ISSN:2705-1323（O）2737-4149（P）

认知交互视角下高考压力疏导的三维机制研究

——基于教育心理学的理论建构

邓羽涵

英国纽卡斯尔大学　江西南昌　330000

摘　要：本文希望通过提出“认知调整—环境优化—行为改善”的三维压力疏导框架，为高考压力管理提供系统化解决方案。在认知层面，此框架突破传统辅导仅关注个体的局限，希望通过建立家校协同干预模式，发展出适合中学生特点的思维训练方法，帮助学生客观看待学习波动。在环境层面，推动教育环境从“分数主导”向“成长支持”转型。而在行为层面，通过整合阶段性目标、渐进式考场适应等方法，形成可操作的压力应对方案。

关键词：心理健康；多环境协同合作；三维干预机制

1. 研究背景

近年来，我国高三学生群体心理健康问题呈显著上升趋势。据《中国国民心理健康发展报告（2023）》数据显示，65.7% 的高考生存在中度以上考试升学焦虑，其中 21.3% 达到临床诊断标准，较五年前增长 14.2 个百分点。这种心理危机在升学竞争激烈的省份尤为突出，如浙江省教育评估院 2023 年监测显示，高三学生心理疾病倾向检出率达 38.9%，较高一学生高出 27.6 个百分点。

现行的心理疏导机制在面对此类困境时呈现双重困境：其一，干预落后性，多数学校仍不重视或是停留在“考前突击辅导”阶段，缺乏持续性压力疏导管理；其二，方法碎片化，家庭、学校、社会三方暂无协同合作介入体制。教育心理学视角的缺失导致现有措施多停留在症状缓解层面，未能触及压力产生的认知根源。2022 年教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》，特别强调要“构建基于心理学理论的学生压力疏导系统”，为本文指明了方向。

2. 核心概念界定

高考压力具体指学生在备考过程中，由目标期望（理想中自我能力）与能力评估（现实中自我能力）的认知失衡引发的一系列负面心理反应。其动态心理过程，包含压力源头觉察（如大型考试失利）、认知评估（将未可知的结果灾难化处理）、负面反馈（如自闭厌学）三个递进阶段。

教育心理学作为教育学和心理学交叉新生一门学科，区别于传统心理辅导，强调通过认知重构、环境重构、行为感知的三维干预，打破“压力感知 – 应对失效”的恶性循环。其核心机制在于：利用家庭、学校、个体三个系统的交互作用，将外在支持转化为内在心理能量，最终实现压力尽可能转化而非单纯清除。

3. 理论基础

3.1 压力认知模型

通过对在校高三学生的观察，可以发现高考压力的形成呈现显著的认知三角行特征。最初的压力压力源可能只是来自某个细微事件，即在某次联考中数学分数低于班级平均分，这如同投入湖心的石子对原本稳固的三角形边界产生负面影响，若未能及时干预，负面情绪将极快传导到第二边，第二边波及关联学科信心（“数学不好说明理科思维差”），而学生在对自我和整个学科产生信心动摇时将会影响到第三边——即自我认知的怀疑和整体否定（“我不是读书的料”），最终形成全面性心理震荡。三要素的相互作用形成压力闭环：失真的认知评价触发焦虑情绪，焦虑情绪驱动非理性行为，行为后果又反哺认知系统的进一步扭曲。如果一个正常心理状态的学生在高三上学期尚能理性看待成绩波动（“找到问题就能进步”），经历三次模考排名下滑后，逐渐形成努力“没有意义”的认知定式，继而出现持续性情绪低落，最终发展为选择性逃避数学复习，形成典型的压力固化轨迹。

3.2 本土化困境

从古到今，考生因为考试紧张压力过大而导致精神异常的比比皆是，从明代的大才子徐渭，“天才超轶，诗文绝出伦辈……然数奇，屡试辄蹶，中岁病狂。”再到陶望龄的“举于乡者八而不一售，僦屋以居，益落魄，遂发狂疾”。而当今时代根据《认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力关系的研究》，“该研究对河北省三类中学（重点、普通、私立）的 324 名高三考生进行调查，发现学生对高考的认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力之间存在显著相关性。从中国传统家庭的认知角度出发，家长们往往把高考绝对化，神圣化，单一化，认为高考等同于古代的科举考试，“朝为田舍郎，暮登天子堂。万般皆下品，唯有读书高。”而这些历史的痕迹无形中也会极大的增强学生的精神压力，加剧精神内耗。每年高考之时，全家上阵，集体出动，也更使思想较为单纯的高中生进一步加强对高考重要性的认知。而在精神层面，即使确实已经出现前文中已经出现的认知失衡，压力过大，逃脱躲避，紧张厌学的征兆，也只会被动承担而不敢对老师和家长倾诉。

4. 三大认知畸变

4.1 结果与过程的错位认知

长期应试训练使学生过度关注考试成绩的符号意义，而非知识掌握本身。当某次测验分数未达预期时，个体可能直接将其等同于“能力不足”或“努力无效”，忽视知识体系的渐进积累规律。这种判断方式既割裂了学习过程的连续性，又将动态的学习过程压缩为静态的分数符号。教育环境中的排名制度进一步强化了这种主观认知，学生逐渐形成“不进则退”的危机意识，将正常的能力波动误解为永久性倒退。

如果压力过大的话会激活大脑的威胁预警机制，使学生对潜在风险产生过度敏感。部分学生会将考试失利的可能性无限放大，形成“考不好人生就毁了”的灾难性联想。这种思维模式具有自我验证的特性：越是担忧失败，越容易分散注意力，反而增加失误概率。当这种认知持续强化，个体会陷入“担忧失败—发挥失常—验证担忧”的恶性循环，最终导致预期焦虑的固化。而在竞争压力下，学生容易建立绝对化的自我评价体系。他们将自我价值与考试成绩高度绑定绑定，形成“高分等于成功，低分等于失败”的绝对化认知。这种评价体系忽视了个体差异与多元发展可能，使学生在遭遇挫折时容易心中产生严重的自我否定。

4.2 境信息的扭曲解读

家庭、学校构成的压力传导系统，在特定条件下可能成为认知偏差的放大器。通常情况下家庭中家长的教育焦虑经常以非语言的方式传递：频繁查看成绩时的叹息、讨论升学时的凝重表情、对比他人时的微妙语气等。这些信号在高压环境下容易被学生解码为“失望”或“不满”。当孩子将父母的日常关心（如“早点休息”）理解为“嫌弃自己不够努力”时，家庭支持系统就容易被错误地解读为为压力来源。这种信息误读会加剧亲子关系的紧张，形成“越关心越疏远”的矛盾状态。此外，学校的职能作用也从单纯的教书育人有所转变，课堂教学本应注重知识传递与思维培养，但在升学压力绩效考核的压力下可能会转化为单纯的应试训练。教师为提高平均分采取的强化训练（如高频测验、分层教学），可能被学生解读为“自己能力不足”的证明。同学间的成绩比较更催生“零和博弈”心态，使合作学习退化为隐蔽竞争。这种环境氛围会强化“唯分数论”的认知框架，削弱学生对学习本质的理解。而在社会中，对于学生的社会保护尚嫌不足。“一考定终身”的传统观念通过网络舆论、亲友谈论等渠道持续渗透。学生接收到的成功案例往往聚焦名校毕业生，而多元成长路径的可见度较低。这种信息环境会固化“升学至上”的认知模式，使个体将高考视为改变命运的唯一通道。当这种观念与个人现实产生落差时，容易引发强烈的失控感与焦虑情绪。

4.3 学生的应激反应

部分学生通过极端努力缓解焦虑：延长学习时间至每日 15 小时以上，重复刷题忽视知识内化，牺牲睡眠与休闲维持学习强度。这种行为短期内可能带来掌控感，但会导致脑力过度消耗。持续的高强度学习活动会降低注意力，引发记忆衰退、思维迟缓等问题。更严重的是，当付出与成绩提升不成正比时，个体会陷入“自我惩罚式”的伪努力循环，形成身心俱疲却难以停止的行为模式。而另一种的场景则更令人揪心——躺平。作为另一种极端表现，学生们常常表现为对学习任务的消极回避：拖延作业、沉迷网络、选择性放弃薄弱学科等。这种行为本质上是心理防御机制的过度激活——通过降低目标期待来避免失败打击。但逃避行为会加剧知识体系的断层，反而印证“能力不足”的自我认知。部分学生还会发展出“假装不在乎”的心理面具，表面疏离学

习活动，内心却承受更大的焦虑煎熬。而在行为失衡之后大概率会引起以下生理症状：长期熬夜导致免疫力下降，焦虑情绪诱发皮质醇压力水平过高，肌肉紧张引发慢性疼痛。这些身体信号又反过来强化心理负担，形成“身体不适—学习低效—更加焦虑”的负面影响。当个体将生理反应误读为“重大疾病”时，可能产生疑病倾向，进一步分散本已稀缺的心理资源。

5. 重塑认知，基于教育心理学的三维干预机制

经过上述分析表明了高考压力的形成并非只是单一因素作用的结果，而是认知偏差、环境刺激与行为模式三者互相纠缠的结果。这种系统性的压力生成机制，决定了传统的 " 头痛医头 " 的干预方式注定难以取得长效。而基于教育心理学中认知行为疗法的核心原理——思维、环境与行为的动态互联，我们可以凭此建立系统化的三维干预机制：通过认知重构矫正思维偏差，切断非理性焦虑的滋生源头；通过改善所处环境进一步优化压力传播路径；最后再依靠行为调节建立正常的反应模式，形成压力转化的有效出口。

5.1 认知重构：打破非理性思维循环

高考压力的核心症结在于思维尚未完全发育的学生对学业的扭曲认知。这种认知偏差并非源于智力缺陷，而是在长期应试环境下形成的思维定式。通过教育心理学中的认知重构矫正，可系统修正以上三类典型的非理性思维。例如：学生常将考试失利与人生失败直接挂钩，形成“考不好 = 全完了”的绝对化逻辑。干预的关键在于建立一日一事一毕的学习习惯，即把所有可能干预学生思维的关键性要素罗列出来：学生还可以建立可能性清单：列出考试失利的 10 种现实后果（如“进入二本院校”“选择复读”等），并对应写出 3 条解决路径；此外还可以向长辈求助，绘制人生重要节点图，标注高考在整个人生中的权重比例，直观显示其非决定性，更非致命性的节点。

考虑到可能偶尔出现的单科失误，很多学生误将单科失误等同为为全面失败，如因数学成绩下降产生“理科思维缺陷”的自我否定。我们可以采用的矫正策略大致包括：模块化归因，用罗列知识清单的方式，依靠知识树图谱将失误定位到具体单元（如“三角函数公式混淆”）。

认知重构的核心在于破除绝对化思维模式。通过将“必须考进前十”等刚性目标转化为条件性陈述（如“若达成目标则强化优势模块，若未达成则启动专项补漏方案”），学生便可建立多维决策路径，降低目标未达成时的认知失控风险。其次，学生再配合引入量化评估体系，举例来说，以“物理知识网络完整度 70%”替代二元化评价——如此便能更客观识别进步轨迹。同时设置 5%–8% 的学科容错阈值，将偶然性失误纳入可控变量，此举并非降低标准，而是通过建立误差缓冲机制提升心理韧性。

5.2 环境调适：构建良性支撑体系

压力疏导不能只局限于个体心理调整，更需要整个教育环境的系统性优化。基于高考生思维认知的出发点所进行的的环境干预理论，需从多个层面重塑精神支撑体系网络，而在此之中家庭的作用又是重中之重，家庭中的谈话需实施“对话锚点迁移”即将日常沟通重心从结果追问转向过程探讨（如“今日函数图像类问题解决率”），结合每周非学业主题的家庭互动，有研究显示显示，考前复习阶段，超过 80% 的中学生每晚的睡眠时间不足 6h, 考前复习期间中学生的睡眠质量、睡眠时间、睡眠障碍均比较严重，因此家庭作为考生的港湾在支撑体系中位于中心地位。

而学校环境的改良也破不容缓，玛丽亚蒙台梭利曾经提出“教育的目标不应该是填满一个桶，而是点燃一把火”。中学教育应该回归本质——即帮助生命自发地完善自身，这也就要求老师从实际出发，逐步淡化“提高一分，干掉千人，高考状元，一考定终身”等激进语言的出现频率。相比较激情无限的打鸡血模式，老师们更应该回归作为教育工作者的初衷，着眼于学生的后发进步的速度和心理状态。

5.3 高考生的自我锤炼

行为模式的适应性训练是系统落地的最终环节。学生应当在老师的指导下采用阶梯目标分解法，将复习任务划分为基础（80%）、发展（90%）、挑战（95%）三级目标，通过每日 2–3 个知识单元的模块化突破实现累积效应。而老师可以根据学生的具体状况针对考试焦虑设计系统脱敏方案——从空教室独练到全真模拟的渐进暴露，配合焦虑转移行为清单（错题整理 / 节奏呼吸）逐步使学生适应压力。最后，通过调整学生理解压力的方式、改善教育支持环境、培养科学应对习惯，能够有效阻断压力恶性循环。希望能为教育心理学理论在基础教育场景的应用提供新路径。

参考文献：

[1] 陈旭，中学生学业压力、应对策略及应对的心理机制研究 [D]. 西南师范大学，2004.

[2] 刘贤臣，唐茂芹，胡蕾，等 . 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究 [J]. 中华精神科杂志，1996，29（2）：103–107.

[3] 徐艳红 . 高中生学业压力的现状及对策研究 [D]. 四川师范大学，2014.

作者简介：邓羽涵（2005—），女，汉族，江西省南昌市，在读本科，研究方向为教育学。