

# 初中“优生”心理障碍归因与对策浅谈

谭新泉

广东省河源市源城区源西中学

**[摘要]**由于初中的“优生”在学习能力方面比普通生强，又比普通生更加勤奋和努力，以致在大部分教师的印象中初中“优生”的心理抗压能力和承受能力都比较强。然而实际却并非如此。初中“优生”心理压力往往比普通学生要大得多，一方面要承受维护勤奋好学、成绩优良形象的心理压力，另一方面更容易在成长过程中遇到各种情绪困扰。因此初中教师应该切实重视起来，采取一定的必要措施帮助初中“优生”解决心理障碍问题。

**[关键词]**初中“优生”；心理障碍；对策措施；心理负担

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1220

## 引言

在传统的思想观念下，大部分的家长和教师都错误地认为初中“优生”在各方面存在的问题都比较少。大部分的教师对初中“优生”采取较宽容的态度，将更多的关注重点放在了“差等生”身上。其实这种思想是错误的。初中“优生”承担了过多的期望和使命，往往会比普通学生更容易出现心理问题。在学习成长过程中，初中教师应该一视同仁，同样关注初中“优生”的心理健康，促进初中“优生”的身心健康发展。

### 一、初中“优生”的心理障碍表现形式

#### (一) 过度自信、骄傲自大

“优生”往往具有优秀的先天条件，从小到大一直处于顺风顺水、人见人夸的状态，无论是教师亦或是家长，都对“优生”持赞赏、肯定的态度。初中“优生”也不例外，没有经历过什么“大风大浪”，长期处于被夸赞、众星捧月中，容易出现盲目自信、骄傲自大的心理，这不利于“优生”的健康成长。个人的成长过程不应该只有夸奖和称赞，人没有十全十美，皆有弱点和缺点。个人只有清醒地认识自身的弱点，并愿意不断地改正缺点，最终才能取得成功。当前一部分初中“优生”能够高兴地接受表扬和嘉奖的意见，而不能虚心接受批评的意见。这种盲目自信的心理在课堂上表现为注意力不集中，对简单的知识点眼高手低。除此以外，这些“优生”可能还会出现轻视同学的现象，看不起成绩不如自己的同学，不愿意和这些同学一起交流、互动，更不愿意积极、主动地帮助这些同学解决在学习过程中遇到的困难。

#### (二) 抗压能力不足、情绪不稳定

“优生”从小生活在家长和教师的夸赞和鼓励之中，在成长过程几乎没有遇到困难和挫折，以致大部分“优生”的心理承受能力很差，尤其是抗压能力明显不足，情绪变化较大。金无赤足，人无完人，即使“优生”也难以避免存在学习上的窘迫。这些“优生”在面对个人无法解决的学习困难时，往往顾及自己的面子而拒绝寻求他人的帮助，以致产生极大的挫败感。如果消极处理问题的方式没有纠正和挫败感不能及时消解，就会造成恶性循环，这会降低初中“优生”的学习能力，打击他们的自信心。此外，初中“优生”在考上高一级的学校后，可能会在学习过程中不能接受教师的善意批评，出现考试发挥失常、成绩下滑的情况。这会进一步打击这些“优生”的自信心，从而导致他们出现心理障碍问题。

#### (三) 反思态度消极、对问题关注不足

初中“优生”在成长过程中往往只重点关注个人的自身优势，而刻意忽视个人存在的不足之处。在学习生活中他们很少进行自我反思，比较消极，缺乏求知精神、创新精神以及敢于尝试的勇气，害怕受到打击，以致不能形成知识网络，无法认清问题的本质。为此在“优生”的学习过程中教师应当尤其关注其骄傲等不良心理，帮助他们提高心理素质和个人修

养。

#### (四) 思想观念脱离实践实际、局限于课本知识

一部分“优生”存在死读书、读死书的现象。这些“优生”的身上无法体现青少年的灵性和悟性，在学习上只会采取传统的学习方式，而不愿意自我革命，开拓思想境界，尝试新的学习方式，打开个人思维。他们满足于掌握课本上的理论知识，不会主动将理论知识应用于实际生活，也不关心身边人、身边事和社会的进步发展，以一种两耳不闻窗外事、一心只读圣贤书的态度面对生活。他们缺乏正常的、必要的人际关系交往，缺乏感知身边美好事物的能力，长此以往就成了“书呆子”。他们熟练掌握理论知识，擅长写长篇大论，但是缺乏实际操作能力。在当前教育改革的背景下，初中教育应为培养国家高等人才以及专业技术人才夯实基础。“优生”的教育应当特别注重心理素质和正确价值观的培养，使学生能够良好地适应社会，为社会的进步和国家的发展作出贡献。

### 二、初中“优生”的心理障碍形成原因

#### (一) 唯分数论的观念影响

在现代的应试教育大背景下，不仅仅初中“优生”会出现心理障碍，其他阶段的学生也会同样的问题。究其原因是中国应试教育的大背景滋生了唯分数论的思想观念，在教师评价学生的素质中分数占据主导地位，学习成绩的高低直接影响了学生是否能获得更多的荣誉。初中“优生”长期处于优秀生的行列，比普通学生更渴望一直保持自身的荣耀，以此维护个人的光荣形象，自然而然会产生更大的心理压力，更容易滋生心理问题。

#### (二) 学校忽视初中“优生”的心理健康

初中学优生之所以会出现心理障碍问题，这与学校的重视程度不高有很大的关系。初中“优生”在成长过程中很少接受来自社会的心理健康教育，如果学校对“优生”又没有必要的心理辅导，甚至于还积极倡导“唯分数论”和“高分政策”，刻意设置以成绩高低划分的实验班和普通班，这将导致分数功利思想深深地植根于学生的思想大脑中，将增大初中“优生”的心理压力，更加容易使初中“优生”产生心理障碍。

#### (三) 家长缺乏必要的积极引导

初中“优生”在成长过程中出现的心理障碍问题也与家长有关系。部分家长本身存在只重视分数的思想，缺乏对学生心理健康的重视和亲子间的情感沟通。在假期中家长往往让学生参加各种课外辅导班，这增加了学生的作业负担和心理负担。部分家长又不懂得心理健康知识，不善于及时与学生进行沟通，以致于“优生”出现了心理健康问题。

### 三、解决初中“优生”心理障碍的相应策略

#### (一) 增强学生的抗压能力、提高自我正确认识

初中“优生”的心理障碍主要的原因是自身的心理抗压能力不够，过分在意外界的看法和他人的态度。解决初中“学

优生”的心理障碍，关键是要增强学生的心理抗压能力，帮助学生正确地评价自我和愉快地接受自我以及与不完美的自我和解。教师应教育“学优生”在遇到困难和问题时放平心态，正视困难，并积极主动地向教师或者同学寻求帮助。同时教师应鼓励“学优生”发扬“敏而好学，不耻下问”的精神，使“学优生”明白这样的道理：一个人寻求帮助不丢人，敢于直面并改正自身的不足更令人敬佩。彻底消除初中“学优生”的心理障碍，学校必须介入其中，要加大校方的重视程度，为学生创设出良好的、舒适的心理健康教育环境。

例如：教师应鼓励初中“学优生”敢于直面困难和挫折，敢于表达自己，帮助学生保持“胜不骄、败不馁”的状态，使学生充满活力和自信心。教师可以播放一部充满正能量的电影或者召开一次以克服困难、挫折为主题的班会，让初中“学优生”在健康的教育氛围中调整心态。同时多样性的活动也能够帮助初中“学优生”减轻心理负担，避免负面情绪的产生。

### （二）家长重点关注、进行有效沟通

要想真正地解决初中“学优生”的心理障碍，家长必然要发挥不可或缺的重要作用。相比较于活泼好动的小学生，初中“学优生”在成长过程中更羞涩、内敛。他们不愿意积极地表露个人情绪，但又存在渴望与家长进行有效沟通的矛盾心理；渴望在成长过程中找寻自我，又希望有人能够理解自己。

例如：在教育过程中学校应积极开设家长学校，使家长能够及时注意到初中“学优生”存在心理障碍，和不能只将注意力放在学生的学习成绩上，以及改变“唯分数论”的思想观

念。家长应该真正地走进学生的内心世界，倾听学生内心的真实想法，致力于帮助学生解决成长过程中的困难，减轻学生的心理负担。家长应该经常鼓励和赞许学生，不能对学生抱有不切实际的期望，要遵从学生的意愿，不要对学生施加过多的压力，做到顺其自然。

### 结语

初中“学优生”在学习成绩上优于普通学生，但是在出色的成绩背后可能也承担了更大的责任、压力和使命。对初中“学优生”来说过度的压力带来的不是出色的学习成绩，而是沉重的心理负担。所以在初中“学优生”的学习成长过程中，无论是家长亦或学校以及学生个人，都应该转变思想观念，及时行动，大力减轻初中“学优生”的心理负担，切实改善初中“学优生”的不健康心理，为初中“学优生”在后续的学习中打下坚实的心理基础。

### 参考文献：

- [1] 陆月. 初中学优生心理健康教学的策略探究[J]. 情感读本, 2019(14).
- [2] 武亚运. 初中心理健康教育的问题分析及策略研究[D]. 华中师范大学, 2015.
- [3] 邱学柱. 如何有效开展初中心理健康教学的思考与探究[J]. 新课程: 中学, 2019(5): 1.
- [4] 白春涛. 初中学优生的心理健康状况及其教育干预策略研究[D]. 江南大学.

### （上接第2218页）

愤，很快恢复了社会秩序。还有道光十年，林则徐任湖北布政使，为了治理黄河水患，他亲自顶着寒风，步行几百里，逐一检查几千个备用的治水商梁秸，查看沿河地势。讲完林则徐的故事之后，教师可以让学生谈一谈对“人民立场”的认识，是否立场不同，做出的价值判断和价值选择也不一样？这样可以深化学生对价值判断与价值选择的认识。

### （三）通过影视作品再现传统文化

随着历史的发展，很多传统文化已经深入到我们的灵魂里，成为比较抽象的东西，不容易被捕捉，因此在高中思想政治教育中，很难让学生挖掘自己内心深处的传统文化。但是教师可以利用现代信息技术，搜集一些高质量的影视作品，或者是用历史剧的方式把传统文化再现出来，为学生传统传统文化精神。比如教学《弘扬中华优秀传统文化与民族精神》时，教师在导入时，可以先问学生一个问题“你认为偶像是谁？你心目中的偶像是谁？”教师鼓励学生积极发言，可以说自己喜欢的任意偶像，并分析这些偶像身上的优点。教师对学生的偶像进行总结，有影视明星、身边的同学和老师、时代楷模、古今伟人等，几乎都具备良好的道德素质。接着教师为学生呈现视频资料《冰墩墩的前世今生》，学生观看完视频之后，思考为什么文创产品冰墩墩能够成为“顶流网红”？这一问题的设计，可以让学生感受到传统文化再创造的意义。接下来教师为学生播放视频《讲好中国故事——李子柒》，组织学生小组讨论“为什么李子柒可以成为‘文化传播大使’？”设计这一环节，可以让学生感受到现代社会传承和发扬传统文化的渠道。结合一些视频资料，可以激发学生的兴趣，符合高中生的认知特点。

### （四）鼓励学生自主探究

高中生已经具备了一定的自主学习能力，为了让每个学生

对传统文化产生独特的认识，教师可以鼓励学生自主学习和探究，培养学生的思维能力和创新精神。这适合于一些比较系统和复杂的传统文化教学，为了不过多浪费课堂时间，教师可以为学生提出论题，让学生课下去寻找资料，感受传统文化的精神内涵。比如教学完《弘扬中华优秀传统文化与民族精神》之后，教师可以为学生布置一个作业：结合本节课学习的内容，写一篇新时代弘扬民族精神的演讲稿，大约500字。学生在撰写演讲稿的时候，自己在图书馆、互联网等渠道查阅资料，从传统文化中寻找论证点，结合自己的现实生活，体现自己作为青少年应该承担的弘扬民族精神的责任。在下次班会的时候，组织学生进行演讲比赛，激发学生对于民族精神的使命感。

### 结语

在高中思想政治教学中，将教学内容与传统文化融合起来，有利于学生加深对传统文化的认识，培育学生的文化自信，提高人才培养的规格。教师要善于通过创设情境、讲述故事、呈现视频和自主探究等形式，鼓励学生积极参与到课堂教学中，培养学生的文化意识。

### 参考文献：

- [1] 张春和. 中华优秀传统文化融入高中思想政治教学的策略[J]. 新智慧, 2019(13): 42-44.
- [2] 刘媛美. 中华优秀传统文化融入高中思想政治教学的实践研究[J]. 高考, 2019(09): 165-167.
- [3] 史瑞莲. 高中思想政治课教学渗透中华优秀传统文化的策略[J]. 新课程, 2019(10): 14-15.
- [4] 杜立霞. 中华优秀传统文化在高中思想政治教学中的应用思考[J]. 基础教育论坛, 2019(01): 60-61.