

高中学生心理问题案例剖析及应对策略

伊欣 陈凤华

(辽宁大连庄河市高级中学 辽宁 大连 116400;

辽宁大连庄河市第二高级中学 辽宁 大连 116400)

[摘要]随着信息时代的发展,社会环境、学校教育、家庭教育方式的不断变化,学校会频繁出现心理不健康的学生。面对这类学生时,我们要正视他们身上存在外部的、内在的、家庭的、自身的诸多形成因素,尝试用多种方法与他们沟通,找到突破口,对症下药,都能达到很好的效果。

[关键词]高中;心理问题;剖析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1497

一、脆弱型心理问题学生

共性特征:“脆弱型心理问题学生”主要是部分尖子生群体,他们的优点是非常聪明,是公认的“优秀学生”,但性格上任性固执、敏感倔强。当学习成绩被其他同学超过努力追赶不及时,会渐渐丧失学习的主动性。具体表现为:每天经常莫名哭泣,不想就餐,不爱和同学交往,厌学逃学情绪严重,身体还会出现严重的颤抖、战栗等不适躯体反应。

个性案例:

学生李某入学以后,每天都能跟上老师的节奏,随着所学知识范围不断扩大,知识难度不断增强,加上自己较真倔强的特点,课堂上遇到不理解的问题,非常有挫败感。并且发现其他同学对答如流,对自己内心打击特别大,学习上的挫折也引起交往的不自信,害怕别人瞧不起自己,情绪反复无常,喜欢斤斤计较,疑神疑鬼,动辄就跟其他同学发脾气。

解决策略:

(1)建议家长联系心理医生,确诊心理病患,做好专业的心理疏导工作。

(2)联系家长咨询孩子在义务教育阶段的生活表现,业余爱好等,告知父母要更多关注孩子的身心健康,对孩子的期望要降低标准。

(3)鼓励孩子参加课外运动,李某在老师和家长的鼓励下,积极参加体育课组织的篮球活动,和同学接触愈来愈多,逐渐恢复了往日的自信。

(4)找同学李某的小组同学、宿舍同学谈话,建议他们不要因为李某的各种情绪疏远他,要集体帮助他战胜脆弱。

在以上策略结合下,李某终于能够正常学习,课外积极参加各种体育活动,经常和同学们交流互动。

二、自卑型心理问题学生

共性特征:“自卑型问题学生”的成长背景大多数是农村孩子,他们内心自卑最明显的特点是性格内向,沉默寡言。他们没有太多的朋友,也没有出众的才华,他们在意自己的家庭出身,更在意别人对自己的评价。

此外,“自卑型问题学生”还存在于单亲家庭、父母在外地长期打工或者寄居亲属家的孩子,这两者表现的共性是缺乏安全感,他们缺少父母的关爱,如果遇到的挫折超过他承受的心理极限时,他们不断怀疑和否定自己,慢慢种下自卑的种子。

个性案例:

学生宋某高三期间,不堪忍受沉重的学业压力,情绪日渐消沉。她又认为自己外貌平平,学习成绩也不理想,内心特别自卑。繁重的课业和紧张的节奏让她喘不过气来,远在外地务工父母不在身边,无人可以倾诉,宋某经常默默流泪,不能振作精神,不想继续学习生活,萌生了厌学情绪。

解决策略:

(1)有农村成长背景的自卑型问题学生,父母和老师不要对孩子进行“贫穷励志教育”,这种转化压力的教育思想本身就是错误的,父母和老师应该从生活起居、交友、爱好等方面关心孩子,了解孩子的真实感受,寻找和孩子交流的共同语言。

(2)与孩子长期离居的父母,建议在事业和工作上做出让步,想方设法回到孩子身边,父母要创造温暖的家庭氛围,给予孩子精神方面的关心,疏导孩子早日走出自卑的阴影,做孩子坚强的心灵后盾。

(3)作为教师,提高表扬“自卑型心理问题学生”的机率,及时发现他们身上的“闪光点”予以表扬,他们自信的心理就会得到强化。

经过沟通,宋某的母亲停薪留职回到孩子身边,在父母、老师的支持下,宋某性格逐渐变的阳光开朗。

三、考前焦虑型心理问题学生

共性特征:“考前焦虑型心理问题学生”性格大多有崇尚完美的一面,做任何事情极为严谨,他们学习习惯非常好,但是在面对考试的时候,他们却不能摆正心态,会出现严重的考前焦虑心理,比如焦躁不安、敏感多疑、神经衰弱等等,个别还会与其他同学发生冲突,越临近考试焦虑情绪越重。

个性案例:

学生孙某学习态度端正,又是班级学科小组组长,课外之余,主动为同学讲解各种疑难问题,给老师、同学都留下了很深的印象。但是孙某每逢考前如临大敌,心理会出严重的各种焦虑躯体反应。

解决策略:

(1)联系家长咨询孩子要营造宽松的家庭氛围,理性看待孩子分数,要通过孩子喜欢的活动转移注意力来达到减压的目的。

(2)结合个性案例,告诉她们要学会积极自我暗示:“不管考得如何,只要尽最大的努力就行了。”以一颗平常心对待孩子考试的结果,敢于突破考前的心理焦虑,会起到意想不到的效果。

(3)要引导孩子承认自己不完美的一面,对生活要求和学习目标不应太苛求,多看到自己取得的进步,提高自己战胜考试的勇气。

对于教师来说,“心理问题学生”的教育确实是一个难题。我们既要面向全体学生,又要时刻关注这些特殊群体。教师的良知告诉我们,决不能漠视和舍弃有心理问题的学生,应当千方百计寻找解决心理问题的策略。其实“心理问题学生”成功教育的案例,更能体现教师敢于担当的使命和责任。

参考文献

[1]冯小辉.高中生“考试焦虑”的应对策略案例探究[J].数字化用户,2016(49):103-104.DOI:10.3969/j.issn.1009-0843.2016.49.097.