

浅谈高中生的减压问题

刘秀安¹ 范玉香²

(1. 宁夏回族自治区中卫市中宁中学 宁夏 中卫 755100;

2. 宁夏回族自治区银川市贺兰第四中学 宁夏 银川 750004)

[摘要] 高中阶段是学生们生长发育的关键时期,在这一阶段中,学生们的身体发育更快,在心理和情绪方面表现的更加成熟与稳定。但是在高考指挥棒的统一指挥下,学生的压力却非常大,一般来说,学生的压力来自于学生自己、教师、学校、家庭等方面,导致学生的幸福感并不高,更有甚者会因为不堪重负而出现厌世情绪,甚至做出一些非常极端的行为来伤害身边的人,甚至危害学生自身的生命安全,这样的事件在近年来频频发生,高中生的减压问题是亟待教育行业从业者解决的问题。接下来,本文将从学校与教师两个方面分别论述怎样为高中生减压,希望能够为广大教师提供一定的参考价值。

[关键词] 高中生; 压力; 减压

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1202

在学生进入高中之后,需要学习的科目有所增加,而且每一门科目的学习难度也与初中不可同日而语,很多基础较为薄弱,或者学习在学习方法生有所欠缺的学生,难免会表现出较强的不适应性,导致压力就此产生。高中是学生一生中最为宝贵的三年,是他们人生发展的关键,所以他们的心理健康状况显得尤为重要,如果学生的压力过大,不仅会影响学生的学习与生活,也会对学生的心理造成创伤,甚至演变成抑郁、焦虑、躁狂等病症。身为高中教师,有责任,也有义务为学生提供科学的心理健康辅导,帮助学生顺利的人生最关键的时间段。

一、学生方面

(一) 学会认识压力

我国的高中生要在校内外面临各种各样的考试,不光是为了学生自己的前途,更承载了整个家庭的期望。不仅如此,来自各方的压力也不少。毫无疑问,这都会给当下的高中生带来巨大的压力,影响到学生的学习状态和生活状态,对其心理健康不理。如今,高中生的压力大,已经成为了一个非常广泛的问题,在面临压力的时候,每一名学生的表现情况也都有所不同,但总体来说,压力的来源大致相同。换言之,所有人都承受着差不多的压力,所以没必要过分的夸大自身所承受的压力。也就是说,只有学生能够认清这一点,意识到不仅自己承受着压力,所有与自己同学段,同年段的同伴都有着相同的压力,才能够坦然的接受压力,将自身所面临的压力转化为学习的动力,才能够克服压力。

通常而言,大部分学生的压力来源于考试,不仅教师,学生们也把每一次考试的成绩看的很重。但是学生并没有认识到考试其实知识一项检验学生阶段性学习成果的工具,具有一定的公平性,但其结果未必准确。因此,教师要有意识的引导学生认识到考试的本质,才能够化解学生内心深处的压力,学会总结考试成绩,反思为什么会有这样的考试成绩,如果成绩较差,则要回顾自己在这一阶段中的学习状态;如果成绩较好,则要总结自己在这一阶段中的学习经验,将其合理的利用到今后的学习和生活中,从而真正的克服自己内心深处的压力。

(二) 学会科学缓解压力

正确认识压力,坦然接受压力,并不意味着学生真正的克服了压力。在某种程度上来说,只要学生依旧身处校园,接受知识的巡迥,压力就无法真正消除,究其原因,压力本身就是一种动力的体现,只能够通过恰当的方法去缓解压力,控制自己所承受的压力分量,让压力为己所用,推动自身朝有利的方向发展。

在实际的生活中,缓解压力的方式多种多样,每一名学生都要结合自己的实际情况,去寻找最适合自己的,自己最喜欢,最容易接受的减压方法。有些学生觉得在学习的过程中“苦中

作乐”能够减轻自己身上的压力;有些学生则认为,抽出一段时间去参与体育运动,或者通过适当的玩电子游戏能够让自己得到放松。诚然,教师不能要求每一名学生对学习感兴趣,如果学生能够将学习视为一种乐趣,这自然是一种非常好的减轻自身心理负担的方式,但这种途径却并不是唯一一种能够解决当下高中生压力普遍较大的方式,只要能够有效的减轻自身的压力,就是适合学生自己的,最好的减压方法。

二、教师方面

(一) 教师要引导学生树立正确价值观与人生观

高中生正处在人生观的成型期,必须要对其进行正向的引导,才能够推动学生顺利的走向人生的下一阶段,帮助学生成为一个有理想,有追求的人才。古语有云:“人无远虑,必有近忧。”学生们之所以会被各种形式的压力所困扰,是因为他们并未形成一个明确的奋斗目标和完整的价值取向。高中虽然是大多数学生都必须经历的一个阶段,但却是人生路途中一个非常短暂的时期,需要教师引导学生明确这一点,让学生逐渐确立起正确的价值观,做一个诚实而善良,勇敢且负责的人。

除此之外,教师要帮助学生们确立正确的价值取向,弥补如今时代下“偶像”的缺失。通过对当下社会现象的观察,发现有很多高中生变得不再重视自己的本职工作,而是盲目的崇拜一些对社会并无建树的“流量明星”、“网红”等。甚至想要不经努力就获得光环、名声。也有些学生盲目的崇拜金钱,奉行“金钱至上”的价值观,甚至不择手段的获取金钱。为此,教师应当引导学生建立“君子爱财,取之有道”的价值观,并且让学生明白金钱的真正意义和价值。

(二) 教师要采用温和的态度与学生相处

高中生经常会遇到一些自己无法解决的问题,并因为这些问题产生了很大的压力。此时学生就非常需要从教师处获得一些帮助。身为师长,不应该在学生已有较大压力的前提下继续向学生施压,而是要从发自内心的关心学生,了解学生,与其平等的进行对话与交流,然后在此基础上引导学生,帮助学生从多个角度去认识自己遇到的问题,主动与教师分享自己心里所想,共同谋求解决问题的方法。

总而言之,高中生的压力问题值得所有教育行业从业者重视,身为教师,应当立足于学生自身的实际需求,去寻找帮助学生减轻压力的可靠措施,才能够让学生产生幸福感。

参考文献

[1] 田子兵. 高中班级管理过程中要注重给学生减压[J]. 学周刊, 2021(08): 165-166.

[2] 于燕. 高中生心理压力原因分析及减压对策[J]. 考试与评价, 2019(11): 91.

基金项目: 本文系2020年中卫市级课题《基于“互联网+教育”背景下乡镇高中历史个性化教学研究》课题编号2020(h1w-058)阶段性研究成果。