

# 浅谈高三学生心理健康问题的影响因素及解决方法

褚勇

(六盘水市第二中学)

**[摘要]**近年以来,我国学生的心理健康问题日益突出,尤其是身处于升学压力之下的高三学生,他们的心理健康问题更是不容小觑。本文分析了对高三学生心理健康产生影响的几个重要因素,并据此从学校、家长、社会以及学生自身角度提出了促进高三学生心理健康发展的解决方法。

**[关键词]**高三学生;心理健康;解决方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.073

## 一、高中生心理健康问题影响因素

### (一) 家庭环境因素

#### (1) 家长的教育方式不同

家长采取的教育方式会直接地影响学生的心理健康。家庭教育的方式可分为四大类:专制型、溺爱型、放任型和学习型。在高三学生面对着高考的巨大压力时,不同家庭教育类型家长的对待方式会对学生的心理产生巨大的影响。有些家长对于学生成绩要求很高,例如要求学生必须考进班级前多少名,达到多少分数等等。在较为严厉的家长管教下的学生,其心理健康问题的出现率一般较高。比如震惊社会的药家鑫杀人案中的药家鑫便是处于一个严重专制型的家庭中,影响了其健全人格的形成。

#### (2) 家长与学生沟通方式不当

家长与学生之间的沟通方式以及相处方式也会成为高中生心理健康问题出现的导火索。学生正处于逐渐成长,自我意识逐渐觉醒的阶段,容易产生个性、自我的想法,而在这个阶段,家长和学生沟通时常常存在分歧,例如家长与学生沟通时想要孩子直接接受自己的建议,而学生则是想实施自己的想法。这就使得学生与家长存在着沟通障碍,容易与家长发生沟通上的冲突与矛盾,影响自己的心理健康。

#### (3) 家庭关系的不和谐

父母关系的不和睦以及家庭的不完整也会对学生的心理健康产生影响。学生长期处于父母争吵的紧张环境下,长期的压抑便会诱发许多心理问题。特殊家庭环境如离异家庭、单亲家庭、丧亲家庭等也会对于学生的心理健康造成巨大影响。A. Paettn 等人在1977年对比了单亲与双亲家庭青少年抑郁情况,结果发现单亲家庭青少年表现出明显的抑郁倾向。高三学生相较于其他阶段的青少年,心理压力更大也更加敏感,家庭关系的不利因素对其心理影响便更大了。

### (二) 同学师生关系

#### (1) 同学关系

在进入青春期后,学生交往的主体逐渐转化为了同伴,而在此时学生的三观还未稳定与成熟,容易受到同伴的影响,产生消极的情绪,同时也容易与同伴发生矛盾与冲突,这也是其心理健康问题产生的一个重要因素。处于高三的学生处于高考的大环境下,与同伴之间存在竞争。在“同伴效应”的影响下,也容易对于同伴产生不平等的观念,影响人际关系交往,影响自己的心理健康。

同学之间的交际关系的变化也容易引起其心理上的问题,如原先与某个同学的关系较好,而后同学又与其他同学的关系亲近,导致自己的心理产生巨大的落差甚至怀疑自己,长期间的心理压抑下便引发了心理问题。同时在此时期学生也渐渐进入了对于异性的狂热期,对异性存在着好感。在男女同学关系方面的处理不当也会导致心理问题的产生。

#### (2) 师生关系

学生进入高中以后,不同的学生与老师之间存在着观念上的冲突以及行为上的不认同。处于高三的学生的这种情况便更加严重。同时学生与老师数量是不对等的,这使得老师无法切实的了解每个学生的具体情况,与学生的交流存在障碍,而易与学生产生冲突矛盾。而出于获得优异成绩的目的,学生对于老师有巨大的期望,由于心理预设产生的“罗森塔尔效应”会使得学生想要老师向着自己的心理预期靠近,但当老师无法达到学生的预期标准时,学生的心理便会产生巨大的落差。教师的不当行为也会在学生的心理中放大,使得学生对老师产生不满意,甚至是讨厌老师的消极情绪,从而引发一系列的反应,影响学生的心理健康。

### (三) 社会氛围的影响

#### (1) 社会对于高考的过度关注

每年在高考成绩发布之后,各种的大众媒体以及自媒体都会发布相关的文章进行报道,尤其是在当今网络十分发达的情况下,无数的自媒体的出现与相关部门监管欠缺也加重了对于高考情况的宣传以及高考氛围营造的情况,甚至出现过度强调,断章取义捏造高考分数结果的情况。比如每年的各个学校的一本率与二本率、各个著名高中的清华北大录取人数等都会引发社会的广泛讨论与关注。在这种氛围之下,学生不免有“高考是唯一的出路”“高考失败你便拥有了永远失败的人生”等等片面与不客观的认知。这些认知会导致学生在面对高考时过度紧张,无法正视高考的正确价值与位置,甚至面对平常的正常考试时都会出现消极心态。这造成学生心理上过于敏感或脆弱的情况,对于学生的心理健康的影响也是巨大的。

#### (2) 新教学形式的出现

近年来,在突如其来的公共卫生事件对于世界的大范围影响下,新的教学形式,也就是网上线上直播教学也逐渐流行起来,进入了大众视野,被各个学校在应对公共卫生事件和突发状况时采用。学生在接触新环境、新的教学模式

时本就会产生焦虑感、紧张感、生疏感。加之高三学生正处于一个竞争十分激烈的环境之中，部分无法适应的学生便会产生巨大的挫折感以及焦虑不安的情绪，害怕自己无法跟上老师进度与适应新的环境，会使得学生的学习状态产生变化，对其学习节奏产生一定的影响，从而导致部分学生在短时间内的不适应以及导致其成绩的不稳定，使得学生产生不安与焦躁等心理。

### （3）网络亚文化的影响

近年来随着网络的发展，网络上出现了参差不齐的思想观念。比如许多消极的亚文化，如“丧文化”、“躺平学”、以及从早便出现的“读书无用论”，这些亚文化会在潜移默化中对于学生的思想意识产生侵蚀，使得在此阶段的高三学生在面对巨大压力时容易产生逃避，放弃的想法，出现巨大的消极情绪，影响其心理的健康发展。

### （四）学生自我认知发展

处于高三的学生也正处于青春期的重要阶段。在这阶段的学生心理发展逐渐完备，有了独立的思考以及自己的想法与意识，希望被家长以及老师当做成年人看待。他们在此阶段心理发展的三个主要特点便是：情绪的不稳定性、自我个性的张扬、对于未来的无限憧憬。思想上的偏差使他们更易与老师及家长产生矛盾，比如在自己的穿着打扮、服饰等方面都会与家长及老师产生问题与矛盾；对于未来选择，他们也会出现与父母期望的不匹配。这些都会导致学生产生许多消极、抑郁，焦虑的情绪。

同时，处于这个时期的高三学生有着渐渐趋于成熟的心理，但缺乏足够的社会经验与人生经历，常常会根据自己不成熟的心理去做出某些存在失误的判断时，从而会遭遇到不同程度的挫折与失败。这就造成了高三学生在遇到困难时会想去寻求家长与老师帮助，但又因为他们与家长和老师有着观念上的冲突和对于自身意识的独立追求，从而不愿接受他人的想法与建议。这个矛盾心理会影响学生的生活与学习，使得学生长时间处于不良情绪之中。

## 二、促进高三学生心理健康发展的解决办法

### （一）家长更多的关心理解

在高三这个特殊的阶段，家庭应该是其坚实的后盾，家长应该给予高三学生更多的支持。同时，家长要对于学生进行正面的鼓励与引导，使得学生更了解高考的意义。家长应该帮助学生塑造其正确的人生观、世界观与价值观，使其更加清楚地认识自己的价值。让其可以理性地看待高考的地位与意义，既不对高考过度紧张与过度关注，也不轻易放松与懈怠。让其处于一个良性的压力环境之中，既可以促进自己的进步，也不会因为过度紧张而产生心理问题。

对于高三学生的自我意识与独立意识，家长也应予足够的尊重与重视。家长应尊重高三学生自己的决定和对于未来自由的正确选择，尊重学生的兴趣爱好，不给予其过大压力以及过度期望，使其可以更加健康地发展。

### （二）学校重视学生的心理健康

学校是学生主要学习的场所，对于住校生其也是主要的生活场所，学校方面更应该加强对于学生心理健康教育的重视程度，如配备有关的心理咨询室，聘请专业的心理咨询师，在有专业心理教师时，这一角色也可由心理教师充当。在学生感觉出现心理健康问题或者是压力过大时，心理咨询人员可以为其提供专业的帮助，为其解决心理问题或者排解压力。

学校应该按照《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》的要求，每周安排规定的心理教育课程并切实落实到位，将其开足开满，保质保量，引入专业的知识来帮助自己更加全面的认识自己的心理。让学生了解自己心理的发展，帮助自己树立正确的人生观、世界观、价值观。学校也可通过家校联动等形式，充分发挥学校与家庭对于学生的协同作用，充分切实地了解学生心理动向。

### （三）社会应给予更多支持

对于处于特殊阶段的高三学生，社会各界应该给予其更多的支持。各种大众媒体与自媒体应该减少对高考紧张气氛的过度渲染和对高考结果的过度关注。减少对于高考成绩过度报道，可以使得整个社会能以一个良性健康的状态去对待高考这一事件，减少在处于高考这个大环境下的高三学生无形之中的压力。

社会各界应当营造一个积极向上，正能量的网络环境，减少消极思想、悲观主义、不良信息在网络上的传播与影响，让网络对学生的价值观与人生观的形成起一个正确引导的作用。

### （四）学生自身抗压及应对能力的培养

高三学生也应当发挥自己的主体意识，主动地去培养自己的抗压能力、抗挫折能力。高三学生可以通过去阅读相关的书籍，观看相应的科普视频来加强自己对于自身的了解，也应当培养一些兴趣爱好，如各种球类运动，艺术活动等来帮助自己排解压力，形成健康优秀的心理品质与个人价值观念。高三学生更应当主动地与师长同学，家人朋友进行沟通，学会处理自己的人际关系，形成自己健全的人格。

## 结语

高三学生是一个重要的群体，他们对于社会与国家都有着重大的意义。在他们的心理问题逐渐加重的趋势下，学校与家长应当加强对于他们的关注，去发掘他们心理问题产生的原因与影响因素，并切实地做出行动，保障他们心理的健康发展。同时学生自己也应主动地去培养自己的抗压能力、抗挫折能力，及时发现自身心理存在的问题，从而形成健全的人格和完善自我。

## 参考文献

- [1]陈静.中学生心理健康问题研究[J].求知导刊,2014
- [2]张天赐.中学生常见心理问题及对策[J].教师经验谈,2016,(12)