长真的不容易——请关注高中生心理健康

**结题报告**

主 持 人 李冠瑶

指导教师 程香

学 校 徐州市矿大实验学校

1. **研究背景**

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，如何让胡鑫宇的悲剧不再重现，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。

**二、研究过程、内容与范围及调查问卷**

研究共分四个阶段。

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。

研究内容与范围

第一 利用藏书丰富的图书馆，查阅了大量丰富的文献资料，撰写开题报告；

第二 利用互联网，为本课题的研究提供了更广泛和可靠的理论来源；

第三 设计了问卷并进行调查，分析数据结果；

第四 设计相关问题访问同学，分析出相关数据，进而推导出研究结果。

第五 根据相关的分类及调查结果，得出结论，撰写调查报告及结题报告。

第六 在具体的实践过程中认真听取老师指导，是本研究能够取得成功的重要保障。

调查问卷

正处在高中的你，是否正面临来自四面八方的压力？是否因为压力茶饭不思，甚至影响学习成绩？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。

以下选项可单选或多选

1、你现在的学习压力 （ ）

A、过大 B、过小 C、还可以

2、 你认为目前你的压力来自于 （ ）

A、老师的期望 B、家庭的期望 C、自己的期望

3、一般情况下，你会如何缓解自己的压力（ ）

A、与同学交谈 B、与老师、父母谈心交谈 C、体育运动 D、上网打游戏 E、 其他

4、一次考试失利，对你会有怎样的影响，（ ）

A、情绪波动很大 B、没有影响 C、更加努力

5、你是否很想学习，但总是无法集中精力学进去，莫名其妙感到烦燥，情绪低落，浑身无力（ ）

A、经常 B、偶尔 C、从没有

6、如果有一场讲座，你希望的内容是（ ）

A、情绪调节 B、学习方法 C、其他

7、你去过学校的心理咨询室吗？ （ ）

A、有 B、很少 C、从不

8、父母对你的期望大吗？ （ ）

A、很大 B、一般 C、无所谓

9、有想过如果将来考不上理想大学的后果吗？ （ ）

A、无 B、偶尔 C、常常

10、觉得和同学之间的关系怎么样 （ ）

A．较好 B.很好 C.一般 D.不好

**三、研究成果和结论**

胡鑫宇事件尘埃落定，是什么原因，让青少年饱受情绪折磨？

内卷的学业带来的巨大的压力。

当家长、学校、学校老师对孩子不断地增加作业，层层加压，整个教育体系的驱动力又是考试再考试，每天都考试，就相当于让这些孩子每天都处在被评价的焦虑中，于是我们就看到，越来越多的孩子患上了所谓的“空心病”，感到人生迷茫，觉得人生没有什么快乐可言，每天都是让他们紧张、焦虑、痛苦的事情，激发出强烈的自我否定，甚至于自我伤害，乃至于自杀自残。

家庭矛盾，尤其是亲子之间的矛盾。

　《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示：69%的学生患者在家庭关系中易出现抑郁。中国现在很多家长的主流观念：教育孩子就该让他们变得懂事乖巧；或者说，他们希望孩子能从小就这么懂事乖巧。

这种“懂事”的背后也可能藏着很大的心理隐患，父母并不理解自己，也无法真正回应自己的诉求，在懂事的背后，其实是拒绝表露内心感受，不愿倾诉，也想不反抗，因为他们知道那样会被更严厉地责骂，或者会让父母深深地失望，所以习惯性地将苦水往肚子里吞。表面看起来，乖巧听话懂事，甚至还很阳光，但内心其实是压抑而痛苦的。

**调查问卷数据及相关分析报告**

随着年级的不断升高、高考的临近，各种压力也越来越大。而随着压力产生的种种问题也 就成为困扰同学们学习的最主要心理问题。是否有更有效的方法能减轻当代高中生的压力呢？ 为此本课题组成员在程香老师的支持和帮助下，进行讨论分析。同时，我们还设计了问卷并进行调查。

本次抽样调查采取无记名的方式进行。调查对象为本校高二同学们，我们共发出400份问卷，收回400份，有效380份。我们既有电子问卷也有纸质问卷，在调查方式上还采取对个别同学谈话的形式来了解同学们的基本情况，得到了较全面的结果，以保证本次调查的有效性和准确性。

答案分布与分析结果如下：

1、你现在的学习压力 （ ）

A、过大 B、过小 C、还可以

答案分布：

人 数： A、125人 B、65人 C、190人

百分比：A、32.8% B、17.2% C、50.0%

2、 你认为目前你的压力来自于 （ ）

A、老师的期望 B、家庭的期望 C、自己的期望

答案分布：

人 数： A、12人 B、186人 C、182人

百分比： A、3% B、49% C、48%

3、一般情况下，你会如何缓解自己的压力（ ）

A、与同学交谈 B、与老师、父母谈心交谈 C、体育运动 D、上网打游戏 E、 其他

答案分布：

人 数： A、25人 B、3人 C、80人 D、170 E、102

百分比：A、7% B、1% C、21% D、45% E、27%

4、一次考试失利，对你会有怎样的影响，（ ）

A、情绪波动很大 B、没有影响 C、更加努力

答案分布：

人 数： A、98人 B、38人 C、244人

百分比：A、26% B、10% C、64%

5、你是否很想学习，但总是无法集中精力学进去，莫名其妙感到烦燥，情绪低落，浑身无力（ ）

A、经常 B、偶尔 C、从没有

答案分布：

人 数： A、186人 B、126人 C、68人

百分比：A、49% B、33% C、18%

**adding burden to grass-roots. To this end, the supervision Department of the Party Committee of supervision must be under city and County party Committee Secretary-General (Office). Second, we should focus on. Is the Governor, those related to the globalEvent, Governor the protracted difficult, strong Governor during emergency urgent. Not having special departments in charge of the General Governor, under the normal procedure can do good things not Governor, not authorized by County leaders, not the Governor. Third is to solve the problem. The purpose of supervision, to resolve the problem. To adhere to and further improve the**

6、如果有一场讲座，你希望的内容是（ ）

A、情绪调节 B、学习方法 C、其他

答案分布：

人 数： A、107人 B、224人 C、49人

百分比：A、28% B、59% C、13%

7、你去过学校的心理咨询室吗？ （ ）

A、有 B、很少 C、从不

答案分布：

人 数： A、42人 B、12人 C、326人

百分比：A、11% B、3% C、86%

8、父母对你的期望大吗？ （ ）

A、很大 B、一般 C、无所谓

答案分布：

人 数： A、197人 B、121人 C、62人

百分比：A、52% B、31% C、16%

9、有想过如果将来考不上理想大学的后果吗？ （ ）

A、无 B、偶尔 C、常常

答案分布：

人 数： A、7人 B、266人 C、107人

百分比：A、2% B、70% C、28%

10、觉得和同学之间的关系怎么样 （ ）

A、较好 B、很好 C、一般 D、不好

答案分布：

人 数： A、84人 B、103人 C、157人 D、36人

百分比：A、22% B、27% C、41% D、9%

调查数据的相关分析：

一、压力主要来自何处：

作为高中生，重要的任务是把书读好，学习的压力自然成为他们的重要压力。在访谈中问及同学“你最害怕发生的一件事时”，72%以上的同学害怕的是成绩不理想、考不上大学。可见，学习对于这群整天处于高压力的高中生是多么的重要，以及学习给高中生们带来的压力是巨大的。

1、来自于自身的压力。调查数据表明，有48%的同学们以为学习的压力来自于“自己的期望”。而再从调查数据来看，同学们对自己的期望又来自于家长、社会等方面的影响，从而造成了同学们对自己的高要求、高标准，而当这些要求和目标没有达到时，同学们会产生烦躁、失眠、厌学、怕学等情绪，从而影响了同学们的健康和发展，形成一个恶性循环。

2、来自于家长的压力。调查数据和同学们访谈来看，家长给孩子们的压力也是巨大的。当今社会竞争很强烈，家长们进门、饭后的唠叨，对子女生活的种种限制，对成绩下降的声声指责，无形中置孩子于重负之下， 从而无形的压力就这样压在了子女们的稚嫩的肩上。

3、 来自于学校的压力。从调查数据来看，成绩是学习效果的反映，同学们对于成绩的关心和获得高分的愿望自然十分强烈，但在与同学们个别谈话中我们得知，同学们无不表示畏惧成绩的排名，特别是在尖子班，这种抗拒感十分的强大。成绩排名对与成绩优秀的同学们固然是激励与肯定。同时这也会造成巨大的心理负担，他们必须始终保持领先地位，否则，就会被师长视为不正常，而成绩排名对与基础差的同学们更多的是一次又一次的被打击，从而背上沉重的心理负担，甚至自暴自弃。可见，成绩排名和学校竞争对于大多数同学们来说是一种压力，这种压力不仅仅是在学习上的，它最大的影响是心理上的。

4、是否掌握科学有效的学习方法也是造成学习压力的因素之一。从对同学们的访谈来看，许多同学在学习上产生了对自己的疑惑，多数是没有找到适合自己的学习方法，学习成绩上不去，或因为基础太差跟不上，这些同学感到苦恼，又背上了沉重的心理负担。

5、高中阶段由于学习时间长、压力大，集体活动很少开展，同学之间不再象过去那样随和、融洽，取而代之的是埋头苦学，相互漠不关心。加上经常排名等外在不良刺激，同学们之间的关系变得复杂。不少同学感到人际关系冷漠。这种阴暗的心理让他们很自责：“我怎么变得这么坏，自己没学好，还巴不得别人也学不好。”

二、调查中同学们心理压力的调节方式：

1、从调查问卷分析的结果来看，当前高中生在压力舒缓上的方式存在以下情况，有7%的同学向朋友倾诉，只有1%的同学向老师父母倾诉，有45%靠上网或打游戏的方式来宣泄压力，有21%的的同学选择通过体育运动排解自已的压力，还剩下的27%则以其它方式来宣泄自己的不快和抑郁。

2、在对待心理咨询这个问题上，有86%的人不会去做相关的咨询，令人吃惊的是几乎没有人去过学校设有的心理咨询室。可见，对同学们的心理问题的关心是不够的。

当问及“如果有一场讲座，你希望是什么内容？”有28%的人希望的内容是情绪调节，有59%的同学希望的内容是学习方法。可见，如何提高学习成绩是同学们最关注的问题。

**四、思考与展望**

浅谈一些思考和展望

有关数据显示，我国17岁以下青少年有3000万人受到各种情绪和心理行为干扰。心理健康不亚于身体健康。尤其是青少年的关键时期，人生价值观养成的关键时段，及时科学疏导和树立健康的心理，十分必要。

该如何对青少年的心理健康进行保护乃至改善呢？

学校：给与更多的关心，加强对青少年心里健康的关注。

学校建立与家庭相互沟通的制度。老师多和家长沟通，密切了解学生的学习、生活、心理状态的发展。老师应该主动做他们生活学习的引路人，教会他们调整心态积极面对人生，做学生的知心朋友。同时在引导学生舒缓压力的过程中，教师在教育的过程中应该帮助学生树立文明、健康、科学的方法。要进一步加强学校的心理咨询工作，建立起科学有效的心理档案管理体制。多进行一些心理健康方面的讲座与指导。

社会：给与更好地人文关怀，发掘青少年的自我价值。

社会应该加强对青少年的教育宣传，让他们能够正确认识他人，学会尊重他人，让他们在日常生活中充分发挥自己的能力和潜力，同时也要增强他们的社会观念，培养他们良好的个人素质，确保青少年能够充分发挥自己的潜能。

社会上应该有更多的机构和团体，致力于青少年的发展，有效地帮助他们走出困境，解决困难。同时，社会还应该为青少年提供有益的娱乐活动，积极参加有意义的公益活动。让他们有机会展示自己的才能，增强自信心，发掘自我价值，从而更好地实现自我。社会要给予学生更多的关怀，对于学校周围的一些娱乐性场所，网吧、KTV等要予以严厉的打击与整顿，为学生创造一个良好的学习生活环境。

家长：给予更大的体谅，给孩子制造释放情绪机会。

家长应该学会给孩子制造情绪释放的机会，比如体育运动、包容他与父母的合理吵架、允许他做自己喜欢的事等等。要给孩子释放的出口去证明自己，而不是只有学习。

此外，就是要加强陪伴的质量，关注孩子的心理需求。这种陪伴是要耐心倾听孩子、与孩子交流。不是孩子说一句，家长评价一句“没什么”，这就是“看不见”孩子心里的痛苦。在成长过程中得到亲人充足的爱与陪伴、尊重与理解是非常重要的。

青少年自身：给自已更多的鼓励，多种方式进行心理调适。

1.抚慰自己的情绪。如果事情让你感觉很不安，可以通过图画、写作或是和好朋友聊天的方式，把心中的情绪表达出来。

2.灵活应对未知的挑战。在面临困难时，相信凡事必有至少三个解决方案。找到一个方法去做，如果有效就继续，无效就换个方法。

3.关注可控的部分。不妨尝试着停下来，去思考4个问题：今天有什么事情值得我快乐？今天有什么事情值得我感激？今天有什么事情值得我自豪？生命中有什么事情值得我努力追求？当人们停下来进行思考的时候，就越能与生活中的不确定性拉开距离，看到周边的助力，找到生活中确定而微小的幸福。

经过此次研究活动锻炼了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。让我们正视到自已的心理困扰，打破不良情绪生长的温床，学会享受禅意般快乐而高效的学习生活。其实，有效率的学习根本就不累！让所有的青少年都能在一个健康而阳光的环境下成长。

2023年3月7日