

学习状态不好怎么办?



心理咨询师 朱杰

上海12355热线心理服务志愿者
华东师范大学应用心理硕士
上海市学校中级心理咨询师

问

老师你好,我今年高一,初三时有过抑郁焦虑所以一直在服药,最近觉得状态很糟糕,因为进入高中文理科分班时,我选择了理科班,正式进入学习后我感觉新课程很多地方听不懂,下课后去找同学请教,这让我觉得学习压力很大,从而出现心慌、手抖、头疼、睡不着、注意力不集中等症状。我想转文科班,但害怕两头跟不上,担心被“歧视”。我也和妈妈提过这个想法,可妈妈觉得她同事的孩子都是学理科的,而且以后比较好找工作,所以不答应,我现在真的不知道该怎么办了。

——一位焦虑的高中生

答

同学

你好!

听了你的遭遇,为你的近况担心。我看到了你对自己的严苛,担心转班后遭受“歧视”,担心两头跟不上……此外,妈妈没有给你足够的理解和支持。尽管如此,我还是欣喜地看到你的提问,这一点足以说明你有强烈的摆脱现状的动力。

让我们抓住这份希望,给自己一点时间。开学后刚刚一周,又是新学期,又是分班,这本身需要一个心理适应的过程。你还没来得及适应,就面临了学业上的挑战。对自身学业方面的要求和期待可能引发了你目前的焦虑感,感觉上课听不懂,想要转文科班,又由此产生了一些负面的想法。这样的循环加重了你的情绪困扰,赶紧给自己一个暂停,看看可以做些什么吧。

一、尝试沟通,获得理解

你提到了“初三时有过抑郁焦虑所以一直在服药”这一情况,加上现在躯体症状逐渐凸显,你很有必要和父母进行一次有效的沟通。把你当下的情绪状态和身体感受告诉他们,可以面对面诉说,也可以通过写信等方式,让父母更好地理解你现在的状态。让父母带你前往相关医院进行情绪方面的再评估也是必要的。

二、寻求资源,积极适应

适应需要时间,需要情绪宣泄的窗口。你可以找班主任、任课教师、学校心理老师聊聊你的想法,12355热线和青小聊网络服务平台也是可以利用的资源。和老师说说你的困惑,在解决问题的过程中,或许你可以得到指导并看到方向。

针对你的学业问题,你已经

开始向同伴求助,这一点做得非常好!除了同伴,在是否转文科班的问题上,你也可以寻求学科老师或者班主任的建议,看看他们对于你的学业问题会给出何种指导。

三、自我和解,缓解情绪

当外界环境改变的时候,最为重要的是明确自我的目标和信念,这也许是引发各种负面情绪的根源。从客观的角度,摆脱一些心理枷锁,让自己获得轻松。愉悦感是学业绩效重要的因素,所以要勇敢地告诉自己,我没有想象的那么糟糕,我可以学得很好。给自己这些积极的心理暗示,明确正面的自我信念,这是让你恢复起来的关键因素。

我们可以做的有很多,如果你能冷静地读完这封回信,你一定能够找到目前可以做的事。生活永远不缺乏挑战,当挑战降临的时候,也是我们得以历练的时机。祝你尽快好起来!

沪上高校与医疗机构 共建青少年 心理健康实践基地

记者 顾金华

由上海仁爱医院临床心理科与上海师范大学心理学院联合成立的“青少年临床实践基地”近日启用,为沪上家庭及青少年群体提供高质量心理支持。

据悉,心理科采用“评估-诊断-治疗”全流程服务体系,针对青少年常见心理问题(如校园霸凌、情绪障碍等),提供认知行为疗法、家庭治疗等个性化方案。

学业压力、家庭关系、社交矛盾、网络环境影响……采访中,记者了解到,多重因素交织下,青少年心理健康问题逐渐从“隐性问题”走向“显性化”。

某中学心理教师张老师坦言:“许多孩子表面开朗,却在咨询中吐露孤独感;家长重视成绩,却容易忽视孩子的情绪信号。”与此同时,专业心理服务资源分布不均、社会认知偏差导致的“病耻感”,也让部分青少年难以获得及时帮助。

影响儿童青少年心理发展的因素是多方面的。其中,学校是除了家庭外,儿童青少年接触时间最长的成长环境。在门诊中,一些家长病耻感很严重,无法接受现实。有的甚至逃避,不愿带孩子去看病,结果拖到孩子的心理问题恶化,不得已才就医。

据了解,心理科未来将引入脑电生物反馈、人工智能辅助评估等先进技术,并深化与国内外机构的合作。上海师范大学心理学院则将派驻研究生团队参与实践,推动“理论教学-临床研究-社会服务”一体化发展。