长真的不容易——请关注高中生心理健康

**开题报告**

主 持 人 李冠瑶

指导教师 程香

学 校 徐州市矿大实验学校

**一、【背景说明】**

2022年10月发生了举国关注的胡鑫宇事件，随着相关部门调查的深入推进，围绕胡鑫宇事件的种种疑团一一打开，以准确的详情化解公共疑惑，在[全面依法治国](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E9%9D%A2%E4%BE%9D%E6%B3%95%E6%B2%BB%E5%9B%BD/17503479?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%83%A1%E9%91%AB%E5%AE%87%E5%A4%B1%E8%B8%AA%E6%A1%88/_blank)纵深推进的今天，胡鑫宇案件水落石出。

回顾前因后果，让我们认识到，面对问题和疑惑，坚持理性与保持客观都是我们必须守住的底线。同时，对于公共事件，要保持公开透明，坚决打击造谣生事者，凝聚共识、赢得信任。

当胡鑫宇事件真相呈现、理性回归之后，我们应该更多关注青少年群体心理健康，如何让胡某宇的悲剧不再重现，更值得我们思考。这需要我们倾注更多理性的目光，也呼唤更多社会的力量。基于以上现象，我们将关注高中生心理健康作为我们研究的对象。

1. **【研究意义与价值】**

胡鑫宇事件不是特例，心理健康问题早已成为困扰高中生学习和成长的主要原因。中国青少年研究中心四国高中生比较研究课题组2018年发布了《中美日韩四国高中生心理健康状况比较研究报告》。报告显示中国高中生抑郁情绪多发，且成绩等学习问题是四国高中生精神压力的首要来源。严重的心理压力，不少学生出现厌学的情况。减轻高中生的课业负担，不仅仅是一个教育问题，已经成为了全社会关注的社会问题。

配合课题研究，我们设计了问卷调查及个别访谈等方式进行，从高中生心理压力的成因以及如何应对各种情绪，正确缓解压力等多方面进行了阐述。

**三、【任务分工】**

李冠瑶负责：

①统筹安排研究过程中的相关事项；

②查找相关资料；

③撰写开题报告和结题报告；

④制定调查报告并整理、分析调查数据；

⑤撰写调查报告；

⑥制作相关PPT。

**四、【计划阶段】**

第一阶段：2022年12月20日到2023年1月23日，在程香老师的指导下，进行研究方案设计，熟悉负责的项目，设计调查问卷；

第二阶段：2023年1月24日到2023年2月6日，查找各种资料，收集相关的各种信息；

第三阶段：2023年2月7日到2023年2月20日，资料分类，记录数据，设计问卷并进行调查，分析数据结果；

第四阶段：2023年2月21日到2023年3月7日，撰写调查报告，撰写开题报告和结题报告，制作结题PPT。

**五、【计划可行性】**

1、丰富的资料和科学的研究步骤

①可以利用藏书丰富的图书馆，那里有丰富的文献资料；互联网页为本课题的研究提供了更为广泛和可靠的理论来源；

②真实实例和社会各界对高中生心理压力的关注及分析；

③本研究设计了科学、合理的步骤，制定调查报告并发布填写，可以分析出相关数据，进而推导出研究结果。

2、老师给予理论指导

在具体的实践过程中有老师的认真指导，是本研究能够取得成功的重要保障。

**六、【预期效果】**

本研究通过问卷调查及一系列的分析得出，高中生活转瞬即逝，同学们要抓住这三年时光，调整好心态，养成良好的时间观念，珍惜每天的学习时间。享受禅意般快乐而高效的学习生活，做到有效率的学习。另外通过本研究可以锻炼同学们的观察能力和解决问题的能力，提高同学们的实践能力。

高中生处于人生中重要的阶段，有心理压力是在所难免的，重要的是要正确认识压力，化压力为前进的动力。才能在各种情绪的考验下，调整心态，让自己时刻处于最佳状态，进而在学习取得理想的成绩。

2023年2月7日