

# 面对学习成绩滑坡 如何拥有阳光心态, 健康成长?



心理咨询师 濮文菁

上海12355青少年服务台心理咨询师  
上海12355青春守护者计划讲师  
国家二级心理咨询师

老师,您好!我原来学习成绩非常好,但进入高中后,考试成绩越来越不理想。面对新的学习内容和难度逐渐增大的考试题目,我觉得很不适应。另外,我参加了社团活动和学生会工作,学习时间被压缩,学习成绩从原来的名列前茅变成了班级的中下水平。我特别焦虑,不知道怎么办才好。



同学,你好!迈进高中生活后,学业压力骤增,课外兴趣活动又占据了太多学习时间,学习成绩下滑,主要可能包括以下几方面的原因:

第一,高中阶段对每个人的学习能力有了新的要求。初中的时候,学生习惯了外界的鞭策,依赖外界力量完成学业和课业要求。高中时期是迈向成年的重要过渡阶段,学习内容和考试难度都要求学生提高自主学习能力,自发自驱地去学习。

第二,原来的朋友不在一起了,也许会有一种失落感。这些情绪的波动可能会影响学生对学习的专注,从而导致学业滑坡。

为此,我们提出以下几点建议:

第一,要正确看待成绩滑坡。

学习不可能是一蹴而就的,学习成绩出现暂时滑坡是正常的现象。需要学生与老

师、家长一起认真分析问题,查找原因,探索解决对策,避免惊慌失措,无所适从。

第二,重拾信心,迎接挑战。

要重塑积极学习态度,培养抗挫折的心理韧性,要充分认识到人生道路上不可能一帆风顺,学会应对挫败是一项重要的人生技能。

第三,针对高中学业的要求,培养自主学习能力。

如根据自己的学习习惯,对各门课程要自主地做好课前预习、课堂上的重点聆听、课后的复习与完成作业等计划内容,培养自己对学习的独立性与掌控感。

第四,通过兴趣和规划引领,激发学习积极性与自觉性。

结合自己未来的职业兴趣与职业规划,选择适合自己的学习科目,有助于提高学习的积极性与自觉性。

第五,平衡学习与社交活动。

积极参加社团活动,发展社交能力对自我成长和发展也非常重要。要学会合理安排好时间,平衡好学习和课外活动。

第六,学习情绪调整与压力管理技巧。

高中时期又是青春期,情绪状态会受到荷尔蒙激素的影响出现波动。要学会一些调整情绪与压力管理的技巧,可以帮助自己平复情绪,维持积极的学习状态,更好地促进学业发展。

人们常说危险中一定蕴含着机会。其实,学业滑坡也是一次查漏补缺、锻炼成长的机会。把握机会,转危为机,挖掘出自己的潜力,这也是每位青少年成长路上的必修课。如果还有疑问,欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。

## “学霸”也会不合群?

### 儿童专属体检再增心理健康评估

记者 顾金华

学霸为啥会频频出现不合群现象?记者近日从上海市儿童医院获悉,该院健康管理中心在27种儿童专属体检套餐基础上,增设了儿童心理健康评估(家庭养育指导、青春期心理指导)等三大套餐。

儿童保健医学部精神心理科主任朱大倩告诉记者,孩子在成长过程中可能出现各类养育问题。比如青春期的孩子,他们其实感觉特别孤单,有的孩子甚至会自己在网上做检测,然后告诉

父母自己已经得了抑郁症。值得关注的是,不是只有学习不好、叛逆的孩子才可能有心理问题,其实很多“学霸”也会有困扰,他们对自己的要求更高,压力也更大,但在孩子优异成绩的光环上,父母看不到他们的问题。

而对于已经发现问题的家长,对于如何养育也往往存在困惑。是打骂好?还是鼓励好?还是奖惩好?这就需要专家经过评估后给予适合孩子的养育方式。

朱大倩表示,在日常育儿过程中,家长常常会遇到各种困惑和挑战,如夫妻间的育儿分歧、父母与孩子之间的代沟、隔代养育的难题等。此外,青春期的孩子也面临着学习压力大、情绪波动大、自我认同困惑、人际交往障碍等诸多问题。“因此,我们将致力于关注儿童青少年的生理与心理健康,为家长提供科学的养育指导,努力为孩子们创造一个健康、和谐、积极向上的成长环境。”朱大倩说。

据介绍,家庭养育指导适用于有育儿困惑,家庭成员之间经常出现需求冲突、行为冲突、言语冲突、身体冲突、情绪对抗等0~18岁儿童家庭。

青春期心理适用于情绪波动大、形象焦虑、自我认同困惑、人际交往不良、学业压力大、叛逆早恋、网络成瘾等的9~18岁青少年评估,对于评估后需要进一步心理治疗的对象,将依靠上海市儿童医院医疗资源,提供后续心理门诊一站式医疗保障。