

中学生疑因学习压力大跳楼轻生引人深思

# 当代中学生究竟有哪些压力？ 家长和学校又应该做些什么？

□ 钱小秀 龚常玥 记者 李尚辉

11月30日，省城育英学校一名初三女学生疑因学习压力大而跳楼，让人扼腕叹息。

事实上，近年来，发生在我们身边类似的事件远不止这一例。

本应该是对人生充满了期望的花样青春，为什么会有那么大的压力？目前，中考备考已经进入最后阶段，面对学习压力，作为学生本人、家长和学校，我们又该做些什么呢？昨日，市场星报、安徽财经网记者展开了调查。



## A 孩子压力

### 1 林同学：给自己定的目标太高

在省城寿春中学初三就读的林同学近来上课总是容易走神，一看到作业就心情烦躁。

林同学告诉记者，最近的一次段考中，他又落后了两个名次，“快中考了，原本给自己定的目标很高，但是好几次段考都没考好，我越来越没有自信了。”

“爸爸妈妈每天早出晚归，工作都很辛苦，虽然他们平时在我学习上不说什么，怕给我压力，但我心里明白，如果成绩不好，将来考不上理想的高中 and 大学，就没有一个好的出路，感觉更对不起我的爸爸妈妈。”林同学说。

### 2 刘同学：考得不好家长肯定会骂

和林同学同年级的刘同学最近也感到困惑，“我觉得学习压力不小，因为在班里的成绩好不好是一回事，回到家里还有家长的检查，要是考得不好肯定要挨骂。”

刘同学每天放学赶回家，第一件事就是先写作业，同时等家里人做晚饭，为了配合他的放学时间，家里连开饭时间都改了。刘同学说，他平时写作业到晚上十一点后，如果困了就先睡觉，然后定个闹钟，第二天早上起来接着背书、吃早饭、去学校，“考试前一个星期，我肯定比平常起得更早来背书，有时候考不好真的对自己挺没信心的。”

### 3 冰同学：妈妈希望我是全才

又岂止是背负着学习压力，家长望子成龙心切，也是孩子压力的一大来源。章女士对自己的女儿冰同学的期望就很高，冰同学的学习成绩很好，但是数学是弱项，冰同学经常因为数学没考好与妈妈发生争执。

“妈妈希望我是全才，每门课都是优秀，但是数学就是我的软肋，学也认真学了，但是没有起色，我也不知道该怎么办。”冰同学说，她总感到自己的学习成绩离妈妈的期望还很远，因此，她一直都感到有一种无形的压力，甚至让她喘不过气来。

## B 家长困惑

### 吴女士：想帮忙，但“无从下手”

昨日中午11点左右，记者来到庐阳区夏店路寿春中学，在校门外熙熙攘攘的家长互相攀谈，他们手里提着给孩子送的饭菜，不时地朝校内张望等待孩子放学。据悉，送饭的大都是初三毕业班孩子的家长，占毕业班总人数的80%左右。

“儿子现在上初三，我每天都来送饭，在学校食堂排队等浪费时间，轮到他的时候饭菜也不热了。”谈到儿子的学习压力大时，张女士心疼地说，“他每天写作业都写到半夜，学习上的事情我们也不懂，再着急也帮不了他什么。”

### 刘女士：很担心孩子的压力没办法释放

刘女士的孩子今年也读初三，谈到孩子的学习问题刘女士是满脸愁容。“孩子的压力确实很大，每天晚上学习都熬到十一二点，但成绩还是不太理想，作为家长我们也不知道该怎么办，说多了怕孩子承受不了那么多的压力。”

刘女士表示，她孩子平时回家吃完饭就把自己关

在房间里做作业，几乎不主动与家长交流。“孩子有自己的目标，努力学习，每天和我说的话不超过5句，我们问一句就回答一句，现在快中考了，我们很担心他的压力没办法释放。”

### 方女士：能做的，只能是满足孩子的要求

下午五点左右，合肥四十五中学校门口已经渐渐聚集了不少等待孩子放学的家长，方女士也是这“大军”中的一员，她坐在电动车上，车篮里还放着大包小包的零食。

方女士对记者说，她只要下午没班就会先去买点孩子喜欢吃的零食，然后到学校门口等孩子放学，好让他在路上省点时间，早点回家写作业，晚上能睡得早一点。

“我知道孩子学习也辛苦，但初三很关键，我希望他能严格要求自己。我家的小孩自觉性很差，不管管他，心思肯定就不在学习上了，那怎么行？”方女士说，“我现在能帮到他的就是给他提供好的条件，安心学习，他有什么想法也会跟家里说，合理的要求我们也会满足。”

## C 老师指导

### 陈老师：家长和孩子之间要互相理解

寿春中学九年级(25)班班主任陈老师，有着12年带毕业班学生的经验，对于如何排解孩子的学习压力，有自己的一套方法。

陈老师告诉记者，毕业班的孩子多多少少都会有心理和生理方面的压力，一般表现为情绪低落、信心缺乏、学习生活无精打采，严重的则会烦躁、厌学甚至有发火等表现。家长和老师都应该时常观察孩子的各种表现。一旦发现这些苗头就要及时与其沟通，进行排解。

“我们班的氛围应该算是比较积极活泼的，我会经常询问他们的意见然后回家准备一些他们想听的歌，大家在班里一起听歌，一起放松。我希望能让他们知道学校和班级是能够给他们支持和帮助的，是能够让他们依靠的港湾，能给学生充分的安全感。如果有学生觉得状态不好想回家调整，我也会视情况批准。”

陈老师认为压力也分成很多种，适当的压力会给学生带来学习的动力，但是任何东西过分了就会带来不好的影响。在陈老师的班里，也经常有学生由于家庭原因来找老师开导的。来自家庭的压力也常常使学生感到无法解决。父母有时候对孩子期望过高，会不自觉地要求孩子完成一些超出能力的事，或者达到一个非常高的标准。

“我们班有个女同学，各方面都不错，就是化学成绩不好，她家人就非常不满。作为班主任，我不仅要鼓励这位同学，更主要的是要和她的家长沟通，只有调和了家长和孩子之间的关系，矛盾才会减少。我了解我的学生，有的孩子很有思想，所以我也尊重他们的决定。有的孩子希望我去帮助他们和自己的家长谈谈，我也非常乐意。”

面对家庭压力，最主要的方法就是家长和孩子之间要互相理解，多多沟通。有时候家长常常将孩子青春期的一些表现

误解为性格上的缺陷，这种时候，家长首先要做的是接纳孩子，在想方设法调整孩子心态的同时先从自我调整开始。

陈老师表示：“其实孩子的压力很大一部分来自于家庭，每个人都有优点，也会存在某一方面的‘短板’，家长应该正视这些，降低标准和期待，我们建议因材施教。”

### 汪老师：沟通和交流才是最有效的

现任初三班主任的汪老师说他已经带过四届的毕业班，每当到初三，他和那些学生的心情都一样紧张，作为班主任，他承受的压力不比学生少。

“我每隔几天都会找学生聊天，有的时候可能看不出他们有什么想法，这就需要有一个耐心交谈的过程，在帮助孩子减少压力的时候，家长和老师首先要做的是倾听，要先容纳孩子的一些情绪表现，再谈问题，只有在这种理智端正的情况下，才能知道孩子到底在想什么，你才能及时帮他们解决那些学习之外影响他们的东西，沟通和交流才会是有效果的，才能真正帮助到孩子。”汪老师说：“学生的压力不能光靠学生一个人去解决，这是家长、学校与孩子共同面对的事情。快乐你我分享，压力大家来扛，这样才会让孩子觉得不是在孤军奋战。”

