

全面实用的心理学知识大荟萃

读心攻心成家立业律己的全攻略



线装书局

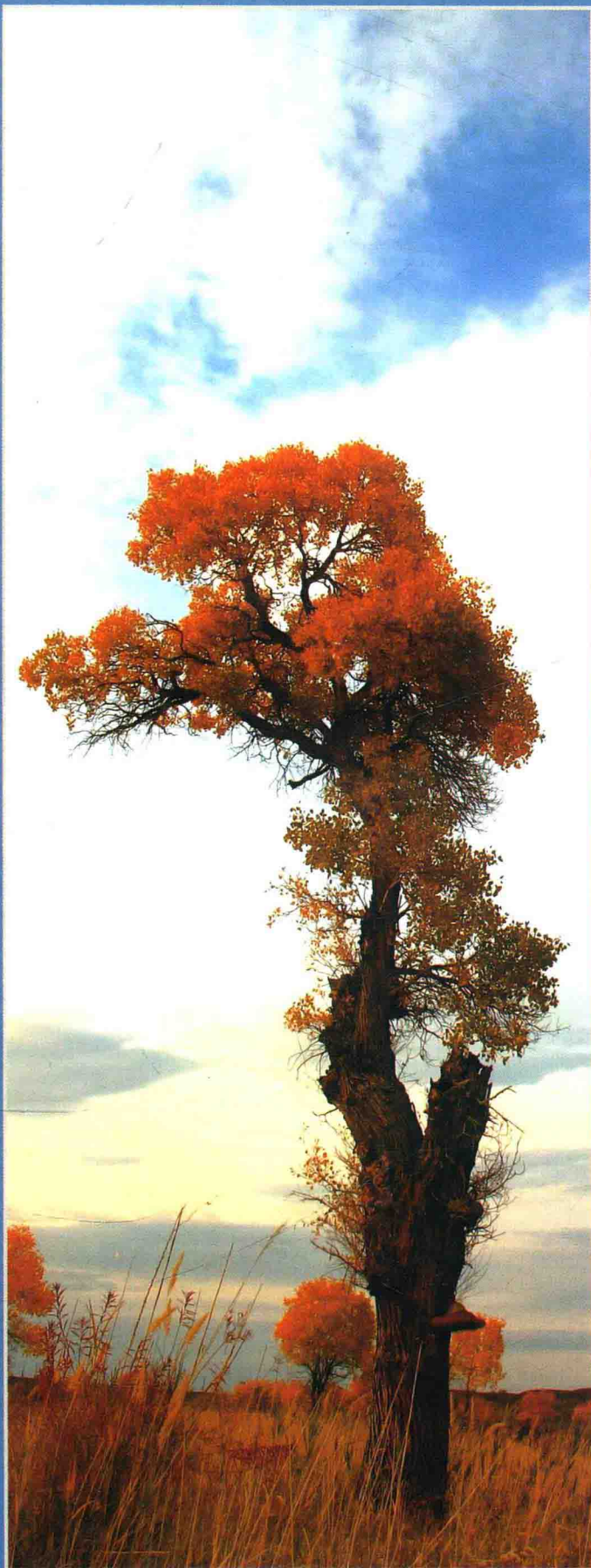
心理学全书



第三册

刘凯◎主编

【图文珍藏版】



世界传世藏书
【图文珍藏版】

心理学全书

常州大学图书馆章

心理学
全书

刘凯◎主编

第三册

线装书局



四、中小学生的心理健康状况

小学生的心理健康状况

社会、经济的飞速发展使人们的生活水平得到提高,也使人们日益承受着巨大的压力。成年人如此,本该天真烂漫的小学生也不例外。重压之下,小学生心理健康问题日益突出。我国心理卫生工作者从20世纪80年代初起对小学生心理健康状况做了大量的调查,取得了宝贵的第一手资料。

1983年,我国心理卫生工作者骆伯巍和陈家麟对江苏、浙江两省的1095名中小學生进行调查。结果显示,城市学生中各种心理卫生问题的检出率为18.77%,农村学生为14.22%;除神经功能障碍外,不良习惯、品性障碍以及多动症方面男生多于女生;除神经功能障碍以外,儿童多动症、不良习惯和品性障碍在小学三年级表现最突出。另外,有心理健康问题的学生比正常学生更多地表现出不乐观、不稳定、易激怒和过分忧虑等不良情绪特点,和自卑、孤僻、任性、不听话、易急躁、易冲动和粗心大意等不良性格特点。1987年,上海市精神卫生中心、世界卫生组织和夏威夷大学三方合作,对上海市4岁以上的幼儿以及小学到高中的学生进行了心理卫生调查。结果显示,有心理问题的孩子占调查总数的27%。主要表现为任性、厌学、攻击、冲动、焦虑、忧郁、出走、自卑等。1989年,北京市对2423名小学生进行的“儿童行为问题问卷”的调查发现,13.16%的儿童有行为问题。1995年,天津市对中小学生的心理健康调查表明,小学生中占28.9%的人有各种焦虑情绪。

1995年,有关工作者运用阿肯巴赫等的“儿童行为量表”,对山东省6个城市2941名6~11岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占13.8%;对深圳地区2040名4~16岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占13.3%;武汉地区对975名4~16岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占11.5%;对内蒙古牧区1511名蒙古族儿童行为的调查发现,有行为问题的占9.6%。另外,上海市精神卫生中心的唐慧琴等人,联合19个省、市、自治区大中城市的心理卫生工作者,组成全国22个城市协作调查组,采用“儿童行为量表”中国标准化版,对24013名4~16岁城市儿童进行了测试。结果表明,各类行为问题的总检出率为 $12.93 \pm 2.19\%$,男性为13.4%,女性为12.5%。其中,4~5岁行为问题的检出率为14%,6~11岁行为问题的检出率为14.1%,12~16岁行为问题的检出率为10.86%,独生子女行为问题的检出率为13.5%,两个子女行为

问题的检出率为 12.1%，3 个以上子女中行为问题的检出率为 13.4%。

1997~1998 年，著名心理学家王极盛教授对北京市 8 869 名小学生的心理健康状况进行了调查研究。结果发现，部分小学生存在不同程度的各类心理行为问题：有强迫现象者占 31.22%，其中轻度者占 28.9%，中度者占 2.0%，偏重度者占 0.3%；偏执者占 24.8%；敌对占 23.1%；人际关系有问题者占 31.4%；抑郁者占 32.6%；焦虑者占 28.6%；学习压力问题者占 36.7%；适应症者占 34.6%；情绪波动者占 35.0%；心理不平衡者占 35.0%。总体上，8 869 名小学生中有 32.0% 的人存在心理健康问题，其中 28.0% 的是轻度问题，3.9% 的是中度问题，0.1% 为偏重度。

2001 年通过鉴定的“中小学心理素质的建构与培养研究”课题，是全国教育科学“九五”规划重点课题，由北京师范大学发展心理研究所沃建中博士主持。课题组按照国际标准，分别在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个地区的 400 多所中小学抽样选取了 16 472 名中小學生进行问卷调查研究。课题着重从中小学生的思维、自我概念、自我监控、动机和归因、学习能力自我评价、自我控制能力、情绪发展、人格发展、人际关系等九个方面的内容来考察我国中小学生心理健康状况。研究显示，小学生的心理问题比



王极盛

中学生更严重：存在“严重心理问题”的中学生占总数的 3%，小学生为 4.2%。按照“心理基本健康”、“有中度心理行为问题”和“有严重心理行为问题”三个考察方面来看，小学生的比例依次为 78.9%，16.4%，4.2%。其中，存在问题最多的是人际关系，达到了 36.7%。其次是情绪状态 31.2%，自我控制 21.3%，动机 14.3%，自我概念 11%，对自己学习能力的评价 8.6%。

沃建中博士解释说，小学生认为严重的问题在成人眼里或许并不严重，而当小学生有严重的感觉时就是容易出现问题的時候。这也恰恰是应该引起我们重视的时候。

中学生的心理健康状况

很长时期内，我国的教育模式是应试教育。过于强调考试成绩与升学率，致使家庭、学校只重视发展学生的智力因素和考试技能，忽视了学生心理素质的培养。另外，



现在的中学生基本上都是独生子女，父母望子成龙、盼女成凤心切，子女学业压力过重；中学生正步入青春期，对许多性问题好奇而迷惑，学校又没有给予及时、适当的性教育等。诸多因素的影响，使中学生们面临着巨大的心理压力，心理健康状况堪忧。

近年来，许多学者进行了大量的随机抽样调查。有的调查表明，4.5%的初中学生存在严重的心理健康问题，20.5%的学生有较明显的心理健康问题。初中生的主要心理健康问题表现在躯体化、强迫症状、忧郁、焦虑和敌对五个方面。教育方式、人际关系、性意识、学业压力、性信息刺激和社会支持是影响初中生心理健康的主要因素。部分调查运用《SCL-90 自评量表》进行中学生心理测试，结果发现，心理健康存在问题的学生比率在10%以上的项目，初二学生有强迫、人际敏感、抑郁、敌对、恐怖、偏执等6项，初一学生除上述6项外还有“焦虑”1项；初一、初二学生躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神症状等九个项目存在问题的学生比率平均为11.11%。另据新华社最近报道，“近年来，我国中小学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前35%的中学生具有心理异常表现。”

中学生的心理健康问题主要表现为三大类。

1. 学习类问题

案例一

某中学有一初中女生，学习成绩不太好。老师经常找她谈话，要她努力提高；父母也说她不够努力，时刻提醒她要抓紧一切时间学习，争取考上重点高中；她感觉同学们也在嘲笑她笨。由于心理压力太大，她对学习彻底失去了兴趣，结果在新学期开学时，她带着父母给的1000多元学费出走，从此杳无音讯。

案例二

有一女生，初中时学习成绩很好，高分考入某重点高中。进入高中后，教师的教学方法不同以前，竞争对手也发生了变化，使她感到很不适应，学习成绩逐渐下降，出现了厌学情绪。她走进心理咨询室吐露心声：“17年来我第一次感到自己的无能。每当看到父母期望的目光，就非常难过，不知如何做才能达到父母的要求。如今，苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑，看见书就又恨又怕，真想把它扔出去。”

学习是学生的首要任务，学习成绩是家长和学校最为看重的。强大的学习压力，是中学生产生心理问题的主要原因。

目前，厌学是中学生非常突出的心理问题。学习成绩不好的学生如此，即使成绩很好的同学也有这种倾向。除了上述案例中的厌学情况外，还有一些因其他心理原因引起的厌学状况。如因反应较慢常被人嘲笑而不愿上课的；因记忆、理解等能力稍差

使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。很多学生对学习表现出了强烈的焦躁、愤懑与无奈的情绪。虽然目前社会上大谈“减负”，但学校课业任务仍旧繁重、竞争依然激烈、父母的期望从未降低，学生的心理压力未见减轻。

除了厌学，考试焦虑也是一种学习类心理健康问题。很多学生平常学习不错，偶尔还可以给他人以指导，但一到考试就紧张，总怕自己考不好，他们拼命准备、夜不能眠，有的甚至还在考试前出现头痛、恶心、发烧等病症。考试焦虑严重影响了学生的考试成绩和身体健康。

2. 人际关系问题

人际关系问题也是困扰中学生的严重心理问题之一。中学生人际关系，主要包括与父母的关系、与老师的关系和与同学的关系。

(1) 与父母的关系问题。与父母的关系问题，主要是因为父母与子女之间缺乏相互理解和沟通，或家庭关系不和谐，给孩子造成心灵伤害。例如，有位初中女生，父母经常吵架乃至大打出手，因此她不愿呆在家里，不愿见父母，整天就想往外跑，心里烦闷极了。她甚至觉得人活着很没意思，产生了厌世念头。还有位学生，经常和妈妈闹矛盾，听到妈妈的骂声就心烦，有时真想离家出走、永不回头。可看到妈妈有些发白的头发、疲倦的面容，又于心不忍。他每天生活在这种内心矛盾之中，心里很痛苦。

(2) 与教师的关系问题。与教师关系不和带来的心理困扰，主要是由教师对学生不够理解而过多干涉学生的业余生活和正常交往，以及因学习压力而产生的对教师的反感所引起。例如，一位中学生偶尔向一位同班女生询问功课，被老师发现。这位老师不仅严厉地指责他，还把这事当成这个学生的小辫子，动不动就抓在手里揪一揪。老师的做法严重伤害了学生的自尊，致使他对老师产生了反感；有了对立情绪，进而影响对学业的兴趣。还有的中学生认为老师“处事不公正”“偏袒成绩好的同学”等等。

(3) 与同学的关系问题。与同学关系不好，也是中学生存在心理健康问题的原因和表现之一。例如，有位学生的一位好朋友总是不信任他，认为他为朋友的付出不够多，怀疑他的友谊，使他十分苦恼。有的学生因初中升到高中朋友越来越少，而怀疑世上没有真正的友谊，也交不到真正的朋友，进而对校园生活感到厌倦。

3. 情感类问题

中学生大多处于青春期，人的第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。此时，情绪较为敏感且不稳定、易冲动，对异性充满了好奇与向往，自然少不了许多情感的困



感,甚至造成心理困惑。

心理问题影响学习成绩

1. 心理素质与学习成绩

目前,对考试成功取决于哪些心理素质,心理学上主要有三种理论,即智商论、情商论和心商论。

(1) 智商论。该理论认为人的成功取决于智力因素。人的智商高低决定了成功的与否。

智商论夸大了智商在考试中的作用。智商高、记忆力好,平时学到的知识就消化得好、记得牢,固然会有助于取得好的考试成绩。因此智商水平是决定考试成绩的一个很重要的因素。但重要归重要,不能因此而说它是唯一的决定因素。许多学生很聪明,平时学的也用功,但考试时总是发挥不好,可见其他因素对考试成绩也有举足轻重的影响。

(2) 情商论。该理论认为情商的高低是成功的唯一决定因素,否认了智商论的观点。但情商论夸大了情商在成功中的作用,也是有失偏颇的。

(3) 心商论。该理论是我国著名心理学家王极盛教授根据多年的心理学研究结果与经验提出的成功论。从心理学角度阐述了人的心理素质在成功中的地位和作用,是心理因素多类别、多要素、多品质的系统动态综合体。所谓多类别,是说心商论由四个相互联系、相互制约的系统组成,即成功的心理实现系统、成功的心理动力系统、成功的心理调控系统和成功的心理供给系统。多要素,是指四个系统中每个系统都包括的要素,如心理实现系统的多要素包括观察力、记忆力、想象力、思维力、智力技巧 and 实践能力等等。多品质,是指每个系统的每个要素包括的品质,如实现系统的观察力要素,包括观察力的准确性、敏锐性和全面性。心商论是较科学的成功理论。

人的一切活动都需要心理活动的指导;人的心理素质一定程度上制约着人的活动水平。学生的学习和考试活动自然也不例外。

学生的心理素质和学习成绩之间的关系可以分为两方面:

(1) 心理素质影响平日学习效率。学生的心理素质好,情绪稳定,和同学、老师相处融洽,会免去许多影响学习的麻烦,所以平日的学习效率就会高一些。

(2) 心理素质高低影响学生考试时的发挥。许多学生很聪明,记忆力又好,平时课堂上非常活跃,回答老师的问题时脱口而出。但一到考试,就特别紧张,平日的聪明劲没了,记的东西也跑得无影无踪,好多本来很简单的问题也答不出来,自然考试



成绩不好。

一个学生的智商水平是比较稳定的，不会通过某种训练而在短期内有很大的变化。相对来说，学生的心理素质是比较容易改变的，尤其对于中学生来说，正处在快速发育时期，可塑性强，心理素质可以通过不断地有素训练来加强。因此，迅速有效提高学生学习成绩的最根本方法应该是提高其心理素质。

2. 焦虑与学习成绩

焦虑是一种伴随某种不祥的事件即将发生的预感而产生的令人不愉快的情感，严重的焦虑表现为恐惧不安。心理学家曾经做过实验：如果把健康的兔子放在老虎旁边，无论如何照料兔子，兔子在恐惧心理影响下总会不久即死去。这种恐惧心理被心理学家称为“虎兔效应”。

据调查，目前我国有很大一部分中学生存在学习焦虑心理。学生的学习和健康成长受到严重负面影响。就像上述的兔子一样，学生的焦虑心理也是来自不祥预感而产生的不愉快情感。学习焦虑情绪可以分为两种：

(1) 性格性焦虑，即由于性格不良因素导致学生遇到任何事都容易产生焦虑情绪。

(2) 情境性暂时焦虑，即学生认为很重要的事情即将发生时出现的焦虑。如开学前的担心、作业检查前的不安、考试前的紧张等，都是学习焦虑的表现。情景性暂时焦虑是在特定的情境下产生的，会因条件的改变而形成或消失。

中学生的学习焦虑大多数属于第(2)种情况。

存在学习焦虑心理的学生，会不同程度地出现烦躁不安、心神不足、心慌头昏等症状，甚至一见书本、一进课堂就感到头痛心慌。学习焦虑是因学习而产生，又反过来直接影响学习过程和学习成绩。焦虑学生害怕和讨厌学习，遇到学习困难很容易放弃，因而在学习过程中对知识和方法的掌握水平低、不牢固，导致学习成绩逐步下降。不仅如此，学习焦虑还会影响学生原有水平的发挥，表现为考试焦虑。如一些学生考试前异常紧张，吃不好、睡不着，考试时大脑空白、浑身冒汗，会做的题也做不出，考试成绩自然一团糟。

据调查，有学习焦虑心理的学生大多数是学习中等生和少数优等生。对于中等生，一方面他们担心沦为后进生、被人瞧不起而有强烈的学习愿望，另一方面又因焦虑心理而无法克服学习困难而很好地完成学习任务。少数优等生总想学习领先，总担心如果考不好老师、同学及家长的想法，导致在学习中对考分患得患失、焦虑不已，结果越急越学不好。

另外，学习焦虑会使学生产生心理障碍，直接影响到健康心理的形成。心理不健



康的学生人际关系不好,心理耐挫力差,对文娱、体育等方面也不容易产生兴趣。总之,学习焦虑会阻碍学生的全面发展。

焦虑心理产生的原因有哪些呢?原因很多,除了心理特点决定因素以外,不科学的学生评价体系、外在的学习压力、社会舆论的压力等也是形成学习焦虑心理的重要原因。

(1) 不科学的学生评价体系。我国的中小学教学评价体系,把着眼点放在传授知识和技能训练上,把考试成绩作为评价学生的唯一标准。于是,成绩好的学生就是好学生,能考上重点大学的学生就是“人才”。学生的特长和个性被忽视或排斥。这种评价体系,必然导致社会和家长以“分数高低论英雄”的心态来评价学校的好坏。自然学校、班级也以学生的分数高低论奖惩、排名次。这种评价氛围中,学生难免会承受巨大的压力和伤害,产生学习焦虑心理几乎是必然的。

(2) 过重的学习负担。中学生学习负担过重,突出表现为学习要求过高、作业量过大、考试过于频繁等。虽然过重的学习负担早已引起社会各界的重视,但至今没有实质性的改观。我国中学教学用同一个教学目标、按照同一个教学要求去要求不同个性、不同兴趣爱好的个体,自然会形成部分学生能完成学习任务、部分学生无法完成学习任务而形成学习负担的局面。为了提高“差生”的学习成绩,老师们不断地加大学习量,使这些学生的学习负担更为沉重。过重的学习任务不仅不能提高学生的学习成绩,还会使学生产生厌学、焦虑乃至恐惧心理,危害到学生的健康成长。

(3) 高考以分数为录取依据的政策。我国的高考制度以考分作为升学依据,从高分到低分依次录取。这种政策使教育陷进应试的沼泽,学校和学生片面追求考分而忽视全面素质的培养。过分地追求分数,使学生不可避免地产生焦虑心理。

那么,应该如何防治学生的焦虑心理呢?焦虑心理的防治是一个复杂的过程,需要社会、学校和个人等多层次的共同努力。从社会层面上说,全面实施素质教育、减轻学生负担是根本之策;从学校方面看,加强学生的心理健康教育是关键。目前实际教育状况下,主要应再以下几个方面加以努力:

(1) 掌握正确的学习方法,提高学习能力。学习成绩不理想是产生学习焦虑心理的直接原因。因此,培养学习能力、提高学习成绩是克服焦虑心理的直接手段。学习成绩不理想的原因很多,大多数是因为缺乏科学的学习方法。因此,要掌握正确的学习方法,注意学习效率,如合理去安排学习时间、学习和工作有张有弛、不能拼命蛮干等等。

(2) 注重培养良好个性品质和心理素质。个人的性格和心理素质是学生产生焦虑心理的内在原因。学校必须注重培养学生的好个性品质、心理素质和行为习惯。要



加强学生的耐挫教育,引导学生正确对待困难,通过集体活动和各种途径帮助学生发挥自己的长处,克服自卑感、树立自信心;要教育学生从小事做起,点点滴滴地去培养良好的行为习惯。例如,对于考试焦虑,可强迫学生做考前简单活动、引导学生考前放松,建议考后不去和别人对分数、只看错在什么地方等。

(3) 克服自卑,树立自信。帮助学生克服自卑、树立自信是防治学生学习焦虑心理的重要手段。有学习焦虑心理的学生往往因成绩差而产生自卑感,并且总担心成绩不如别人、被别人瞧不起而产生心理压力。据调查,在中学阶段同学之间互相瞧不起的情况只是少数,因此这种心理压力多数是自己的疑心造成的。学校要引导学生正确对待考试和作业中的失误,引导学习焦虑的学生学会自己评价自己、享受自己成功的喜悦,不要过多考虑别人的评价。

(4) 学会调节自己的情绪。学生的情绪对学习成绩有很大的影响。学习焦虑会使学生情绪不好,而情绪不好又会加重焦虑。学会善于调节自己的情绪,使自己经常处于愉快、恬静、欢乐的心境之中,是克服焦虑的良方。调节情绪的简单方法有音乐调节法、活动调节法和睡眠调节法等。

3. 抑郁与学习成绩

案例一

一位中学生,在新学期开学的时候,因为有几百元压岁钱而遭到几个高年级同学的抢劫,并在厕所里将他打了一顿。虽然伤不重,但他从此对学校产生了恐惧心理,经常逃课上网,然后一发不可收拾。不久,他患了抑郁症:经常坐在家里发呆,一天说不了几句话,饭也吃得很少。他本来学习成绩还不错,可是最后连高中也没考上,父母为此伤透了心。

案例二

小雅今年13岁,已经长成一个亭亭玉立的大女孩。她平时学习成绩很好,经常被学校评为三好学生。但小学毕业考试时,由于失误,她成绩不理想。于是,她认为自己是一个没有用的孩子,十分沮丧。可是她又无法向家人倾诉心里的感受,因为她的母亲早年因病去世,爸爸再婚,继母与她的关系一直不好。长期压抑之下,她逐渐出现了闷闷不乐、精神不振、沉默少语、睡眠不佳等症状,患了抑郁症。

抑郁是一种较持久的、忧伤的情绪体验,并伴有躯体不适和睡眠障碍等问题。抑郁多发生于青少年期,一般女孩多于男孩。青少年抑郁情绪主要表现为:由于在学校发生过一些矛盾,深感环境的压力;经常心烦意乱、郁郁寡欢;经常逃学或者要求父母为其调换学校;情绪低落,对一些原来喜爱的事情失去兴趣,对生活或学习提不起



精神；不整理自己的东西，不关注自己的仪表；对于某次考试成绩提高无喜悦之情，甚至会感到忧伤和痛苦；有厌学情绪，学习时注意力不集中、容易疲劳，学习成绩明显下降；失眠、头晕、胸闷，身体感觉异常，特别注意自己的身体；女学生异常脆弱，常不知为何就哭哭啼啼；男学生异常警觉，认为有人在监视或谩骂自己及家人；不与父母交流，无论父母说的对否，都在默默抵触或发脾气；情况严重时，会出现自杀意识和行为。

目前，我国中小学生抑郁障碍（抑郁症或抑郁性神经症）患者明显增多。抑郁学生在发病初期，往往被老师和家长认为是简单的厌学和身体不适。于是经常被老师叫去单独做思想工作，学习上“吃小灶”。家长则强化“督导”、为孩子购买健脑安神的补品或药品。这些方法自然是没有效用的。随着病情的不断发展，有些学生不得不含泪辍学。家长们仍没醒悟，有的继续做孩子的思想工作，有的甚至去求神拜佛，有的干脆把孩子送进了精神病院。另外需要注意的是，有的学生意识到自己得了抑郁症，想求助于心理医生，可很多家长不信孩子心理有病，并且认为找心理医生是丢面子的事，因而加以阻拦，贻误了治疗时机。

青少年学生的抑郁心理是如何造成的呢？原因复杂多样，如学习压力过大、被同伴孤立、家庭不和睦、有抑郁家人等都属此列。对于高中生，患抑郁症的原因主要有两方面：一是心理发育不良，这是患病的内因。心理发育不良有多种类型和表现。如有些学生一味透支脑力读书，不会休整，无其他兴趣爱好；有些学生不能容忍别人超过自己，嫉妒心强；有些学生不容自己出错，事事追求完美；有些不善交流，性格内向；有些依赖性强，总想得到他人的同情理解，不能自强自立；有些很在意别人看法和评价，太过敏感，等等。二是家长、老师对学生期望高而引起心理压力，这是患病的外因。例如，有些家长为了孩子的学习包揽其他一切事务，动不动就表白对孩子的期望，使孩子觉得考不上大学对不起父母，心理包袱沉重；亲戚、邻里之间经常对孩子们进行相互关心和比较，使孩子觉得考不好就丢尽家族脸面；学校反复考试摸底排名，以成绩优劣安排前后座位，对那些有望考上大学的学生重点指导，使另一些学生的自尊心受到打击。内因和外因综合作用，学生心理难以承受而失衡、不堪重负而抑郁。

那么，怎样克服学生的抑郁心理呢？应注意这样几点：

（1）教师和家长应与青少年建立良好的信任关系，成为他们的朋友，然后引导他们从引起不良情绪的情境中摆脱出来。

（2）教师和家长要给他们机会与勇气，可以直截了当地表达自己的想法与感情、



缓解心理压力。

(3) 教师和家长要注意减轻青少年过重的心理负担,调整师生关系和亲子关系,鼓励他们放下心理包袱,鼓起必胜的信心和勇气。

(4) 学生个人应该在平时加强体育锻炼,还可有目的地选择一些能产生希望、愉快的心情和增强自信的音乐,对矫正自己的抑郁情绪很有效果。

(5) 抑郁症不是思想品德问题,不是神经衰弱和大脑缺乏营养,不是脑子里“长了东西”,更不是精神病。正确的诊断治疗应来自临床心理(精神)专科医生,家长不要乱下结论,贻误治疗时机。家长和个人都要积极配合医生的治疗。

4. 躯体化与学习成绩

案例一

一名小女孩叫小琳,今年7岁,马上就要读小学二年级了。眼见就要开学了,小琳却莫名其妙地全身上下不舒服。家长以为她生病了,送到医院诊治,医生却建议小琳去看心理医生。心理医生通过仔细询问解开了谜团。原来小琳因为上学期期末考试考得不好,担心开学后被老师批评、同学笑话,因此害怕开学去学校,慢慢引发了情绪障碍,进而产生了浑身上下不舒服的躯体化症状。

案例二

一名三年级小学生进课堂就心慌气短,经常昏倒,不得不断断续续请假。家长心急如焚,以为他得了什么脑病,于是带孩子求医。可医生经过检查,并未发现什么身体异常。后来经精神分析医生诊断,原来他得了“学校恐惧症”。医生说,这样的学生一谈到学校、课本、老师,一面对课堂、同学,就会心生恐惧,心理恐惧又躯体化,导致出现头晕、恶心、抽搐或者昏厥等生理反应,甚至行为反常。

所谓躯体化,就是说人心理上的失调反应在了身体上。除了上述案例的情况外,学生的躯体化症状还多出现在考试前。比如,很多学生平时身体不错,可一到考试就拉肚子,吃什么药也不管用,等考试完就什么事都没有了;有的学生在考试前不停地上厕所,尿频尿急;还有的同学每到考试就吃不下饭,甚至胃痛等等。心理问题躯体化,会严重影响学生的学习成绩,损害学生的身体健康,必须认真对待。

上述问题,很多的家长以及学生本身都不了解来由。他们通常以为是简单的身体不舒服,不知道是深层心理问题的躯体化表现,因此往往只是头痛医头、脚痛治脚。很明显这样只会暂时缓解症状,不会根治。

对于家长,正确的做法应该是在调节孩子的心理状态上下功夫,把孩子从心理不平衡调节到心理平衡,从过度紧张调节到适度紧张,帮助孩子克服厌学和学习恐惧情



绪，那么躯体化症状就会逐渐消失。上面提到的“学校恐惧症”是导致身体不适的重要原因。对这样的孩子如不及时进行疏导治疗，耽误孩子的学习不说，还会渐渐使孩子形成自信心不足、遇到问题逃避、对人对事过于敏感、人际交往中总是防御戒备等具有明显缺陷的性格特点。治疗“学校恐惧症”主要有四种方法：

(1) 家庭治疗法：家长要改变过于溺爱孩子的教育方式，与孩子进行更多的感情交流。如果家长本身存在心理问题，则要首先治疗自己。

(2) 暴露疗法：采取一切办法强制害怕去学校的孩子留在学校。这种办法特别适用于上学不久的小朋友，但要注意配套的安全措施。

(3) 支持性心理疗法：对患儿加以疏导、鼓励，耐心询问孩子的担心与焦虑，向他作出解释和指导，设法改善环境条件。

(4) 系统脱敏疗法：家长和学校积极配合，有计划地使孩子减轻对学校的恐惧心理。刚开始的时候可以让孩子在校时间待短一点，以后逐渐延长。

对于有躯体化心理健康问题的学生自己来说，首先要正确认识问题的来由和严重性，要认真对待，但不要过于紧张。平时要注意自己的心理卫生，要像对待身体健康一样对待心理健康，要主动寻求家长和老师的帮助，研究躯体化问题的根由，找出应对方法，逐步解决问题。实在不行时，要及时找心理医生咨询。身体不适没有了，学生的学习质量、考试成绩自然会有一定程度的提高。

重视考试时的心理状态

时常会有这样的例子：某考生平时虽然学习努力，但成绩总是徘徊在年级十几名，但在高考中却名列前茅，师生皆惊讶地大呼其“超常发挥”；某考生平时学习努力，小考中成绩也总是数一数二，可高考却考得一塌糊涂，沦为落榜生，师生亦惊讶大呼“发挥失常”。

考试是一场智力竞赛，也是考生心理素质的测试和角逐。考前心理状态将直接影响能力的发挥，从而影响考试成绩。良好的心理状态是考试取得优良成绩的必要条件。“超常发挥”与“发挥失常”的现象，面似偶然实则必然：“超常发挥”的学生平时学习努力，基础扎实，又因为他们没有来自家长和老师过高的期望值所带来的心理压力，能够以自信、轻松、愉悦的心理状态轻装上阵，所以会考出“超常成绩”；而“发挥失常”的学生基础知识也扎实，可平时学习好、众人期望高，心理压力很大，大考前心理过于紧张，影响了正常了思维，成绩必然受到影响。

那么什么样的心态才是良好的考前心理状态呢？根据长期的心理辅导实践和研究，

有利于临场考试的心理状态可表现为：自信、轻松、愉悦或适度的激动、注意力集中、精力充沛等。良好心理状态之下，平日知识的积累、思维的灵活性和敏捷性等都得以充分利用和发挥，必然会取得好成绩。

如何消除考前紧张、焦虑情绪，调整至良好的心理状态呢？

(1) 首先要正确认识考前焦虑。日常生活中，当一个人面临对自己来说较为重要的事件（如关键性的考试、应聘、演讲等）时，感到焦虑和紧张是普遍和正常的。其实，根据心理学研究，适度的焦虑和紧张对集中注意力、发挥技能、提高效率有一定的积极作用。但是，焦虑和紧张过度就不好了，那会导致一系列的生理反应和情绪反应，如手掌冒汗、心跳加快、呼吸急促以及心烦气躁、情绪不稳等。考试前过度焦虑会造成注意力分散、记忆力减退、思维迟钝乃至大脑一片空白等现象。出现过度紧张和焦虑的根源，在于自己对即将发生的事件的结果的不祥预期或假设。这种预期或假设往往以语言、图像的形式在内心快速呈现，本人一般很难察觉，而只能体验到假设或预期造成的紧张、焦虑、自信心不足等应激反应。

显而易见，从根本上说，一个人的心理状态是他自己造成的。积极乐观的思维会对你产生积极的暗示，进而产生有利情绪；消极悲观的思维会产生消极暗示，进而产生不利情绪。因此，改善思维模式可以优化情绪、调整心理状态。

(2) 注意正确的复习方法。平时一定刻苦学习，随着考期临近而减慢学习速度，使自己从身体到精神都放松一下，有意识地养精蓄锐。保持旺盛的精力去参加考试。

(3) 考前要注意饮食和作息。考试前要保持好自己的饮食习惯，饮食宜清淡，不要太饱。考前几天就应逐步把生物钟调节为早睡早起，以保证考试期间精力充沛、头脑清醒、思路通畅、潜能得以发挥。不要早睡，也不要“开夜车”，力争保持日常节奏和一份平常心，以良好的心态去迎接考试。

(4) 坦然面对考试，保持良好的情绪。保持良好的情绪状态是形成良好心理状态的重要方面。良好愉快的心境，有助于形成积极乐观的态度，克服困难，提高答题效率。相反，紧张、消沉、倦怠等不良心境会使大脑神经通路处于抑制状态，使回忆、思维发生障碍，阻碍答题进程。考前的学习情况、学校及家庭等各方面的压力，均会直接影响考试情绪。考生要尽量不为外部环境所左右，乐观坦然地面对考试，多想好的结果，努力稳定自己、树立自信，保持自己良好的情绪、稳定考前心理状态。应试时，不去设想考试结果，保持平静的心态，把精力和智力用到分析题目和开拓思路上去，而不是盘算得分的多少。

(5) 战略上藐视、战术上重视，要有自信心。平时积累的知识、能力的训练达到



什么程度，考试的结果就能达到什么程度。考前要本着“尽力无愧”的心态，不要忧虑和恐惧。考试时要细心有序，避免因慌乱而出错；做题时要合理安排时间，先把简单、熟悉的题做完，使心理安定，然后才能以平静的心境去解答难题。必胜的信心是良好心理状态的重要组成部分，从某种意义上说，信心就是力量，信心就是胜利。应考中要相信自己，鼓足信心，确信已做好充分的准备，一定能取得优良的成绩。

(6) 进行一些考场身心放松活动。身心放松活动有多种。比如，想象放松法：想象自己心灵深处有一汪湖泊，湖泊十分平静，没有波澜、涟漪，湖畔有鲜花、树木，可使神智更加清醒；调整呼吸法：微闭双目，深深呼吸，使自己心平气静；三调并重法：调身、调心、调息可同时进行，辅之以动作，用双手轻轻挤压合谷穴，有利于考场快速放松。

五、父母心理与学生成绩

总是愁的父母

案例一：愁孩子学习不用功

某小学生学习不用功，爸爸妈妈为此费尽心思。说好的孩子不听，动手打吧，开始一两次管用，后来打也不行了，甚至招致孩子的激烈抵触，学习更不上心。无奈之下，孩子的妈妈四处寻求心理医生的帮助。她先到了当地一些咨询机构，感觉不满意，然后到了北京一所有名的医院。结果医生听完她的介绍后出语惊人：“你这孩子，没别的办法，只有打！”孩子的妈妈顿时语塞。

许多年来，她和丈夫为了孩子的学习不知费了多少心思，孩子总是不用功，成绩始终没有长进，她简直感到绝望了。

案例二：愁孩子玩电脑上瘾

一个初中生本来在某市区重点中学读书，可最近却被妈妈送到了城郊一所农村中学去读了。为什么呢？原来，孩子在市区读书的时候迷恋玩电脑，又聊天又打游戏，每天一放学回家就蹲在电脑前面不动，一点也不看书做作业。妈妈很着急，为此说破了嘴皮，儿子就是不听，有时候还顶嘴。孩子马上要读初三了，妈妈怕这样下去最终连普通高中都考不上，就想出了上述方法，认为把孩子送到没有条件玩电脑的地方，孩子就会安心学习，而且在其他方面也可以得到锻炼。结果，想到孩子吃不了那个苦，第二天就背着行李跑回了家，怎么赶也不去了。这招也不好使，妈妈愁坏了。



案例三：愁孩子学习成绩好

一位女士的儿子今年14岁，在北京市海淀区某重点中学数学实验班学习，马上读初三了。这个实验班的学生学习成绩都很好，数学成绩尤其好，而且经过测试，他们的心理素质水平也很高。既然这位女士的儿子能进入实验班，各方面素质应该是不错的。可这位女士还是不放心，怕孩子考不上重点大学。为了做到万无一失，她找到心理医生，要求给儿子进行心理健康检测。医生劝这位女士不要过于操心，因为儿子已经很好了，不要过于干扰他。这位女士说：“你不清楚，为了能让儿子顺利考上重点高中、重点大学，我的心理压力很大。现在考的好不代表以后考的好，特别是关键一场考不好怎么办？我的心绷得紧紧的，不敢有任何一点放松，就怕他将来考不上好大学。”

案例四：愁孩子没考上重点中学

一位女士的儿子很聪明，就是特别贪玩，学习不用功。家长催他，他总说：“没关系，我考前突击就能考出好成绩。”快中考了，他仍然不认真学习，家长很着急，不停催他好好学习，他仍是同一副口气：“没事，我考前一个月临时突击就能拿好成绩。”可结果，他中考考的不好，没考上重点中学。父母想把儿子送到该重点中学，可需要交很多钱，他们家根本拿不起。这位女士愁坏了，既想决心举债供儿子读重点高中，又怕儿子进去之后心理素质不行，仍然学习不好，结果不是两边落空吗？为此，她吃不下饭、睡不好觉，焦虑不安，得了心病。这位女士说：“当初我妈妈生了我们兄弟姐妹好几个，我们学习都很好，都考上了大学，妈妈也没怎么操心。可现在倒好，尽管只有一个孩子，却操尽了心……”

案例五：愁孩子早恋

某校一名初一女生喜欢上邻班的男生，便给他写了封情书，从此两入谈起了恋爱。可不巧有一次，两人的情书被老师截获，并通知了双方的家长。于是，老师不停地找他们谈话，要求他们停止恋爱；家长更是施以重压，禁止他们来往。可女生振振有辞：“我知道现在谈恋爱有些早，可是我觉得自己也不是小孩子了，对待感情我自己会处理好的。你们这是干涉我的自由、侵犯我的隐私！”虽然他们拒绝断绝恋爱关系，但迫于多方压力，恋情转入了地下，反而更恋的痴迷，学习成绩逐渐下滑。两人的家长获悉两人仍在来往，气的不行，于是分别施以痛打。这下孩子急了，两人竟背起包离家私奔。为了孩子的早恋问题，父母简直愁白了头。

可怜天下父母心，中国的父母更可怜。中国的父母，尤其是母亲，为了孩子不知道操了多少心，付出了多大的代价。可他们的心思大多耗在了孩子的学习和考试问题



上,最为关心的是孩子的学习成绩问题。就像上面的例子,有的孩子学习不好,母亲就想方设法地想让孩子提高成绩;有的孩子学习不错,母亲也想方设法,想让孩子更上一层楼;有的孩子学习已经冒尖了,可母亲又怕大考时出意外,仍不遗余力地在孩子的学习上下工夫。可孩子的心理健康问题,父母们却少有问津。结果呢,很多情况下,父母的努力要么付诸东流、毫无效果,要么使孩子发展偏颇,从小就遗留下了种种影响一生的心理问题。中国的父母们,应该多关心孩子的心理健康问题。

多关心孩子的心理健康

前面已经提到过,学生的心理素质、心理健康水平与学习成绩有必然的联系。一般来说,心理素质越好、心理健康水平越高的学生,学习成绩就比较好。因此,不能只从提高孩子的学习成绩考虑,家长们也应该多关心孩子的心理健康问题。

如今的家长们很在乎孩子是否吃的好、穿的好,过于重视孩子的学习成绩,而忽视了孩子的心理需求和心理成长。另外,家长们还往往把孩子的心理问题误认为是智力问题或行为问题,教育失当。当认识到孩子的心理出现问题的时候,家长们又不会对孩子进行积极的心理调适,常常束手无策。

那么,家长究竟应该如何来关心孩子的心理健康问题呢?下面的几点建议,希望有所帮助。

1. 家长首先要懂得,在新世纪、新形势下青少年应该具备什么样的心理素质

新世纪、新形势对青少年的心理素质有这样的要求:具有乐于奉献的精神、强烈的社会责任感、优良的意志品质、坚强的自信心和健全统一的人格;善于协调人际关系,对人理解、尊重、宽容;具有健康的竞争心理、耐受挫折的良好心理素质;对环境有机敏、灵活的应变、应激能力;对周围世界具有强烈的求知欲,具备独立、自觉获取信息和知识的智能,有敏锐、深刻的认识能力。

家长们应根据这样的要求,积极在孩子的心理素质培养上下工夫,使孩子具备在将来自我立足的素质。

2. 家长要学会如何爱孩子

家长爱孩子要注意防止几点误区:过度的纵容,使孩子对人无情;过度的保护,使孩子做事无胆;过度的溺爱,使孩子对人无爱;过度的挑剔,使孩子无路可走;过度的超量加压,使孩子精神崩溃;过度的替代,使孩子做事无能;过度的强制,使孩子被动无志。父母们必须警惕和重视这些爱的误区,否则会误了孩子的一生。

3. 注意观察、学会判断孩子心理变化

父母要时刻注意观察孩子的心理变化,判断孩子的心理问题。