

学校范围积极行为支持视角下的 初中学习辅导课程建设探讨

余 粤

深圳市龙岗区教师发展中心，深圳

摘 要 | 学校范围积极行为支持，是以行为主义理论为指导，旨在通过三级系统化的干预实践，促进全体学生学业和社会性发展的一种学校心理学工作模式。本文以学校范围积极行为支持为理论框架，以其三级干预体系对象为目标，进行了以学习心理为主题内容的初中学习辅导三级课程开发，丰富了心理健康教育特色课程建设，形成了适用于班级的学习辅导课程，适用于社团的小团体学习辅导课程，适用于个体辅导的学习辅导课程，促进学生学业技能和心理健康素质发展。

关键词 | 学校范围积极行为支持；初中学习辅导；课程建设

Copyright © 2022 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/>



初中生正处在身心发展的重要时期，随着社会阅历的丰富、思维方式的变化及其竞争压力的增大，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面会遇到各种各样的心理困扰。有关报道表明，学业压力、亲子矛盾、深度网瘾、拖延惯性产生的心理冲突等，已成为学生群体普遍存在的心理问题。^[1]为此，开展学习辅导是初中生心理健康教育的重要任务之一。

1 初中学习辅导课程建设现状

学习辅导是学校心理辅导的一个重要课题。《中小学心理健康教育指导纲要（2012版）》关于中小学学习辅导内容有这些描述：“培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣”“发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率”“掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑”，这些描述涉及学习辅导的主要内容：

基金项目：本文系深圳市教育科学规划重点课题“学校范围积极行为支持视角下中小学心理健康教育特色课程建设的区域推进策略研究（课题批准号zdzz17029）”的研究成果之一。

作者简介：余粤，教育硕士，深圳市龙岗区教师发展中心中学高级教师，研究方向：心理教育和生命教育。

文章引用：余粤. 学校范围积极行为支持视角下的初中学习辅导课程建设探讨 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4(9): 993-1000.

<https://doi.org/10.35534/pc.0409118>

培养学习兴趣, 激发学习动机; 提高学习技能, 发展创造力; 正确对待学业的成败, 树立自信心; 帮助解决学习上的各种心理困惑等。这些内容涉及学习辅导课程三种目标, 即发展性目标, 如培养学习兴趣, 提高学习技能; 预防性目标, 如正确对待学业成败; 矫治性目标, 如帮助解决学习上的各种心理困惑等。

纵览当前心理健康课程, 发现初中学习辅导内容是作为一个单元板块被置于整个课程当中, 通过班级授课方式进行的。当然, 这种安排可以整齐化地对每一个学生进行学习辅导。然而, 在学习上, 每一个学生所需的学习能力及遇到学习问题是不同的。这样安排会导致如下几个问题。

(1) 发展性目标得不到充分发展

目前初中学习辅导课程将学习辅导相关内容, 如“学习生活适应、学习动机与兴趣、学习方法策略、学习行为障碍(学习分心、考试焦虑等)”, 以一个主题一节课方式编制在一个单元当中, 看似很完整, 但却不太可能做到充分发展, 因为一个主题只有一节课, 很难让学生的学习能力得到提高。

(2) 预防性目标得不到落实

预防性目标旨在帮助学生及时发现在学习上遇到的困难, 从而有针对性地进行辅导, 帮助学生调整学习状态, 唤醒学习动力。同时, 我们知道, 一个好的习惯(如良好学习状态)需要21天形成, 那么, 显然一个主题一个课时的安排是难以完成这个课程目标的。

由此可见, 只安排班级授课的团体课程是不够的, 它还需要建构一个能够体现因材施教的学习辅导课程体系, 这个体系不仅包括适合于班级授课的团体辅导课程, 而且还需适合于社团活动的小团体辅导课程及满足个体辅导的课程。通过三级课程落实发展性目标、预防性目标和矫治性目标。

2 学校范围积极行为支持对初中学习辅导课程建设的启发

学校范围积极行为支持是指通过教育手段发展个体的积极行为, 用系统改变的方法调整环境, 目的是为全体学生行为及社会性发展提供支持, 预防和减少问题行为的发生, 改变生活方式, 营造积极校园文化, 使学校拥有安全积极的教學环境^[2]。它发展出了三级水平的循证干预结构, 是以学校整体为干预单位, 将系统因素纳入评估测量和干预范畴内, 是一种超越了对个体行为训练或行为矫正的系统方法^[3]。

其中, 一级干预面向全体学生, 是通过设定行为期望、教授适应性行为来强化和调整教学环境的方法, 以预防问题行为的出现, 减少引发维持问题行为的因素。二级干预针对一级干预无效的学生, 通过小群体性的支持策略, 减少导致问题行为出现的因素, 增加积极行为的支持因素。三级干预针对二级干预无效的学生, 使用基于功能的个别化干预策略, 防止当前问题行为继续恶化, 降低其程度和频率, 引导学生发展适应性行为, 整合学校资源。

学校范围积极行为支持的三级预防干预体系为初中学习辅导心理课程建设指明方向。要落实因材施教原则, 必须要针对学生不同层次的教育需求, 构建三种不同水平的课程体系。

3 学校范围积极行为支持下的初中学习辅导课程建设

学习辅导是指教师运用心理学及其相关理论, 指导学生的学习活动, 提高其认知、动机、情绪、行为等学习心理品质与技能, 并对学生的各种学习心理问题进行辅导^[4]。

学生进入初中,随着知识容量增多,知识难度加大,在学习上易受到“学习适应不良、学习难度加大、学习受挫、考试焦虑”等挑战。

根据学校范围积极行为支持相关理念,我们对初中学习辅导课程进行相关实验,在传统的班级团体辅导课程建设的基础上,建立了三级课程。即适用于班级团体辅导的学习辅导课程,主要任务是提高初中生的学习动机、学习能力、学习毅力;适用于社团活动的小团体学习辅导课程,主要任务是提升初中生的学习技能、成就动机,改善他们的学业情绪等;为个体学生提供的学习辅导课程,主要任务是缓解初中生的学习适应不良、考试焦虑等。

3.1 班级团体学习辅导课程建设

班级团体学习辅导对象是一级干预学生,即面向全体学生,通过开设团体辅导课,对学生学习积极行为的培养,预防学生产生学习问题。

(1) 确定课程目标

《中小学心理健康教育指导纲要(2012版)》指出,心理健康教育的具体目标是使学生学会学习。结合一级学生干预的要求,班级团体学习辅导课程目标定位于“端正学习动机,调整学习心态,发展学习能力,改善学习方法,提高学习效率,让学生爱上学习”。

(2) 明确课程内容

一级干预学生课程内容应该包括什么呢?一般认为学习辅导包含学习动力、学习毅力和学习能力的辅导。结合班级团体实际,我们将初中学习辅导内容确定为激发学生的学习动机,培养学生的学习能力,帮助学生在在学习上获得更佳的发展。具体主题框架如表1所示。

表1 初中学习力班级课程主题框架清单

Table 1 List of curriculum theme frameworks for junior high school Learning Power classes

年级	主题单元	课程内容	课时	学期
初一	学习动力	1. 学习动机之知识价值观; 2. 学习动机之学习兴趣; 3. 学习动机之学习能力; 4. 学习动机之成就归因	2 2	第一学期
	学习能力	1. 学习能力之感知力提升; 2. 学习能力之记忆力提升; 3. 学习能力之思维力提升; 4. 学习能力之想象力提升	2 2	第二学期
初二	学习能力	1. 学习能力之注意力提升(上); 2. 学习能力之注意力提升(下); 3. 学习能力之情绪力提升(上); 4. 学习能力之情绪力提升(下)	2 2	第一学期
	学习毅力	1. 学习毅力之目标执行力(上); 2. 学习毅力之目标执行力(下); 3. 学习毅力之自控力提升(上); 4. 学习毅力之自控力提升(下)	2 2	第二学期
初三	学习毅力	1. 学习毅力之自信力提升(上); 2. 学习毅力之自信力提升(下); 3. 学习毅力之抗逆力提升(上); 4. 学习毅力之抗逆力提升(下)	2 2	第一学期
	学习能力	1. 学习能力之考试力提升(上); 2. 学习能力之考试力提升(下); 3. 学习能力之心理承受力提升(上); 4. 学习能力之心理承受力提升(下)	2 2	第二学期

(3) 设置课程环节

依据文献研究^[1],我们将学习团体辅导课程环节分为开始阶段、冲突阶段、转换阶段、成效阶段、结束阶段等五个阶段。

第一，开始阶段。目标是建立安全感与信任感，主要是让学生了解团体是大家的，促使他们产生归属感、责任感和依存感，从而产生参与积极性。通常以一个暖身活动开始，引入辅导主题。如“学会归因，做学习主人”开始设置了“抓手指”的暖场游戏，之后导出一个问题“请说一说，你被抓到的是什么原因呢？”，根据学生反馈，及时引出本节辅导课主题。

第二，冲突阶段。目标是推动真实自我展示，引起自我内心的冲突。通常是设置一个问题情境，带领学生进入情绪体验，涌现最初的知情意状态。在这个过程中很可能会出现冲突，这种冲突是学生原有的认识和经验与所面临新情境之间的对立和差异。这种对立与差异，富有吸引力，能激发学生学习的激情和欲望。同时也能让辅导者得以更清楚了解到学生的原有心理水平，为下一阶段推动学生自我突破和发展打下坚实基础。如在“学会归因，做学习主人”中，课程做如下设计：①画出你的烦心事。“同学们，我们刚考完测试，相信大家都很有话说，现在请同学将自己考试后最突出的心理感受画出来，用一种图形作表示考后心理状态。”②分析你的烦心事。“这幅画代表你的什么心情？如果给这个考试结果做个归因，会是什么？”

第三，转换阶段。目标是推动冲突融合，促进学生转念。通常是通过活动体验，让学生在活动中感悟，转变认知，找到三赢解决问题的策略。如在“学会归因，做学习主人”中，设计冲关活动：选取20位成员，四人一组排成一列，手挽手、肩并肩组成一道关卡，共组成五道关卡。余下同学作为冲关者，一个个冲关，冲破难关，即为成功。冲关者与关卡者交换角色，互相体验冲关的过程。

第四，成效阶段。目标是认知重建和价值内化。这个阶段是问题解决阶段，辅导者通过讨论分享、行为训练等方法，让学生从团体经验中产生新的认知，形成新的价值观念。如在“学会归因，做学习主人”中，设置了能量心理操的行为训练。第一步：找准SS穴位。向前举起左手，在锁骨下方凹进去位置即为SS穴位。第二步：按揉SS点穴位。举起右手掌，四指并拢，轻轻按揉SS点穴位，20下。第三步：边按揉SS穴位，边说“我深深地爱我自己，虽然我这次考试不够理想，我仍然深深地爱我自己”，说20次。训练之后，提出一下问题：请同学说一说，做完操后，对考试的感觉是什么？此时，同学们是完全可以在冲关和此行为训练中对考试产生新的认知。

第五，结束阶段。这个阶段是辅导者和学生一起总结经验，整理辅导中所学习到的内容，将学生的收获和感受整合起来，并鼓励他们把学习到的东西运用到现实生活中去。可以用这样的引导语：“通过这个辅导，你能说说你的感受吗？”“这次辅导中你学到了哪些？”等，然后通过团体活动，比如真情小卡片、互送祝福等，让学生们在愉悦的氛围中结束此次辅导活动。如在“学会归因，做学习主人”结束阶段中设置了“我的未来不是梦”的活动，写出自己下一个目标：

我的下一个目标是（ ），可能遇到的困难是（ ），我将（ ）。目标人：___（签名）；见证人：___（签名）；见证人：___（签名）；写完之后，将纸在成员间相互传送，并找两名以上同学签名见证。

3.2 基于社团使用的学习小团体辅导课程建设

学习小团体辅导课程是学习辅导的重要补充形式，辅导对象属于二级干预的学生。在对全体学生开展团体学习辅导课程之后，仍然会有一部分学生存在着学习动机不强、学习意志力薄弱、学习效果不良等问题，人数比例约为学生总人数的10%~15%。

(1) 确定课程目标

学习小团体辅导立足于预防性目标,旨在通过小群体性(小组辅导)的支持策略,增加学生成就动机、学习意志力和积极学习行为等,助力这部分学生形成良好的学习适应能力和积极健康的学业情绪。

(2) 明确课程内容

根据学习小团辅导课程目标,我们借用前人研究成果^[6,7],将小团体课程内容设定为初中生学习体能训练,低成就学生的辅导和考试焦虑的辅导。具体主题如表2所示。

表2 初中学习力小团体课程主题框架清单

Table 2 List of thematic frameworks for small group courses in junior high school learning power

年级	课程内容	主要活动	课时	学期
初一	学习体能训练	1. 灵活运用健脑操: 书写技巧之手眼协调	2	第一学期
		2. 灵活运用健脑操: 书写技巧之书写流畅	2	
		3. 灵活运用健脑操: 阅读技巧之空间理解	2	
		4. 灵活运用健脑操: 阅读技巧之优雅朗读	2	
		5. 灵活运用健脑操: 专注技巧之注意与聆听	2	
		6. 灵活运用健脑操: 专注技巧之信心与自在	2	
		7. 灵活运用健脑操: 思考技巧之组织与思维	2	
		8. 灵活运用健脑操: 思考技巧之创意与写作	2	
初二	成就动机的辅导	1. 价值澄清: 帮助学生厘清学习重要价值及信念	2	第一学期
		2. 情感介入: 鼓励学生表达自己与学业的成就	2	
		3. 认知介入: 帮助学生厘清成就动机与抱负水平	2	
		4. 能力训练 1: 获得成功或失败时的正确归因倾向	2	
		5. 能力训练 2: 高成就动机和高抱负水平获得	2	
		6. 能力训练 3: 帮助学生获取学习策略, 激发动机	2	
		7. 能力训练 4: 帮助学生建立较佳的人际关系, 获得学习帮助	2	
		8. 自我肯定: 帮助学生养成积极自我暗示, 自我激励, 增强自信心	2	
		9. 自我期许: 帮助学生明了自我期许与行为结果关系	2	
初三	考试焦虑的辅导	1. 价值澄清: 帮助学生厘清考试价值及信念	2	第一学期
		2. 情感介入: 鼓励学生表达自己与考试之间关系	2	
		3. 认知介入: 帮助学生厘清焦虑产生原因	2	
		4. 能力训练 1: 帮助学生掌握放松冥想方法	2	
		5. 能力训练 2: 帮助学生找到焦虑的刺激源	2	
		6. 能力训练 3: 帮助学生掌握通过调节情绪来缓解考试焦虑的方法	2	
		7. 能力训练 4: 帮助学生掌握防止反弹的小程序运用	2	
		8. 自我肯定: 帮助学生养成积极自我暗示, 自我激励, 增强自信心	2	
		9. 自我期许: 帮助学生明了自我期许与行为结果关系	2	

(3) 设置课程环节

学习小团体辅导属于成长性小团体,为此,我们将按照小团体辅导要求设置小组辅导。每次小团体人数为10人,前后共10个单元,每个单元90分钟。

第一,学习体能训练。以“书写技巧之手眼协调”^[8]为例,说明学习体能训练课程环节设置,具体如下。

热身活动10分钟——目标设置5分钟,关于书写,你想要的目标是什么?——基础练习5分钟,如进行学习四式练习(喝水、脑开关、交叉爬行、挂钩)——前测10分钟,要求学生抄写一段文字。

抄完文字后,要求学生写出内心感受是什么?手部肌肉感觉是什么?——能力训练12分钟(如练习卧8、字母8、展臂松肩,对称涂鸭等四套技能)——休息10分钟——能力训练12分钟(手部力量均衡练习,手指灵巧练习,手指灵活练习)——后测10分钟,要求学生抄写一段难度相当文字。再说出内心感受是什么?手部肌肉感觉是什么?——庆祝5分钟,用动作将目标达成后的感觉在小组中表达出来——结束10分钟(肩舞,分享,布置作业)。

第二,成就动机和考试焦虑辅导。这两部分小团体辅导课程环节设置分三部分:定向阶段,为第一次小团体辅导;工作阶段,为第二次至第九次小团体辅导;结束阶段为第十次小团体辅导。在参考了心理专家林昆辉老师的小团体相关课程框架后,以成就动机辅导为例,谈谈对小团体环节的设置。

第一次至第九次小团体辅导流程安排:

单元一:开场,肩舞(10分)

单元二:自我介绍(10分),一共有10个主题,每周一个。每人轮流以此关键句介绍自己,每人1分钟。自我介绍的10个主题包括:在学习上,我是一个又△△,而且又☆☆的人;我这人不但很△△,而且还非常☆☆;我这人非常讨厌△△,但却很喜欢☆☆;我希望自己能够△△,可事实上却只能☆☆;别人都希望我△△,我却要求自己一定要☆☆;我看起来很△△,其实心里很☆☆;我喜欢△△,也喜欢☆☆,更喜欢□□;我讨厌△△,也讨厌☆☆,更讨厌□□;以前我很△△,现在我很☆☆,未来我会非常□□;我放弃一个△△的男(女)生,努力追求一个△△的男(女)生,我很成功地变成一个△△的男(女)生。

单元三:本系列一共8个模型,每周操作1个单元主题。辅导老师先解说模型(20分),再让3人一组,引入个人经验互相讨论(15),合计共35分钟。

解说模型A:学习的重要价值及信念;解说模型B:成就动机与学习成绩;解说模型C:成就动机与抱负水平关系;解说模型D:成功或失败时的归因倾向;解说模型E:高成就动机和高抱负水平获得;解说模型F:学习策略与学习成绩关系;解说模型G:人际关系与学习成绩;解说模型H:自我暗示作用;解说模型I:自我期许与行为结果

单元四:多元对话(20分):二人小组AB轮流分享(5');隔壁小组AA、BB重合一组,各自报告原组2人经验(5');大团体3人分享(5')

单元五:肩舞+结束语(15分):肩舞(3');2位学生在音乐中分享(7');结语(5')。

第十次小团体辅导流程安排。

单元一:肩舞(10分)

单元二:感谢的话(10分):辅导老师叙述9次历程,赞许每一位学生的不同优点和对团体的贡献。

单元三:多元分享(62分):四人小组1S3R(指1人分享九次辅导历程,3人分享心得体会)轮流分享(32分:2分*4人*4次);大团体分享与讨论,每人轮流发言(20分:2分*10人);总结(10分)。

单元四:肩舞+结束语(8分):肩舞;结束语

3.3 基于个体学习辅导的课程开发

个体学习辅导对象属于三级干预的学生,这些学生在学习上存在较为严重问题行为,如厌烦学习、

学习分心、学习低效、学习痛苦等，人数比例约为学生总人数的5%。

目前，对于个体的学习辅导，一般是提供个别的咨询与辅导，很少有形成系列的课程。我们通过文献研究，发现金洪源老师有系列的针对学习障碍作辅导的课程“元认知心理干预技术——神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决”。于是，结合个体学习辅导课程开发需要，在参考金洪源教授“学习障碍的技术化干预”课程基础上，设计一套用作个体学习辅导的课程，课程分为两部分内容。

(1) 个体教育课程

个体教育课程指辅导老师使用科学方法对学生进行一对一教育。如厌学形成原因与技术干预方法，学习偏科形成原因与技术干预方法，学习分心产生原因与技术干预方法，考试过敏性焦虑形成原因与技术干预方法。个体教育时间30分钟，一般在关系建立之后开始实施。下面以考试过敏性个案为例，谈谈如何和学生进行一对一教育。

在了解某生存在考试过度焦虑情况下，向该生讲授“焦虑情绪形成及发展”过程：

刺激情境：考试(S)→条件性情绪反射：焦虑(E)→反应(R)：躯体反应，(心跳加速)+思维反应(迟钝)+行为反应(答不出)→认知性情绪(E')：考试痛苦死了→进一步强化条件性情绪反射：焦虑(E)，考试过敏性焦虑情绪反射形成。

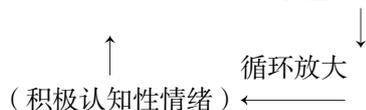
此时提问：解决考试过程的SER的核心是什么？学生一般会说：“核对是E”。接下来，与学生一起交流，如何在考试这一事件过程，创设积极情绪。同时与学生一起为其找到引发焦虑的一个个S点(刺激)，告诉学生运用积极情绪面对一个个S点，这可以产生积极考试反应。

(2) 个体体验课程

个体体验课程指辅导老师对学生进行一对一辅导的内容。在一对一教育过程中，在学生明白并且表示愿意尝试体验产生积极情绪的练习时，便可以对其进行个体体验的辅导。辅导内容有：肌肉放松练习、呼吸冥想练习、轻松考试模拟练习等。同样以考试焦虑辅导为例，说一说如何进行体验辅导。

在轻柔、舒缓的音乐背景下采用渐进式肌肉放松、想象放松、深呼吸等方法使来访者进入一种轻松、宁静的状态。在这样的状态下，学生获得一种面对考试积极的情绪体验(E)。在放松暗示练习过程中，学生慢慢建立起一种考试时积极的条件性情绪反射，其过程如下：

S(刺激)→E(积极情绪)→R(适应性行为反应)



总之，课题以积极行为支持为理论框架，借鉴其三级干预体系，推进了三级以学习辅导为主题内容的课程建设；在三年课题研究中，我们丰富了行为主义工作策略。在一级课程开发中加入了认知改变，将认知行为主义作为课程开发与实施的指南；在二级课程开发中加入团体动力，将团体动力和认知行为疗法作为小团体课程开发与实施的指导；在三级个体辅导课程开发中加入元认知策略，将元认知干预技术作为学习行为障碍调整的主要技术流派，大大丰富了积极行为的行为主义工作模式。

参考文献

[1] 俞菀. 青少年自杀率飙升！请听懂他们的“求救”[EB/OL]. (2020-10-12) [2022-09-14]. <http://>

www.xinhuanet.com/politics/2020-10/12/c_1126595167.htm.

- [2] 刘艳, 蒋索. 学校环境中的积极行为支持: 一种可借鉴的心理健康教育模式 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2016 (4): 20.
- [3] 刘宇洁. 心理健康教育的新趋势: 学校范围积极行为支持 [J]. 湖州师范学院学报, 2104 (6): 78.
- [4] 吴增强, 蒋薇美. 心理健康教育课程设计 [M]. 中国轻工出版社, 2007: 12.
- [5] 黄惠惠. 团体辅导工作概论 [M]. 台北: 张老师文化事业股份有限公司, 1995: 8-11.
- [6] 保罗丹尼逊·姬尔丹尼逊. 健脑操26式 [M]. 何兆灿, 蔡慧明, 译. 香港: 身脑中心有限公司, 2014.
- [7] 李咏吟. 学习心理辅导 [M]. 北京: 世界图书出版公司, 2003: 4.
- [8] 保罗丹尼逊·姬尔丹尼逊. 健脑操26式 [M]. 何兆灿, 蔡慧明, 译. 香港: 身脑中心有限公司, 2014: 168.

Discussion on the Construction of Junior High School Learning Guidance Curriculum from the Perspective of School-wide Positive Behavior Support

Yu Yue

Teacher Development Center of Longgang District, Shenzhen

Abstract: School-wide positive behavior support, guided by behaviorism theory, is a school psychology work model that aims to promote the academic and social development of all students through three-level systematic intervention practice. Range based on the school positive behavior support for the theoretical framework, with its triple intervention system objects as the goal, with the theme of learning psychological content of junior middle school learning counselling three-level curriculum development, enrich the mental health education curriculum construction characteristic, formed the applicable to learning tutorial class, is suitable for the community of small group tutoring courses, The learning guidance course suitable for individual guidance can promote the development of students' academic skills and mental health quality.

Key words: School-wide positive behavior support; Junior high school learning guidance; Curriculum construction