

特辅生在高中适应期中的心理特点及教育对策

文/李玮心

前言

一般说来，高中课程及老师的教学模式与初中相比较，皆有很大的转变。对特辅生而言，他们离开了熟悉的初中环境，要回流到普通高中，他们的心理一方面会因新的人生阶段而雀跃；另一方面也可能因为将面临新的学习要求和人际关系而焦虑，或者心里还特别怀念以前的班集体。因此，探索特辅生在高中适应期的心理特点是有需要的。

为了进一步了解特辅高中生¹的现况，笔者利用课余时间，对特辅高一和高二生随机抽样调查的结果进行分析，并尝试从特辅高中生及校方提出相应的对策。

1. 研究方法

- 1.1 走访调查：深入校园，从高中班主任、特辅高中生捎来的讯息，了解特辅高中生的心理特点。
- 1.2 问卷调查：设计“辅生升入高中后的学习与适应等问题之调查问卷”²，总结他们的心理特点。

2. 结果与分析

2.1 2014年9月，笔者对本校特辅高一和高二生进行问卷调查，把特辅高中生的心理特点按具体情况分为四大类总结，结果如下：

2.1.1 关于选科

2.1.2 关于课堂学习

2.1.3 关于人际沟通

2.1.4 个人担忧与期望

2.2 问卷内容主要是围绕特辅生升入高中前的选科事项，包括选科的因由、升入高中后就读的心情感受等。课堂学习方面，问卷设计包括

¹ 顺利升上高中的特辅生，文中统一称为“特辅高中生”。

² 调查问卷见附录。

最感困难的科目和事情。人际沟通方面的调查，包括与同学的相处，及师长的关怀与接纳层面。

笔者共发放 36 份问卷，收回有效问卷 34 份。

通过调查分析，笔者认为目前本校特辅高中生在学习过程中，基本上有以下心理特点：

一、关于选科

在回收的 34 份有效问卷中，有 20 位是高一生，14 位是高二生。在 34 位学生中，16 位进入文商班（47%），10 位在餐理班（29%），7 位在美设班（21%），1 位在理科班（3%）。

在初三年末进行选科时，75%学生是自己决定选科，18%学生是经由与父母协商后方作出决定。对于选科所考虑的因素，有 45%学生对目前所选择的科系有兴趣，36%学生觉得选择此科对将来找工作时比较有力，19%学生乃是因为初三总平均不达标而没有其他选择。

此外，约有一半父母与老师对特辅高中生的期待，与他们初中时代一样，20%左右父母和老师对孩子要求与期待很高。值得我们关注的是，30%特辅高中生认为，父母及老师对他们没有特别的关注。此外，约有一半特辅高中生表示，他们对于父母与师长的期待皆感觉有一点压力。

二、关于课堂学习

在 34 份问卷调查中，有 53%在籍特辅高中生表示在高中学习过程是快乐的，38%感觉一般，9%表示不快乐。

以下图表显示 34 位特辅高中生最感困难的三个科目：

图表 1 特辅高中生最感困难的三个科目

科目	人数	巴仙率	备注
国文	26	76%	在 34 位学生中，16 位是文商生，10 位是餐理生，7 位是美设生，1 位是理科生。
数学	26	76%	
英文	13	38%	
簿记	9	26%	
华文	7	21%	
地理	5	15%	
历史	2	6%	

科目	人数	巴仙率	备注
烘焙	2	6%	
经济	2	6%	
高数	1	3%	
物理	1	3%	
餐饮管理	1	3%	
厨房理论	1	3%	
书法	1	3%	
美术	1	3%	

另一方面，有 35%特辅高中生觉得，令他们在学习中最感困难的，是无法了解课堂上的学习内容。26%同学觉得高中各科的考卷试题太难，而且他们也无法独立完成老师所交代的课堂作业。此外，有学生表示高中某些科目的功课量比较多，有时候也跟不上该科课堂的学习。

对于课程满意度而言，有 53%特辅高中生表示，对目前所就读的高中课程是满意的，而且正符合他们之前的期待。

三、关于人际沟通

特辅生基本上与原班同学会因不同的选科，而被拆散到不同的高中班级去。初期，他们会因为环境的转变而感到不适应。调查显示，有 41%高中特辅生（特别是高一生）表示，他们跟目前班上同学的相处情况一般，没有十分融洽；而 6%同学觉得他们很难跟同学融合，反之喜欢孤独一人。

反之，升上了高二的特辅生大都觉得自己和班上同学相处融洽，学习也相对的快乐。以下为特辅高中生有在人际关系方面的各项期待：

图表 2 特辅高中生有在人际关系方面的期待

各项期待	人数	巴仙率
父母可以多了解我	15	44%
老师可以多关心我	13	38%
班上同学可以接纳我	11	32%
常与特辅毕业班同学聚会	18	53%
班主任、辅导老师及特辅老师可以多跟我聊天	11	32%
希望转校	1	3%

从上表可以了解，大部分特辅高中生都希望能得到师长和同侪的关爱，也希望可以常与人沟通或倾谈。

四、个人担忧与期待

除了共通的心理特点之外，特辅高中生也有个别的心理负担。其中，62%同学最担心自己的学习会跟不上，而被留级。此外，也有因社会问题而感觉不安，因没有人陪伴和人际关系不好而感到孤单寂寞，或担心会犯错而令师长失望等。

针对自己的学习与人际现况，特辅高中生都希望未来的自己是有所提升或有所改善的。下表显示了特辅高中生希望改变自己的事项。

图表 3 特辅高中生最想自我改善的事项

项目	人数	巴仙率
上课态度	15	44%
交作业态度	13	38%
言行举止	9	26%
生活习惯	18	53%
人际沟通	15	44%

由上可见，特辅高中生对自己的行为态度、习惯和人际关系是有所要求的，而他们也相当清楚自己所要改善的地方。

3. 问题与讨论

3.1 高中特辅生生活烦恼的表现：

- 3.1.1 困惑：常会恐惧或担心自己比别人弱。
- 3.1.2 精神不济：上课提不起劲，选择伏在桌面或睡觉。
- 3.1.3 逆反：犹如捆绑后的解放，经常做与校方和师长要求相背道的事。
- 3.1.4 孤僻：喜欢自己一个人，不愿与他人接触，沉默寡言。
- 3.1.5 情绪波动：容易因为他人言语或举止而情绪波动，动怒。

3.2 特辅高中生烦恼的原因

一、家庭

父母平时对子女过问很少，一旦子女出问题时往往沉不住气，采取简单或粗暴或放任自流的方法对待；此外，父母也很少倾听孩子的诉说，平时没有时间和孩子沟通和作思想交流。

很多时候，孩子进入高中之后，大部分家长对孩子的关心只停留在学业成绩（学术总平均），尤其年末的升留级的结果更是家长惟一在乎的。因此，对孩子来说，家长注意的往往是他们的学习“结果”而非“过程”。

二、学校

本校对特辅班的管理乃是“分而治之”的。如何理解“分而治之”的概念呢？除了学会活动时间，特辅生四年来均被安排在另一栋楼学习。陪伴他们成长的，乃是同一班同学，以及特定的班主任及科任老师群。如此管理的好处是：一批弱势学生在初中四年备受关注。然而，其造成的影响是由于他们长期被如此提醒、处处被叮咛，以致在初中时期没有培养好自治和自学的的能力，间接造成他们升上高中后，面对紧张的学习生活节奏而无法适应。

另一方面，初中特辅的课程是否能与高中课程作好衔接？而特辅生是否在短短四年中就能“速成式”的扎稳小学各科的根基，并掌握好初中课程？就算本校特辅教育办了十年有余，这问题依然在探讨之中。

三、背景与生活环境

在现今华人社会，少子化已经不是新课题。甚至乎在华人家庭中，有不少孩子是独生子女，所以在三代共处下，他们往往是比较特殊的一代。他们有的出身条件好，缺少困难与挫折的磨练，也缺乏兄弟姐妹的亲情体验，人际关系单一；有的出身在破碎家庭，无论情智发展或家庭经济，他们都处在弱势一隅，上述两种局面在客观上容易造成这些孩子比较脆弱和缺乏责任感，遇到环境变化就更缺乏足够的应付能力。

此外，他们对家庭和学校以外的世界是懵懂的。在高中时期，他们也许已经觉察到自己的不足，因而造成他们对将来感到不知所措和不安。也许，有的同学因没有做好生活规划而惶惑；也许他们因为自己是特辅生，曾经一度被标签为“弱势”，以致一直以来始终以“弱势”自居而难以面对他人的目光？这些，其实都是同学对未来还未建立自信所致。

4. 教育对策

4.1 高中生在不同年级存在的心理问题及原因³

高一年级：新环境的适应问题、学习目标不明、人际交往敏感、与家长的代沟问题、学习的自信心不足、对自我的评价不完整等。

高二年级：学习负担与焦虑问题、自我形象设计与校规冲突问题、价值观的形成与文化多元性难以调和问题、亲子关系淡漠问题、敏感性与教育要求的理性化之间的矛盾问题等。

高三年级：学习负担重与学习适应不良、理想的期望与现实的能力之间的差距造成的心理困惑、各种心身疾病，如焦虑症、神经衰弱、考试或毕业恐惧症等。

方案与对策

针对上述高中生问题，初三特辅生在升入高中前可以先做好以下准备⁴：

一、吃苦的准备

步入高一，要面对不少概念性、抽象或难以理解的课程学习，也许会面对更激烈、更紧张的竞争环境。所以，高一同学要树立起学习意识，做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。

二、适应新环境的准备

步入高中，特辅生将离开四年的同窗。也许高中的人际环境较以前复杂（学生人数跟以前相比是倍增的）。在对高中生活充满憧憬之时，心中难免也会产生种种心理困惑和不安。因此，特辅高中生要先作好充分思想准备，学习以自信、宽容的心态，尽快融入新团体，适应新同学。

三、心理调适的准备

高中特辅生一般上有这样的心理落差：觉得比自己优秀的大有人在，很少有人会注意到自己的存在，这种普遍的失衡是正常的心理。实际上，步入高中时，大家都站在同个起跑点上，彼此有 3 年的时间不断提升。因

³ 《高中生心理问题及家庭教育对策》，中文语文教学资源，<http://www.ruiwen.com/news/24946.htm>

⁴ 参考詹翠君等，《高一学生生活烦恼调查及对策研究》，华南师范大学。

此，大家要明白“强中自有强中手”的道理，要尝试去了解自己的长处和短处，让自己有沉淀的空间。在有必要时，可以找同学或师长倾谈，尽可能调适自己的心情。

4.2 高中生未能适应学习的原因

高中生大都来自不同的初中，面对新的班集体，需要有一个逐步熟悉和适应的过程。他们迫切需要与高中老师、新同学建立一种相对稳定的关系。可是对旧有的学习环境和人际关系的依恋，又制约和延缓了他们对环境的适应及新的人际关系的建立。

其次，高中课程及老师的教学方法与初中大有不相。高中课程明显增多，除了三语和数学，还有个别科系的主要科目，如理科班的生化、物理和高数；文商班的簿记、商业学和经济；美设班的设计、绘图和美术史；餐理班的烘焙、厨房理论和餐饮管理。如此看来，高中的课程不但增多，而且内容更多元，难度加大，教学进度快，知识原理抽象，各学科的知识都有很强的系统性和一定的深度。在教学方法上老师不可能像初中时那样仔仔细细地讲，手把手地教。

另外，高中的教学内容在深度和广度上都可能超出了原本大纲的范围，这是因为高中生需要有更大的视野，以及对知识统整、分析和融会贯通的能力。因此，学校会要求学生改变初中时的学习方法，同时还要具有较强的理解能力、思维能力、记忆能力和自学能力，更要有良好的学习自觉性、主动性和计划性。

然而，通过调查发现，有不少高中生都沿袭初中时的学习方法来应付高中学习。在他们的潜意识里，他们会希望高中老师像初中老师那般对他们有特别照顾。所以，他们可能还未能自觉的去做复习、做笔记和规划学习。

方案与对策

——未来文盲不是没有知识的人，而是那些没学会学习方法的人。

高中的教学内容多、进度快。因此，高中生学习成绩好坏与其会不会学习有很大关系。高中生需养成自觉预习的习惯、上课认真听讲、勤于思考、积极发言、认真做笔记、独自完成作业，把学到的知识系统地加以整理。同时，也要对自己形成必要性的制约，不违规、不逾矩。

事实上，校方的教育理念对个体的影响很大，而素质教育的成功之一就是塑造出心理健康的学生。以考试为目的的教育，基本上不外是“填鸭式”的授课，为了满足课纲要求和达到合格成绩而实施的教学，最后培养的学生只是懂得“如何考试”。我们常常埋怨高中生不念书，责怪他们不做作业、不自爱。或者，我们从另一个角度想，有的学生不懂得抓学习重点（没有好的读书方法，最后读不懂而放弃）、他们做不完作业、他们不懂得爱人、更不懂得自爱。

校方对不同程度的学生应有更大的包容度，承认学生的差异，分层别类，因材施教。对高中生而言，他们期望得到老师的尊重、关心和抚慰，同时又不喜欢刻板的和婆婆妈妈的教育，也不能接受老师对自己的冷漠和放任不管。二，老师在学生心中不再像小学那样，将老师看成绝对的权威，而更多把老师看作获得知识技能的辅助力量。三，中学生开始用分析的眼光看待老师的言行，对老师的要求和期望更高、更全面、更深刻⁵。他们会用理想化的标准来比较现实中所接触的老师，这些评价有时会直接影响他们与老师的交往：对他们所喜欢的老师更加亲近，对不喜欢的老师愈加疏远，甚至因为这样而放弃该科目的学习。有时候，教师对学生的缺乏尊敬而动怒，这往往是师生冲突的主要原因。

结论

对特辅高中生而言，他们跟普通高中生一样，希望初中不成熟的那个“自己”已经蜕变，而他们希望获得老师们和同学们的重新认识。这种心理是可以被理解的。

在初中，特辅生被外人看来是“被照顾”和“被喂养”的一群小孩。实际上，他们的心情一点也不轻松。

在入学基础班后的第三个月（第一学期考试结束后），他们开始发现独中教育果然“名不虚传”，因为他们不能像小学生那样在课室中“窜来窜去”，他们不能不交作业，他们缺课就一定要请假，他们务必出席学会活动……他们小学犯规时不用写违纪，现在却要面对许多的扣分制度。后来，他们渐渐要像普通班学生那样。他们被逼要“追上”普通班学生也觉

⁵ 参考郭爱华《高中生心理问题及疏导策略》山西省汾阳中学，
<http://www.ncnedu.cn/qitabaokan/2013-10-24/12397.html>。

得“很难”的课程，他们也要面对普通班学生也觉得“残酷”的统考，还有，他们也一样要经过很大的努力才能升上高中。

特辅高中生很多时候没有机会选入自己高中第一志愿。他们选读餐理或美设也许是可以留在学校的惟一机会。

在高中，他们要努力适应新的环境、新的同学、新的教学模式，他们甚至比其他同学更害怕留级，这是因为早在初中时候，特辅班老师已经将“留级”变成“恐吓”学生的“王牌”，这是何等残忍的事！实际上，在高中特辅生的心底这种恐惧早在数年前扎了根。

有时候，他们面对考试不及格，如何努力也听不懂的情况，大家都“体谅式”的说：“没关系，因为你们曾经是特辅班的学生。”他们松了一口气，一方面觉得被体谅；但他们的心也被纠结，因为在很多人心里，他们“还是弱势”。

特辅高中生需要的，也许正是一般高中生所需要的，不外是他人给予的机会和爱；但他们的历练和所要突破的，并不一定是一般高中生会经历的。因此，走近他们，尽我们所能去了解 and 协助他们。尊孔独中特辅教育不应只做到初中，但也不意味要“护送”他们升上高中、直到高中毕业。相对欧美和中港台学府，独中的弱势教育只在开步阶段，未来要探索的，应该要更深、更远。这篇报告仅是发掘特辅生在高中适应期中的心理特点，即表面又粗浅，希望将来能有更深入的探讨，以及尽己绵力，为弱势学生多做一点！

参考资料

1. 詹翠君等，《高一学生生活烦恼调查及对策研究》，华南师范大学。
2. 《高中生心理问题及家庭教育对策》，中文语文教学资源网，
<http://www.ruiwen.com/news/24946.htm>
3. 《重点高中的新生需要注意的心理问题》，
http://www.360doc.com/content/14/0908/09/155793_407776071.shtml
4. 郭爱华《高中生心理问题及疏导策略》山西省汾阳中学，
<http://www.ncnedu.cn/qitabaokan/2013-10-24/12397.html>

5. 郑胜耀《弱势学生与补救教学之研究》，《教育人力与专业发展》第30卷第1期。

【附录】：问卷调查

同学们，祝贺大家已经完成了高中选科的过程。以下是一份关于特辅生升入高中后的学习与适应等问题的调查问卷，希望同学们用心回答，谢谢。
请在选项的格子内打√

1. 性别： 男 女
2. 级别： 高一 高二

一、关于选科

3. 我选择了：餐理科 美设 文商 理科
4. 高中选科是谁的决定？
父母的决定 自己的决定 与父母协商后共同的决定
其他：_____
5. 选择这个科目的原因是：
好朋友也选此科 以后容易找工作
不容易留级 对此科有兴趣
成绩不达标，没有其他选择
6. 父母对你的期待如何？
很高。 跟初中时一样。 没特别关注。

7. 针对父母对你的期待，你有什么感受？
感觉有压力。 感觉有一点压力。 感觉一般。
8. 高中师长对你的期待如何？你感觉如何？
很高。 跟初中时一样。 老师没特别关注。
9. 针对高中师长对你的期待，你有什么感受？
感觉有压力。 感觉有一点压力。 感觉一般。

二、关于课堂学习

1. 在高中学习过程中，你是否觉得快乐？
快乐 不快乐 一般
2. 在高中学习过程中，我最感困难的3个科目是：
① _____ ② _____ ③ _____
3. 在高中学习过程中，我最感困难的事是：
无法独立完成老师所交代的作业
无法了解课堂上的学习内容
考卷试题太难
其他： _____
4. 我对现在所读的高中课程的满度为：
满意。符合我之前所期待的
不满意。与我之前所期待的不同

三、关于人际沟通

1. 我与同班同学的相处：
很融洽 一般 我喜欢孤独一人

2. 我希望：（复选题）

老师可以多关心我

同学可以接纳我

父母可以多了解我

辅导或特辅班老师可以多跟我聊天

常与特辅毕业班同学聚会

四、简答题

1. 升入高中后，你最担心的事是什么？_____

2. 升入高中后，你最想要改变的是自己的_____。

（上课态度/交作业态度/言行举止/生活习惯/人际沟通）*可以复选