

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

背景与说明

- 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。
- 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。

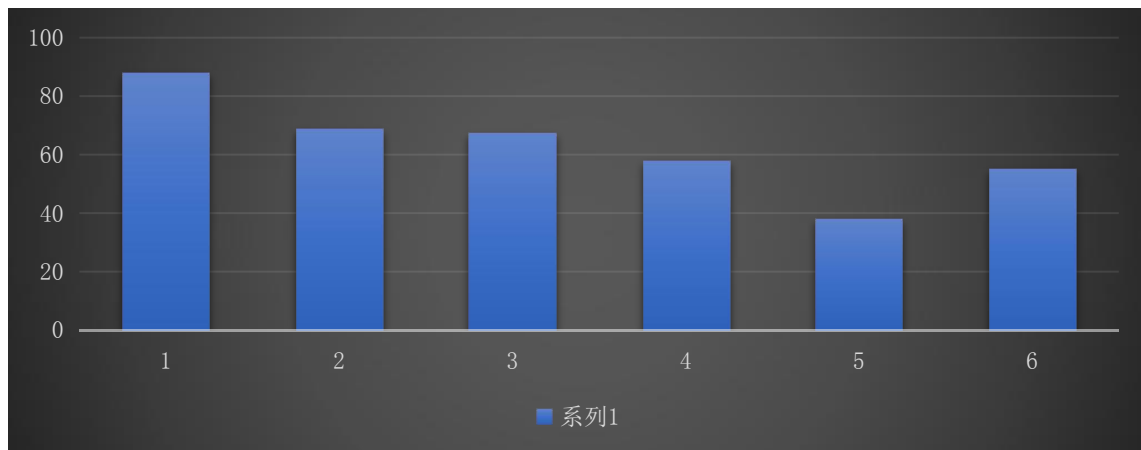
意义与目的

- 了解一些关于如何减轻学习压力的方法
- 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。
- 一、学会自我调节的各种方法
- 二、寻求专业帮助
- 三、阅读相关报刊网站

组员任务分工与研究实施步骤

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-	讨论并策划研究性学习的主题与主要工作。	
	2021. 3. 10	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	

调查数据及分析



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。

图1中学生压力主要来源

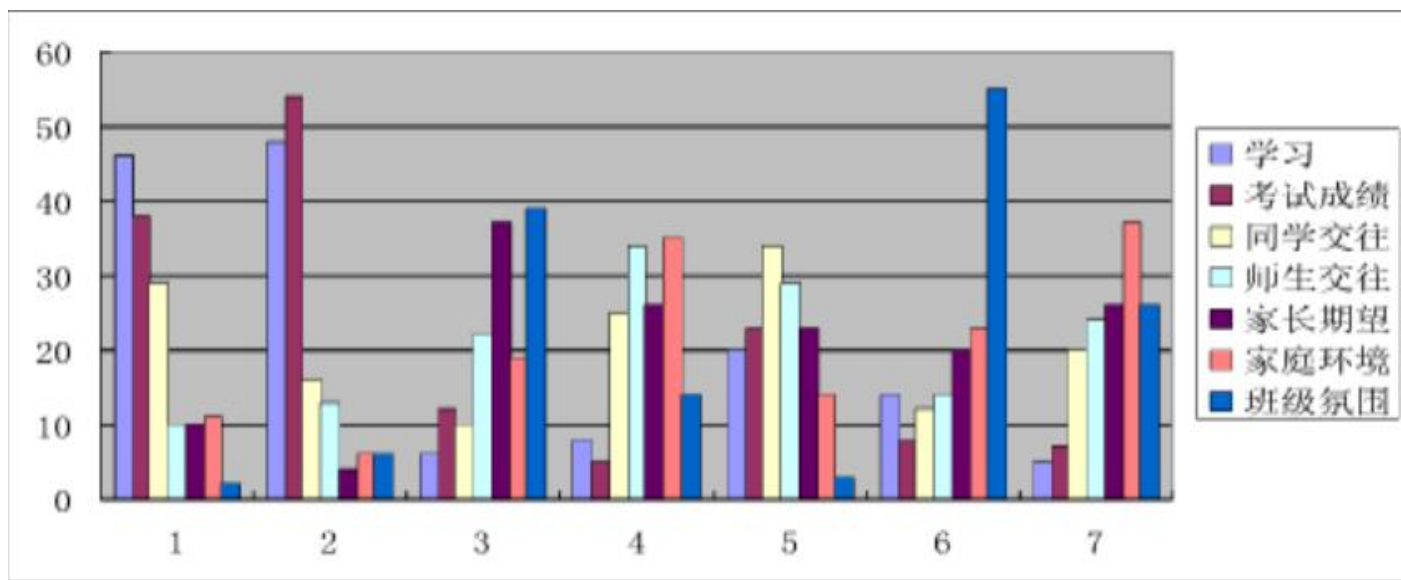


图2压力对中学生影响程度从高到低排列分析

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

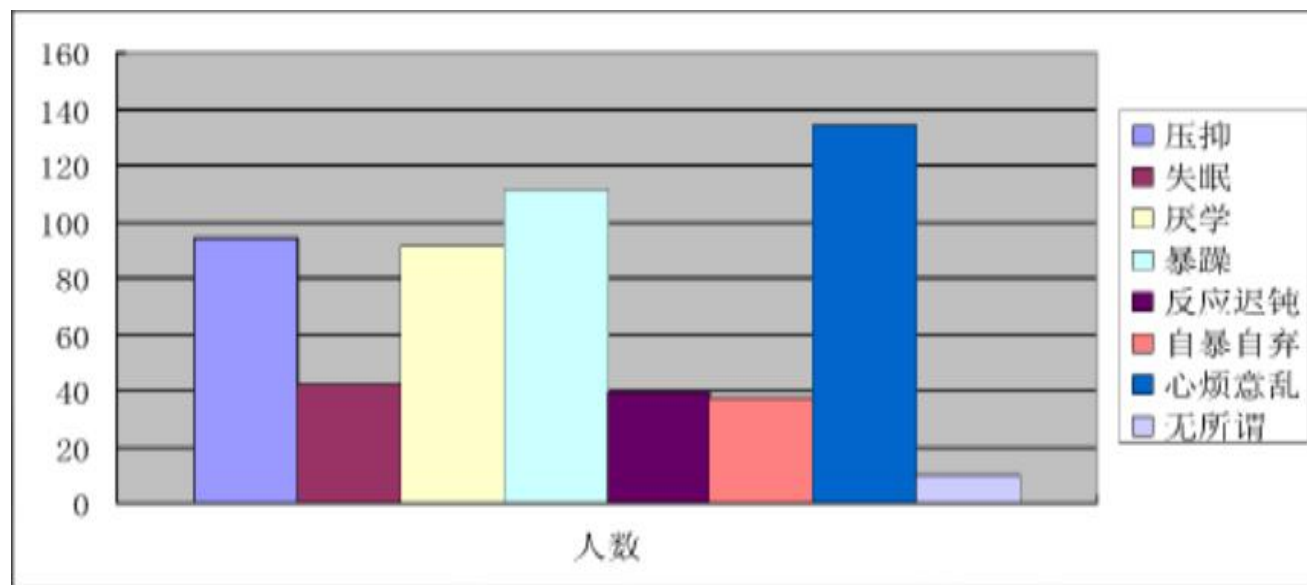


图3压力对中学生造成的影响

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

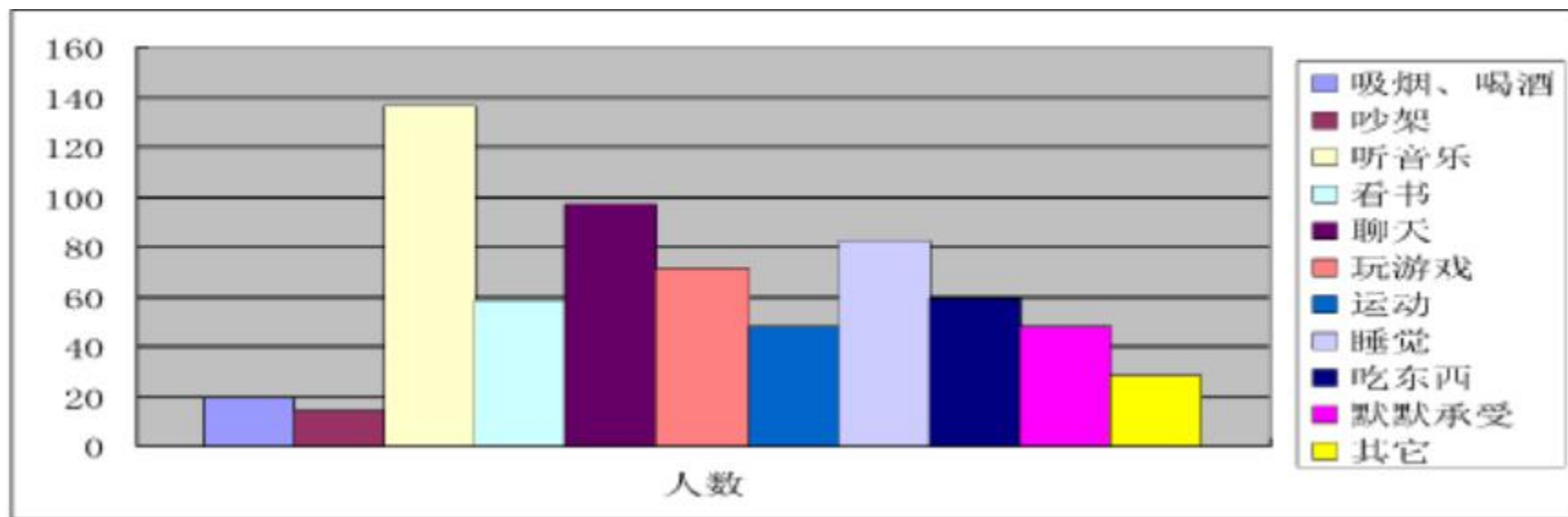


图4中学生缓解压力的主要方式

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

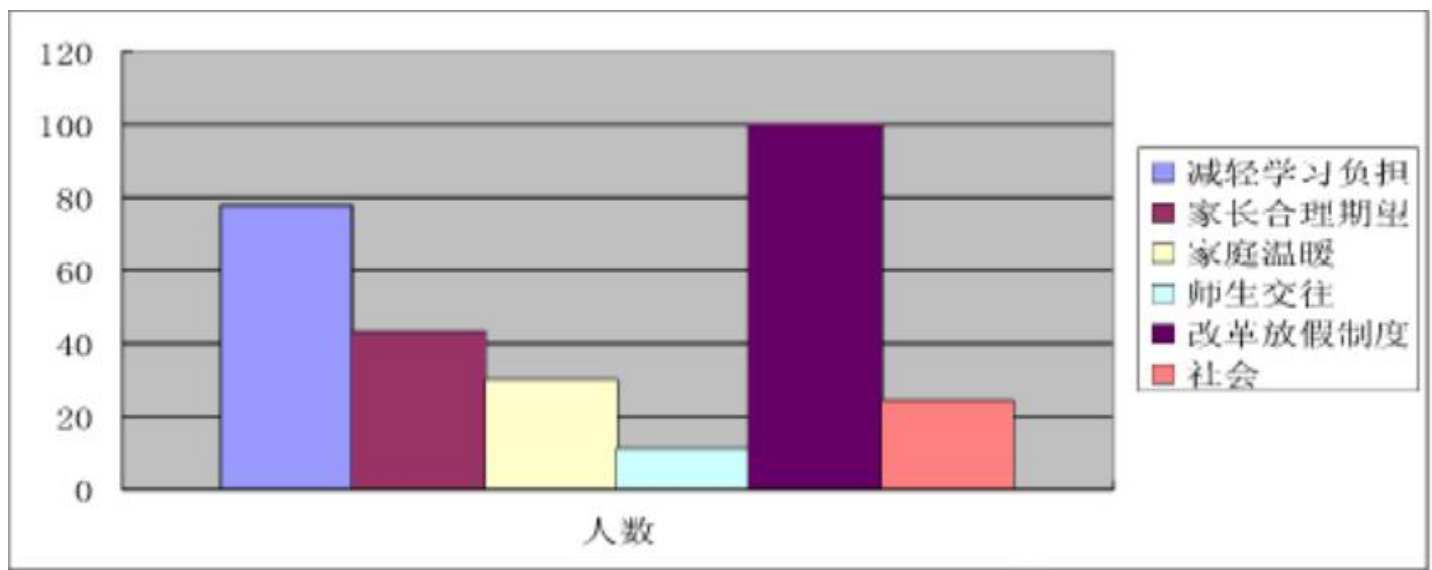


图5中学生认为应从哪些方面进行努力以缓解其压力

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。

减轻心理压力和提高学生应对 心理压力能力的措施

- (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。

课题研究心得与反思

- 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。
- 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。
- 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。
- ②减轻初中生过重的负担。
- 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。
- 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。

- 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。
- 教师在教育教学过程中，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。
- 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。
- 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。
- 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，也能总结经验和教训，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。
- 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。
- 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：
- 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。
- 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。
- 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。
- 再次，要教给学生消解压力的方法和能力。
- 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。
- 具体包括如下一些方法：
 - 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

谢谢大家！