

考生心理按摩

爸妈 助考不添乱



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

序

每年的高考不仅仅承载着莘莘学子们的梦想，也牵动着千千万万父母的心——终日为营养食谱犯愁，担心孩子的学习成绩下降而失眠，奔走呼号于各大高考招生咨询会之间……真的，身为家长，总是希望能够在孩子面临人生第一次大挑战时，尽自己全部所能助其一臂之力。这种心情我非常理解。但是我们完全没有必要也患上“高考综合征”，盲目地着急，过分地担忧，导致手足无措，这只能也必将给孩子带来许多额外的困扰。这也正是我为什么把《爸妈助考不添乱》这本书奉献给大家的原因。

那么，在最后的这六个月中，家长们到底应该扮演什么样的角色呢？

我认为，首先要做一个合格的家长。说到这里，许多家长可能要向我倒苦水了，“难道我还不算‘合格’？我忙来忙去都是为了孩子啊！”然而，问题就在于此，原谅我不得不问一句：“在您日日

夜夜为孩子操劳的时候，是否忘记了您自己？”其实，这时候聪明的家长会更加知道应该关注自身的心理健康。适当调整自己的心理期望值和心态，给孩子一个值得信赖的环境；把握自己的情绪，让孩子体会到家庭的稳定安宁；做好自己分内的事情，不要过多地干涉孩子，全力守好家长这道安全底线。

其次，努力成为一个合格的军师。什么叫军师？如果说孩子要做好引领战争的将军，那么家长就要做好为其出谋划策的背后人。毕竟，家长的人生经验和社会经验都要丰富得多，自然要承担起为孩子把握大方向的重任，以免他们多走弯路。帮助孩子培养良好的人际关系，告诉他们如何能够更清楚地认识自己；多多鼓励孩子，不再让他们处于坐立不安的状态，树立起积极良好的自信心；照顾安排妥当孩子的生活起居，加强彼此之间的沟通，增进理解；为孩子参谋必要的事宜，提出自己合适的看法。

以上这些，我将在本书中通过每一部分的四个小板块娓娓道来：“您知道吗”，将揭示一些以往家长没有注意过的误区，这些看起来不起眼的因素在关键时刻却会起到重要作用；“对号入座”，罗列了许多身边的实例，有助于每位家长根据实际情况找到一些需要自我改进的地

方；“点燃心灯”，深入地剖析了产生这些状况的心理原因，为家长和孩子指明前进的方向；“为您支招”，则提供了切实有效的办法和途径，增加了成功的砝码。

笔者从事高考心理辅导已经有十多年了，感谢各界人士对我的支持，特别是众多考生和家长朋友们，现在我把自已这些零碎的心得和感想编纂起来与大家分享，和我一起完成这件有意义的事的还有我的研究生们，谢谢他们。最后，我真诚地希望这本《爸妈助考不添乱》能够给正忙于筹备高考的“爸爸妈妈们”减少一份压力，增添一份欢笑！

2007年初春于古都金陵

赵 凯

目 录

第一章 告家长白皮书	1
第二章 家长助考心理攻略	16
第一节 家长的角色定位和心理调适	17
第二节 沟通,从心开始	32
第三章 考前3~6个月:运筹帷幄	59
第一节 帮助您的孩子培养良好的人际氛围	60
第二节 帮助孩子自我分析	79
第三节 帮助孩子找到复习的金钥匙	92
第四章 考前1~3个月:千里决胜	109
第一节 降低考前焦虑	110
第二节 做孩子贴心的后勤兵	121
第五章 临考前数日:整装待发	134
第一节 让孩子充满信心	135
第二节 帮助您的孩子疏导不良情绪	148
第六章 考试期间:华山论剑	168
第七章 考试结束:王者归来	183
结束语	208

第一章 告家长白皮书

望子成龙，望女成凤，那是普天下父母的心愿；考试顺意，金榜题名，这是大多数孩子 12 年的盼头。高考，就那几天，就那几道关，可是说起来容易，做起来难，高考不仅是在考学生，也是在考家长。

作为一名家长，你对孩子在考前各个阶段的心理状况了解吗？你在帮助孩子准备高考的过程中是如何做的呢？你在帮助孩子时语言和行为是否对孩子有影响呢？你在帮助孩子备考的时候自己是否有困惑呢？这么多的问号横亘在你的心里，或许，你所面对的困惑还不止这些。在本章，你可以知道面临高考的孩子压力主要来自何处；你可以知道孩子面对高考所感到的困惑；你可以知道面临高考的孩子的身心状况；你还可以知道你的孩子面对高考属于什么类型的心理表现。当你了解了这些，你可以对照自己以前的助考方式，看看自己的方式是否存在误区，应该如何科学助考。在本章，我们还将告诉你，该如何有的放矢地科学助考。实际上，本章是这本书的总括，对高考前、高考时、高考后家长所遇到的困惑进行了分析，并针对性地提出了解决的方法和注意点。本章将为家长助考点燃心灯，授道解惑，必将成为家长助考时的法宝。

您知道吗

某权威教育研究机构的调查研究——“高三学生考前心理调查”统计结果显示，竟然有 72% 的学生认为高考的压力来自家庭和家長！

调查数据还显示：有 73% 的学生认为现在的学习压力适中；

4%的学生认为压力过大,影响学习;23%的学生认为压力过小,没有动力。但学习的压力主要来自家庭和家长的期望,在“目前你的压力主要来源于:老师、家庭、自己、社会的期望”中,72%的学生都选择了“家庭的期望”;在“你认为影响你情绪的最大因素是:人际关系、学业成绩、家庭困扰、学校管理制度”选项中,“家庭困扰”再次以53%的高比例当选。

问卷还有一道开放性问题“目前你最需要解决的问题是什么”,调查结果由多到少排列如下:学习时间分配问题,学习方法技巧问题,处理各科平衡发展;家长(家庭)过于关注自己的高考;建立和增强信心;充足的休息。

每一个家庭和每一位家长,都希望孩子能在高考中考出优异的成绩,给予适当关注无可厚非,但从问卷调查结果来看,显然家长都“过敏”了,其关注程度已成为孩子的心理包袱。

对号入座

作为一名考生家长,下面的这些“爱心”误区,您身上存在吗?

1. 父母陪读

一些家长为让孩子全力应对高考,对考生饮食起居特别关注。有的家长干脆请了长假,和孩子在外租房子住,用各种手段督促孩子复习,弄得孩子特别紧张。这种将孩子跟自己“绑”在一起的做法,无形中会给孩子增加压力。

临考前,许多家长把孩子管得很紧,满以为这是为了孩子好,可是这些主观设想和愿望往往与实际情况不符,不仅没有帮助孩子合理利用时间,反而会造成孩子情绪低落,复习效率降低,甚至高考时不能正常发挥。家长的关键任务还是给孩子创造一个温馨的学习环境和家庭氛围,一厢情愿瞎帮忙,往往会适得其反。

2. 全权包办

“什么事都不要你做,你只要好好复习就行了。”高考前夕,许

多家长都对孩子说过这样的话。

其实,考生适当地从事一些家务,也是调整心情、减缓压力的一种方式,这样更能帮助提高学习效率。

3. “一心一意”谋学习

“我家孩子不好好学习,经常偷偷地听广播,听流行歌曲。”考前,一位家长非常担心自己的孩子。

其实,这种“不准打游戏,不准听音乐,不准看电视,要好好看书”的过分管教方式,不仅会增大孩子的压力,使孩子无法劳逸结合,反而会激起孩子的逆反心理,无法把精力集中在学习上。

4. 将自己的压力转嫁给孩子

孩子考试,有的父母自己首先沉不住气,总是唠叨个没完没了:“只差几天了,复习得怎么样”“你要注意提高效率”“你应当再勤奋一点”“这次考不好会影响你一辈子”。

其实,这实际上是不断地用言语对孩子施压,将压力转嫁给孩子。

5. 过分保护

高考在即,有些家长把考生看成是家里的重点保护对象,说话轻声轻气,走路小心翼翼,一会儿给孩子端上一碗热奶,一会儿给孩子送上西瓜……

家长对考生的过分保护使考生产生心理压力,失去平常心态,影响复习质量。一位考生说:“父母的过分关怀压得我喘不过气来。我心里感觉很恐惧,万一我考不好怎么办?我真想找个没人的地方大哭一场。”

孩子在这种失衡的心理状态下能以平和的心态复习功课吗?能以平常心对待高考吗?

6. 过分干涉

有的家长,在最后的一个星期里突然给孩子抱来一大堆模拟试卷或“考试秘笈”一类的东西,逼着孩子做,其实这时候孩子的题

量已经饱和,现在再做,费心费神,徒劳无益;有的家长更有意思,“临时抱佛脚”,去给孩子请家教,这样做的效果往往适得其反,因为在校老师的授课辅导都是有计划性的,猛地又来了个老师,换了一种思路,打乱了复习进度,效果肯定不好。

7. 过分期待

望子成龙、望女成凤是中国家教的传统。家长希望孩子考上大学、考上名校是无可厚非的。但是有相当多的家长不顾孩子学习成绩的实际情况,过高地期待孩子考出高水平,这自然造成孩子的考试压力,抑制了孩子良好的心态。有位考生说:“父母的期待给了我很大的心理压力,超越我实际学习水平的要求,我觉得力不从心,心里非常苦闷。”在这种心态下备考自然影响复习质量和复习效果。

在孩子备考期间,家长不要提出什么考试目标,使孩子以平常的心态安心地备考。

8. 多管加压

其实这是给孩子增加压力。具体该怎么学,孩子自己心里有数。有的家长即使考过大学,也已经相隔多年了,一切情况都和现在不一样。所以家长不要多管,这些事情属于老师的职责范围,平平常常地对待高考才是家长最好的心态。况且,这样做限制了孩子按自己的实际情况去学习,束缚了孩子学习的主动性和积极性。

9. 到处探听小道消息

有些家长爱打听各方面的小道消息,甚至把小道消息视为官方文件,而对正规渠道传达的文件置若罔闻,这样就会在高考方向上有所偏离。

例如,有些家长不仔细地学习理解高考大纲的精神,而是听一些所谓的“高考趋势”报告以及上网查阅相关资料。当然,那些东西可以参考,可以从中受到启发,但是不能主次颠倒。专家指出:家长必须重视高考大纲,最好先仔细阅读一遍,做到心中有数,这样面对

小道消息才有鉴别能力,而且还要帮助孩子明辨是非,不受误导。

10. 忽视言传身教

有的家长对孩子要求很严格,但是缺乏身教。高考在即本应给孩子提供一个安静温馨的家庭环境,可有的家长在星期六、星期日和平时下班后,沉浸在世界杯足球赛的气氛中。有时还不断地欢呼,孩子在这样的环境下能安下心来备考吗?

家长在孩子自我备考期间,不利于孩子安心复习的活动不要做。当然不是反对家长看电视,问题是看电视不要影响孩子复习。

11. 无所作为,放纵孩子

临近高考,学校一般不再授课,让学生自己在家调整。有的家长照样“我行我素”,不管孩子痛痒,让孩子自己在家做饭,胡乱凑合;还有的听任孩子睡懒觉、看电视剧、上网打游戏,使学生不能自己;更有甚者放纵孩子暴饮暴食,吃一些辛辣生冷食物,临近考试却害了一场病,搞得一塌糊涂,这些都会极大地影响考生水平的发挥。

12. 忽视心理健康

在孩子自我备考期间,家长重视孩子的身体健康是非常必要的。在这期间,家长确保孩子不感冒、不中暑、不拉肚子是十分必要的。

现在的问题是一些家长重视孩子身体健康,忽视孩子心理健康。有的家长逼着孩子吃营养品,孩子不吃就大发脾气,造成孩子心情不好,情绪低落。类似这种情况的例子很多,就不在这里一一列举了。

在孩子备考期间,家长既要重视孩子的身体健康,也要重视孩子的心理健康,因为调节好考生的心态是高考成功的一半。越是临近高考,考生的心态调节越重要。

考试前,孩子是每个家庭的重点保护对象,家长们总想方设法让孩子好好学习,以取得一个好成绩。许多家长的行为看似对考生好,其实会起到反作用,增大考生的压力,影响复习备考和临场

发挥。

读到这儿，您思考一下，也许会发现，您身上也有您对孩子“爱心”的影子。作为“好心”的家长，您可能会觉得困惑，明明自己的所作所为都是为孩子“好”啊，却为什么有时会适得其反呢？

点燃心灯

其实，也许您还不完全了解孩子的心。

我们常常用“人在江湖，身不由己”来感叹自己的无奈，而学生进入高三之后的学习心理状况，就真的有种“人在高三，身不由己”的感觉，从而产生一些普遍的，但又具有明显阶段性的心理特点，我暂且称它为“高三现象”吧。

那就让我们读一读您孩子的心理吧！体会一下他们复习迎考的酸甜苦辣！

1. 他们心理上的孤独感增强

随着学生年龄的增长，他们的内心世界逐渐丰富，而心“门”则一点点地关小，到最后，只有少数掌握了密码的朋友，才可能让他们敞开心扉了。这是基于自我保护意识逐渐增强而产生的普遍现象，标志着他们正走向成熟。

进入高三之后，随着高考的临近，学生间的竞争逐渐显出残酷的一面，这使他们潜意识里有一种对别人的排斥感，表现在学生的生活中，就常常出现这样的情况：有些成绩好的学生对同学提出的学习方面的问题总是拒绝回答，推脱说不知道或者说自己没时间；有些学生在课堂上故意表现出散漫，而晚上一个人的时候则非常用功；有些学生总是跟人吹嘘自己昨天又玩了什么，看了什么电视，好像根本就没花时间去学习；甚至有的学生故意把同学的书本、资料等藏起来或者丢弃，给同学的学习设置障碍……粗一看，很容易把这样的事情归结为学生品质问题，但事实上，如果不在高三这一特殊时期，这样的现象则相对来说比较少见，也就是说，这

些都是高三特有的学生心理问题。

身在高三学生，对同学间的这种保守和戒备是很敏感的，正因为如此，他们也就格外小心地不让别人离自己太近，这就必然使得自己心理上的孤独感增强，而集体意识则逐渐淡漠。

这种心理上的孤独感增强，又会加剧前面所述的相互保守和戒备，成为一个走不出去的怪圈，一方面他们讨厌这样的同学关系；另一方面，他们又有意无意、或多或少地被同化，于是，他们对亲密友情就产生了前所未有的强烈的渴望，很多学生在这个时候建立和巩固起来的友谊，能在毕业后很长的一段时间里维持。而且，很多时候，这样的友情是建立在异性之间的。我常常听到男学生说与女同学交流起来比与男同学交流更融洽，而女学生则说与男同学交流比跟女同学交流容易。

2. 他们性格上普遍趋于沉静

高三的学生，不论是男学生还是女学生，性格上都开始趋于沉静，这一方面是因为学习任务加重，学生没有更多的时间去疯闹了；另一方面，也是学生对前途的认识更清晰后的一种变化，或者说就是思索的需要，他们需要安安静静地思考学习、生活等各方面的问題。

沉静的性格对学生的学习通常是起着积极作用的。不管学生原来学习是不是用功，到这个时候了，多少会比原先的学习更主动些，学习效果往往也更好些，尤其有一些平时基础还可以，但由于学习习惯比较浮躁而成绩总处于中游的学生，这个时候一旦沉静下来，可能在学习上发生突飞猛进的变化。这样的情况发生在男生中的比例比较高，原因就是平时男生比较好玩，没有安下心来学习，现在把学习习惯一旦改变，学习效果就不可同日而语了。所以，有人说：男生到高考前“后劲足”，其实指的就是这种心理变化带来的积极效果。

但是，也要避免这种心理带来的负面效应，一是有的学生一味

偏信“后劲足”的说法,平时不愿意用功,寄希望于临时抱佛脚,这种侥幸心理的风险系数是很大的。学习原本是个系统工程,尤其是理科学习更是一环扣一环,一旦积累下来的问题多了,要在短时间内打通各个关节很困难,需要付出的代价也是很大的。很多学生就是在高三一年的学习中,视力急剧下降,由于经常性的休息不够而神经衰弱等,在身体上造成了很难挽回的损失。另一种负面影响,在女生中尤其明显,那就是因为过于沉静而运动量不足,再加上家里经常给学生补充营养,结果很多女生在这一年里长胖很多,体质却在下降,到高考前,有的学生就出现一些疾病而影响考试。

3. 他们在压力下容易产生焦虑



“我在家几乎成了稀有动物,多喘口气父母都要问为什么,一举一动都有很多双眼睛监视着,根本没有什么自由。他们的做法有时我特别气愤。我实在不明白平时温柔体贴的妈妈如今竟然像个泼妇似的,经常对着家里人大骂,骂完了还不等别人说什么,自己便又痛哭着跑了出去。爸爸也是,每天和妈妈一起陪着我复习,起初还好好的,一旦发现什么问题,就不分青红皂白地指责,闹得我伤心加害怕。”——某考生

我们经过高考之后回顾自己的心路,常有这样的感触:人一生的学习时间里,高考之前几个月是最苦的。这种苦,很大程度上就来源于沉重的心理压力。

有调查显示,高三学生考试前,18.58%的人有不同程度的焦虑、20.80%的人有不同程度的抑郁情绪,这与国内外关于成人、大学生的研究结果相似。引起焦虑和抑郁情绪的因素是多方面的:升学竞争日趋激烈,家长望子成龙,学校追求升学率。每次考试,学校和班级都要排名次,无形中增加了学生的压力,多数学生怕考

不好挨家长、老师批评,怕考不上大学,感到学习压力大,感到同学关系紧张,很容易引起焦虑和抑郁。考试焦虑也称为考试恐怖,是因考试压力引起的过分担心、紧张的一种复杂情绪障碍,特点是具有与考试明显相关的高度紧张、不安、着急与恐惧,同时伴有烦躁、坐立不安感。学生面临考试时产生一定程度的焦虑、抑郁和紧张是正常现象,考试中存在适当的紧张可使能力得到更好地发挥,轻微的反应有益于学生的学习;但过度的焦虑和抑郁妨碍了高级神经机能的发挥,使思维的广度和深度以及灵活性受到干扰,注意力、记忆力下降,会影响学习成绩,不利于学生的健康成长。

虽然我们都知道,轻装上阵是学生取得好成绩的一个很重要的条件,但要想让学生完全没有心理压力,也是不太现实的。在我国现有的办学条件下,高考对学生的意义仍然是非同小可的。所以,学生产生心理焦虑的比例就相当高了。

心理焦虑可以表现在很多方面。比如,有的学生对自己的学习没有信心,很想逃避考试;有的学生晚上失眠,做梦总是梦见考试时迟到或者根本不知道卷子上写的什么;有的学生在紧张的学习中,总想逃出那种令人窒息的氛围,越是时间紧就越想做不相关的事,像上网、看课外书、跟朋友出去玩等……甚至成绩好的学生也焦虑:或者怕考试失误考不上理想的学校,或者因为家境困难而担忧考上之后读不起书等。更有个别学生出现比较严重的心理问题,比如,有一位成绩一直很好的女学生,她如愿考上重点大学之后,却总是郁郁寡欢,后来不得不去看心理医生,结果她出言惊人,她说她只想做猫,因为猫不要高考。

所以,学校和家庭都要配合起来,尽量减轻学生的心理压力,针对学生的具体情况,提出现实的、学生可接受的奋斗目标,在鼓励学生进取的同时,不忘经常性地给学生泄压,组织一些轻松愉快的活动或者就坐在一起聊聊天什么的,一旦发现学生心理上有异样,要马上诊断原因并找出解决办法。总之,要保持一种动静平衡

的状态：当压力过大时，及时减压；当过于松懈时，适当加压，始终使学生的学习既有动力又避免压力过大。

4. 他们在高压下容易失眠



对于要参加高考的学生来说，已到了决战时刻。许多学生相继出现了“高考失眠症”，失眠的根源主要是压力太大。研究认为，压力能影响人的神经系统节律，并对睡眠的各个时段都会产生影响，白天的压力与晚上的睡眠不好有着必然联系。研究人员监测了 59 名健康大学生在睡眠时

候的心率，要求一半学生在醒来后做 15 分钟的演讲，以便增加他们的心理压力。结果发现那些有压力的学生和没有压力的学生在睡眠时候的心率是不同的，而那些压力大的学生和失眠症患者的心率变化模式则是相同的。

据最近一组调查显示：69% 的应届高考生每天仅睡五六个小时，而能够睡上 8 小时和 10 小时的分别只有 28% 和 3%；至少有七成考生备感疲乏。“高考失眠症”将直接影响到考试成绩，我们从以往的高考中发现，不少考生由于睡眠不足，进入考场后导致注意力不集中，记忆力、理解力也随之下落。他们答题反应迟钝，原本很容易做的题目也变成了“歌德巴赫猜想”，这样的考试成绩自然不会理想。

这种“高考失眠”源自三方面：一是家长较高的期望值带给孩子的精神压力；另外，学校为了提高升学率，让各种名目的考试如潮水涌向学生，有的学校还采取倒计时方式，不断张榜分数、排名，这就让学生更加紧张；分析学生的主观原因，怕失败是最大的心理负担。

为此，调整好考试状态很重要。脑科学研究表明：人的精神状态同人的脑细胞活动规律密切相关，相应的脑电波决定了当时人

的精神状态。而 α 脑波活跃的时候正是我们学习的最佳状态,目前科技领域正在探索如何使用“脑状态调控仪”来诱导脑内 α 波活跃起来。据说,这种仪器是运用频率跟踪反应的原理来帮助学生诱导 α 脑波,在考试时产生兴奋和清醒,有利于考出好成绩。

5. 他们在遭受心理亚健康侵袭

某市重点中学对本校及其他学校 150 名高三学生进行的一项调查表明,近半数高三学生存在亚健康症状。被调查的学生中,有 75.66% 的学生自诉疲劳至极,63.82% 的学生声称在重复中没有新的收获而心生厌倦,39.47% 的学生每到考前就会焦虑不安。尽管多数学生丝毫没有放松高考复习,但 60% 的学生坦言学习情绪始终无法高涨,最令自己不解的是,无名的火气很大,但又没有精力发作。78% 的学生表示对城市的污染,特别是噪音非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水以休息身心。这些学生在一种被往前赶的无奈中失去了自身对学业的主动把握,加上对良好成绩的过度期望,产生了亚健康的种种症状。他们的心理免疫力正经受着考验。

6. 他们易患“高考综合征”

高考临近,总有些考生患上焦虑、失眠、出汗、食欲不振、厌考等“高考综合征”,由于“矫治”不及时,有可能影响到高考成绩。过大的压力不仅会诱发精神上的疾病,还会引发身体疾病,如感冒、胃肠道疾病等;另外,过大的压力还损伤大脑,使人记忆力下降,反应迟钝;在现实生活中,压力大的人常常感到精神紧张或失眠,同时大脑无法正常运转,最终会出现剧烈的头痛、记忆力丧失等不良反应。

今年准备参加高考的小王这样向心理医生倾诉:“为了考出好成绩,父母在生活上对我体贴入微,在家连说话都不敢大声,生怕吵到我,除了学习,他们几乎不让我做任何事。我平时学习成绩还不错,可最近的两次模拟考试成绩却很不理想,看着父母殷切的目光,现在一想到考试我就紧张、心慌、憋气、烦躁、出汗,晚上还经常失眠,白天无精打采,脑子记不住东西,反应也比以前迟缓。”

成因分析:

(1) 过高的目标导致学生心理紧张、疲劳。

高三学生绝大多数都有升学的渴望,认识到考上大学,特别希望能考上重点大学,对自己的未来具有重要意义。然而高考毕竟是选拔性的考试,具有很强的竞争性,并不是每个人都能如愿以偿,而目标的过高造成成就感过分强烈,从而容易产生心理上的过度焦虑与紧张。这种状况如果长期得不到有效调节就会诱发心理疲劳,产生消极的心态。一位高三学生写道:“我期待着让高考来检验十二年的成绩,期待丰富多彩、令人向往的大学生活……但在在我心中,却总有沉沉的压力和隐隐的不安,每当迎来又一个早晨,我总是对自己说,要努力,要相信自己。可是每当夜幕降临,面对着堆叠的练习,我不禁要问,我能行吗?高三难,高三苦。”

(2) 家长的期望、老师的希望加剧了学生的心理负担与疲劳。

高三学生大多数是独生子女,父母望子成龙,都希望通过对子女的关怀、照顾,使子女身心健康地成长。但有的家长,工作忙或因其他原因,仅在早晚或吃饭的时候,才能和孩子见上一面。由于时间紧,往往容易急于求成,对孩子常说:“专心、抓紧、听话、你要考上大学就给你重奖”等。这种急于求成的方式和经常性的唠叨,就会给孩子施加压力、火上浇油。因此高三学生普遍感到家庭压力大,烦躁苦恼。同时,社会舆论对教师水平的评价也是以学生能升学多少为标准,从而促使教师在有意或无意之中与家长一道对学生施加压力,造成通往“罗马”的道路似乎只有考大学这个独木桥。这些都加剧了学生心理负担。

(3) 繁忙的学习压力是学生心理负担的关键所在。

适度的练习是必要的,它是将知识转化为技能的重要一环。但是大量的练习扑面而来,任课教师为了抢时间,提高自己所任班级的成绩,大搞题海战术,结果学生只能靠拼体力、脑力来应付。而当学生长期辛劳学习而没能使成绩提高时,往往会因此失去学