

关于中学生学习压力的研究性学习报告

组长： 王佳昱

组员： 王闻冲 胡家郡

班级： 高二（1）班 高二（3）班

学校： 中国矿业大学附属中学

徐州市矿大实验学校

2021 年 3 月 23 日

关于中学生学习压力的研究性学习报告

《关于中学生学习压力的研究性学习报告》

一、开题报告

课题题目	《关于中学生学习压力的研究性学习报告》		指导教师	赵化冻 张丹丹
课题组员	胡家郡 王闻冲		课题组长	王佳昱
课题研究背景与说明	<p>在繁忙的学习生活中，作为学生的我们明显感受到了压力的存在。我们的压力源主要来自于学习、父母、老师、同伴、环境、自我发展和时间这七方面。其中学习压力是中学生的主要压力源。为此我们做了此调查,对中学生的学习压力做了适当调查。</p> <p>随着社会的不断发展，社会对人才的需求越来越高，这也导致了学生的学业负担越来越重。但是一个真正的人才其自身素质不仅仅是具有渊博的书本知识，更重要的是具备良好的心理素质。就高中生而言，普遍存在心理素质偏低的问题，而心理素质偏低的最大原因是来自于过重的学业负担和精神压力。能否正确地对待这种压力，将会对我们的学习成绩起着至关重要的影响。所以为了进一步了解学习压力给学生带来的影响，我们小组决定进行一些关于这方面的调查与研究。</p>			
课题研究意义与目的	<p>了解一些关于如何减轻学习压力的方法</p> <p>绝大多数同学对于考前的心理压力的调节都做的很好，可能是因为我们已经是高二学生了，经历了许多次的考试有关。</p> <p>一、学会自我调节的各种方法</p> <p>1、不要把学习目标定得高于自己能力所及。</p> <p>2、有效地分配时间。讲究科学的学习方法和学习策略</p> <p>3、课余时应做适量运动。</p> <p>4、遇到困扰或情绪低落时，可与家人或朋友倾诉。</p> <p>5、即使再忙，也要有必要而充分的睡眠。</p> <p>6、学会转移注意力。</p> <p>7、养成持之以恒，平衡有序的生活习惯。</p> <p>8、培养广泛正当的生活兴趣。</p> <p>9、偏科的同学，抓紧补课。</p> <p>二、寻求专业帮助</p> <p>途径：学校心理咨询，心理治疗的专业机构，青春热线，青少年法律求助热线、</p> <p>三、阅读相关报刊网站</p> <p>如中国心理网、中青在线网、阅读《中国青年报》的青春热线、特别报道、《读者》《青年文摘》等栏目的心理小短文。到读书馆借阅相关的心理书籍，阅读帮助自己认识提高，方法改善。</p>			
课题实施计划				
课题研究 组员任务分工	姓名	班级	主要研究任务	
	王佳昱	高二一班	① 进行有关问卷调查，分析调查问卷结果，研究其反映现象。 ② 向同学与老师发出正确参与信息化的倡议	
	王闻冲	高二一班	① 对于压力的危害加以分析 ② 制作研究报告	
	胡家郡	高二三班	进行对于搜集资料的整理分析，以上任务均有参与。	
预计研究方法		<input checked="" type="checkbox"/> 文献法 <input checked="" type="checkbox"/> 调查法 <input type="checkbox"/> 实验法 <input checked="" type="checkbox"/> 制作法 <input type="checkbox"/> 其他_____		
课题研究 研究实施步骤	起止时间	主要任务或阶段目标		
	2021. 3. 1- 2021. 3. 10	讨论并策划研究性学习的主题与主要工作。 进行有关压力的资料搜集、问卷调查等准备工作以及了解并学习有关课题的内容。		
	2021. 3. 14	对同学们展开问卷调查		

关于中学生学习压力的研究性学习报告

	2021. 3. 1– 2021. 3. 20	各组员根据分工任务，整理分析，据各自研究内容进行内容的书面撰写。 利用大数据分析（参见附录，利用智学网调查与分析）
	2021. 3. 22	组长集合材料，完善内容，整合成研究报告格式。
课题研究 课题预期成果	通过调查, 了解压力在我校学生乃至全市学生间的进程, 对于压力所带来的的益处与危害加以分析, 寻找解决压力所带来的的问题的方法, 从而倡导我校师生更好的处理压力, 增加对压力的理解, 减少其带来的不良影响。	
课题研究 指导老师意见	通过小组成员的充分讨论，确定研究选题，符合要求，具有一定的实用价值。对于提高学生基本知识能力技能，提高研究能力有益处。规划合理，选材合适，同意开题。	

关于中学生学习压力的研究性学习报告

目录

1 研究背景

- 1.1 研究背景
- 1.2 研究问题.
- 1.3 研究思路

2 心理压力的研究状况

- 2.1 主要的概念
- 2.2 产生心理压力的原因.
- 2.3 日前的研究状况
- 2.4 本研究的意义

3 调查结果与分析

- 3.1 问卷调查的实施
- 3.2 样本分析
- 3.3 结果与分析
- 3.4 讨论
- 3.5 减轻心理压力和提高学生应对心理压力能力的措施

4 总结

- 4.1 本研究的结论
- 4.2 本研究存在的问题和不足
- 4.3 进一步研究的问题

1 研究背景

1.1 研究背景

深受一千三百多年科举制度影响的我国应试教育体制,尽管正在努力而艰难地向素质教育转轨,但目前应试教育体制并没有根本性的改变。加之社会的飞速发展,给人们提供了更好生活、工作、学习环境,同时,也给人们提出了更高的要求,中学生需要承受的压力也随之增加。中学生所面临的压力来自于多个方面,沉重的学习负担,频繁的考试,家长的过高期望,师生关系、同学关系处理不当等等,都给学生带来了不同程度的压力,甚至严重危害了中学生的心理健康。这种状况需要及时改善,否则将不利于中学生的健康发展。

1.2 研究问题

过大的压力使得中学生的身体和精神上受到了不同程度的伤害,甚至使少数学生由于过大的心理压力而选择结束自己宝贵的生命。为改善这种状况,本研究针对中学生的承受心理压力状况进行调查研究,力图反映现今中学生心理压力的主要来源和原因、中学生应对心理力的当遍方式、心理力对中学生的影响,从而为学校、家庭和社会减轻中学生心理压力,帮助学生提高应对心理压力的能力提供借鉴。

1.3 研究思路

针对目前中学生压力来源,压力对中学生所造成的影响进行调查研究,从压力的来源和应对措施两方面入手,从学校、家庭、社会、学生自身等方面来分析中学生产生过大心理压力的原因,分析各种压力对现在的中学生所造成的影响,最后针对调查结果提出相应的措施,从而为学校、家庭和社会减轻中学生心理压力,帮助学提高应对心理压力的能力提供借鉴。本研究主要采用查阅文献法,实地观察法,问卷调查法,对目前中学生的压力情况进行调查研究。通过文献研究,得知目前中学生的心理压力有关研究状况;通过实地观察,了解给中学生带来压力的主要因素;通过问卷调查中学生所承受临的压力状况、来源、影响程度、应对方式等问题,并根据中学生心理压力状况,提出相应的应对措施。

2 心理压力的研究状况

2.1 主要的概念

心理压力是指由个体在生活适应过程中的一种身心紧张状态,源于环境要求与自身应对能力的不平衡:这种紧张状态倾向于通过非特异的心理和生理反应表现出来。压力源是指可造成心理应激并可能进而损害个体健康的生物性、心理性、社会性和文化性刺激。压力反应是指在生活事件的作用下,个人会出现的心理反应、行为反应和躯体反应应对时,使自己或者别人感觉到不快的时候,就需要考虑做出一些改变由内心的冲突而造成的压力同样令人难受。这样的压力存在于价值观层面。一个人在成长的过程中,会接触到不同的价值观,而某一些价值观和另一些价值观是相互对立的,于是我们的心灵就成了这些价值观相互斗争的场。如:任何人都可能受过利己和利他的教育,尽管前者多半是通过一些非主流渠道获得,但同样会对人产生很大的影响。在必须做出决定的情形下,压力就会产生所以,一个没有稳定价值观的人,他面对的心理压力要比一个有稳定价值观的人大得多。来自生理需要与社会准则之间的冲突,也就是一般常说的灵与肉的冲突。生理需要有着“为所欲为”的倾向,而社会准则的作用就是要限制这种倾向,冲突由此产生了。这是每一个人都会有的心理压力,区别在于:一些人能够将生理需要巧妙地转化为高级需要,以此来适应社会准则的要求,从而达到一个相对和谐的状态:另一些人则钻社会规则的空子,以维持一种不与现实发生冲突的平衡:还有一些人,直接对抗社会规则,他们将会受到强制性的惩罚。

2.2 目前的研究状况

关于心理压力的研究,在《心理压力与应对策略》中详细地介绍了如何认识压力,对压力的应对与管理以及压力的相关知识,为人们建立新的压力管理和健康模式提供许多有科学依据的好建议。在《心理压力与健康》中阐述了心理压力的表现与成因,对心理压力与性格,人际关系,情感、情商等之间的关系进行了解析,并提出了工作中的减压操作法、家庭中的减压操作法、活动减压法、心理减压法。王佳昱在“中学生学习压力的心理研究及应对策略”中对中学生学习压力的现状进行了研究,得出了学习压力对中学生身心健康造成的影响,分析了中学生学习压力形成的原因,并提出了有效减轻中学生学习压力的有效措施。胡家郡、王闻冲在“成绩排名对中学生心理影响的调查与研究”中,对高二年级4个班级的学生进行了访谈和问卷调查,对所收集的信息进行了分析讨论,提出了“考试成绩排名本身既有有利的一面又有不利的一面:家长、老师、学生过高的期望是压力源',成绩排名是‘导火线’;当前教育评价机制的单一性、片面性是考试成绩排名引发学生心理问题的重要原因。”在“中学生心理健康现状与防范措施中对导致中学生心理健康问题的原因进行了研究,得出了学习、人际关系、情感问题是造成中学生心理健康问题的主要原因,并提出了“创设有利于学生心理健康发展的环境;在常规的教育活动中渗入心理辅导的内容;教

师是实施心理教育的主体,应掌握心理健康教育的技能:建立和完善心理咨询室:发挥家庭教育功能”等方面的建议,以促进中学生具有健康的心理和良好的心理承受能力。

2.3 日前的研究状况

在上述两种参考书中,都对心理压力的来源或原因进行了阐述,也提出了相应的措施和建议,但并未将各种心理压力来源根据对被调查者影响程度的高低进行排序,故在提出应对措施时缺乏针对性。

2.4 本研究的意义

本研究针对目前中学生压力来源,压力对中学生所造成的影响进行调查,以徐州市矿大附中的中学生为研究对象,从压力的来源和应对措施两方面入手,从学校、家庭、社会、学生自身等方面来分析中学生产生过大心理压力的原因,分析各种压力对现在的中学生所造成的影响,并根据影响程度的高低对各种压力源进行排序,最后针对调查结果提出相应的措施,从而为学校、家庭和社会减轻中学生心理压力,帮助学生提高应对心理压力的能力提供借鉴。

3 调查结果与分析

3.1 问卷调查的实施

本次问卷调查的目的是了解目前中学生所面临的压力,压力对学生自身造成的影响,以及学生应对压力的措施及寻求帮助的方式。为此本文设计的问卷主要包括以下内:

- (1)目前中学生所面临的压力
- (2)压力对中学生造成的影响
- (3)中学生应对压力的措施
- (4)认为应从哪些方面进行努力以缓解压力

问卷的调查对象是采用简单随机抽样的方式,从徐州市矿大附中高年级中,随机抽取两个班的同学(170名)进行问卷调查

3.2 样本分析

问卷的调查对象是徐州市矿大附中高二(1)班,高二(2)班,高二(3)班共170名同学。发放问卷共170份,回收问卷151份,其中有效问卷150份。这150名学生均为徐州市矿大附中高年级学生,其中48名为女生,102名为男生。(借助的工具为调查网和问卷星,见附录)

3.3 结果与分析

(1)目前中学生所面临的压力调查

目前中学生所面临的压力主要来自于:学习、家长期望、师生交往、同学交往、班级氛围、家庭环境。对这几方面的调查情况如图1所

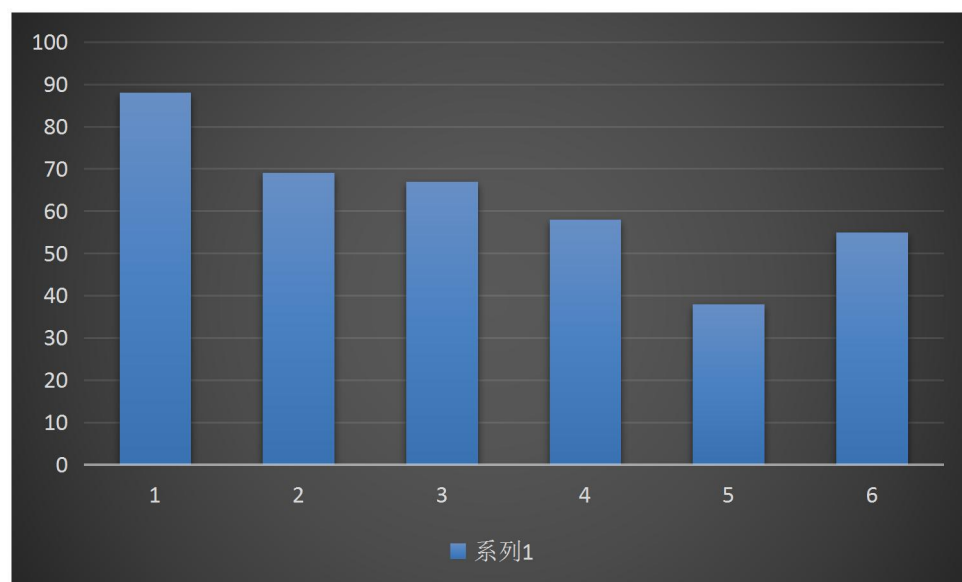


图1 中学生压力主要来源

由图1可以看出,在承受各种心理压力的中学生中,承受学习压力的学生最多。家长期望、师生交往、同学交往、家庭环境比例接近,班级氛围次之。让学生根据自己的情况,将学习、家长期望、师生交往、同学交往、班级氛围、家庭环境上述七个选项根据对自身的影响程度

关于中学生学习压力的研究性学习报告

从高到低地排列如图 2 所示:

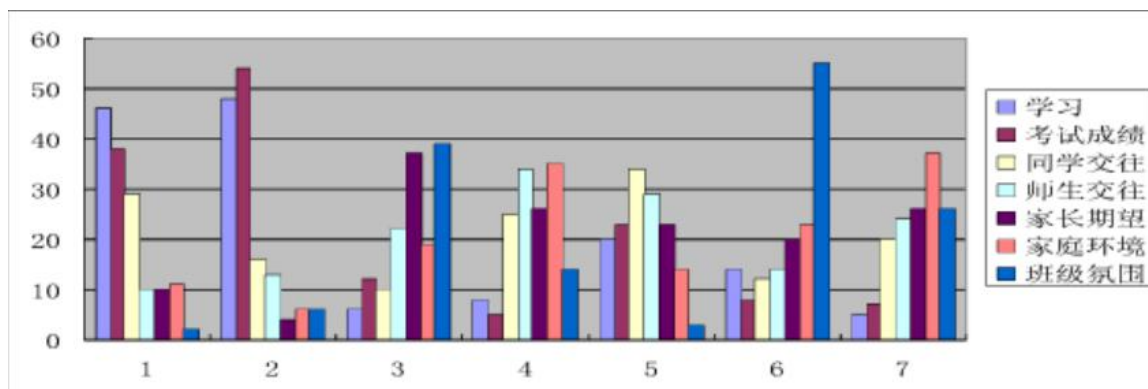


图 2 压力对中学生影响程度从高到低排列分析

由图 2 可知,通过给学习,考试成绩,家长期望,师生交往,同学交往,班级氛围,家庭环境七个选项赋值,求均值得出各项的均值为:学习 5.26,考试成绩 5.48,同学交往 2.93,师生交往 3.39,家长期望 4.42,家庭环境 2.28,班级氛围 3.00。于是可将七个选项根据对学生影响程度的高低,从高到低排列为:考试成绩,学习,家长期望,师生交往,班级氛围,同学交往,家庭环境。均值大于 3.5 的因素可视为普遍面临的较大压力,显然学习,考试成绩,家长期望是目前给中学生带来过大心理压力的主要因素而低于 3.5 则可视为为较轻压力。

(2)压力对中学生造成的影响调查

压力对中学生造成的影响调查情况,如图 3 所示

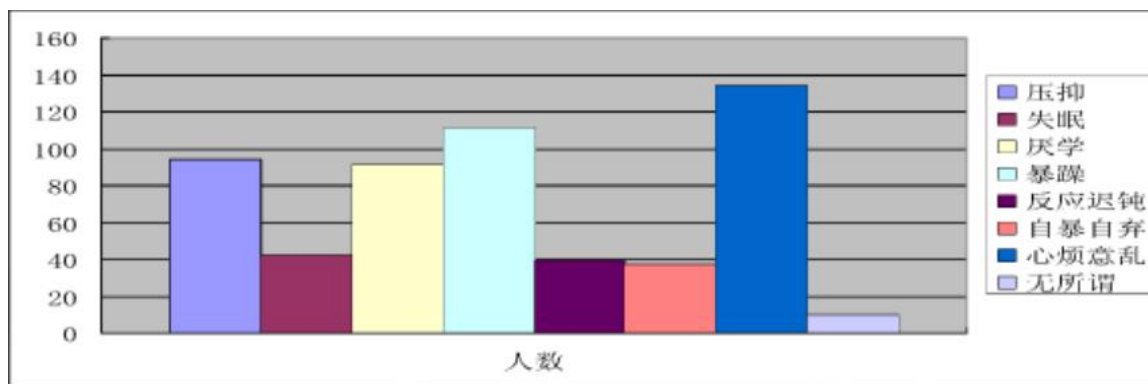


图 3 压力对中学生造成的影响

由图 3 可知,压力对中学生造成的影响主要有:压抑,失眠,厌学,暴躁,反应迟钝,自暴自弃,心烦意乱等。其中 64%的学生因为压力感到压抑,27%的学生出现了失眠,60%的学生出现厌学的节况,学生表现出气降,近的学生出现了心领意乱的情况,27%的学生表现出反应迟钝,25%的学生出现了自暴自弃的情绪,仅 6%的学生表现出无所谓。

(3)中学生应对压力的措施

中学生缓解压力的主要方式如图 4 所示

关于中学生学习压力的研究性学习报告

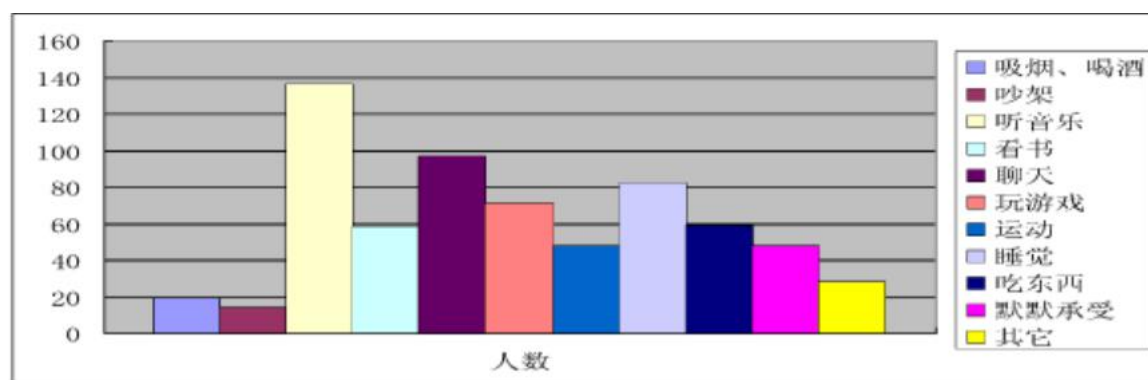


图4 中学生缓解压力的主要方式

由图4可知,中学生缓解压力的主要方式有听音乐,聊天,吃东西,玩游戏等。不可忽视的是:有13%的学生选择了吸烟、喝酒的方式来缓解压力:10%的学生选择了吵架。这种偏激的方式来缓解压力:有33%的学生选择默默承受,这将不利用学生的心理健康

(4)认为应从哪些方面进行努力以缓解压力如图5所示

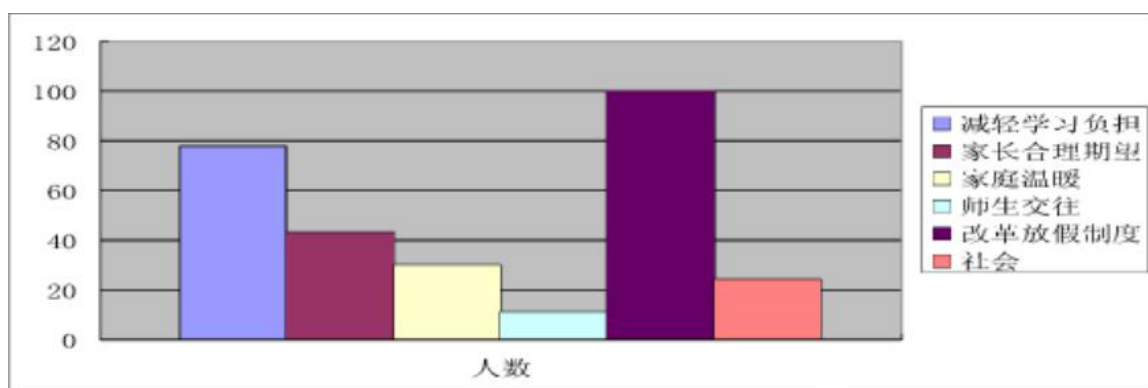


图5 中学生认为应从哪些方面进行努力以缓解其压力

由图5可知,中学生认为应从减轻学习负担,家长合理期望,家庭温暖,师生交往,改革放假制度,社会等方面进行努力以缓解其压力。其中67%的学生希望能够改革放假制度:52%的学生希望能够减轻学习负担;28%的学生希望家长能够对自己有合理的期望。20%的学生希望家长能够给予更多的支持和关心:17%的学生希望社会能够正确地看待学习成绩的高低,提供更多的就业机会:6%的学生希望老师能够平等地看待所有的学生。“一定程度的压力会增加生活的情趣,激发我们奋进,有助于我们更敏捷地思考,更勤奋地工作和学习,更会增强我们的自尊和自信。然而,如果压力超过了我们的承受能力,就会使我们心力衰竭,行为混乱。”因此我们有必要分析目前中学生的心理压力现状,以提出相应措施改善目前中学生心理压力过大的现状。

3.4 讨论

压力源是指可造成心理应激并可能进而损害个体健康的生物性、心理性、社会性和文化性刺激。而目前中学生所面临的压力主要来源于学习、考试成绩、家长期望、师生交往、同学交往、班级氛围、家庭环境。其中学习、考试成绩、家长期望对中学生造成较大的影响。

关于中学生学习压力的研究性学习报告

(1)来自于学校

A、应试教育体制

应试教育是一种以考试为导向的教育。它在教学实践的过程中集中表现为统的过多,管的过死。为了应对考试就引发了大量的作业,课程,考试测验,占据了学生大部分甚至全部的时间和精力,使学生其他方面的能力得不到很好的发展。虽然学生的可能取得好的考试成绩,但我们却忽略了学生的兴趣,爱好以及实践能力的培养。学生的求知欲、创造欲、好奇心、探索精神都受到不同程度的扼杀。应试教育以升学为导向,教育似乎只面对少数成绩优秀,升学有望的学生,而大多数学生则处在日常教育活动的边缘。在学校老师的眼中更加看中成绩优秀的学生,而对于成绩一般或较差的学生,许多老师则表现出冷淡的态度,这便营造了不良的班级氛围,给学生造成了很不好的心理影响。一开始这些学生会为了赢得老师的认同和肯定而努力地学习,但如果长期的努力都不能得到令老师认同的结果,学生便会产生厌恶学习的态度和反叛情绪。

B、难减的学业负担

学校在课程的设置上存在问题,规定了过多的教学科目,安排了过满的周课时总量;课程的管理过于集中,缺乏弹性和灵活性;教材的学科体系及内容陈旧,并只注重系统和经典知识的传授,同现代科技实际的发展现状之间差距甚远;学校教授的知识与生活联系不够紧密,学生学习知识只为了应付考试,并非应用于实际等,其中比较突出的是计划规定的教学内容太多。

我国学生中学业负担最重的是中学生。据“中小学课业负担状况调查”显示:“繁重的课业负担使 71.7%的中学生感到困倦;51.9%的人注意力不够集中;22.4%的人记不住讲课的内容。在中学的高年级,问题更严重,75%的人上课有明显的困意,35.7%的人上课睡觉,46.4%的人记不住教学内容。”

由于学生不得不把大量的时间花费在记忆、背通、演算习题等机械性、模式性的训练上,使得学生没有时间思考问题,动手尝试,课外阅读,也就没有太多的时间来积累课本以外的知识。学生从早到晚地学习,其结果不仅损害学生体力和智力,而且会对的心理造成巨大的压力,当超过学生所能够承受的范围,必然会引发一系列不良的后果。

C、升学压力

从现实来看,中学生沉重的学业负担,主要是因为升学考试的存在。由于学校规定学生的考试成绩与教师的工作业绩挂钩,教师为了自己的生存必然会给学生施压。既然学校教学工作评价是以学生的考试成绩作为标准,那教师自然就会对学生的学习成绩高标准,严要求。毫无疑问,当老师的工作业绩和学生的考试成绩挂钩时,教师的工作压力必然会转变为学生的学习压力。显然,这是教学评价体系和教学管理体制的缺陷所带来的问题。

(2)来自家庭

家庭是社会的重要细胞,是学校教育的重要辅助场所,是学生们成长的最关键的环境。然而,家庭教育与学校教育在观念上,在实际中都有很大差异。学校教育重在培养学生系统地学习文化知识,使他们增长智

关于中学生的学习压力的研究性学习报告

力,锻炼身体,养成品格,成为社会有用的人家庭教育虽然也看重孩子身心的全面和谐发展,但它的落脚点在孩子自身的前途与未来上,它着重教孩子为了一个更好的工作,更好的职业,更好的前途而学习成长。

A、家长对孩子们的期望

现在的家长对子女寄予了很高的期望,在孩子很小时,就已经给孩子规划好了未来由于减负的浪潮,小学周末不能再给学生补课,而许多孩子,周末还得上这样或那样的私立补习班,除功课外,孩子还得在家长的安排下学习乐器,英语,奥数等等。现在小学生一周几乎只有半天的时间休息,而中学生则几乎没有休息时间。这样只会让孩子们处于巨大的压力之下。北京青少年研究所的一项抽样表明:“63.9%的母亲期望孩子的成绩“优秀”;58.9%的母亲认为自己的孩子聪明”和“比较聪明”;38.1%的母亲认为自己的孩子在班级属于‘最强’和‘较强’的十类学生:而有 175%的母亲对孩子表现表示不太满意”和‘很不满意”,这是学生成绩达不到母亲要求造成的。大约有 54.1%的孩子认为母亲对自己的学习成绩总是不满意。而近 40%的孩子认为自己处于“一直不断努力,但却总是达不到目标”的状态,心中产生强烈的内疚感和焦虑感。41.6%的孩子“常常感到对不起父母”:34.5%的孩子觉得自己似乎“总是令母亲失望 55%的孩子“一想到考不上重点大学,心里就害怕”:2.8%的孩子觉得“我感到活得很累”。“可见家长对孩子的期望给学生造成了很大的压力,特别是即将面临高考的高三学子。

B、家庭环境

由于社会的许多原因,越来越多的家庭出现了分裂,或潜在的分裂。父母的离异对于孩子的情绪,认知发展,学业成绩,品德形成,心理健康等方面都会产生消极的影响。也有许多的家庭的父母贪图玩乐,整天打麻将,抽烟酗酒,使得孩子在家里找不到一个安静的学习场所,使孩子长期得不到父母应有的关怀。长期生活在这种环境的孩子,往先是烦躁、忧虑,厌烦学习,有的进而沾染恶习,经常逃学、抽烟、甚至出走。也有的家庭,父母都忙于工作,无暇顾及孩子,以为有了钱就是给孩子准备了一个好的未来,认为给孩子钱就是对他们好,而对孩子的学习和品德等方面就很少关心。缺乏家庭的良好环境和亲情的氛围,对孩子的发展将带来严重的不良影响。

C、家长缺乏科学的教育观念与教育方法

很多的家长尽管很关心子女的学习,但往往是方法不对,缺乏科学性,不但得不到应有的效果,反而会对子女产生不良的影响。一些家长在孩子达不到自己提出的要求时,往往很少采用耐心的帮助,细心的安慰等方式,而更多的是采用生气,训斥,打骂等方式。也有的家长在孩子做课时采取了“陪读”的方式,孩子的作业过多的“辅导”和“操心”。更多的家长在面对现代社会的新变化,新要求时,感到忧虑和棘手,一筹莫展,就开始有病乱投医,逼孩子上各种各样的班,接受各种各样的专业训练,恨不得自己的孩子一夜成才这样,不但得不好家长所期望的结果,反而给孩子平添了压力,使得孩子们苦不堪言。

来自学校、家庭、社会的压力给中学生带来了不同程度的影响,有近 87%的学生出现了心烦意乱的情况,脾气暴躁、厌学、压抑的情况出现的比例也较高,仅只有 6%的学生表现出无所谓。而通过问卷分析知,

中学生希望从减轻学习负担,家长合理期望,家庭温暖,师生交往,改革放假制度,社会等方面进行努力以缓解其压力,而学习、考试成绩、家长期望正是目前中学生所面临的较大压力,与此对应学校和家庭应该成为改善中学生过大心理压力的主要努力方向。

3.5 减轻心理压力和提高学生应对心理压力能力的措施

像吵架这种偏激的方式来缓解压力,这反映出中学生在处理自己所面临的压力时,缺乏正确的方式、方法,需要教师和家长对其进行开导和帮助。仍有 33% 的学生选择默默承受,这将不利用学生的心理健康,对于这类学生,教师和家长需要给予更多的关心和开导,经常与他们进行交流和沟通,帮助他们排解心中的不快,鼓励他们用积极的态度面对学习和生活,家长应给予孩子更多的关心和鼓励,而学校应该重视心理咨询和心理辅导的工作,关注和重视中学生的心理健康问题,而中学生希望从减轻学习负担、家长合理期望、家庭温暖、师生交往、改革放假制度、社会等方面进行努力以缓解其压力,故提出以下应对措施:

(1) 学校

A、建立与完善一整套规范机制

在对中学生的成长过程的了解和评价问题上,学校应设计出多种多样的评价标准和方法,还应总结一系列的教学原则和教学方法,确立一系列的管理制度,包括教师的管理,学生的管理,升留级的管理,考试的管理,招生的管理,学籍的管理等。这一系列管理机制的建立,既是为了使教学系统能够更加有效、健康,也能够很大程度上减轻中学生所承受的压力,有利于中学生的健康发展。大幅度提高教师的全面素质大幅度的提高教师的全面素质,主要包括更新与改善教师的教育教学观念,教学的目的观,质量观,师生观,评价观等,提高教师的科学文化水平,提高教师教学技能完善教师职业道德与人格品行等。

(2) 放假制度

在问卷调查分析中,很明显可以看出,学生对于学校的放假制度存在着很大的不满月假制度(一个月里的前三周的每个周日下午放半天假,到第四周周末连续放三天假,其余时间均正常上课)不仅没有给学生的学习带来帮助,反而使学生感到疲惫不堪,开始厌倦学习:学校给学生安排了太多的学习任务,学生从早晨 6:45 开始,期间有少许的吃饭和休息时间,一直要学习到晚上 11 点后才能够休息,很明显学生每天连 8 小时的睡眠时间都不能得到保证,就很难有快乐学习可言。因此学校需改革月假制度,甚至取消月假制度。家长应该对自己的孩子有一个正确的评估,对孩子有一个合理的期望,为孩子创造个温暖和睦的家庭环境,多给予孩子鼓励和帮助,增进与孩子的沟通与交流,减少或避免将自己的孩子与别的孩子进行比较,多做纵向比较,少做或不做横向比较。多给孩子自由发挥的空间,孩子的学习负担已经让孩子应接不暇了,所以家长不应再为孩子安排学习以外的其他补习活动,家长应为孩子安排好饮食和休息时间,孩子有了健康的身体,愉悦的心情,才能够高效的学习,缓解他们在学习碰到不快和压力。此外家长应多学习科学

关于中学生学习压力的研究性学习报告

的教育观念与教育方法,这样更加有利于对孩子进行科学、正确的教育。

(3)学生个人

由于目前中学生所承受的压力来源于多方面,中学生会对此产生多方面的压力反应。压力反应是指在生活事件的作用下,个人会出现的心理反应、行为反应和躯体反应等。为避免使中学生产生不良的压力反应,除学校和家庭外,学生也应提高自身应对压力的能力,并选择正确的方式缓解自身过大的压力。“压力是可以“吃”掉的。良好的饮食结构和习惯可以帮助你有针对性地增强抵御压力的能力故学生应保证充分的休息,无论多忙,每天应保证 8 个小时的睡眠时间;注意调节饮食,合理膳食,禁烟禁酒,酒精和香烟只能暂时地掩盖压力,并不能解除压力:可找一个视野开阔、空旷的地方把积累已久的压力大声地喊出来;应积极参加集体活动,多与同学,朋友,家长,老师交流沟通:不要事事追求完美,也不要尝试一口气完成所有的事:闲暇时可闭上眼睛,聆听优美、舒缓的音乐,或去郊外畅游享受大自然:也可参加体育活动,使身心放松:在必要时找心理医生倾诉。

4 总结

4.1 本研究的结论

通过研究得知,目前中学生的压力主要来源于沉重的学习负担、考试成绩、升学压力、师生关系、同学关系、家庭环境、父母期望等方面,通过求均值得知这些来源对中学生的影响程度从高到低排列为考试成绩、学习、家长期望、师生交往、班级氛围、同学交往、家庭环境。其中学习、考试成绩、家长期望是目前中学生所面临的较大压力。过大的压力对中学生造成了压抑、失眠、厌学、暴躁、心烦意乱、自暴自弃等不良影响为此提出了通过学校建立一整套规范机制,大幅度提高教师的全面素质,改革放假制度提供良好家庭环境,家长合理期望,学生提高自身应对压力能力等方法来改善目前中学生压力过大的现状。

4.2 本研究存在的问题和不足

在问卷的实施时,仅选择了徐州市矿大附中高二年级的三个班的同学做为问卷的调查对象。调查对象的范围太过局限,使得调查结果的代表性降低。如下次再实施相关调,在调查对象的选取上需做调整。由于本研究主要根据前人提出的理论,方法来针对徐州市矿大附中的中学生进行研究,研究范围狭小,调查内容片面等问题,因此本研究存在有研究深度不足的问题。如再次进行此研究,需将研究对象扩大,研究范围扩大,丰富调查内容,以使得研究深度的扩大,使研究更加有意义。

4.3 进一步研究的问题

1、社会的诱因

“当今社会激烈的竞争,造成人们心理压力增大,中学生在这样的社会大环境下生存,面临升学、就业、生活压力,心理压抑往往得不到一定的宣泄,而这正直接或间接地冲击着中学生的心理,给中学生的心理健康带来了非常大的负面影响。

2、家庭的诱因

父母婚姻的破裂,会使得子女出现心理压力大,自我调节困难,闷闷不乐,自尊心低落,人际关系失衡等情况;家庭的经济情况也会给学生造成心理压力亲友间的比较也会给子女造成一种带有抵触情绪的压力;甚至于家庭的居住环境也会给学生造成压力自我的诱因。性格也是造成心理压力的原因。性格内向,行为孤僻,意志力的低下,以及个性过强都能引起心理压力。性格内向的学生(特别是女生)常常因为成绩不佳,总感到自己不如别人,总觉得自己头上有个无形的包袱,因而不得不将自己封闭起来在激烈竞争的当代社会,中学生的心理压力问题应该得到充分的关心和重视。从学校、家庭到学生自己乃至整个社会都应该为缓解中学生过大的心理压力做出努力,以促使中学生能够释放潜在能量,使其心灵放松,学业有成,生活愉快,身心和谐康地成长。