

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

结题报告

课题题目	《关于中学生学习压力的研究性学习报告》		
课题组长	王佳昱	指导教师	赵化冻 张丹丹
课题组员	王闻冲 胡家郡		
课题研究 研究过程反思	<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。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、老师和同伴、环境、自我发展和时间六方面，其中学习压力是中学生的主要压力源。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 指导教师意见	<p>从选题、开题、实施、研究到结题，该小组成员积极主动参与课题研究活动，能及时将自己的活动过程和情况反馈记录下来，分工合作，基本达到研究目的，取得了比较好的研究成果。研究性学习注重培养同学们学习过程中主动积极的参与和投入，从中挖掘知识探究能力。很高兴看到小组同学得到的研究成果，希望再接再厉，取得更大成绩。</p>		
课题研究 研究成果概述	<p>通过调查分析，对本班学生的学习压力、学习积极性、自信心、学习遇到困难、对自己的成绩是否满意、家长的期望以及遇到学习压力时，自己是如何放松的等多个方面进行初步的了解，为准确地把握学生的心理动向、深化教学改革、加强教育教学的针对性、提高教育教学的实效性、探索实施素质教育的新方法和新目标，提供客观和主观上的依据。撰写报告同时，我们也获得到了许多合作经验与编写总结报告的能力。</p>		
课题研究 主要研究成果	<p>这个调查结果令我们有些担忧，只有少部分的学生能从学习中得到快乐。这说明大部分学生认为学习很无趣，这不得不让我们去反思，本来学习可以是一件轻松、愉快的事情，但是学习者却感到疲劳，也从另一个侧面反映了他们的学习态度和学习压力。通过调查，学生是否觉得自己压力大，结果 通过数据我们可以看出，当今学生普遍感觉自己有学习压力，而且大多数都在中度以上。这个现实不得不令人担忧，面对巨大的升学压力，面对家长和老师的期待，面对身边同龄人的竞争，高中生们有学习压力也就成了不可避免的事实。</p>		
课题研究 组员实际负责 工作	姓名	研究工作	
	王闻冲	①向同学与老师发出正确参与直视压力的倡议	
	王佳昱	①对于不当压力的危害加以分析 ②制作研究报告 ③进行有关问卷调查，分析调查问卷结果，研究其反映现象。	
	胡家郡	进行对于搜集资料的整理分析，以上任务均有参与。	

关于中学生学习压力的研究性学习报告

课题研究 心得 与 反思	<p>在这次心理研究性学习过程中，我们小组的成员克服种种困难，在同学们的协作努力下，学到了许多心理知识和技能，包括如何建立团队合作精神。还有在这个的研究结果中我们懂得了如何对正确的缓解学习压力。这点尤为重要。</p> <p>在现实生活中，由生活事件所形成的生活压力不止一桩。而且因每个人遭遇不同，有幸与不幸。有的人因上进不成而有生活压力，有的人因健康不佳而有生活压力，有的人因夫妻不和而有生活压力，也有的人因子女不肖而有生活压力。凡此种种，不一而足。心理学家们研究生活压力时，企图分析构成生活压力的来源，藉以了解一般人。在不同生活层面上有那些生活事件，会构成他的生活压力。</p> <p>① 正确认识初中生压力与学业成绩的关系中学生是不同年龄群体中承受压力较大的群体。初中生虽然同高中生一样承受着很大的压力，但高中生在心理、生理方面比初中生更为成熟，承受能力更强一些。有鉴于此，在保持对初中生适度压力的同时，要防止出现压力过高或压力过低的情况。因为这两种状态对于初中生的课业学习都有消极影响。</p> <p>②减轻初中生过重的负担。</p> <p>要减轻初中生巨大的心理压力，家庭、学校和社会三方面都应各尽其责。</p> <p>在家庭方面。首先，家长要注重子女人格的健全发展，对子女的学业给予适当要求，避免施加过大的学业压力。其次，家长要掌握科学的教育方法，营造和谐的家庭教育氛围。最后，家长要提高自身素质，倡导文明健康的生活方式，以乐观豁达的态度面对现实生活。</p> <p>③在学校方面，要全面实施素质教育，注重学生的心理健康和个性发展。</p> <p>教师在教育教学中，要教书育人，着力激发学生良好的学习动机。尊重学生的主体地位，避免伤害学生的自尊心。要引导学生主动学习，以培养其探究精神，使之不断提高学业成绩。</p> <p>④在社会方面，要建立终身教育体系和多种人才选拔制度，从根本上缓解中学生的升学压力，把压力变为学习的动力。</p> <p>初中生压力大小是有个体差异的。优等生的学习压力相对较弱，而后进生就可能压得喘不过气来。因此要区别对待。</p> <p>首先，要培养初中生的成就动机，将外界压力转化为内在动力，立足成才，并争取获得成功。实验证明，以成就为动机的学生坚持学习的时间更长，即使遇到挫折，也能总结经验教训，继续努力，直到成功为止。一般地说，成就动机与学业成绩成正比。</p> <p>其次，要寄予学生合理的期望，提出明确而又适度的要求。对学生的要求既不能太度，也不能太低，否则，就可能达不到预期的目的，失却激发内在动力的作用。</p> <p>最后，要给学生以成功的激励。表扬是最易于使用且最有效的激励方法。对心理压力大的学生，特别要注意以下几点：</p> <ol style="list-style-type: none">1.要多表扬少批评。对于学业成绩较差且自卑的学生，要寻找其闪光点。如体育、音乐特长并以此来激发他们的学习积极性。2. 注意学生的年龄特征和个性特点，让学生准确理解教师的表扬与批评。3. 适时而科学地使用奖赏与惩罚，加强意志磨炼，提高对压力的承受能力。 <p>首先，要帮助性格内向、自卑心理较重的学生分析原因，鼓励他们参加学校组织的各种活动，提高他们参与活动的自觉性、积极性和主动性。</p> <p>其次，要教会学生认识并理解生活中的压力源，使之保持良好的心态。</p> <p>再次，要教给学生消解压力的方法和能力。</p> <p>有针对性地开展心理健康教育，由各种压力引起的消极情绪和情感反应，会经常干扰学生的正常学习过程。因此，要有针对性地开展心理健康教育，让学生了解和掌握缓解与消除其紧张反应和不良情绪的方法，树立自信，保持健康心态，从而全身心地投入学习。</p> <p>具体包括如下一些方法：</p> <ol style="list-style-type: none">1)及时适当地疏泄不良的情绪2)暂时转移注意力3)学会自己放松4)进行体育锻炼，增强体质
-----------------------	--

关于中学生学习压力的研究性学习报告

附件 1:

中学生压力情况调查研究

中学生压力问卷调查

- 1、年级:_____
- A 高一 B 高二 C 高三
- 2、目前的学习会让你觉得有压力吗_____
- A.没有 B.较轻 C.一般 D,很重
- 3、随着升学考试时间的接近 你觉得有压力吗_____
- A.没有 B.较轻 C.一般 D,很重
- 4、你认为父母的期望会带给你压力吗_____
- A.没有 B.较轻 C.一般 D,很重
- 5、你认为学校的管理会带给你压力吗_____
- A.没有 B.较轻 C.一般 D,很重
- 6、同学之间的关系会带给你压力吗_____
- A.没有 B.较轻 C.一般 D,很重
- 7、你想考重点大学吗_____
- A. 非常想 B. 比较想 C. 一般 D. 不太想 E. 不想
- 8、家庭中最不开心的事_____
- A. 父母吵架 B. 经济困难 C. 没有 D 其他
- 9、你在学校班级规章制度主要哪一方面有异议_____
- A. 纪律 B. 频繁考试 C. 成绩排名 D. 奖惩制度 E. 无
- 10、以下几种压力来源,请根据自己的情况,将它们对你的影响程度从高到低排列
- A.学习 B.考试成绩 C.同学交往 D.师生交往 E.家长期望 F.家庭环境 G.班级氛围
- 11、你对自己的前途感到过困惑和担忧吗_____
- A.经常 B.偶尔 C.很少 D.没有
- 12、在你觉得压力过重时,你的压力的表现形式通常是(可多选)
- A.压抑 B.失眠 C.厌学 D.暴躁 E.反应迟钝 F.自暴自弃 G.心烦意乱 H.无所谓
- 13、决定胜负成败的关键时候,你的态度_____
- A 很紧张,但马上镇静下来 B 求胜心理强
- C 感觉自己承受不了 有些想逃避 D 无所谓
- 14、你认为压力在你的学习和生活中起到什么样的作用_____
- A 是生活、学习的动力 B.会影响情绪,使我无心向学
- C.会使我对学习、生活失去信心 D.没有影响
- 15、遇到压力你会最先向谁求助_____
- A.家人 B.朋友 C.老师 D.心理咨询师 E.不找任何人
- 16、以下方式中你用来舒缓压力的有 可多选_____
- A.吸烟、喝酒 B.吵架 C.听音乐 D.看书 E.聊天 F.玩游戏
- G.运动 H.睡觉 I.吃东西 J.默默承受 K.其他
- 17、你认为学校 家庭和社会最主要应在哪些方面进行努力以缓解你的压力
- 答_____

附件 2:

关于中学生学习压力的研究性学习报告 学习后的心得与组员的小结（作文）

王佳昱

我们认为高中生压力主要归纳为两个方面 1、外在因素 2、个人因素。

（一）外在因素

1、来自学业的压力。学习压力无疑是初中生心理压力的主要来源。进入初中以后学习负担加重，表现为科目增加，课程加深，对学生的自学能力要求高。一些学业生从一开始没有很好地加以调整以适应这一急转弯时期，感到压力很大。

2、来自考试的压力。例如学生梅某平时上课注意听讲，学习成绩中上等，且一直稳定，但是一遇到重要考试就非常紧张，考试前吃不好睡不香，经常生度，考试时更加紧张，拿到试卷便思维迟钝，半天进入不了状态，平时得心应手的题目，一下答不出来，甚至一片空白，这就是常见的“考试症状”，要有一颗平常心来面对考试，使压力转化动力。

3、来自同学的竞争力。有的优秀学生害怕别的同学超过她，整天争分夺秒地学习，从不玩歇一会儿。由于长期紧张，且焦虑过度，渐渐地思想不集中，不能正常思维，心理很害怕，竞争是无可避免，但是过分的竞争和心灵的敏感不会成为学习的动力，反而适得其反，这需要同学们自己去调节。

4、来自家庭的压力。学业生李某在心理咨询中说到，我的家庭十分拮据，父母挣钱很难，但他们都极力支持我读书，并说只要我考得上大学，愿意倾家荡产，贷款也要供我读书。回到家里，家里不管有忙，他们也不让我做家务，因为我的任务就是学习。在别人看来，我是一个多很幸福的孩子，可哪里知道，在幸福里，我背负了那么沉重的心理压力，我怕考试，我怕自己成绩考差对不住全家人。的确，家长为孩子学习创造条件是必要的，但做得过份只让孩子压抑，适得其反，增加无形压力。

（二）个人因素

学业，考试等方面对学习固然造成了很大的压力，但是在同样的压力下，个人所感受到的压力程度却不同，有的甚至产生截然不同的效果，这是与人人的个性特质有关。

1、个人追求成就目标过高。这是没有正确认识到自我状况的表现。

2、自我概念差，很多同学因此这样在学业上自暴自弃，说自己不是学习的那块料，学不学都是无所谓的，然后把注意力集中到别的事物如：上网，谈恋爱等，甚至误入歧途社会造成危害。适度的压力能使人情绪处于兴奋状态，活跃思维能力，增强反应速度，对人是有益的，产生下面效应，如果完全没有压力，身心处于一种松散或不紧张状态，个人的潜力就无法发挥。然而压力过大便会带来一些问题。

①客观冷静分析。学习遇到压力之后，应当对压力情境进行分析，这是包括两个方面 一是压力来源的分析，仔细思考，是什么原因导致压力的。是外在因素，抑或是个人因素。这样即可采取对策，也可舒缓情绪方面的反应。

②合理利用时间，学会科学用脑。有时感到压力情境进行分析，首先制定一个学习计划。计划可大可小，大到整个学期，每个学科，小到每星期，每单元，这样便于科学安排时间，提高学习效率。同时讲究用脑卫生，注重劳逸结合。另外每学一个新的内容，都要及时掌握，及时巩固。前一天预习功课，当天回顾所学内容，一周小结复习，单元测验前复习巩固。

③克服考试紧张心理。首先要正确对待考试。保持轻松愉快的心情，坚持有规律的生活，不

关于中学生学习压力的研究性学习报告

要把考试看得太重。学会自我暗示，经常提醒自己，我会考好的，没有什么大不了的，形成正确的应考心态。

④多与家长沟通情感，首先要理解家长对自己严格要求的不同心情，一是望子成龙，望女成凤心切，二是攀比心理，三是家庭经济来源不易，希望投有所获等，针对这些心理，作子女要作认真分析，自己即要努力学习，尽力而为之，又要把自己的学习真实情况与家长交流，取得家长认可，切忌只报喜不报忧，甚至弄虚作假，避免产生期望过高的心理。对于家长向自己提出的过高要求，自己近期的确无法达到，需要以后再努力，近期的确无法达到，需要以后再努力，先要向家长提出过高要求，切忌明知山有虎偏向虎山行地一味盲干，总之多与家长沟通情感，交流思想，不仅可以减轻学业上的压力，而且可以给自己的学习带来动力。

胡家郡 王闻冲

在本次研究课题期间，小组成员之间相互交流沟通，合作协助。在矿大附中内随机抽取若干个不同年级的同学进行问卷调查并整理统计分析。发现进入高中后随年龄的增长，学习压力，社会竞争逐渐增长。小组成员对压力来源、压力影响及缓解压力等问题进行问卷调查、数据统计、表格分析、小结点评。数据内容客观具体，问题分析全面透彻。其中，对于压力来源和相关解决措施进行主要分析，从家庭、学校、个人等方面进行思考。最后就本次研究课题进行总结，积极探究过程不足之处的改正和总和。通过本次课题研究，小组成员收获匪浅，都对学习压力方面问题进行深层思考。

总而言之，必要的压力是中学生成长和发展的推动力，为全面发展而付出心血和汗水正是中学生成长过程所必须承担的压力。但是，当前中学生背负着沉重的学习压力，而许多是不应该背负的，减负的工作仍然任重道远。减轻中学生的学习压力，促进中学生健康发展是实施素质教育的一个重要方面，需要全体教师、学校、社会联手起来，共同关注，共同努力。因此，学校有必要对学生的压力进行长期的研究，有必要采取有效的措施引导学生健康地成长。

通过调查报告数据分析，要调节学生的学习压力首先要培养教师、家庭、社会正确的教育观、人才观、评价观，对学生学业负担的思考与舆论进行正确引导。要让教师知道，减负要从增效开始。要使家长知道，家教不是学生课余生活的全部，社会也是大课堂。要让社会清楚，分数不是学生成绩的全部，综合素质发展才是根本，社会实施强有力的举措，对学生学业负担状况进行有效的监督与调控。只有这样才能真正调节中学生的学习压力问题，才能全面推进素质教育，提高全民族素质的目标才能实现。

通过调查，能否从学习中得到快乐，结果如下：这个调查结果令我们有些担忧，只有少部分的学生能从学习中得到快乐。这说明大部分学生认为学习很无趣，这不得让我们去反思，本来学习可以是一件轻松、愉快的事情，但是学习者却感到疲劳，也从另一个侧面反映了他们的学习态度和学习压力。通过调查，学生是否觉得自己压力大，结果如下 通过数据我们可以看出，当今学生普遍感觉自己有学习压力，而且大多数都在中度以上。这个现实不得不令人担忧，面对巨大的升学压力，面对家长和老师的期待，面对着身边同龄人的竞争，高中生们有学习压力也就成了不可避免的事实。以下是我和王闻冲解决方法：

一，自我调节

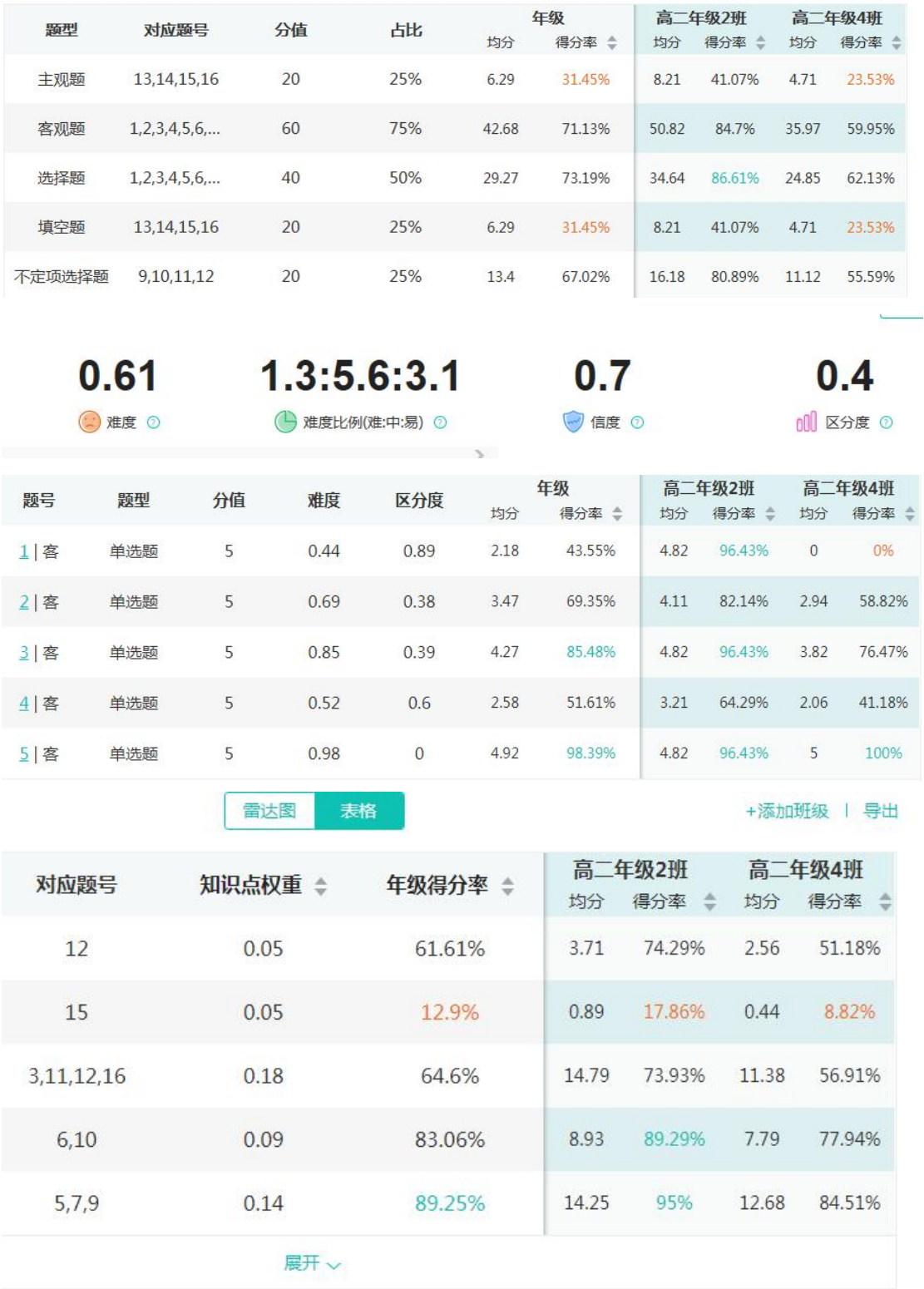
1. 不要给自己定太高的目标。
2. 在情绪低落时，找家人或朋友倾诉。
3. 给自己充分的睡眠时间。
4. 找到自己的爱好兴趣，来转移注意力。
5. 尽量做到不偏科，均衡发展。

二，专业帮助，去咨询心理专家。

关于中学生学习压力的研究性学习报告

三，最后，我们希望大家能用一颗积极，乐观心去对待学习，找到适合你自己的缓解学习压力的方法。

附件 3：利用大数据分析与研究截图



关于中学生学习压力的研究性学习报告

作答详情高二年级 | 导出

题号	题型	分值	平均分	区分度	得分率	答对人数	答错人数	错选率
1 客	单选题	5	2.18	0.89	43.55%	A:27	B:10	16.13%
							C:12	19.35%
							D:8	12.9%
2 客	单选题	5	3.47	0.38	69.35%	C:43	A:2	3.23%
							B:10	16.13%
							D:3	4.84%
3 客	单选题	5	4.27	0.39	85.48%	B:53	A:5	8.06%
							C:4	6.45%
							D:0	0%
4 客	单选题	5	2.58	0.6	51.61%	B:32	A:8	12.9%
							C:5	8.06%
							D:16	25.81%
5 客	单选题	5	4.92	0	98.39%	C:61	A:0	0%
							B:1	1.61%
							D:0	0%

展开

附件 4：调查问卷自制答题卡（另有 PDF，见 PDF 合并版）

中学生压力情况调查研究
中学生压力问卷调查



姓名:

班级:

账号:

调查账号							
[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]
[1]	[1]	[1]	[1]	[1]	[1]	[1]	[1]
[2]	[2]	[2]	[2]	[2]	[2]	[2]	[2]
[3]	[3]	[3]	[3]	[3]	[3]	[3]	[3]
[4]	[4]	[4]	[4]	[4]	[4]	[4]	[4]
[5]	[5]	[5]	[5]	[5]	[5]	[5]	[5]
[6]	[6]	[6]	[6]	[6]	[6]	[6]	[6]
[7]	[7]	[7]	[7]	[7]	[7]	[7]	[7]
[8]	[8]	[8]	[8]	[8]	[8]	[8]	[8]
[9]	[9]	[9]	[9]	[9]	[9]	[9]	[9]

1. 年级: _____

☐ A ☐ B ☐ C

A 高一 B 高二 C 高三

2. 目前的学习会让你觉得有压力吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 没有 B. 较轻 C. 一般 D. 很重

3. 随着升学考试时间的接近你觉得有压力吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 没有 B. 较轻 C. 一般 D. 很重

4. 你认为父母的期望会带给你压力吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 没有 B. 较轻 C. 一般 D. 很重

5. 你认为学校的管理会带给你压力吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 没有 B. 较轻 C. 一般 D. 很重

6. 同学之间的关系会带给你压力吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 没有 B. 较轻 C. 一般 D. 很重

7. 你想考重点大学吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E

A 非常想 B 比较想 C 一般 D 不太想 E 不想

8. 家庭中最不开心的事 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A 父母吵架 B 经济困难 C 没有 D 其他—

9. 你在学校班级规章制度主要哪一方面有异议 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E

A 纪律 B 频繁考试 C 成绩排名 D 奖惩制度 E 无

10. 以下几种压力来源请根据自己的情况将它们对你的影响程度从高到低排列

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

A. 学习 B. 考试成绩 C. 同学交往 D. 师生交往 E. 家长期望 F. 家庭环境 G. 班级氛围

11. 你对自己的前途感到过困惑和担忧吗 _____

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

A. 经常 B. 偶尔 C. 很少 D. 没有

12. 在你觉得压力过重时你的压力的表现形式通常是(可多选)

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G ☐ H

A. 压抑 B. 失眠 C. 厌学 D. 暴躁 E. 反应迟钝 F. 自暴自弃 G. 心烦意乱 H. 无所谓

13.决定胜负成败的关键时候你的态度_____

☐A ☐B ☐C ☐D

A很紧张但马上镇静下来 B求胜心理强

C感觉自己承受不了有些想逃避 D无所谓

14.你认为压力在你的学习和生活中起到什么样的作用_____

☐A ☐B ☐C ☐D

A是生活、学习的动力 B.会影响情绪使我无心向学

C.会使我对学习、生活失去信心 D.没有影响

15.遇到压力你会最先向谁求助_____

☐A ☐B ☐C ☐D ☐E

A. 家人 B. 朋友 C. 老师 D. 心理咨询师 E. 不找任何人

16.以下方式中你用来舒缓压力的有可多选

☐A ☐B ☐C ☐D ☐E ☐F ☐G ☐H ☐I ☐J ☐K

A. 吸烟、喝酒 B. 吵架 C. 听音乐 D. 看书 E. 聊天 F. 玩游戏 G. 运动 H. 睡觉 I. 吃东西 J. 默默承受 K. 其他

17. 你认为学校家庭和社会最主要应在哪些方面进行努力以缓解你的压力

答_____
