

关于减轻农村初中生心理压力的对策研究*

杨世娟

(景泰职专, 甘肃 景泰 730400)

[摘要]因为地理位置和学习环境以及经济条件的限制,农村初中生背负了过多的期望和压力,由此而产生的心理问题也越来越突出。在关注并舒缓农村中学生的心理压力方面,作为学校,应该为学生打造一个展示自我的舞台;作为老师,应该给学生营造一种快乐和谐的氛围;作为家长,应该给孩子创设一个自由成长的空间;作为学生,应该为自己规划一个美好的未来,摒弃功利的索取,减少不必要的压力。

[关键词]农村初中生;心理压力;心理教育

[中图分类号]G620 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2012)06-0123-03

当前,农村初中生的心理压力相对较大。笔者通过析一组中考数据后发现:一所中等规模的农村初级中学,参加中考人数为546人,拿到高中录取通知书的只有150(包括特招学生)人,只占27%;其他人,除了不到20%的学生选择继续补习外,而其余的大部分学生,要么选择上职校或中专,要么选择辍学打工,求学之路以失败告终。笔者通过调查,随机抽取了其中的两份结果:

案例一:学生华,性格内向安静,平时也不怎么和同学老师交流,学习处于中等,但学习刻苦,只是对于理科反应较为吃力。按常理,她应该能够好好地初中毕业,情况好一点的话,或许可以考上高中。但是,当我发现华的变化时,已经有些晚了,在离中考还有一个多月的一天,华突然说,她要退学了。笔者大吃一惊,辛辛苦苦熬了三年,不就是为中考吗?况且,她那么上进、那么刻苦!怎么

*本文为白银市教育科学“十一五”规划一般课题“农村初中生心理压力透析及对策研究”论文,课题批号:BY[2009]G126。

不符合中华民族“士可杀不可辱”、“宁为玉碎,不为瓦全”的民族英雄气节。应该说,中国作为社会主义国家,在倡导见义勇为方面所具有的深厚的土壤,是西方发达国家望尘莫及的。但毋庸置疑的,随着物质生活的日益提高和人民文化程度的提高,对人身权保护观念的增强,民众对生命越发地珍爱。认识这些不利因素,并非让我们消极对待见义勇为,而是应该以中国实际为原则,采取积极措施,去保护见义勇为这朵中华五千年文明史上的奇葩,让其永开不败。

六、法律救济制度存在缺陷与不足

法律往往关心的是如何抑制人性中的恶,却忽视激活人性中的善,导致公民的行为以不恶亦不善的状态运行,彼此之间缺少关怀,人情淡漠,这也使得人们感受到的经济社会井然有序,却缺少温暖之情。目前,我国见义勇为的法律救济制度存在众多的缺陷与不足,值得欣慰的是,此项工作已经逐步被纳入了法制化的轨道,全国已有20多个省、自治区、直辖市和50多个县、市地方政府制定了奖励和保护见义勇为的地方性法规或规章。但是,因为缺乏全国性法律和法规,尽管各地方制定了一些地方性法规,但规定各异,立法层次普遍较低、立法不平衡,

对见义勇为行政确认制度、行政导向制度、行政补偿制度的缺失,在民事赔偿上又不具备可操作性,法律责任追究机制不健全,同样的行为在这个地方是义举,在其他地方可能就不是。对见义勇为者的医疗、就业和生活困难等问题解决存在后顾之忧。出台了有关政策制度的地方,见义勇为行为的取证认定和奖励也存在程序繁琐的问题。现实生活中的诸多问题成为人民群众见义勇为的后顾之忧,由此而出现公民的见义勇为不为行为。因此,我们迫切需要一个明确、稳定的保障制度来体现对见义勇为者的保护,尤其需要制定全国统一的保护见义勇为者权益的行政法规,以切实保障见义勇为者的合法权益。

道德文化的进步与社会的发展一样总是在曲折性中向前发展的,而这种发展和进步常常伴随着一定历史代价的付出,但前进总趋势是无法阻挡的。改革开放以来,我国社会的思想观念、精神生活、价值取向日益多样化,社会道德的缺失造成的见义勇为的伦理困境是客观存在、难以避免的,在此语境下,深刻解读见义勇为伦理困境产生的原因对于我们以中国实际为原则,采取积极措施,走出一条中国特色的见义勇为之路至关重要。

会突然间说不念就不念呢?笔者一边安慰、劝说华,一边紧锣密鼓地开始调查原因。原来,到初三第二学期,各科老师争相施压,华的学习本来就较为吃力,再加上自尊心很强,又不愿意被老师批评,晚上常常失眠,并开始上网,周末多在网吧度过。然而,在昨天的化学课上,化学老师因她没有回答上问题而随口说了几句。本来是很平常的事,可对于华来说却无疑于晴天霹雳,多少天来绷着的弦顷刻间断得裂,于是她产生了退学的想法。

案例二:学生微,活泼可爱,是美术特长生,平时对学习嘻嘻哈哈,不怎么上心。因为是插班生,笔者对她的家庭和过去了解并不多。一次下晚自习,她竟擅自离开学校,去同学处过夜。当晚,笔者和她的父母四处寻找,却还是不知其去向。第二天早晨,她却安然无恙地回来了,见到笔者,一脸的讪讪和怯怯,说:“老师!唉!原本我不想给你说,可是想到你对我那么好,就有些不忍心……其实,我昨晚只是去找我们同学了,我原本是准备要逃跑的!老师,你不知道,我已经不敢见我的父母了,我爸会打死我的!”在微声泪俱下的叙述中,她暴君式的父亲也在笔者心里定格了。最后,微依然坚持独自离校。无奈之下,笔者拜访了她的父母,却并不是如微所说的那般可怕,只是,父母寄予她的希望太高了,而她一次又一次地让父母失望,以致于有一次,微被父亲打得下不了床。

无疑,上述案例中的两名学生第一个是因为来自老师和学业以及自身的压力,第二个孩子却是直接因为父母的压力。在无法承受的情况下,她们不约而同地选择了逃避。那么,如何做到舒缓农村初中生的心理压力,减少心理问题呢?

一、作为学校,应该为学生打造一个展示自我的舞台

(一)丰富校园文化,营造良好的学习环境

校园文化是一个学校风格的体现,而校园文化也表现在校园的角角落落。如某学校“学高为师,身正为范”的校训,滋养了一届又一届学子,也衍生出各具风格的班级文化、宿舍文化,甚至操场文化、食堂文化。校园文化就像是一道航标,为学生指引着正确的方向,并潜移默化地影响着他们正确的人生观。再如,学校里各种丰富多彩的活动以及有声有色的兴趣小组,既给了学生展示的舞台,也给了他们释放的机会与交流的平台。

(二)变换沟通形式,让心理咨询室活起来

学生心理压力最明显的表现就是心理健康问题,在农村初中,因为缺乏专业的心理健康老师,再加上心理咨询经验的不足以及学生本身的羞涩和自卑心理,学校的“心理咨询室”形同虚设,只是为了应付检查而已。其实,只要换个角度,一切都会迎刃而解。在学校里,学生的教

育任务基本是由班主任承担,所以,一个出色的班主任肯定会是一个称职的心理咨询师。不妨由本校内的优秀班主任轮流承担,开设不同特色的个人心理咨询室,并采用书信、谈话、聊天、博客交流、家访等方式,能够实际地解决学生的各种心理问题,让他们健康快乐地成长。

(三)开设家长学校,转变家长教育理念

农村初中生因为自身的地域及环境限制,家长的处境也较为特殊,大部分学生父亲常年或短期在外打工,由母亲负责监护,一部分学生父母双双在外打工,由爷爷、奶奶或亲戚负责监护,造成了学生家庭教育和管理空白。正因为如此,家长教育理念的转变和更新就显得尤为重要。因此,学校应该开设家长学校,利用农闲定期为家长进行培训,为他们了解学生动态,学习教育理念,解决教育难题,更新教育方式提供一个良好的平台。同时,采用丰富多彩的教学形式,如讲述式、座谈式、互动式等。

但是,农村初中生家长工作的不稳定性以及监护人的特殊性,家长学校并不能完全解决家长的思想问题,对于个别困难户,应该采用家访的形式,动之以情、晓之以理,使家长教育理念的转变落到实处。

(四)实行小班额教学,了解学生,因材施教

因为心理压力问题导致学生辍学的现象已经极为普遍,但并未引起家长和学校的重视,因为学习不好或表现不好,大多数家长都归因于学生的智商或者情商,鲜有人去找学校或老师的原因。但细致追究起来,每个学生辍学的背后,都经历了一个长长的过程,都有一个鲜为人知但必须引起重视的故事。只是,在这个故事里,家长和老师都只是冷漠的面具,甚至是无法挽回的催化剂。而另一方面,老师所面对的是四五十个,甚至六七十个学生,能很好地处理那些显性的班级事务已是不错,对于学生那些潜在的或者是隐性的心理问题真的只能是爱莫能助。所以,根据农村初中学生人数每年递减的现状,管理者应该未雨绸缪,有意减少班级学生,实行小班额化教学,让老师的工作更加精细化,也更加人性化,只有这样,才能真正做到因材施教,让他们快乐成长。

二、作为老师,应该给学生营造一种快乐和谐的氛围

有经验的老师都会明白一个道理,学生的学习兴趣是最好的老师。无休止地占用学生时间或者不择手段地通过打骂的方式来提高学生成绩,对现在的孩子来说,或许会起一些作用,但是既不利于老师个人发展,更不利于学生的成长,还会使得师生间的关系越来越紧张。因此,作为老师,与其累了自己,苦了学生,还不如放开手脚,多留点时间给自己、给学生,提高自身专业素质,关注学生身心健康,营造一种快乐而和谐的学习氛围。

三、作为家长,应该给孩子创设一个自由成长的空间

(一)交流与安慰,让孩子感到幸福

绝大部分农村初中生的父母在外打工,尤其是父亲,但长期在外打工的情况并不占多数,况且,现在利用网络与电话进行交流是极为便捷的事。也就是说,如果努力的话,大多数父母完全有时间与机会和孩子进行定期或不定期的交流。了解他们的学习情况、交友情况甚至情绪变化,并及时地给予疏导和安慰,让孩子能够真正感觉到家是他们避风的温馨港湾,父母是他们最值得信赖的朋友。

(二)鼓励和赏识,让孩子树立信心

赏识教育专家周弘曾经说过:“无论什么人,受激励而改过,是很容易的,受责骂而改过,却是不大容易的。而小孩子尤其喜欢听好话,而不喜欢听恶言。如果家长总是用消极的办法来对待孩子,其结果,小孩子改过的少,而怨恨父母的多,即使不怨恨父母,至少也会有一点不喜欢父母了。”因此,作为家长,对孩子的鼓励和赏识非常重要。与其花钱花精力要求老师上课多提问,下课多关注,倒不如从自己做起,做得比别人好了,告诉他,孩子你真棒,妈妈(爸爸)相信你。

(三)尊重与放手,让孩子承担责任

因为观念和文化的差异,农村的家长更容易惯孩子。他们对孩子的爱,是给孩子良好的物质条件,是让孩子从小不受苦受累。可是,他们却忘了给孩子最重要的东西,那就是懂得尊重孩子,懂得放手孩子,懂得让孩子学会承担责任。作为家长,可以利用周末和假期甚至放学时间,带孩子去地里干干活,体验劳动的辛苦和乐趣;让他们学会做饭洗衣服,知道父母其实很辛苦;家里的困难也不妨告诉他们,其实每周的生活费都来之不易;让他们在承担一点一滴的责任中慢慢长大。

四、作为学生,应该为自己规划一个美好的未来

(一)多读书,树立远大志向

因为学校、老师以及家长的误导,因为学生平时学业负担的沉重,也因为知识涉及面较为狭窄,很多农村初中

生被牵着鼻子走,学习的目的就是为了学习,就是为了考大学,为理想而学习那只是一个遥远的梦,有的孩子甚至都不知道自己理想是什么。所以,理想教育对农村孩子们显得尤为重要。而作为学生自己,也应该利用假期和在平时的学习中挤出时间,多读书,增大自己的阅读面和知识范围,并不断地认识自己,根据自己的喜好以及性格,树立远大志向,让学习变得有目标、有计划,也变得主动起来,此时,压力往往会变成动力。

(二)勤努力,磨练顽强意志

有志者,立长志;无志者,常立志。而“常立志”的现象在性格情绪都处在不稳定阶段的初中生来说,也表现得较为突出。毕竟,那远大志向的实现还是七八年以后的事情,似乎不用着急。但是,学习如登山,并不能一蹴而就。所以,作为学生自己还要树立近期的小目标,并努力完成,这样,既磨练了自身顽强的意志,也为实现自己的理想打下了坚实的基础。

(三)常交流,保持健康良好心态

压力的存在是正常的,适当的压力还会成为奋斗的动力与源泉。所以,学生要正视自己的压力,但是也要学会调节自我情绪,缓解自己的压力,保持健康良好的心态。而与父母、老师、同学的主动交流,无疑是最简洁、最有效的方式。

综上所述,当我们把孩子的成长当作是分数与成绩的较量时,当我们把孩子的分数与成绩作为自己快乐的筹码时,不管学校、老师、家长还是学生自己,都已经违背了成长的自然规律。正如文章一开始提到的那一组数据,那么多的期望都落空了,而那么多的孩子也在这些有形无形的压力和期望中,稀里糊涂又并不快乐地走完了少年时光。对于农村初中生教育而言,应摒弃功利的索取,减少不必要的压力,给农村初中生们一片自由纯净的天空,相信,快乐和主动、自信与坚韧、幸福与轻松更适合他们成长,而羽翼丰满后的他们也会飞得更高、更矫健。

[参考文献]

- [1]黄希庭.心理健康教育[M].北京:高等教育出版社,2001.
- [2]张大均.教育心理学[M].北京:人民教育出版社,1999.
- [3]张天亮,翟静,刘金同,陈修哲,王为强,韩炜.初中生心理问题与父母养育方式关系的研究[J].山东精神医学,2003,(2).
- [4]宫翠凤,李涛,薛秀梅,刘英,张岩.青少年心理疾病与家庭养育方式的关系[J].中国临床心理学,2002,(2).
- [5]管孟华,徐永凤.初中生的心理问题及教育对策[J].山东教育学院学报,2001,(6).
- [6]杨宏飞.我国中小学心理健康研究的回顾[J].中国心理卫生,2001,(4).
- [7]韩梅.中学生常见心理障碍及教育对策[J].教学与管理,2001,(1).
- [8]邓冰,罗虹,王雪静.贵阳城区儿童少年行为问题与家庭背景研究[J].中国心理卫生,2000,(4).