

学生在学习中的心理障碍与调适研究

靳淑敏

昆山经济技术开发区世茂蝶湖湾小学, 江苏 苏州

收稿日期: 2023年2月16日; 录用日期: 2023年3月16日; 发布日期: 2023年3月23日

摘要

在新时代的环境下, 学生在学校需要学习各类知识并处理简单的人际关系, 在此过程中极易容易产生心理障碍, 从而影响到学生的学习状态。我国对于学生心理状态的关注逐渐提高, 学生是国家发展的未来潜力, 所以研究学生的心理状态, 为心理障碍提出解决方法, 寻找正确的健康的心理状态是极为重要的。因此本文将通过探访学生的心理状态、生活状态、学习环境状态以及社交状态来探寻学生心理障碍的成因从而找到解决方法, 为学生提供相应的心理障碍调适方法。

关键词

心理障碍, 学生, 学习

Research on Students' Psychological Barriers and Adjustment in Learning

Shumin Jin

Kunshan Economic and Technological Development Zone Shimao Diehuwan Primary School, Suzhou Jiangsu

Received: Feb. 16th, 2023; accepted: Mar. 16th, 2023; published: Mar. 23rd, 2023

Abstract

In the new age environment, students need to learn various types of knowledge and deal with simple interpersonal relationships in school, and in this process, it is extremely easy to develop psychological disorders, which affect the students' learning status. The attention to the psychological state of students is gradually increasing in our country, and students are the future potential of national development, so it is extremely important to study the psychological state of students, propose solutions for psychological disorders, and find the correct and healthy psychological state of students. Therefore, this paper will explore the causes of students' psychological disorders by visiting their psychological state, living state, learning environment state, and social state to find solutions and provide students with appropriate methods of adjusting to psychological disorders.

Keywords

Psychological Disorders, Students, Learning

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 学生的心理障碍与影响

根据《精神障碍的诊断与统计手册》[1], 学生在其学习交往中或因自身、环境、社会等因素而产生的心理障碍的影响程度以及状态大致可分为以下三大类。

(一) 自卑、依赖、自弃心理

学生在学习中容易因能力不足或受他人影响产生自卑心理[2], 亦可能因自身本就有此种心理而在某种情况下加重, 具有这种心理的学生会对自身水平认识不清, 极易贬低自身, 对学习产生消极心态; 学生在学习中也会因自身因素或他人影响而对他人产生依赖心理, 经常向他人求助自身可解决的问题, 从而对自己与他人的学习状态造成影响; 学生在学习过程中亦会因为自身水平或其他原因(他人批评、嘲笑等)而对自身产生厌弃心理, 从而对完成学习任务没有信心。

(二) 孤僻、自负、嫉妒心理

学生在学习中或因与他人社交关系处理不到位、自身性格问题而产生孤僻心理而与同学等不合群[3], 导致在学习中不易与他人进行交流积累学习经验, 影响自身学习发展; 亦会在学习中对自身水平有过高评价或因他人过分吹捧而产生自傲心理, 对学习难度认识不清导致学习不顺利甚至失败; 也会在学习中心他人受到表扬或得到奖励时对他人产生嫉妒心理, 从而影响同学关系, 不利于班级和谐和个人良好学习状态。

(三) 焦虑、急躁、厌烦心理

学生在学习中容易因学习进度缓慢、学习任务繁多、部分学习任务有误而产生焦虑心理[4], 从而对自身产生影响导致不良学习状态, 容易对学习注意力不集中或产生深层次不良心理耽误学习进度; 学生亦会因学习任务繁忙、学习任务堆积、学习进度未达预期而产生急躁心理, 从而影响自身判断力导致影响学习任务完成的准确度; 学生也会因学习任务杂乱繁多而产生厌烦心理, 从而导致积累学习任务、敷衍了事的情况发生。

2. 心理障碍成因

良好的心理状态是在学生高效学习的前提, 但是由于学生学习的特殊性, 以及其学习环境, 在这些情况下根据不同心理障碍的形成原因可以分为个体因素、环境因素和社交因素。

(一) 个体因素

学生在学习中产生压力而形成以下几种心理障碍。

学生在学习交往中缺乏自信, 在学习中无胆量, 遇难题就放弃, 一遇到学习任务完成不好的事情便以为是自己的问题, 往往没有勇气去主动承担学习失败, 在这种情况下容易形成自卑的心理障碍。此种情况发生的原因一是自身因素。在当今具有强烈竞争氛围的社会环境下, 学生往往会将自己与他人进行比较, 甚至往往会用自身缺点与他人优点作比较, 例如, 在老师讲课提出问题时, 自己因能力或经验或是其他因素无法回答, 在这种情况下, 如果其他同学在此时提出一个更好的方案, 例如这篇课文讲了什

么内容,本是A同学回答,而突发情况导致A无法回答或回答出错,此时其心理已产生难过情绪,而B同学跟老师说可以从其他方面看这个问题进行补充,而A却没有回答到,这时就会陷入自我怀疑,如果经常觉得自身不够好,就会慢慢陷入自卑,慢慢不敢回答老师的问题,这在心理学上有一个专有名词——习得性无助[5]。或者自身是一位完美主义同学,对自身要求极高,尤其是在班级有一定职位的同学,心性极高,受不了任何一个小缺点,比如在某次学校组织的活动中,各个环节都极其完美,而就在这时,组员发生情况,虽快速解决但其仍认为是他没有做好规划导致出错,于是开始否定自己最后造成了严重的认知失调;另一种学生由于自身有一定职位,自尊心更加强烈,为了保护自尊心,产生两种既相反又相通的自我保护心理,其中一种就是自卑心理,通过自我隔离避免自尊心进一步受损。二是文化因素[6]。每个不同学习环境的学生在不同的却又是特定的社会文化环境下,文化对自卑影响很大,如果周围的同学或者家人将这种社会文化带入学习环境中,会对学生产生强烈暗示,例如:男尊女卑、女不如男,有些地区会看重性别,甚至一旦学习不好便会归因于学生的性别,对其心理造成打击,在这种社会文化环境下学习的学生极易受到他人影响而造成自卑,觉得事事不如异性。三是学习因素。在学生上课时,遇到同学好强的情况,觉得自身处处受制于人,不甘于下,学生也是有抱负的,也想将自己的辛苦劳作展现在他人面前,展示自己的能力和在强势压制下学生只能压抑自身,在这种情况下其慢慢形成自卑的心理障碍。总的来说,自卑是一种自我否认,是对自己没有信心和对自身不认同的心理表现。

学生虽然是在为自身学习,但是由于其年龄还小不理解学习的重要性的特殊性,在正常学习中通常以老师活动为中心,而在这一来一回的“你说我做”的情况即老师布置作业但是学生往往仅仅写完作业就结束了学习的活动而不是预习复习以及整理错题加以巩固,因此在此种情况下学生表现为缺乏独立性,不能自立或自给,在学习中一般会遇难便逃,等待老师下达指令,没有自主性和承担能力。总是依靠老师、同学来作决定。在学习生涯中,学生需要学习的东西很多,在这种情况下,如果其拎不清本身学习性质,经常寻求他人帮助,只会一味地顺从、听从他人,难免会越发懒惰或不能自主学习。而如果因自身能力不足时寻求他人帮助应该在此之后自行学习,像他人请教,而如果其本身没有意识加之他人经常帮助其完成,久而久之将导致其产生依赖心理。

学生学习任务重,所需考虑的学习任务以及相应的方方面面繁重,而此时容易在繁忙时或心情烦躁时与同学发生语言碰撞,甚至是肢体碰撞。脾气急躁一般是日积月累形成的。原因为以下几种:一是学习压力大,在学习中对于一般人而言在能力或经验不足时会时常感觉力不从心,而此时便会对日常生活丧失兴趣,无愉悦感;二是持续性学习挫败感导致情绪低落,在学习时,拿今年的新冠而言,突发情况导致高校封闭,无法外出,因此学习环境都在学校,持续的场景区加上学习的压力严重的话会经常失眠,精力明显衰减;三是注意力记忆力下降,思维缓慢,反应迟钝,自觉思考能力明显下降,在学习生涯中,这些都是重要的工具,学习时需要其注意力集中,如果自己经常在使用实用知识时出现问题,会自我怀疑,情绪低落或暴躁。四是对于学生而言,自身凭自己的本事取得了极高的成就,抱有极大的热情考高分,往往这个时候急于求成,没有耐心,无法对学习问题深思熟虑,也会因急切而无法静心总结经验。在以上几种情况下,学生在日积月累中会形成急躁的心理障碍[7]。

学生在学习中丧失信心或对学习没有兴趣,完成学习任务都是草草了事。一般产生的心理原因为以下三种:一是由于其学习环境导致自身人际关系紧张,例如学生的任务就是学习,在学习中,例如帮助老师做事时,希望被老师或同学接纳自己的帮助却未被理睬而遭受挫折,产生孤立无援的感觉,导致个体采取逃避现实的行为。二是个体条件较差,容貌不好、有身体缺陷、才能不及他人等,在学习的过程中难免需要和老师、同学打交道,而在与他人进行交流时难免可能因容貌缺陷而遭受他人嘲笑,在他人消极评价中,个体极易产生自卑感和自我否定感,其中一部分学生可能会将压力转化为动力,尽量完善自身,而另一部分则会感到压抑、痛苦,变为自我封闭或自暴自弃。三是抑郁质气质,根据气质这种高

级神经活动类型的特点，使得他们普遍具有敏感、忧郁、多愁善感的特点，对于同一事物，这种气质的学生的压抑感比其他气质的学生更为明显。因此在这些情形下极易形成自弃心理障碍。

学生在学习中难免会感觉他人待遇比自己好而感到嫉妒，嫉妒是人的情感的表现，从进化心理学角度来讲，嫉妒是一种本能，这种情况在学习中产生的原因应为两点：一是从学生属性和学习环境来看，由于自身需求未被他人满足而其他人得到即会产生嫉妒心理，例如在新冠特殊时期，A同学并未能得到老师对于其作业的夸奖，而与他实力相当的B却能够受到表扬，在这种情况下会产生嫉妒心理，而在某些情况下会严重影响学习、生活。二是在此时不如自身的他人却超过了自己的成就难免产生不满以及心生嫉妒，久而久之产生嫉妒的心理障碍。

对于学生而言，焦虑是一种因对某种事物过度担心而产生的烦躁情绪，是对现实生活或未来事物的价值特性出现严重恶化趋势产生的情感反映。其分为现实性焦虑和病理性焦虑两类。在目前的时代中，有五大原因让其焦虑，一是离不开智能手机。在学习中，需要查找资料的时候一般都通过智能手机或电脑，一旦环节出错便各个环节都不能保障。二是在学习过程中会担忧自身的成绩或不能实现自己的期望而变得焦虑。三是在学习过程中家长会在学生学习任务繁重时给学生施加压力，导致学生在学习过程中因任务多时间紧而产生焦虑心理。

厌烦心理是人对事务的一种反感心态。一般情况下，是由于生活中的事情繁多以及未能按预想进行，越积越多，长时间出于情绪不佳的情况导致对事务厌烦。而对于学生而言其在学习中，有时会遇上突发情况而导致学习任务完成不及时，此时繁多的学习任务大多带有急迫性，会让人处理的焦头烂额。而在此时学生很有可能厌恶学习导致厌烦心理障碍。

上述情况加之学生的学习性质，即为国学习，脚踏实地，努力为祖国做贡献。这种信念使得学生责任感更加强烈，内心对自身要求更高，在处理事务过程中也会更容易产生心理障碍。

学生在进入学习环境前便有其独特的性格，亦会有上述情况的心理，在学习中会因为有些隐患而展现出一些心理障碍。

(二) 环境因素

环境因素可以分为生活环境、时代环境和学习环境。

学生在生活中易碰到以下情况影响学习状态，甚至产生心理障碍。

第一种情况是父母给予学生压力。分为以下两种：一是来自父母亲戚的精神压力。在父母亲戚不断灌输“你要好好学习，以后才能……”的观念，学生易会为此烦心、焦虑，影响学习状态。二是同学压力，学生在学习中表现很好时，对好学生有着强烈的期望，例如“你这次一定考得很好”“你可是好学生，不可能考差的”。或学生表现不好时，对差学生的看法是“你不行的，你学习那么差，我不要和你说话”等。遇到这些情况时，学习和家庭、同学发生碰撞，精神压力极大，会影响学生生活以及学习状态。

第二种情况是自身压力。学生自身对自己要求严苛，事事有计划，在计划有偏离时，例如学习未达到目标、成绩脱离掌控等，会产生焦虑、烦躁等心情，严重时会产生自弃心理。当然学生也会因为自己好好学习要为家庭提供支撑或因一些情况内心孤寂而忧郁、学习不如意等而情绪低落。

以上情况都是学生产生急躁、孤僻、焦虑、自弃、厌烦心理的生活原因。

学生处在新时代背景和学习环境不断变化的处境中，许多情况的发生都是其产生心理障碍的原因。

首先是时代环境。越来越多的期望落在学生身上，在当今社会瞬息万变的环境中学习是改变命运提升自身的最好又最简单的途径，任务重压力大，在不断淘汰的时代中，需要时时刻刻进行学习，不断掌握知识。在此情况下，学生所受的心理压力也是异常巨大的。因此在这些情况下，学生极易产生焦虑、急躁、自弃心理。

其次是工作环境。学生学习的环境是学校，所接触的是老师和学生。在此环境中，如果学习氛围是紧张的，例如在学习中出現失误导致全班未能完成目标，此时周围的都是指责的声音，极易可能对其造成心理阴影，导致其内心对学习产生抵触情绪，更大程度上学生会产生自己能力不足而造成自卑心理，更有甚者会产生自弃心理。

(三) 社交因素

学生与他人的关系也会影响其心理状态。

学生的社交环境比较简单。首先对于社会关系，学生是否拥有关系亲密的朋友直接影响其心理状态，没有亲密朋友关系的学生会内心孤寂甚至是忧郁，学生由于内心有大量情绪而无法及时清理(向人倾诉、有人陪伴等)导致其产生心理障碍。日常生活以及学习中学生会因为各式各样的事情以及相处的人而产生烦恼，甚至会产生负面情绪，这些如果不及时进行清理解决，会如滚雪球一般越来越大直至无法控制。这时易产生焦虑、急躁、厌烦、孤僻、自卑、自弃心理障碍。

再来是学生的学习环境中所要接触的人物。虽然学生在学校中处于的社交环境比较简单，但是对于还在成长的学生而言，各类不同性格的同学在相处中也会发生碰撞，矛盾不能及时解决，会影响学生的学习状态甚至是生活状态，容易产生急躁、厌烦、自卑、自弃心理障碍。

最后是学生所要接触的老师。在学习生涯中学生要遇到各种各样的老师，有些严厉有些温和，如果老师在学生需要帮助时未能察觉到并及时干预甚至还进行批评式教育即为什么这次你没做好，未能关注学生的状态，学生会一直陷于焦虑、急躁、自卑、自弃心理障碍。

3. 解决策略

不健康的心理障碍疾病往往会影响学生的学习状态及效率，因此解决学生的心理障碍是十分必要的。对于解决学生的心理障碍策略可以从自我干预和外部干涉入手。

(一) 自我干预

对于学生而言，自身保持健康的心理状态对于自己的健康、学习以及生活都有着积极地影响，因此可以从以下几点进行自我调节。

首先保持自身积极的生活状态，同时保持良好的心态面对生活以及学习，遇事不要慌，先稳定好情绪，再思考如何解决。同时也可以寻找适当方式去宣泄情绪，例如与人倾诉、找清静地放空思绪、运动释放情绪等。这一过程可以参照情绪宣泄法[8]。

其次要消除自命清高的心理。认识到自身水平以及正视他人的能力，不眼高手低，也不轻视他人。如遇到不能理解的学习问题虚心向他人请教，对他人包容不刻薄。

同时要正确认识学习的重要性，自身并不能成为一个事事靠他人解决的学生。只有认清了学习的重要性，才能摆正自己与学习的关系，也才能主动学习。在学习任务繁忙或繁重时尽量放松身心，努力尝试与他人进行交流。对待他人尝试抱以轻松积极的态度。可以使用自我暗示法，通过自我暗示来进行情绪操控。可以在与他人进行交流时合理安排时间，例如今天我能接受与他人接触的时间为1小时20分钟，那么根据学习时间合理分配与他人进行交流，可以将重要学习任务先进行处理，时间不够时也可用通话等方式处理。

在学习或进行人际交流时应注意及时发泄烦躁情绪，注意控制自己的情绪，可以通过一定的运动缓解情绪，也可以进行一些娱乐活动，例如唱歌、游泳等进行放松，与此同时如果能在意识到自己的情绪控制不住时及时停下或者委托他人帮忙控制自己的情绪，在自己情绪产生时进行制止，从而避免造成随意发火或产生争吵而不及及时解决导致心结的情况。在日常生活以及学习中尽量待人温和，学会用宽容的态度与人交往。如果控制不住可以采取外部控制，例如戴一个手环时刻提醒自己。以此同时学生在意识

到自身状况不对时应要及时进行自我干预或者委托他人进行干预，同时多进行户外活动寻找自身感兴趣的事情，增加自己对生活的兴趣，如果有家人加入增加幸福感，多为自己增加欢乐就是一种更好转换心情的办法。当然如果自身感觉不对劲应去寻求帮助不能任由自身扛下坏情绪。

学生在发现自己有心理障碍的时候要意识到这种心理不是无法改变的，要正确看待心理障碍，不能忌讳求医，如果自己知道形成心理障碍的原因，可以争取自己从源头解决。例如因为他人有了而自己却没有而产生不平心理，可以寻找自己为何没有此物的原因而后自我进行疏导。与此同时，要有宽阔的胸怀。要把任何人的成功都看作是对社会的贡献，要以宽广的心胸接纳别人的成绩，并以此鞭策自己不断努力向前。

学生在遇到自己无法控制的情绪时，可以进行深呼吸缓解情绪，同时进行自我调节，慢慢放松心态。如果没有办法强制自己停下时可委托他人进行强制干预。

如果上述方法无法对其产生积极影响，学生可以试试与家人郊游等放松心情，采取换一个地方、换一种心情看世界缓解情绪的方法。

(二) 外部干涉

在一个学校中应有相应的心理观察人员来对学生进行心理观察以及提出相应解决方法。尤其是自身不自知或无法进行自我干预的学生。

首先与观察出的或自身意识到有问题的学生进行交流，辨别其心理障碍严重程度，根据科学的方法进行干涉，例如经常关心其生活、工作状态，慢慢让其要意识到在交往过程中不应过度贬低其身份或能力，通过持续性的不断交流来增强其自信心。例如老师、同学要注意不要将学生与他人进行对比，甚至进行人格侮辱等负面行为。

其次可以适当进行的学生技能比赛以及培训，让其意识到自己水平，避免产生自负或依赖的心理障碍，同时为自卑心理人员提供自信来源。

然后在学校中为学生留有他们自己的小天地给他们发泄情绪或经常举办学校活动，为学生放松身心提供合适场所。

最后除了在学校中关心学生，工作人员也应该与学生的家人进行联系，及时整理信息，必要时可以进行干预。例如2020年初的新冠肺炎，中国人无论医护人员还是普通人或多或少都会因病情而感到焦虑，在某人民医院中，一位哺乳期的医护妈妈就因担心孩子会因自己参加工作而不小心感染新冠而焦虑，她无法自我调节，经过家人提供的消息，所以其医院便派专员进行干预，告诉其病情发展的基本情况，现在的医疗水平以及不幸发生时孩子死亡率极低的情况，将好与坏都与其讲清，减少其焦虑情绪。对于普通人来讲，告诉其减少外出，出门戴口罩，减少与人接触，回家及时进行消毒这种防范措施，已经使得感染几率变得很小，而如果不幸发生，在全国人民都一致对抗病毒时，要相信医护人员会给予最大程度上的照顾。

除了以上的解决办法，相关部门应成立心理咨询中心以供学生及时清理心理负面情绪，以便更好地学习。

在新时代学生所承担的压力也是非常大的，不断增加的学生人数，不断变化的高考，更有不断变化的疫情，让我们更加知道生命的美好，也更加想让祖国更加繁荣昌盛。在此时，健康的心理状态才是保障其学习的良药，因此，及时发现其异常心理状态进行自我或他人干预是非常重要的，正如这几年的新冠而言，及时、快速进行防控才是根本。

参考文献

- [1] 美国精神医学学会. 精神疾病诊断与统计手册[M]. 北京: 北京大学出版社, 2015.

-
- [2] 谢江山. 关于在教学过程中学生自卑心理的研究[J]. 孩子天地, 2016(31): 270.
 - [3] 张晓光, 姜颖菊. 谈学生嫉妒心理的成因及预防[J]. 教育探索, 2002(4): 90-91.
 - [4] 田玲玲. 小学生心理焦虑问题的成因及对策[J]. 教育教学论坛, 2012(7): 203-204.
 - [5] 倪海. “习得性无助”学生及教育对策[J]. 江西教育学院学报(社会科学), 2002(5): 29-32.
 - [6] 张向葵, 丛晓波. 社会文化因素对心理健康问题的影响[J]. 心理与行为研究, 2005(3): 229-233.
 - [7] 朱琳. 给“缺陷”儿童多点耐心与关爱[J]. 青春期健康, 2021(4): 60-62.
 - [8] 钱军. 情绪宣泄讲方法 莫以“伤人”为快乐[J]. 山西老年, 2021(6): 64-64.