

心理行为训练对学生厌学干预有效性的探讨

郭 双¹ 李红伟²

(1 辽宁师范大学教育学院心理咨询中心, 辽宁 大连 116029; 2 北京神州般若心理学教育研究院, 北京 100089)

摘 要: 本文从理论和实践两方面, 提出了心理行为训练的概念界定和理论基础, 阐述了心理行为训练作为厌学干预工具的原理, 并探讨了心理行为训练对学生厌学情绪进行干预的若干有效性因素, 为从根本上控制和解决学生厌学问题提供了一种新的实用而有效的思路和方法。

关键词: 心理行为训练; 厌学; 情绪; 认知; 行为

中图分类号: G44

文献标识码: A

文章编号: 1005-5843(2007)04-0015-02

一、问题的提出

据调查统计, 有厌学情绪的学生占中小学生的比例超过三分之一; 初二时达到高峰, 可达三分之二; 多发年龄为5岁至7岁、11岁、14岁, 一般女孩多于男孩。不仅中小学生学习厌学情绪, 大学生的厌学问题也日趋严重。目前国内尚没有比较有效的干预和治疗方法, 理论研究多, 案例研究少, 更多以“喊口号”和“形式化”的措施作为对学生厌学的解决途径, 强调社会、学校和家庭三方面的合作和预防, 没有从根本上减少已经厌学的学生的数量和规模。

心理行为训练作为一种有效的灵活的心理干预模式, 不同于以往“说教式”的教导方式, 它采用一种体验式的培训方法, 以活泼的形式和轻松的气氛, 模拟真实情境, 激发厌学学生的心理潜能, 使学生很容易接受它、认可它并完全融入其中, 从而得到一些心灵上的启发和领悟, 以建立新的适应的认知和行为模式, 从而改变学生的厌学情绪和厌学行为。

二、相关概念的界定

(一) 心理行为训练的界定

1. 行为是心理发展的动力源

心理行为, 亦可称之为行为, 是指人或动物对刺激所做的一切反应。它包括内隐的行为与外显的行为。在正常情况下, 人的行为一般都是有意识的, 应该说人的任何行为都是受人的意识支配, 同时在行为中又体现着个体的心

理特征。人的行为不仅对改造客观环境具有决定作用, 而且对于改造主体自身也具有直接的意义。从这个意义上来说, 行为可以成为心理发展的动力源。

2. 心理行为训练的内涵

心理行为训练是指以特定心理特征为目标, 创设一定的情境, 借助多种刺激手段, 对人的生理、心理施加有意识的影响, 使生理、心理状态发生变化, 并能控制达到最适宜的程度, 借以提高心理效率和社会功能, 增强身心健康。

3. 心理行为训练的核心理念

体验激发情绪, 行为改变认知, 习惯积淀品质是心理行为训练的三个核心概念。体验激发情绪是根据所要增强的心理素质设置一定的情境和训练内容, 让参训学员在特定的情境训练中去感知认知、情绪、行为等心理的变化; 行为改变认知是在训练过程中, 心理行为训练师对参训学员进行相应的认知上的调适, 并在结束时作总结性点评, 使行为训练上升到认知改变的层面; 习惯积淀品质是通过反复训练持续强化和巩固训练效果, 使参训学员养成良好的行为应对模式和认知模式, 最终积淀成基础心理品质。

(二) 厌学概念的界定及以往研究

1. 厌学概念的界定

心理学上, 厌学症是指以学习为阴性刺激物的神经症。一般来说, 厌学是学生对学校生活失去兴趣, 对学习产生厌倦情绪而持冷漠态度乃至厌恶逃避的心理状态及其在行为方式上的不良表现。主要表现为对学习不感兴趣, 有厌烦感等不愉快体验; 视学习为沉重的负担, 尽管面对各种

收稿日期: 2007-04-07

作者简介: 郭双(1987-), 女, 辽宁朝阳人, 辽宁师大教育学院。4级硕士研究生, 主要研究方向为心理咨询与治疗; 李红伟(1978-), 男, 吉林白石人, 北京神州般若心理学教育研究院高级培训师。

纪律的约束，仍无法维持正常的学习活动，经常以逃学的方式躲避学习，严重者甚至导致辍学。

厌学作为一种心理状态，不是特定的学生所有，但也不能凭某一门学科不感兴趣，各门功课都较差，就对它下厌学的结论。同样的道理，厌学的学生不一定是品德不良的后进生，但后进生中却有相当一部分人是厌学的；厌学学生的智力活动差，并不是他们的智力存在问题而差，而是因为学生本人智力启动不良所致。因此，一般来说，厌学的界定是：对三分之二以上学科失去兴趣而不愿学习，目前学习完全处于被动应付、混日子状态，绝大部分文化课学习成绩很差且抱毫不在乎的态度，处于这种状态下的学生可认定为厌学。

2. 以往对厌学情绪及行为的干预与治疗

根据以往研究，国内学者多数认为，厌学是由于教学内容、教师讲课方式枯燥乏味、学生学习负担过重、家长过度溺爱、孩子缺乏毅力、意志力、社会一些不良影响等因素造成的。他们提出，要想改变学生的厌学心理，需要社会、学校、家长的共同努力和相互配合，多培养孩子的学习兴趣，增强学生的适应能力和自信心，多跟他们进行情感交流，要抓住孩子的闪光点，多对其进行鼓励性评价，等等。以往关于厌学的干预多数是从预防的角度着眼的，个别地区可能涉及到一些关于厌学的心理咨询，但总体来看，效果不是很显著，对学校、社会及家长提出的改善措施多数没有落实，很多问题无法从根本上解决。

三、心理行为训练作为厌学干预工具的原理

心理行为训练是运用心理学和行为学有关的训练来使受训者达到某些方面能力或功能的改善。将心理行为训练作为学生厌学的干预工具，其目的是为了高受训者即厌学学生的心理素质和心理健康水平，消除其可能产生厌学的不良认知、错误观念以及消极厌学的情绪。

心理行为训练的生理、心理机制是：通过提高应激源（刺激物）的强度，引发应激状态，产生过度的生理、心理应激反应，而后施以一定的手段和方法，调动生理、心理潜在力量并加以调节，达到适宜的生理、心理状态，并通过一定情境下的反复主观体验、经验的积累，建立起动力模型，借以提高生理机能和心理功能。

心理行为训练采用了行为主义的操作性条件反射的原理和方法，通过负性强化帮助受训者消除不良行为模式，对于积极的行为模式进行正性强化。心理行为训练还采用了认知心理学的原理和方法，通过训练后的分享和讨论去发现和纠正不良认知模式，再通过训练来建立和检验积极的认知模式。通过以上的原理，就有可能通过心理行为训练帮助学员在应激状态和积极情绪下建立有效的行为和认知模式，从而消除厌学等不适应的行为和情绪。

四、心理行为训练对学生厌学干预的若干有效因素

（一）体验式培训

心理行为训练采用体验式培训的方式，模拟真实情境，

通过真实体验，激发学生积极情绪，利用情绪改变其认知，通过认知改变行为。体验式培训对于改变学生认知、通过改变学生认知来控制学生行为可以说是一种极佳的方式。它不是被动的灌输、说教，而是通过学生自己从活动中的体会和感受接受新的积极的认知，从而指导行为。

（二）参与性的方式

心理行为训练采用了一种全新的参与式的方式与学生进行交流，促进学生之间进行更深一步的交往和相互影响。由此，在学校生活中，改变教师的教育态度和方式，让学生积极参与课堂教学和校园生活，也是解决学生厌学问题的一个全新视角。

（三）各种潜能训练

心理行为训练可以改变学生的学习能力和学习效率。例如，智力训练可以提高学习能力；意志力训练可以提高学习毅力；态度训练可以提高学习动力。

（四）自信心培养

研究发现，厌学学生多数是一些自卑、低自我效能感、经常自我贬低的孩子。他们的自卑、低自我效能感可能来源于家庭环境因素和早期挫折体验等，而提升自信的心理行为训练，就是创造一种情境，让人们在获得成功体验中得到自信的心理升华，以至促进心理活动水平的全面提高。在自信心训练中积极暗示训练对解决自卑、自我贬低的学生厌学情绪也将产生积极影响。

（五）成功体验机会

对于大多数有厌学情绪的学生来说，并非是因为厌学而学不好，而是因为学不好而厌学。对于这些孩子来说，“成功体验”是培养自信心的营养剂，是战胜厌学情绪的突破口。在心理行为训练中，各种各样的项目和活动发挥了每个学生的特长，采取一种合作的方式去解决面临的问题，学生们能够在训练中找到自己的闪光点，而且培训师应关注每个学生的积极面，给予充分的鼓励，使孩子们得到在以前学习中得不到的“成功体验机会”，激发其积极的情绪，使情绪作用于认知，从而改变其不良行为。

（六）团体内的人际交互作用

在心理行为训练中，通过团体内的人际交互作用，促进个体在互动过程中通过观察、学习、体验，从而相互学习、相互影响、相互促进，以发展良好的心理素质和适应能力，它能为学生提供一种促进自身人格成长的学习机会和学习环境，从而改善和改变学生的厌学情绪和行为。

五、心理行为训练对厌学干预的实践探索

笔者不仅对心理行为训练对厌学干预的有效性进行了深入的思考和理论探索，而且做出了相应的实践探索。2006年8月12日—17日大连市心理学会举办了“迈向大学”心理素质提升训练，利用了心理行为训练这种形式对一些厌学学生进行了真实的干预和治疗。以大连旅顺作为基地的为期五天的封闭式训练共涉及了适应环境、沟通、抗挫折能力、自信心培养、智力拓展训练等几方面的心理能力训练，进行了“进化论”、“生死关卡”、（下转第12页）

乡村建立一些青少年、儿童活动中心；联合当地的派出所，努力肃清校园周边的网吧、游戏厅、赌博场所，给学生一个良好的社会环境；同时，要避免社会上一些不良分子在校园的不良行为，给学生一个安宁的学校环境；与留守儿童的家、监护人建立密切的联系，督促他们尽可能的给孩子一个好的家庭环境。

(二) 开展心理健康、安全防卫教育

首先，在学校教师中普及心理健康的知识，帮助农村教师树立心理健康教育意识，掌握心理辅导的基本技术，挖掘各科教材中蕴含的有关心理健康教育的内容素材，在实际的教学当中渗透对学生的心理健康的教育。其次，在学校开设心理健康咨询室，让那些有苦恼、有困惑的留守儿童有地方倾诉他们的苦恼、心事，这样老师能及时掌握学生的心理动态，能采取合理的教育方法解决围绕在他们身上的心理问题。再次，为每一位留守儿童建立心理健康档案，让班主任、各科任教师有针对性的对他们进行心理健康的辅导，以减轻他们的心理压力，满足他们的心理需求，促进他们的健康成长。

对于安全防卫的教育，学校除可以在宣传栏中进行安全知识的宣传外，还可以请各种行业的人员对学生进行安全知识的讲座，让学生知道什么是对的，什么是错的，什么是应该做的，什么是不应该做的，提高安全防范意识。

(三) 建立寄宿制

农村寄宿制学校可解决留守儿童无人照看、学习和安全得不到保障的问题，从而解决进城务工农民的后顾之忧。

学校应加强学校的寄宿制度管理，改进学生寄宿条件，给留守儿童提供比较好的学习和生活环境；对于寄宿在校的留守儿童，多开展集体活动，让他们在集体中享受到关爱，享受到来自同学及老师的温暖。

(四) 教师充当代理家长制

学校对留守儿童可建立代理家长制，让老师们充当这些留守儿童的代理家长。这些代理家长不仅从学习上而且从思想上、生活上关心留守儿童，让他们有家的温暖、父母的疼爱。这些“代理家长们”应与留守儿童的家长和监护人保持良好的联系，有义务向家长报告学生在学校的表现及情况，并督促他们的父母定时给自己的儿女打电话、写信，以填补留守儿童亲情的缺失。

总之，农村留守儿童的问题不仅是个教育问题，更是个社会问题，需要社会各界共同关注。社会、家庭应极力配合农村学校对留守儿童的管理，使留守儿童健康成长。

参考文献：

- [1] 范先佐.农村留守儿童教育面临的问题及对策[J].国家教育行政学院学报,2005,(7).
- [2] 曹加平.农村留守儿童心理发展问题及策略思考[J].教育科学论坛,2005,(10).
- [3] 教育研究课题组.农村留守儿童问题调研报告[J].教育研究,2004,(10).

责任编辑 求实

(上接第16页)“牵手”、“自信演讲”、“传球”等三十多个经典项目的训练，取得了显著的效果。在训练过程中，几个曾经连续逃学几天、现已辍学在家的学生纷纷表示要重新回到学校学习。在后期的随访中，厌学学生家长称赞孩子通过心理行为训练取得了明显的进步。

六、本研究的不足

笔者利用心理行为训练作为干预学生厌学的工具，从方案设计到实施过程都还不是很成熟，有待于实践的进一步探索。此外，心理行为训练还是一个新兴的心理干预技术和手段，其理论基础和心理机制还不是很完善，其优势和效用有待于得到更多人的接受和认可。而且，心理行为训练对培训师的要求非常严格，而一个优秀的培训师对训练结果的影响极其巨大。因此，要想使心理行为训练对学生厌学问题乃至其他心理问题产生稳定、持久且显著的效

用，还需要在理论和实践上进一步的研究和论证。

参考文献：

- [1] 邓吉华.防治学生厌学的几个“药方”[J].云南教育,2005,(12).
- [2] 孙益源.克服学生厌学情绪三原则[J].湖南教育,2001,(9).
- [3] 李春蕾,郑明娟.浅谈学生厌学不良学习心理[J].教育家,2004,(6).
- [4] 许晓明.体验式培训[J].中国培训,2001,(10).
- [5] 朱鸿武,王择青.心理行为训练对潜艇员应激水平的影响[J].解放军医学杂志,2003,7,(28).

责任编辑 星瞳