特点有关，二是跟老师和家长教育方法有关。作为班主任，要学会一手激励学生，一手帮助学生减压。坚持两手抓，两手都要硬。具体措施包括重视班级制度建设，提高教育效力；加强多方沟通，形成教育合力；注重开展活动，释放学生压力。

【关键词】高三；激励；减压

一、情景再现

2017届我担任高三(7)班班主任。该班是文科实验班。全班50人，其中女生42人，男生8人。学生入学成绩一般，水平参差不齐，对照学校升学指标，压力相当大。

学生常规表现不错，几乎没有迟到，晚修也较安静。大部分同学学习抓得很紧，高度自觉，班里有一种你追我赶的竞争氛围。但是同学之中也出现了一些分化——部分同学压力过大，总觉得时间不够用，不惜牺牲休息时间来复习；相反地，有些学习成绩落后的同学却不紧不慢，完全没有高三冲刺的劲头。部分学生心理也出现了一些偏差，表现为不想说话、独来独往、烦躁易怒等。

二、缘由剖析

(一) 高中生自我觉醒与分化

高三的学生，慢慢长大成人，自我意识开始觉醒，同时出现分化。一方面，随着学生阅历增加，责任感慢慢增强，有一种在学习这个特别的任务中展示自己能力和价值的需求；另一方面，现实中种种因素可能会影响实际学习效果，当学习困难、成绩不理想的时候就会产生巨大的挫败感，心理上就会出现偏差并表现为日常行为异常——有的心里着急，想通过争取更多时间来缩短和同学的差距；有的无所适从，选择闷在心理，不愿意讲话或者独来独往，其实是一种逃避；有的干脆放松要求，摆出佛系姿态。

(二) 老师或家长的因素

从老师的角度看，一是高三的老师普遍会强化训练，奉行题海战术，造成上课内容单一，让学生觉得枯燥乏味；二是每个老师都会设法强化相应科目的训练，造成学生长时间处于紧张高压的学习环境中，承受巨大心理压力；三是由于唯分数论思想的作怪，老师会比较多地关注和肯定学习优秀的学生，但是对于成绩落后的学生有时可能会忽略，从而使学生丧失学习热情。

从家长的角度看，一是大多数父母也是高度重视升学，只重视好的学习成绩，对其他方面的发展予以压制和限制，孩子的自我发展单一，生活单调，时间长了容易对学习产生厌恶心理；二是家长有时候并不真正了解孩子的基础和学习情况，对孩子抱以太高期望和提出过高要求，当孩子考试受挫时往往会过度责备孩子，增加小孩心理压力；三是有时候家长并不是十分了解教育原理和教育科学，与孩子沟通全凭感觉，情绪化办事，小孩觉得自己不被理解从而产生逆反心理。

三、策略妙计

(一) 策略一：重视班级制度建设，提高教育效力。

每个人都有自己的个性，中学生价值观没有完全定型，就更如此。再者，班级的良好运转需要一定的规则，而人性本身是排斥受人约束的。学生违纪了，老师(特别是班主任)会习惯性选择批评教育，如果把握不好尺度，讲起来滔滔不绝，那就变成了唠叨、说教。其实，很多时候，过分唠叨只会起到反作用。有句话叫“当孩子意识到他在接受教育的时候，教育的意义已经失去。”，赤裸裸的教育难以达到预期效果。理想的做法应该是树立依法治班的观念，重视班级制度建设，有针对性地制定班规和班级管理细则等，引导学生加强自我管理能力和自我约束能力。

比如，班上有两个男生，自我约束能力较差，宿舍内务、纪

律经常被扣分。我多次进行批评教育，甚至勒令他们写保证书。但是收效甚微，问题始终没有解决。后来我制定了《307班宿舍管理条例》，明确了学生什么样的行为会带来什么样的处罚，包括3天至1个月不等的停宿等。有了《307班宿舍管理条例》这把尺子，班级宿舍扣分大大减少，每月的文明宿舍评比成绩总是遥遥领先。

(二) 策略二：加强多方沟通，形成教育合力。

教育是一项系统工程，需要各方面加强沟通协调，形成教育合力。班主任和科任老师之间、不同科目老师之间、老师和家长之间、老师和学生之间、学生和家之间，都要强化沟通意识，一是了解彼此的想法，避免误会；二是统一认识，向着同一方向努力。具体做法：一是班主任、科任老师之间经常召开协调会，平衡各科复习时间；二是班主任可以通过布置学生写周记或写便条、召开学生座谈会等形式，了解学生的真实想法，及时化解学生心结，做好心理疏导，必要时可联系学校专职心理老师协助；三是加强家校联系，家长会、家访、单独约谈、微信群等，可以根据具体情况灵活运用；四是可以组织家长和学生互相写信，通过这种相对私密的形式让双方袒露心迹，了解彼此真实想法，加强互相理解和认同。

(三) 策略三：注重开展活动，释放学生压力。

高三备考压力大，学习任务繁重，如果只关注学习成绩而忽略了学生情绪变化和心理需要，不单会影响复习效果，严重的可能会引发学生心理问题。所以任何时候都不能忽略学生心理健康问题，既要保证学生有奋力冲刺的拼搏精神，也要高度重视学生心理状况，及时引导学生释放心理压力。可行的办法，一是组织学生坚持慢跑，让学生在运动中释放压力；二是可以到户外公园开展徒步活动，中间安排分组喊口号，穿插好玩的游戏等，既可以帮助学生放松心情，又增强了同学之间的友谊，加强了班级凝聚力；三是开展班级生日派对，由学生干部组织，通过“想唱就唱K歌会”、美食分享、“说出你的愿望”等形式，丰富学生校园生活，增加学生美好体验，从而化解学生学习压力。

四、反思警醒

经过全体师生的共同努力，307班在高考中考上重点本科6人，考上二类本科38人，圆满完成了学校下达的目标。

学生是千变万化、性格各异的，每一届学生，每个班的学生可能也有很大不同。任何方法都只是一种尝试，关键的是心中要有学生，要改变“唯分数论”的狭隘观念，真正关心学生，把学生当做独立个体，关注学生人格成长，关注学生心理需要，走近学生，帮助学生，在学生成长路上做好引路人。这是做班主任的责任，也是做班主任的幸福。

参考文献

[1] 约翰·洛克著，杨汉麟译. 教育漫话[M]，人民教育出版社，2016(6)

[2] 王玲. 高中生常见心理问题及疏导[M]，暨南大学出版社，2018(6)

作者简介

马兴何(1983—)，中学语文一级教师，2008年7月参加工作，担任班主任9年，现任学校高二年级组长。东莞市罗凯旋名班主任工作室学员。多次获得学校优秀班主任和优秀教师称号。