

2010 届高三学生考前心理状态调查报告

题目设置：庄学培 分析执笔：房香莲

一、问题的提出

学习是中学生的首要问题，但也伴随着学习压力等问题的出现。学生在努力学习的同时会对自己付出努力能够达到什么样的成绩提出的一种预期，但过低或过高的期望都是不合理的，而不合理的期望在一定程度上将影响着学生的心理健康。高考，对于寒窗苦读的莘莘学子而言，犹如养兵千日，功在一役。面对升学的压力，面对父母、老师的期望，面对亲朋好友的关注，毕业班学生承受着比其他年段学生大得多的心理压力。在这样的压力下，他们的心理健康状况如何？怎样帮助他们调节考前的紧张情绪，把握好考前状态、降低考前焦虑，正确对待考场上的成功与失败？是每个教育工作者都必须关注的一个问题。

为了加强对这个问题的研究与探索，校政教处、校心理健康教育中心与高三年段研究决定，对本校毕

业班学生考前心理进行一次调研，以期给学校提供有关学生心理方面的第一手材料，以帮助毕业班做好复习迎考工作。

二、研究方法

(一)样本

本次调查涉及我校高三年段，共十六个班级，共得被试 950 人，其中有效问卷 914 份。基本分布情况见表：

表 1 被试自然情况表

| | | 男 | 女 |
|----|-----|-----|-----|
| 人数 | 总数 | 512 | 402 |
| | 914 | | |

(二)工具

本调查由高三年段老师及学校心理健康教育中心老师根据需要自行设计问题。该调查表共 13 个因子，分别测查“你目前存在以下不良心理吗”“造成你心情不好的易发因素”“造成你学习压力大的原因”“你认为目前学生不主动向老师问问题的症结在于”“对于头疼的学科，你会选择”“当你心情压抑时，你是如何自我

缓解的”对你学习影响最大的外部诱因是”平时听到毕业生因压力过多而选择以极端方式了结生命，你认为”考卷发下来，你对自己的不理想成绩”如果高考考得比预想的差，你会选择”等。

三、结果与分析

| | | |
|----|----|------|
| 比例 | 年段 | 高三 |
| | | 孤独倾向 |
| | | 高二 |
| | | 身体症状 |

(一)你目前存在以下不良心理吗？（表2）

| % | 莫名焦虑 苦恼 | 嫉妒 不平衡 | 因压抑而失眠， 精神不振 满意 | 特别容易生气、经常 迁怒、埋怨他人 |
|---|------------|-----------|-----------------------|----------------------|
| | 64.41% | 7.99% | 14.93% | 12.67% |
| | 30.49% | | 37.41% | |

由表2可见，在914名学生中，大部分学生存在一定的心理困惑，其中“莫名焦虑、苦恼”这一因子所占比例明显高于其他因子，从表2也可以说明大部分学生对自己不良情绪的掌控能力是比较低的，这一问题应引起广大师生的注意。

(二)造成你心情不好的易发因素（表3）

| | | | | | |
|----|----|--------------|-------|--------|-----------------|
| % | 年段 | 高三 | 身体状况 | 学习压力 | 同学关系，特别是异性间情感纠葛 |
| | | 家庭问题 孤独倾向 | | | |
| 比例 | 年段 | 高二14.41% | 7.99% | 65.28% | 12.50% |
| | | 30.49% | | | |
| | | 身体症状 | | | |

从表 3 可以看出，近 65.28% 学生认为学习压力是造成自己心情不好的主要原因，很显然，如何缓解学生的学习压力问题已不容忽视。

| | | |
|----|----|------------|
| 比例 | 年段 | 高三 |
| | | 孤独倾向 高二 |
| | | 身体症状 |

(三)造成你学习压力大的原因 (表 4)

| | | | | |
|---|--------|-----------|----------------------|---------------|
| % | 偏科问题 | 付出与收获不成比例 | 父母很辛苦，对自己期望值过高 满意 | 看到别人进步了，心里焦急人 |
| | | | | |
| | 30.49% | | 37.41% | |

从表 4 可以看出，半数以上的学生认为造成自己学习压力大的主要原因是付出与收获不成比例，其次是父母过高的期望值也给他们带来一定的压力。

| | | |
|----|----|------|
| 比例 | 年段 | 高三 |
| | | 孤独倾向 |
| | | 高二 |
| | | 身体症状 |

(四) 对于头疼的学科，你会选择 (表 5)

| | | | |
|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|
| % | 主动去补，争取及格， 毕竟高考录取 看的是总分 | 没有信心，放弃，上课做别 科作业，争取其他科多考几 分，但心里仍惴惴不安 因压抑而失眠， 精神不振 满意 | 不爱听课，甚至讨 厌该科科任老师， 时间花得少 |
| | 29.91% 30.49% | 15.76% 14.93% 37.41% | 54.34% |

从表 5 我们不难看出学生在如何处理“头疼的学科”这一问题上，明显缺乏合理性，客观性，科学性，在这一问题的有效解决上，只有 29.91% 的学生会主动去补，争取及格，而 54.34% 的学生不爱听课，甚至

讨厌该科科任老师,时间花得少,近 15.76% 没有信心,放弃该科,上课做别科作业。

(五) 第一轮复习结束后,到省质检之前,你估计自己

| | | |
|----|----|------|
| 比例 | 年段 | 高三 |
| | | 孤独倾向 |
| | | 高二 |
| | | 身体症状 |

可能会进步几分 (表 6)

| | | | | |
|---|--------|-----------|-----------|--------|
| % | 30 分以下 | 30---50 分 | 50---80 分 | 80 分以上 |
| | 57.47% | 15.28% | 15.97% | 11.63% |

从表 6 可以看出,大部分学生缺乏自信,对自己在第一轮复习结束后,到省质检之前的进步分都估计偏低,近 57.47% 的学生认为自己最多能进步 30 分以下,看来大部分学生对自己的现状及 4 个月以后的高考是很困惑很迷茫的。

(六) 你心情压抑时,你是如何自我缓解的?(表 7)

| | | | | |
|-------|--------------|--------|--------|--------|
| % | 找好友倾诉 | 运动 | 找老师倾诉 | 大喊 睡觉 |
| | 13.19% | 60.07% | 13.19% | 13.37% |
| 比例 年段 | 高三 30.49% | | 37.41% | |
| | 身体症状 | | | |

从表 7 可以看出，“运动”这一自我发泄式的缓解压力的方式是比较受广大毕业班学生所青睐的，其次才是大喊睡觉或找人倾诉。

| | |
|-------|------------|
| 比例 年段 | 高三 |
| | 高二 孤独倾向 |
| | 身体症状 |

(七) 对你学习影响最大的外部诱因是 (表 8)

| | | | | |
|---|-----------------|--------|-----------|--------|
| % | 注意力分散，容易发呆和胡思乱想 | 玩手机 | 听 Mp3、Mp4 | 上网或者闲聊 |
| | 23.09% | 10.59% | 13.02% | 53.65% |
| | 30.49% | | 37.41% | |

从表 8 不难看出，“上网或者闲聊”是影响学生学习最大的外部诱因，其次是注意力分散，容易发呆和胡

思乱想，这一因素所占的比例也较大，应引起广大的学生的注意。

(八) 平时听到毕业生因压力过多而选择以极端方式了结生命，你认为

| | | |
|----|----|------|
| 比例 | 年段 | 高三 |
| | | 孤独倾向 |
| | | 高二 |
| | | 身体症状 |

(表 9)

| | | | |
|---|-----------|------------------|--|
| % | 很傻，看不起这种人 | 自己也常常莫名其妙地冒出这种念头 | 很同情和理解这种行为 但自己不会这样狠心丢下父母 特别容易生气、经常迁怒、埋怨他人 |
| | 58.16% | 9.03% | 32.98% |
| | 30.49% | | 37.41% |
| | | | 12.67% |

从表 9 可以看出，大部分毕业生是不认同“因压力过多而选择以极端方式了结生命”这一做法的，表明我们的学生在这一问题的处理上是比较明智的。

(九) 即将毕业，你对毕业班老师总体印象(表 10)

| | | | | | |
|---|----|--------------|----------------|---------|--------|
| % | 比例 | 年段 | 高三 没有感觉 | 还可以做得更好 | 尽职尽责 |
| | | | 孤独倾向 17.08% | 22.85% | 60.42% |
| | | 高二 30.49% | | | 37.41% |
| | | | | | 12.67% |
| | | | 身体症状 | | |

从表 10 可以看出毕业班学生对现任老师的工作评价都较高，60.42% 的学生认为我们的老师是尽职尽责的，还有 22.85% 的学生认为现任老师还可以做得更好。

四、讨论——毕业班学生如何在考前保持良好的心态？

我们认为，考生的心理健康问题与其心理压力过大、及在应考期间课余生活枯燥、单调有关。首先，由学习带来的心理压力。高三的学生升学压力最大，他们长期处于学习紧张状态，脑力负荷高度紧张。而心理学研究表明，长时间处于紧张应激状态，可以摧毁人的整个免疫功能系统，从而导致人生理和心理上的失衡与失调。因此，这个时期也较容易出现对学习、对成绩过分关注、急于求成的不良心态，极易陷入“以怕为中心，以不会为半径所画出的唯恐应试中不会，唯恐监考太严肃、唯恐考砸了丢人的怪圈，也就比较容易引发诸如学习焦虑、做事冲动、敏感等心理问题。

程。

其次社会、学校、家庭带来的心理压力。当前社会竞争剧烈，学校课业任务繁重，父母期望过高，使得考生精神压力也越来越大。一旦考好了，便可得到学校、社会的赞许和认可，便可前程似锦，便可光宗耀祖。反之，就会受到冷漠甚至嘲讽，就要忍受父母无休的叹息……。于是，相当一部分考生便产生了“路在何方”的困惑心理，“无颜见爹妈”的内疚心理，对自己则是更加地苛求与自责。

再次，应试期间，课余生活单调、枯燥，也是引起考生心理问题的另一重要原因。应考期间，迫于升学的压力，大部分考生加班加点复习，长时间处于紧张、单调、枯燥氛围中，连一些可以调节身心的文艺节目和体育活动都无暇顾及，造成身心超负荷运转，导致心理问题的出现，反而影响了学习效率。

五、建议

以上调查结果表明，影响中学毕业生学习状态的主要因素还是学习压力。针对这一阶段考生的心理素质状况，我们认为，在应考阶段，不仅学生要有良好的应考状态，学校和家庭也必须重视考生的心理健康

手：

(一)作为考生本人。要勇于认识自我，正确评价自己，对自己的实力要有个基本的估计，从实际出发，确定合理的目标，一阶段一目标，循序渐进。学会科学安排时间，通过总结比较，寻求有效方法，调节生活节奏，劳逸结合，提高学习效率，增强心理承受能力。同时要正确对待考试，打破“一次考试定终身”的顾虑，以一种稳定、积极的心态对待考试，避免患得患失，整天惶惶然。

(二)作为学校。首先要重视考生的心理辅导，广泛开展心理素质教育，以讲座、开辟咨询信箱、板报等形式对考生的心理困惑给予及时的疏导，多管齐下，共同做好学生考前的心理保健工作。

其次，要协调好教育组织机构与心理咨询工作，使二者在对毕业生的教育实践中，相辅相成，相得益彰。再次，要不断加强教师的专业素养和道德修养，针对考生在复习阶段极易产生惰性、盲目和偏执等不良心理，在复习迎考阶段，应特别注意因材施教，对有惰性、盲目心理的考生及时地给予点拨指导，对明显有偏执倾向的考生，耐心疏导，使其改偏为正，使他们逐步提高自信心与学习主动性。同时，也应注意

巧，克服考试紧张等方面的教育。

(三)作为家长。要转变教育观念、树立全面素质教育的新认识，用激励的方式开发孩子内在的学习动力，而不是在无形有形中对孩子施加压力，动不动就用考试、升学来压他们。对成绩较差的考生不能以污辱、挖苦、讽刺为手段来教育，应时常地予以鼓励和宽慰，尽量晓之以理、动之以情。同时要和学校老师多沟通、多联系，共同关注考生的心理世界，确保学生的心理健康地发育。

许多专家认为，高考前放松最重要。良好的心理状态是取得优良成绩的必要条件。如果说一定量的知识储备是高考成功的硬件，那么良好的心态无疑是获取高考成功的软件。面对高考，大家应该相信：我放松，我胜利！不过，需要强调的是：放松不等于松懈。

高考将至，此时考生拼的不只是学习能力，更是精神、心态和士气。多一分从容就多一分取胜的把握；多一分镇定就多一分成功的信心！希望考生们能从容迎战，以良好的心境走进考场，取得优异的成绩。

附：**泉港一中高三学生心理状态问卷调查**

1. 你目前存在以下不良心理吗？

b 嫉妒、不平衡 c 因压抑而失眠，精神不振 d 特别容易生气、经常迁怒、埋怨他人

2. 造成你心情不好的易发因素？

a 家庭问题 b 身体状况 c 学习压力 d 同学关系，特别是异性间情感纠葛

3. 造成你学习压力大的原因？

a 偏科问题 b 付出与收获不成比例 c 父母很辛苦，对自己期望值过高 d 看到别人进步了，心里焦急

4. 你认为目前学生不主动向老师问问题的症结在于？

a 怕老师说“这个很简单”，没面子 b 老师高高在上，不好问 c 问了也不懂，况且碰到老师也不容易 d 怕同学说三道四

5. 对于头疼的学科，你会选择？

a 主动去补，争取及格，毕竟高考录取看的是总分
b 没有信心，放弃，上课做别科作业，争取其他科多考几分，但心里仍惴惴不安

c 不爱听课，甚至讨厌该科科任老师，时间花得少

6. 第一轮复习结束后，到省质检之前，你估计自己可能会进步几分？

a 30 分以下 b 30---50 分 c 50---80 分 d 80 分以上

7. 当你心情压抑时，你是如何自我缓解的？

找好友倾诉 b 运动 c 找老师倾诉 d 大喊 e 睡觉

8. 你的成绩进步了，主要得益于？

a 掌握了学习方法 b 向老师请教 c 向同学请教 d 花的时间比较多

9. 对你学习影响最大的外部诱因是？

a 注意力分散，容易发呆和胡思乱想 b 玩手机
c 听 Mp3、Mp4 d 上网或者闲聊

10. 考卷发下来，你对自己的不理想成绩？

a 从卷子中找出闪光点，增强自信 b 想哭，想避开人群，一整天情绪都不好 c 认真总结反思错误点
d 很快调整过来，盼望下一次考试，努力在下一次考试中考得更好

11. 平时听到毕业生因压力过多而选择以极端方式了结生命，你认为

a 很傻，看不起这种人 b 自己也常常莫名其妙地冒出这种念头
c 很同情和理解这种行为 但自己不会这样狠心丢下父母

12. 即将毕业，你对毕业班老师总体印象

a 没有感觉 b 还可以做得更好 c 尽职尽责

13. 如果高考考得比预想的差，你会选择

- b 说服父母，争取读本三
c 复读 d 走上社会，学一门技艺

高三学生考前心理健康问题调查分析 及其教育策略研究

年08月03日 查看:951

保山市昌宁一中 鲁秀萍 段茂鹤

【摘要】相关调查研究结果表明我校高三学生存在一定程度的考前心理问题，本文通过问卷调查等方法分析其存在的心理健康问题，研究有效的教育辅导策略，以便提高高三学生的考前心理素质。

【关键词】高三 学生 考前心理 调查 教育策略

一、问题的提出

高三，是高中教育的一个特殊阶段。在这个阶段，学生生活可以说是完全围绕高考而展开；高三学生，普遍希望自己在高考中有出色的发挥，从而踏进成功人生的门槛。但这个阶段的学生，正值 17、18 岁的青春年龄，家长的期望、社会的多元化价值取向，使他们经常体验着强烈的内心冲突和压力，在这种情势下，他们面临着各种竞争、考试直至高考带来的巨大压力，多数人都存在着不同程度的心理健康问题。面临的除了学习的压力之外，人际关系的微妙变化，探索自我、追求自我的困惑，对于未来人生的思考都无不困扰着他们。这些心理困扰如果得不到及时的疏导，就会使他们经常处于一种紧张、焦虑的情绪状态之中，影响到备考的复习和高考水平的正常发挥。要想学生在高考中取得优异成绩，那么在切实加强对学生备考复习策略的同时，一定要高度重视他们心理辅导及心理素质训练，及掌握高三这种特殊阶段学生心理活动的过程，采取相应的干预策略，解决学生在高三阶段的心理应激反应，如学习情绪波动大、考前心理紧张焦虑、择业升学的困惑、对前途失去信心、绝望等问题，帮助他们正确认识自己、欣然接受自己、有效调控自己、努力塑造自己、成功超越自己，以良好的心态和个性品质去接受人生的挑战。

据调查，昌宁一中高三学生高考前也存在如学习压力，考试焦虑，紧张苦闷情绪等心理问题，如何帮助学生疏导和调节这些考前心理问题，仅靠一两次的讲

座和几节心理健康课是很难解决问题的，需要我们进一步对高三学生考前健康水平做全面的调查，分析产生的原因，研究相应的心理辅导策略。

本调查研究就是针对我校高三学生考前产生的一些心理健康问题展开调查，试图通过调查统计分析，找出有效的心理辅导策略，以便提高高三学生的应试心理素质，也为我校高三学生心理健康教育提供参考

二、本课题国内外研究现状

国外学者是从学生的考试焦虑开始对考前心理进行研究的。对学习焦虑的研究最早可追溯到1914年费林（1929《痛、空腹、恐怖、怒》）以医学院的学生为对象，测定他们考试前后尿中的含糖量，发现是因为焦虑，考试结束，尿液含糖量增高。以后前苏联学者鲁利亚也注意到了考试状态下学生言语和运动的混乱，考试焦虑高的学生情绪不安定，神经质。本世纪三十年代开始德国纽曼

（Neumann1933）出版了《测试焦虑》，美国布朗（Brown1938）制定出了“测试焦虑问卷”，探讨了考试前情绪、心情好坏和考试成绩的好坏的正相关关系。1952年开始，考试焦虑作为科学概念开始被心理学家所认识并进行了深入研究。乔治·曼德勒和塞摩·沙拉松（George Mandler and Swymour Sarason）等人制定并修改了TAQ（Test Anxiety Questionnaire 测试焦虑问卷）；1978年，Sarason,I.G.发表了他制定的TAS（Test Anxiety scale 焦虑测试量表），并于1981年进行了修订。

80年代开始，我国学者陆续对学习焦虑的成因进行了广泛的调查研究，取得了一定的成果。1999年，教育部颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，近几年，我国中小学心理健康教育广泛开展，相关的实践与研究已初具规模。根据教育部2002年印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，高中心理健康教育的主要内容：“帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，确立自己的职业志向，提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质等，具体到高三年级，考虑到这一阶段的特殊性，尤其要引导学生树立正确的择业观和升学观，正确对待高考，形成正常的应试心态，掌握科学合理的应试技巧，度过自己人生的第一个重要阶段。”2003年华中师范大学心理咨询中心和《湖北招生考试》杂志社联合对湖北省39个城市中445名高三学生的心理健康展开调查，结果表明57.6%的高三学生有着轻中度的心理健康问题。中国科学院心理研究所教授、博士生导师王极盛对全国各省、自治区、直辖市的74名高考“状元”进行的调查统计表明，考前与考中的心态才是决胜的关键，其次对考入北京大学的135名高考状元做的研究，发现在影响高考成绩中的20个主要因素中，考场心态的重要性居第一位，考前心态的重要性居第二位，学习方法的重要性居第三位，而学习基础的重要性居第四位。

沈阳市心理研究所心理咨询师徐青万老师针对学生的考前心理，从认知、情绪、意志行为三方面为高三学生加固内心堡垒。据众多的心理学家调查表明，很

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/415232333204011340>