



高三学生化解 焦虑情绪『三部曲』

● 谢春元

焦虑是人的一种本能情绪，当一个人处于心理压力状态，受到刺激时，就很可能出现焦虑情绪。高三学生学业压力大、考试频繁，很容易产生焦虑情绪。适度的焦虑可以激发学生的学习动力，从而集中精力投入学习，但是时间过长，焦虑情绪就可能变成了病理性焦虑，甚至发展成焦虑症，不仅对学习无利，还会严重影响学生的身心健康。如何引导高三学生化解自己的焦虑情绪？美国著名心理学家阿尔伯特·埃利斯认为：理性情绪行为疗法有三大基本哲学观，就是三句话——无条件地接纳自我、无条件地接纳他人、无条件地接纳生活。对于引导学生学会情绪管理、克服焦虑情绪来说，这三句话颇值得借鉴。

一、接纳自我

很多学生的焦虑，都是由于不能接纳自我造成的。例如，本学期刚进入高三的学生小陈，他是班里的副班长，学习很努力，热心助人，积极参与班级事务。刚开学不久，班主任因为要在校门口值日，就让小陈组织同学打扫本班教室卫生，但绝大部分的同学却坐在座位聊天，直到班主任来到教室，按组分配任务后，才开始动手。在接下来的几天时间里，小陈始终为这件事情耿耿于怀，并且不停地责备自己——责备自己没有用，叫不动同学，帮不了班主任。

根据班主任的了解，小陈绝非一个没有号召力的班干部，同学们之所以没有听从他的指挥，主要还是他在布置任务时，没有明确分工，导致很多同学无从下手，觉得事不关己高高挂起。其实很多班干部都会遇到这样的情况，然而，小陈尚未学会自我接纳，他总是觉得，只有当自己表现完美，能帮助同学和老师的时候，才是有价值的；否则，自己就是没用的。因此，在所有的的事情上，他都想做到

尽善尽美，不允许自己犯错误，不允许自己表现不好。与之相伴相随的，就是源源不断的焦虑。

对于小陈这样的学生，班主任就要引导他们学会自我接纳，再认识自我、发展自我、超越自我。

二、接纳他人

所谓接纳他人，实际上就是要承认每个人都是不一样的——我们来自不同的成长环境，所以行为处事方式自然也大不相同。与此同时，我们对所有人都要抱有一颗同情之心和怜悯之心。

2020年上半年由于疫情的原因，学校要求学生每天坚持通过手机小程序报告自己的健康状况。可是每天就是有几个学生忘记上报，大部分学生只要提醒一两次，后面就不会忘记，但也有例外。有一个学生，在她忘记报告的时候，班主任给她发信息也不回、打电话也不接，最后没有办法，只能打电话给家长。复学后，学校要求全体高三学生住校，只有她坚持不住校。班主任打电话与家长沟通，家长也没办法说服她。后来和她以前的班主任了解情况，现任班主任才知道，这个学生一向比较内向，与家人相处也不好，对人都较为冷漠，而与他人关系的僵硬，促使该生常常陷于焦虑情绪之中，一旦碰到不如意

的情况，就很容易出现情绪反弹。了解到这些信息之后，班主任寻找契机，组织开展“接纳他人”为主题的班会，引导班里学生接纳身边性格“独特”的同学，该生受到很大触动，慢慢地走出了封闭的个人小天地，化解了焦虑情绪。

三、接纳生活

前段时间，高考成绩出来后，学生忙于填报高考志愿。班上一个学生的高考成绩超过本科入围线27分，这个分数比较尴尬：填报专科院校不甘心，毕竟好不容易才达到本科线；填报本科院校，那么选择的余地又很有限，基本上公办性质的院校都没有录取的机会，只能填学费较高的民办院校，而且专业还要服从调剂。这位学生家里经济条件不是很好，因而变得很焦虑，一连几天整晚睡不着。

这个同学之所以焦虑不已，是因为他一直有一个单纯的理念：学习和生活应该是顺顺利利的。其实，这就是不接纳生活的一种表现。人生忧虑重重，只要活着，每天都面临选择，每天都会有不同的问题出现。而我们能做的，就是尽可能地去接纳生活。具体来说，就是接受不能改变的，改变可以改变的。难，是生活和学习的常态。只有拥抱各种难题，然后尽己所能地去化解各种难题，才能有助于一个人潜力的发挥，才会慢慢活出生命的意义。

值得一提的是，处于高三时期的教师和父母也很容易焦虑，这是属于成年人的焦虑。成年人如果没有很好地处理自己的焦虑，没有用恰当的方法应对自己的焦虑，就会把焦虑转嫁给孩子，让孩子不堪重负。所以，老师和家长首先要学会如何化解自己的焦虑情绪，这样才能让孩子在适度的焦虑状态下走出自己的高考路。

（作者单位：广东河源市源城区东埔中学）

责任编辑 黄佳锐



师道

二〇二〇年第十二期