

睡眠不足、学习压力、朋友矛盾造成学生幸福感不高

仅三成高中生感觉很幸福

本报记者 徐乐静 见习记者 李梦娇



大学毕业后,很多人回首上学的年代,高中生活不论好与坏,给人留下的印象是最深的。

近年来,学校家长为学生提供更好的教育环境可谓煞费苦心,不断更新硬件设施、为学生开展思想工作等。但作为一名高中生,他们是否感到幸福了呢?22日,记者对高中生的幸福指数做了抽查,发现只有三成高中生感觉生活很幸福。

三成学生

幸福指数超8分

22日,记者对德州市第二中学学生做了随机抽查。在调查问卷中,记者将幸福指数最高设为10分,最低为0分,而收回的120份问卷中,幸福指数达到8分(含8分)以上的有41人。高一学生陈雪杉表示,虽然对自己的英语成绩不满意,但是整体的幸福指数还是满分。

在看完所有学生的调查问卷后,记者了解到,学生的幸福其实很简单,只要每天多睡一会儿,妈妈做好吃的饭、老师鼓励的话、交了个好朋友等等,都能让他们觉得幸福得不得了。

高三学生朱冬玲今年的幸福指数是8分,今年有三件事让她感觉很幸福:第一件是八月十五学校放假了;第二件是父母、朋友记得自己的生日了;第三件事是第一次吃到了生日蛋糕。她希望自己明年能够更幸福,高考考到660分。



▲很多高中生的幸福指数不高。

学习压力

是不幸福主因

在所有问卷中,幸福指数低于5分(含5分)的有33份,意味着有不到三成学生对今年的生活状态不满意。记者看到,大部分表示生活不幸福的学生是因为学习压力太大。

记者了解到,今年德州市高中生文理不分科,学生感觉学习压力更大了。“我希望多一点假期可以休息”、“我想有一天时间完全做自己喜欢的事情”、“明年最大的愿望是睡觉睡到自然醒”。

对学生而言,幸福很简单,不幸福也很简单,与好友吵架、与同桌闹别扭、父母责备成绩不好等,都会让他们觉得很幸福。“今年不快乐的事情是我爱的三个朋友都不在一个班了,自己很孤单。”高一十九班程婷写道。今年宋泽琦因为给班级减了一分,一直感觉很不幸福。

很多学生

希望“睡个好觉”

所有的问卷中,学生一致希望睡个好觉,减轻学习压力。甚至有学生表示,“假期作业特别多,放假还不如不放假。”在调查问卷中,有近一半是高三学生,他们对明年的希望如出一辙,都是希望考个好大学。“我想考上浙大”“明年6月份高考取得好成绩”。明年将要分班的王程琳表示,“希望能和自己的死党分在同一个班,一块学习,共同进步,争取考上好大学。”

说起明年最希望实现的梦想,很多高三学生表示,希望考完试后去旅行。“我想和好朋友去旅行”、“和姐姐出去旅行”、“今年没有实现去冰岛的梦想,希望明年能和朋友一起去。”

另外,还有学生希望自己赶快拿到雅思6分、韩语2级。女孩子们则希望明年自己能够变成“窈窕淑女”,更加漂亮一些。

别让“不行”二字刺伤孩子心灵

拿自己孩子跟别人的孩子比较似乎已经成了每个家庭中不可缺少的话题,但是这种比较往往于无形中刺伤孩子脆弱的心灵。

22日,记者在德州市二中做了一项关于幸福指数的调查,一学生在问卷中写道:“因为一次请假被妈妈骂了两天,考试失利后被妈妈说自己不行。”他希望:“明年考试理想,妈妈不要说我行了,能给妈妈一个惊喜。”

“你看人家的孩子学习多用心,你看你,一到考试就考砸,不能向人家学习吗?”“光玩电脑,就不能做点跟学习有关的事吗?”这类话语,多数中学生都在家里听父母唠叨过。一部分中学生处于青春期,对于此类教导可能会反应过激,与家长争吵产生逆反心理,造成心理上的伤害。

据记者了解,多数家长之所以习惯性地拿自己孩子与别人家孩子比较,为的是能够激励孩子上进,让孩子有个目标可以努力。

记者就此问题咨询了德州市海尔斯心理事业发展中心的心理咨询师王淑华,她告诉记者:“诸如这类家庭教育问题的咨询者不少,多数问题不在于孩子,在于整个家庭。”很多家长在看到孩子的缺点时,将矛头全部指向孩子,认为种种错误都是孩子造成的,但这种观点恰恰是错误的。

“许多孩子的性格都是继承了家长的,家长只看到了性格中的不足,却不承认自己的性格就是如此。”王淑华说,很多情况下需要改变家长的行为习惯,与孩子多沟通。在教育孩子时,除了激励孩子上进,还有一种情况就是家长想让孩子塑造成一个“我”,这种附加的责任使得孩子在生活中感到累。

王淑华说,过去的孩子多有兄弟姐妹,玩伴很多,对于家长教育的一些训话听过后就忘记了,不会长时间记在心里。现在家庭中多为独生子女,家长一句训斥很可能对孩子的心理造成影响。选择适当的方式与孩子沟通交流是很必要的,也是维系整个家庭和睦的主流。

王淑华建议,家长与孩子交流时要淡化缺点,强化优点,让孩子感觉到自己有成就感、价值感。一旦家长注意了自己说话的方式,就能由自己的改变来带动周围人的改变,孩子自然就会多和家人亲近,解除自己的心理负担。

摘录

●最不幸的事

早上起床好难哦。

——sunshine li

被哥们出卖感到特别苦恼

——孙远见

基本没有知心朋友

——某某

●最幸福的事

如果能取消高考,那将是最幸福的!

——知名不具

感到自己各方面逐渐成熟。

——郭莫于

姥姥已经从老家来到我家住,和我们一起生活。

——杨梦

●明年愿望

我希望自己出一部小说,属于自己青春的小说。

——程婷

希望明年我的成绩能够进步,交到一堆知心朋友,并祝妹妹快乐!

——李晓燕