

紧张性刺激、习得性无助与学生厌学行为之间的关系

李洪东^{1,2}

1. 哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司，哈尔滨；

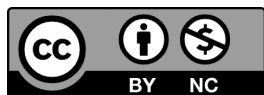
2. 黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会，哈尔滨

摘要 | 在咨询工作中，作者接触了大量的学生来访者群体，其中有一类学生来访者群体的问题类型引起了作者的重视。这类咨询有四个共同的显著特征：一是，这类学生群体基本上都丧失了主观改变的愿望和动力；二是，他们原来的成绩都很优秀，在近两年开始下降，最近一段时间突然不愿意上学了，现在请假在家；三是，这类学生群体都很反感回答有关学习的问题，持有坚决不上学的意志；四是，这类学生群体在家都闷闷不乐，即使玩游戏也提不起兴趣。学生们怎么了？是什么导致他们出现了上述症状特征呢？通过咨询效果的显著性，作者得出这样的结论：他们遭遇了一系列学习能力的挫折，导致在心理上形成了习得性无助的认知，最后放弃了自己。本文会详细介绍习得性无助在学生群体心理上的形成过程、危害和解决方法。

关键词 | 紧张性刺激；改变的愿望和动力；习得性无助；积木动力修复技术

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 解析紧张性刺激、习得性无助与学生厌学行为之间的关系

紧张性刺激是指无法控制、无法预测、挑战人们应对能力极限的事件。习得性无助是指个体在自我认知的重要领域中经历了一系列性质相同的挫折和失败后，对这一领域产生无力和迷茫感，进而产生抑郁情绪下的自我放弃的心理状态和行为。

在抑郁症研究的一系列有名的动物研究中，马丁·塞利格曼、布鲁斯·奥弗迈尔、史蒂文·麦尔及其同事在实验室中让狗暴露在不可控的紧张性刺激之中。研究人员使用可以完全控制的紧张性刺激：产生疼痛的电击。实验组的狗连续遭到不可控的电击。我们把实验组叫做 E 组。另外还有两个对照组。其

作者简介：李洪东，黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会客座教授，研究方向：积木动力修复技术，肢体语言，两性心理差异。

文章引用：李洪东. 紧张性刺激、习得性无助与学生厌学行为之间的关系 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 214-222.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304027>

中一个对照组的狗遭到与实验组相同强度的电击，但是它们可以通过跳越笼子里的障碍物来控制电击。为了便于理解，我们把“跳越”组叫做J组。在实验中，J组和E组是联系在一起的，对它们进行电击的次数和长度完全一致。唯一不同的是E组的狗不能控制对它们的电击，而J组的狗可以。另一个对照组的狗没有遭到电击。我们把这个“无电击”组叫做N组。

开始的时候，E组的狗对电击的最初反应是在笼子里乱跳，并大声吠叫。然而，大多数狗很快变得反应迟钝，只是在笼子的一角转圈，并发出呜咽声。再后来，当研究人员给狗提供一个跳越障碍物逃避电击的机会时，狗已经无法学会了。它们似乎已经形成了无法控制电击的预期，所以当控制电击的机会出现时，它们已经不能识别出来了。它们似乎已经放弃了。研究人员把这样的行为叫做习得性无助，并指出狗已经学会了它们无法控制局面这一点。然而，J组的狗很快就学会了如何控制电击，而且不会形成习得性无助。两组狗经历同样数量电击却出现不同的结果的事实表明，实验组的狗形成习得性无助是因为在紧张性刺激下失去控制，而不仅仅是因为电击。

塞利格曼及其同事将狗表现出的习得性无助和人的抑郁症状——冷漠、行为怠惰、缺乏抓住机会改善环境的能力——进行类比。他们认为很多人产生抑郁症状都是因为人们以为自己没有能力控制生活中的重大事件^[1]。

由塞利格曼的动物实验我们可以得出这样的结论：紧张性刺激和对紧张性刺激失去控制能力，是导致习得性无助状态下的抑郁情绪的两个必不可少的核心因素。

这一现象我发现也出现在厌学的处于青春期的学生身上。

这类学生的家长近乎众口一词“他（她）原来是学习成绩优秀的孩子，成绩在近两年里一直在下降，最近突然不愿意再上学了！”我相信学生们都曾为改变而努力过：没有出现期待的结果，在经历了一段较为痛苦的心路历程后，他们才开始不愿意上学，回到家中的。因为他们已经相信自己不再具备改变现状的能力了，在内心里充满了对未来的灰暗和迷茫。此时此刻，他们已经处于习得性无助的抑郁情绪状态中。

多年来，我在咨询工作中对这类学生做了总结，他们几乎都有如下的共性特征：学生家长出于让学生全身心学习的考虑过于在意他们的主张，以至于在家里无人能管控他们，平日里家长用近乎商量的方式维持其学习状态；几乎没有朋友，把学习成绩作为自己在同学们心中唯一的价值；存在强烈的虚荣心。当他们出现紧张性刺激——学习成绩偶尔失利，尤其是伴随失去了唯一的好朋友或失恋时，经过一段时期的努力后学习成绩仍然没有起色，长时间的挫折体验让他们产生了习得性无助的抑郁情绪问题。

童年晚期和青少年时期是人格发展和培养的关键期，尤其是青少年早中期（约13~15岁），是人格发展过程中的重要转折点，早期紧张性刺激的经历对这一时期的人格变化有很大的影响。以上研究均表明早期紧张性刺激可能影响青少年的人格发展，也可能导致个体的抑郁发生。研究还表明，青少年的抑郁症状检出率随年龄增加而增高。研究人员对10岁儿童进行四年的追踪，发现受试者14岁抑郁症状的发生率较10岁时增加10倍，原因可能是青少年处于从童年期向成人期过渡的阶段，其自我意识的迅猛发展与社会成熟度相对迟缓易产生矛盾，再加上学业压力逐渐增大，人际冲突日益增多，均可能增加抑郁症状发生的风险。研究也发现，女生的抑郁症状发生率高于男生。原因可能是女生对负性生活事件的敏感性较高，同时女生相对感性化，更容易产生情绪波动^[2]。儿童青少年时期面临着较密集的心理

和生理发展任务,然而经历过紧张性刺激的儿童为了适应其创伤经历,常倾向于以妥协的方式解决成长过程中遇到的问题,进而使其应激敏感性增高,自我管理、安全依恋、同伴关系、学校适应等社会功能表现出一定的损害,久之可使人格特征向非成熟的方向发展,如神经质水平增高,外向性、开放性、宜人性、严谨性水平降低等,这种不良人格特征使其更容易体验到负面情绪,比如抑郁、焦虑等,抑郁易感性增加。

调查数据表明,这类学生复学率较低,尽管他们内心对学习是渴望过的,但习得性无助的体验让他们望而却步,成为复学的心理障碍。最后,与塞利格曼动物试验中的E组动物一般,对优质的教育资源视而不见,因为他们已经不相信自己具备重新获得好成绩的能力。

这是令人惋惜的现象。如何解决学生们因紧张性刺激导致的习得性无助呢?

既然“紧张性刺激和对紧张性刺激失去控制能力,是导致习得性无助状态下的抑郁情绪的两个必不可少的核心因素”,那么针对这两个核心因素来解决问题应该是事半功倍的。事实证明,这个解决问题的思路是可行的。十多年来,我帮助很多学生走出习得性无助的困境重新回到学习中去。

我们先来分析一下这类学生的紧张性刺激和习得性无助的形成过程。家长们自孩子懂事起就开始传输学习成绩的重要性,当孩子取得了一定学习成绩后,他们就会向孩子过度渲染未来的前景或者向亲友炫耀,这一切都会让孩子倍感压力。处于被家长赋予的荣耀绑架的孩子,只能把大量时间投入学习,没有时间交友,生活学习压力产生的负面情绪无处宣泄,家里就成了脾气的出口,家长们反过来成为孩子坏脾气的承受者。这一切能够保持下去的平衡点就是学生良好的学习成绩,学习成绩就成为了紧张性刺激的根源事件。引发学习成绩下降的事件往往是人际链条的断裂。长久以来,这类学生承受枯燥生活的能力来自唯一的朋友关系,当频繁的转学或者矛盾产生导致友谊关系断裂时,他们内心开始崩溃,继而对学习的坚持动摇了,学习成绩开始下降,友谊的力量缺失了学习的动力也就没有了,再努力学习成绩也没有起色。学生开始放弃学习,家长作为孩子一直坏脾气的承受者失去了权威形象,孩子像折翅的天使退缩在家中,心中充满无力感和愤怒。当他们确信自己没有改变的力量后,思维开始变得狭窄,开始愤世嫉俗不愿意接触社会,一直消沉下去。

2 运用积木动力修复心理咨询技术的干预过程

为了更好地了解如何帮助这类学生走出厌学困扰,我将在下文详细描述运用积木动力修复技术中垒的技术、抬的技术以及核心家庭三口之家分析技术进行心理咨询的干预过程。

来访者是一名就读高一的16岁女生,厌倦上学了,想请假在家待一段时间,至于具体呆家里的时间需要看心情再定,父母很焦虑。如下是我与学生家长的一部分对话。

家长:孩子的学习成绩原来非常好,现在一直在下滑。开始的时候她还主动学习,想回到原来的名次;后来就没劲了,总想看手机。让她学习时就会很激动,我们怕出现不好的事情也不敢深说她,也管不了她。我们就是想让她打消这个念头,好好学习。

咨询师:孩子不会无缘故地就想不去学校了。据你们了解发生了什么事情吗?

家长:从小到大的不同学习时期,她的学习生活都是在不同的学校中度过的,只要有矛盾就换学校,小学三所学校、初中两所学校、高中里这是第二所学校了。她几乎没有什么朋友,因为在每所学校呆的

时间都比较短，也融入不进去，始终是形单影孤的一个人。

咨询师：以往出现过这种情况吗？不想上学了。

家长：出现过，但是劝劝就回去了。这次不同很坚决，脾气很大，孩子大了，也有主见了，也管不了了。听说她与好朋友闹掰了，个性太强本来也没有什么朋友。

来访者的“不开心”已经有一年半的时间了，已经趋向于心境恶劣障碍了，来访者表述“自己从来没有真正开心过，总感觉有些不对劲，做什么事情都提不起精神，但也没有产生过类似轻生的念头。”

如何有针对性地心理干预，帮助这类学生走出习得性无助的困扰呢？

首先，为他们搭建友谊桥梁，教授他们人际技巧。这类学生的学习能力和知识储备没有问题，暂时搁置一段时间也不会对学习成绩造成太大的影响，应该先帮助他们把友谊衔接起来。

其次，建立家长的权威性，打造真正意义上的社会支持系统。在承受孩子坏脾气的过程中，爸爸一般都会与妈妈产生教育分歧，妈妈通常的做法是维护孩子打压爸爸，导致爸爸权威形象受损，对孩子失去了约束力。此刻，咨询师指导妈妈如何树立孩子心目中权威的爸爸形象，如尊重老公和让其拥有生活中的决策权。孩子行为变得可控，生活才能得以回到以往的轨道上。学生之所以在紧张性刺激下产生习得性无助的现象，究其原因，源于缺失社会支持系统。社会支持系统的主角包括父母、兄弟姊妹、夫妻、朋辈等，其中父母是最主要的支持。以往我们理解的支持是吃穿住行，其实不然，指的是无条件的关心和陪伴。有了父母无条件的关心和陪伴，学生们往往能积极看待生活中的不如意，并用于接受挑战。

第三，帮助学生重新建立对学习能力的自信。咨询实践证明，弹性思维的能力和获得成就感是通往自信的捷径。

征得来访者及其父母的同意，我把来访者的问题确定为习得性无助导致的抑郁情绪倾向问题。在这个案例中，我运用的主要技术是积木动力修复技术，辅以行为技术的放松方法缓解来访者的情绪。

2.1 我运用积木动力修复技术中垒、抬的技术帮助来访者掌握人际交往技术

在来访者垒建积木塔之前，我给出的隐喻式指导语是“这座积木塔就是你与好朋友的友谊，垒建的过程就是你经营友谊的过程。开始垒建吧。”

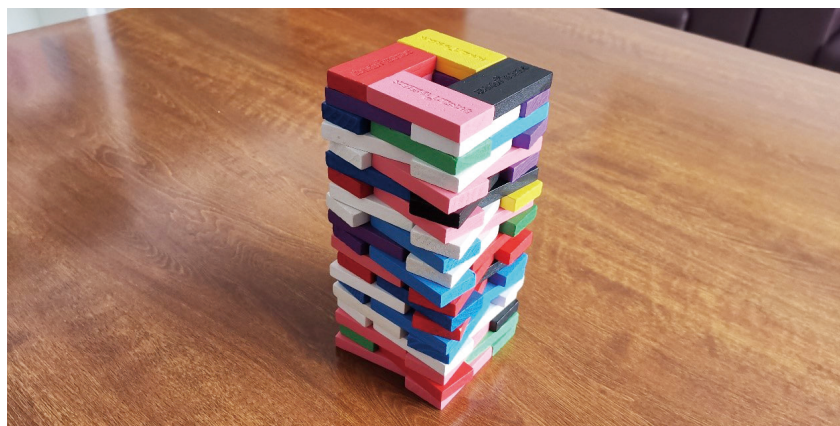


图1 高一女生垒建的积木塔

Figure 1 A building block tower built by a girl in senior one

来访者垒建的积木塔在当下阶段呈现的是压抑（黑颜色）、紧张（黄颜色）和愤怒（红颜色）的情绪，并且整座积木塔呈现出过度挤压的状态。

咨询师对积木塔的形状给出治疗性解释：从积木塔的垒建过程中可以看出，似乎我们与好朋友交往的大多数过程中都存在挤压的状态。是不是这样呢？

来访者若有所思，“可能我对她过度地控制了。其实我是怕失去她，整个过程我们的确很累，都很小心怕伤了对方”。

咨询师告诉来访者她的好朋友不是离开了她，而是也看到了这一点，希望两个人都开心才暂时走开，其实是彼此在乎。

接下来，我与来访者运用抬的技术让她学会人际交往的沟通技巧。

我给出的隐喻式指导语：这座积木塔就是你和好朋友的友谊，抬的过程就是你们经营友谊的过程。我代替你的好朋友，我们开始吧。



图2 积木动力修复技术中抬的技术

Figure 2 Lift of block building dynamic repair technology

在抬的过程中有两次失败了，我边抬积木塔边与来访者交流沟通技巧：“我们需要通过倾听了解对方的意图，如她希望我们抬多高、用力多大、步伐大小快慢等，我们也需要通过表达把自己是否能达到要求的信息反馈给她，同样包括多高、力度大小、步伐大小快慢等，当两个人通过几轮倾听、表达、反馈后就彼此了解对方的需要，友谊在这个过程中才能加深加厚，内心的幸福感自然就产生了。”我们在第三次成功了，来访者很开心。来访者说“感觉我们想老朋友，心理距离很近，成就感满满的”。我跟上一句“友谊在必要时刻关注就可以了，不需要时时关注，同样可以收获幸福感。重要的是关注的质量！”

来访者思考了一下，“是不是好朋友不需要始终黏在一起？只要在她需要关心时给予足够的满足就行了，保留必要的自我空间，不要总担心这样会失去友谊。”我认可她的反馈。

2.2 在建立家长权威性的阶段中，我运用积木动力修复技术中的三口之间人际关系动力分析技术

隐喻式指导语：这座积木塔就是我们的三口之家，垒建的过程就是我们家庭的经营过程，斜边是你

的位置、其他两边是父母，我们可以选择任意三种颜色分别代表你和你的父母。开始垒建吧。

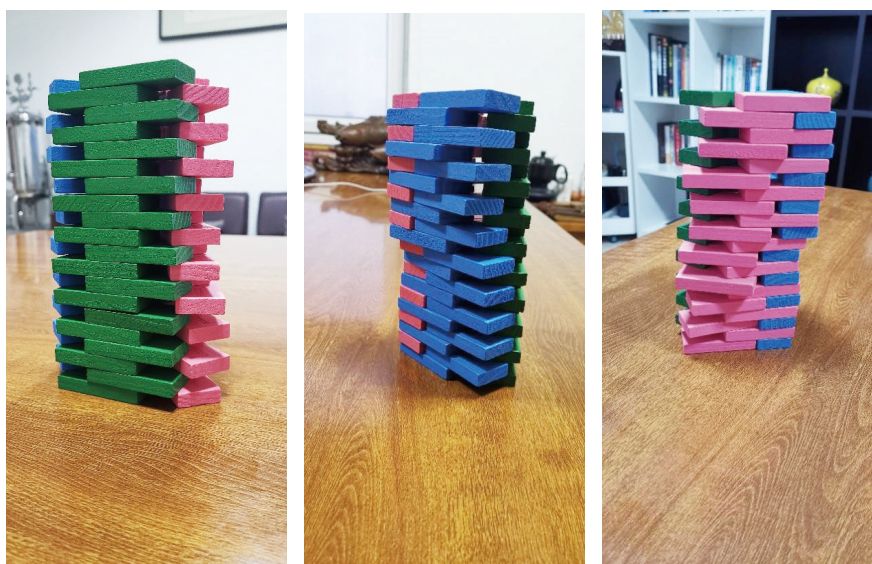


图3 三口之家的常型积木塔

Figure 3 The regular building block tower of a family of three

来访者用深绿色代表自己，用浅红色代表妈妈，用浅蓝色代表爸爸。垒建的积木塔如图3所示。咨询师给出的治疗性解释为：从积木塔的垒建的过程中可以看出，我们笔直的成长似乎是以父母付出为代价的，父母的扭曲正是我们看不到的盲点。来访者转到积木塔的反面，看着积木塔半晌不说一句话。

接下来，来访者对我她积木塔的结构让她想起了很多的事情，其中包括爸爸为了她坚决不同意要二胎、继母为了她放弃了肚子里的亲骨肉等等。她突然发现父母其实非常爱她，为她付出巨大的牺牲；同时感到很内疚，明白自己一直受到民俗中“继母”负面形象的影响。来访者对我说此刻她感到很幸福，也很有力量感。

在重新建立学习能力自信的这一阶段时，我运用垒的技术，选择121211+L的常型积木塔。给出的隐喻式指导语为：这座积木塔就是我们的学习能力，垒建的过程就是学习能力发挥的过程。

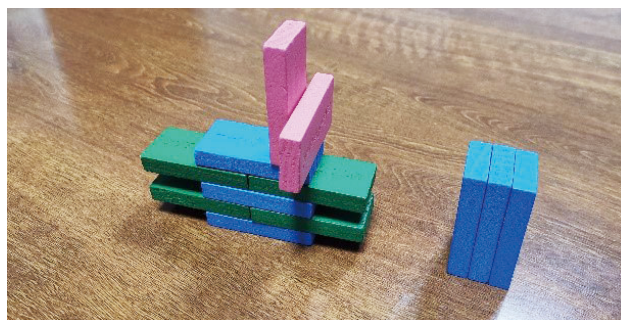


图4 第一阶段的积木结构

Figure 4 Building block structure in the first stage

咨询师问来访者：你认为自己是否有能力把蓝颜色的三块积木放在深绿颜色积木右侧上面（图4第一阶段的积木结构）？

来访者：不能。

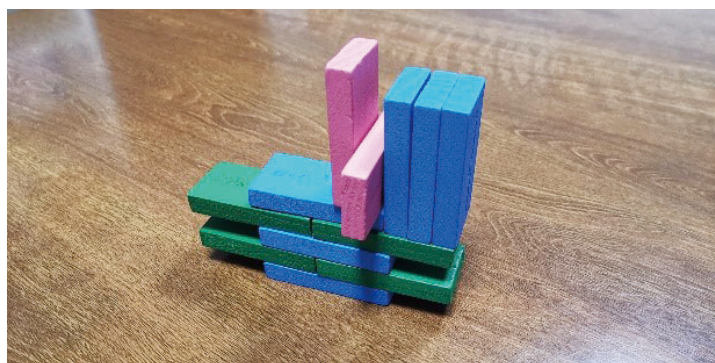


图5 第二阶段的积木结构

Figure 5 Building block structure in the second stage

结果是她做到了（图5第二阶段的积木结构），把三块浅蓝色积木放在深绿色积木的右侧上面且积木结构没有坍塌。

咨询师又问来访者：你认为自己是否有能力把整个积木结构放在直立的浅红颜色的积木上面（图5第二阶段的积木结构）？

来访者：不能。

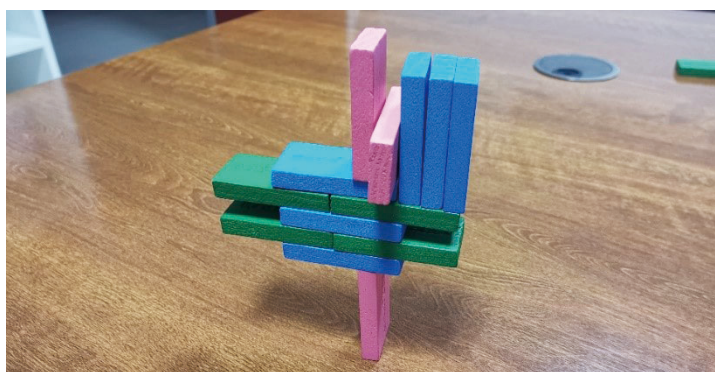


图6 第三阶段的积木结构

Figure 6 Building block structure in the third stage

结果她又做到了（图6第三阶段的积木结构）。

咨询师第三次问来访者：你认为自己是否有能力把L型积木结构放在积木塔中的浅红色的积木上面（图6第三阶段的积木结构）？

来访者：能做到。

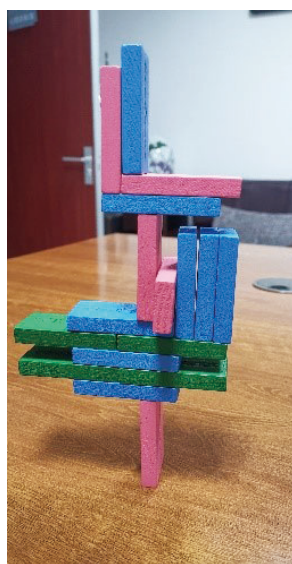


图7 第四阶段的积木结构

Figure 7 Building block structure in the fourth stage

她的确再次做到了（图7第四阶段的积木结构）。

咨询师给出的治疗性解释：从积木塔的垒建过程中可以看出，似乎我们总是否定自己才导致自己的能力发挥不出来。是不是这样呢？

来访者告诉咨询师自己已经很久没有像现在这样开心了，她认为找回了最初的自己。

青少年期是个体进入社会之前生理心理上发生巨大转变的时期，也被认为是抑郁障碍发生的重要阶段。国内初中生抑郁症状的流行率为16.2%，高中生抑郁症状流行率为22.1%。荷兰心理学家Garnefski提出认知情绪调节概念，主要指个体在处理负面生活事件时所采取的认知应对策略。研究者们认为探索青少年在抑郁症状发生之前的思维与调节情绪方式，尤其是应对负性生活事件时的思维方式和行为方式的调节尤其重要。

家长自身的心理健康水平和教养观念对于青少年儿童的健康发展和养育结果至为重要。比如家长的抑郁情绪会和孩子的抑郁情绪显著相关，因为家长的负面情绪和压力会造成消极的家庭氛围，家长自身情绪调节的失败会带来更多的教养冲突，从而增加孩子的情绪以及行为问题。从本案中我们可以达成这样的共识：家长的养育胜任感会给挫折中的儿童青少年学生带来力量和支持，家长的权威性会给迷茫中的儿童青少年学生带来约束和规范，而家长的榜样会增强儿童青少年学生人际的胜任感而不再孤独。

以上论述是从矫正习得性无助的厌学行为的角度出发的，其实我更想让我们家长知道如何避免此类事件的发生让处于儿童青少年时期的学生以亲情支持和学习间隙的交友时间，才能避免紧张性刺激下的习得性无助厌学心理的产生，才会让我们学生得以健康的成长。

参考文献

[1] 苏珊·诺伦-霍克西玛. 变态心理学与心理治疗（第3版）[M]. 刘川, 周冠英, 王学成, 译. 北京:

- 世界图书出版公司, 2007: 84-85+294-296.
- [2] 张敏莉, 韩娟, 丁慧思, 等. 青少年创伤经历与抑郁症及人格特征的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33 (1): 53-57.
- [3] 马颖, 王颖. 儿童家长的正念特质与养育胜任感之间的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33 (1): 59-60.
- [4] 李玖玲, 陈星, 赵春华, 等. 中国儿童青少年抑郁症状流行率的 Meta 分析 [J]. 中国儿童保健杂志, 2016, 24 (3): 295-298.
- [5] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems [J]. Pers Individ Dif, 2001, 30 (8): 1311-1327.
- [5] 李洪东. 积木动力修复技术 [M]. 哈尔滨: 黑龙江大学出版社, 2018: 59-61, 66-67.

The Relationship Between Tension Stimulation and Learned Helplessness and Weariness

Li Hongdong^{1,2}

1. Harbin Li Hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin;

2. Heilongjiang Institute of Applied Psychology Block Building Dynamic Repair Technology Research Association, Harbin

Abstract: In the consultation work, the author has contacted a large number of student visitors, and one of them has aroused the author's attention. There are four common characteristics of this kind of consultation: first, this kind of students have basically lost the desire and motivation of subjective change; second, their original academic performance is very good, which has declined in the past two years. Recently, they suddenly do not want to go to school, so they are now taking leave at home; third, they are disgusted with answering questions about learning and hold the will not to go to school; fourth, they are unhappy at home, even playing games. What happened to the students? What causes them to have the above characteristics? Through the significant effect of counseling, the author draws the conclusion that they have suffered a series of setbacks in their learning ability, resulting in the formation of learned helplessness in psychology, and finally give up on themselves. This article will introduce the formation process in detail, harm and solutions of learned helplessness in students' group psychology.

Key words: Tension stimulation; Desire and motivation for change; Learned helplessness; Building block power repair technology