

缓解农村初中学生困生学习焦虑的意义与策略

● 李瑞军



[摘要] 农村初中学生困生学习焦虑是一个普遍存在的问题,这不仅影响了学生的学习成绩,还对他们的身心健康产生了负面影响。因此,对农村初中学生困生学习焦虑干预策略的研究至关重要。这项研究不仅有助于改善学生的学习效果,还能促进他们的心理健康发展,帮助他们更好地应对学习压力。通过制定有效的干预策略、学校和家庭共同努力,为学生提供支持和鼓励,从而帮助他们缓解焦虑,增强信心,提高学习效率。

[关键词] 农村初中;学困生;焦虑;意义;策略

要 解决农村初中学生困生学习焦虑问题,需要教师引导学生在学习过程中形成积极进取的态度,降低他们对失败的焦虑感,增强他们的自我效能感,培养他们的时间观念和时间管理能力,优化他们的学习品质和学习习惯。这样才能有效地降低学生的学习焦虑,提高学习效率。

对农村初中学生困生学习焦虑进行干预的意义

(一)有助于提高学生的学习成绩

学困生往往因为学习成绩不佳而产生自卑、焦虑等负面情绪,这些情绪会影响他们的学习效果。通过干预可以帮助学困生建立信心,提高他们的学习兴趣和动力,从而改善学习成绩。

比如,笔者班上有一位学困生,他因为学习成绩不佳而感到焦虑和沮丧。笔者发现了他的情绪问题,并采取了积极的干预措施。首先,笔者与他进行了深入的交流,了解了他的学习困难和焦虑的原因。其次,为他制定了个性化的学习计划,帮助他掌握基础知识,提高学习技能。最后,笔者还鼓励他参加课外活动,培养他的兴趣爱好,增强自信心。经过一段时间的干预,他的学习成绩有了显著的提高。他逐渐摆脱了焦虑情绪,变得更加自信和积极,而且他的学习态度和习惯也有了很大的改善,不仅开始主动参与课堂活动,还积极与教师、同学交流。

事实证明,干预学困生学习焦虑有助于提高学生的学习成绩。通过了解学生的问题,制定个性化的学习计划,以及提供情感支持和鼓励,教师可以帮助学生克服焦虑情绪,提高学习效果。同时,学生自身的态度和习惯也会随之改善,形成良性循环。因此,教师应当关注学生的情绪问题,采取积极的干预措施,为学生的学业发展提供有力

支持。

(二)有助于提高学生的心理健康水平

在实际教学中,笔者发现学困生往往存在学习焦虑情绪,这种焦虑情绪不仅影响他们的学习效果,还可能对他们的心理健康产生不良影响。为此,笔者提出了一种干预方案,旨在缓解学困生的学习焦虑,并提高他们的心理健康水平。

首先,教师应采取个性化辅导的方式,针对每个学困生的学习特点和焦虑原因,制定个性化的辅导方案。比如,对于缺乏信心的学困生,通过鼓励和肯定他们的进步,帮助他们建立信心;对于学习方法和习惯不佳的学困生,教师应该提供有针对性的学习方法进行指导,帮助他们找到适合自己的学习方式。

其次,要注重与学困生建立良好的关系,倾听他们的心声,了解他们的困惑和焦虑,并及时给予支持和帮助。教师应该通过定期的沟通交流和互动游戏,增加学困生的参与度和亲密感,使他们感到被关注和尊重。

最后,学校或者相关的教师要有计划地组织一些心理健康教育活动,如心理讲座、心理辅导沙龙等,帮助学困生了解心理健康的重要性,让学生掌握一些自我调节的方法和技巧。这些活动不仅有助于缓解学困生的学习焦虑,还能提高他们的心理健康水平。如此不但能使学困生的学习焦虑得到有效缓解,学习效果得到有效提升,同时,还能保证他们心理健康水平的提升,使学生变得更加自信、乐观和积极。

(三)有助于促进学生的全面发展

学生不仅需要具备专业知识技能,还需要具备健康的心理状态和良好的社会适应能力。通过干预学困生学习焦

虑，可以帮助他们建立积极的人生态度和价值观，促进学生的全面发展。

比如，笔者遇到一名叫小朋的学困生，他因为学习成绩不佳而感到焦虑和沮丧。他的父母发现了这个问题，并决定与教师和学校合作，制定了一个干预计划。首先，他们为小明安排了一对一的辅导，帮助他掌握基础知识，同时为他提供适当的练习和反馈。此外，他们还鼓励小明参加各种课外活动，培养他的兴趣爱好和社交技能。经过一段时间的干预，小朋的焦虑情绪得到了缓解，他开始对学习有了新的认识，逐渐掌握了基础知识，并开始积极参与课堂讨论。他的自信心和自尊心得到了提高，他开始对学习产生了兴趣。此外，他在课外活动中也取得了许多成就，如参加了学校的篮球队和音乐社团。

显然，干预学困生学习焦虑有助于促进学生全面发展。通过适当的干预，教师可以帮助学生掌握基础知识，提高其自信心和自尊心，培养他们的兴趣爱好和社交技能。这些方面的提高将有助于学生的全面发展，为他们成为更全面的人才打下基础。

Q 对农村初中学困生学习焦虑进行干预的具体策略

学习焦虑是学困生在学习过程中常见的一种心理现象，尤其是在农村初中的学困生中更为普遍。这些学生由于各种原因，如家庭环境、教育资源、自身能力、学习习惯以及对于学习的认识等，常常面临学习困难和较大的学习压力，进而产生焦虑情绪，影响身心健康，给学习带来了困难。为此，教师应该从以下几个方面，探讨农村初中学困生学习焦虑的干预策略，改变学困生的学习现状，提升学困生的学习能力与成绩，从而为他们的健康成长保驾护航。

（一）了解学困生的学习特点，有针对性地指导

学生由于学习能力、习惯、方法以及家庭环境等各方面的原因，导致他们学习成绩出现差异。同理，学困生的出现不是某一个原因造成的，而是多种原因造成的，如基础薄弱、学习方法不当、信心不足等。作为教师，为了保证对学困生干预的有效性，应当了解学困生不同的特点，从根源上找到问题所在，有针对性地对他们进行干预，解决他们的学习焦虑问题。

比如，有些学困生在数学方面存在学习困难问题，主要是由于基础知识不牢固，如对于一些理论概念、定义、公式、方法技巧记得不牢，理解不透，导致他们不会解题，更无法对所学知识进行灵活迁移，并举一反三、融会贯通地运用，造成学习困难。针对这种情况，教师可以采取针对性的辅导策略，如给他们整理基础知识，督促他们记忆，对学生不理解的概念性理论进行点拨、讲解，让学生从基础知识入手，吃透基础，夯实基础，从而打牢学困生的数学基础，

逐步提高学困生的解题能力，减轻他们的焦虑情绪。在提高他们综合学习成绩的同时，让他们享受学习过程，增强学习过程中的成就感。

（二）建立良好的师生关系，促进学生学习

良好的师生关系是干预学习焦虑的重要因素之一。作为农村中学教师，应当关注学困生的情感需求，与他们建立信任和亲密的关系。在具体的教学工作中，在与学生的相处中，帮助他们树立信心，让他们肯定自己，相信自己，从而消除学习困难焦虑，改变学习困难的现状，提升学习能力，促进学生学习。

比如，笔者学校的一位语文教师在课堂教学中发现有一位学困生的写作能力较强，但由于自卑、胆小，在口语表达方面存在一定的困难。为此，这位语文教师不但在自己的课堂上经常叫这个学生回答一些问题，还会根据这个学生的回答情况给予及时的鼓励、肯定，帮助这个学生找到信心、克服心理障碍，逐渐提高他的口语表达能力。同时，这位语文教师还与其他学科教师沟通，让他们在课堂上关注这个学生，并多向他提问，叫他回答问题，锻炼他的口语表达能力等。在这个过程中，不但教师与学困生建立了良好的师生关系，消除了他的焦虑情绪，还激发了他对语文学科的兴趣。

（三）培养良好的学习习惯，提高学习效率

学习习惯对学习效果有重要影响，学困生在学习中更需要养成良好的学习习惯，提高学习效率，从而缩短他们的学习时间，减轻他们的学习压力，这样才能缓解他们的学习焦虑。因此，作为农村初中教师要结合具体的情况，通过为学困生制定学习计划、定期复习、参与合作学习以及课前预习，课后及时通过练习巩固知识等方式，帮助学生养成良好的学习习惯，进而减轻学困生的学习焦虑，提高他们的学习效率。

比如，笔者学校有一位数学教师，在课堂上发现一位学困生经常忘记做作业，还总是以不同的理由为不写作业找借口，如今天说忘了，明天说不会写等，总是不能按时完成作业，导致数学学习困难。这位数学教师通过与家长沟通，共同为这个学困生制定了学习计划和提醒机制，帮助他养成良好的学习习惯。如课前家长会督促这个学生完成预习任务，教师在新课前会及时检查他的预习情况，给予他积极的评价和指导；课后教师会给他布置适量的作业，并与家长一起配合监督他完成作业，教师还会随时向这个学生发信息，问他作业完成的情况，有没有不会的题，要不要教师帮忙等。在教师的指导、鼓励下，在家长的监督下，该学困生逐渐克服了拖延症，养成了按时完成作业的好习惯，提高了学习效率，进而有效减轻了他的焦虑情绪，提高了数学学习能力与成绩。

（四）定期开展心理辅导，消除学困生的焦虑情绪

学困生在学习过程中容易产生各种心理问题，如自卑、焦虑等。因此，学校应该重视学生的心理健康教育，开展心理辅导工作。心理辅导老师可以通过与学困生进行交流、沟通，了解他们的心理状态和需求，给予相应的指导和帮助。同时，学校还可以邀请专业的心理咨询师为学生提供心理咨询服务，帮助学生解决各种心理问题。

比如，笔者班有一个学生，由于基础知识薄弱和学习方法不当等原因，他的学习成绩一直较差。渐渐地，他开始对学习感到厌烦和恐惧，产生了焦虑情绪。针对这个学生的情况，笔者采取了以下措施：首先，与他进行交流，了解他的学习情况和心理状态。通过与他交流，笔者发现他对基础知识掌握得不够牢固，对新知识的接受能力较弱。针对这些问题，笔者为他制定了针对性的教学计划，以巩固基础知识，并给予他更多的关注和指导。其次，笔者与他的家长进行沟通，了解他们的教育理念和方式。通过交流，发现他们在教育孩子时存在一定的误区和盲点。针对这些问题，笔者为他们提供了家庭教育指导和建议，帮助他们更好地了解孩子的心理需求和学习状况。最后，笔者还为他安排了一些心理辅导和心理咨询措施。通过这些措施的实施，他的焦虑情绪得到了有效缓解和改善，学习成绩也逐渐提高，对学习的兴趣和信心也得到了增强。

（五）营造良好的学习环境，培养学生学习兴趣

良好的学习环境对减轻学习焦虑具有重要作用。学校和家庭应当为学困生提供安全、舒适的学习环境，让他们感受到支持和关怀，感受到周围的信任和鼓励。所以，作为农村初中教师，要有意识地为学困生营造良好的学习环境，在缓减他们学习焦虑的同时，培养学生学习兴趣。

比如，某校针对学困生开展了课外辅导和兴趣小组活动，帮助他们提高学习兴趣和信心。再如，学校也可以让班级组织“对对帮”的帮助学习小组，让学生形成互帮互助，互相促进的学习氛围。同时，家长也应当给予孩子关爱和支持，鼓励他们勇敢面对困难和挑战。在这样的环境下，学困生能够逐渐摆脱焦虑情绪，积极面对学习挑战。

Q 结束语

综上所述，研究农村初中学困生学习焦虑的干预意义与策略对提高学生的学习成绩、心理健康水平和全面发展具有重要意义。具体来说，可以通过建立良好的师生关系、实施个性化教学、开展心理辅导、培养自主学习能力、建立社会支持系统等策略来干预学困生学习焦虑。这些策略的实施需要学校、家庭和社会的共同努力和支持，形成教育合力，才能为学困生创造一个更加健康、良好的学习环境，促进学生健康成长。

参考文献

- [1]霍国强.基于学业成就影响因素的学困生类型分析[J].江苏教育,2020(72):47-48,51.
- [2]侯祎,盖乃诚.大学生学业拖延现状与原因[J].心理研究,2008(04):94.
- [3]俞国良.社会转型:心理健康教育报告[M].北京:北京师范大学出版社,2017.

作者简介:

李瑞军(1979—),男,汉族,甘肃天水人,本科,高级教师,武山县慎公中学,研究方向:学生心理健康教育。