

高校学业困难学生积极心理品质 培育的机制研究

孙维燕

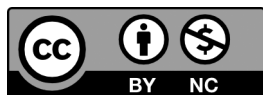
湖北大学学生工作部，武汉

摘要 | 学生学业困难问题是高校人才培养质量的限制因素之一，为降低学业困难问题对学生、家庭、学校乃至社会带来的负面影响，从人本主义视角出发，采用个案研究法，对一名学业困难学生进行了 6 次心理咨询，了解学生学业困难的形成及应对困难的方式；帮助学生转化消极思维，培育积极心理品质，发挥自身潜能，咨询效果显著。建立高校学业困难学生积极心理品质的培育路径，应注重建立良好的师生关系，帮助学生面对自身问题，觉察问题背后的积极力量，不断强化积极的心理品质。

关键词 | 人本主义心理学；学业困难学生；积极心理品质

Copyright © 2023 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/>



学业困难学生，指学生感官和智力水平正常，因主观和客观原因导致学习效率下降、学习成绩下滑、多门课程挂科，以及未达到人才培养方案规定所修学分的高校学生群体^[1]。学业困难问题不仅影响学生个人的未来发展，而且会影响学校人才培养质量，更关乎家庭、社会乃至国家的和谐稳定。学习目标不

作者简介：孙维燕，湖北大学学生工作部，心理健康教育中心专职教师，讲师，华中师范大学临床与咨询方向硕士研究生，研究方向为大学生心理健康教育。

文章引用：孙维燕. 高校学业困难学生积极心理品质培育的机制研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(5): 454-462.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505040>

明确,学习动力不足,逃避学习或拖延等行为是学业困难学生所呈现的外在特征,这一问题背后往往存在深层的心理动因、如自我认知障碍、情绪调节障碍,人际关系障碍等^[2]。因此,探索高校学业困难学生问题行为背后的心理机制,采用人本主义心理治疗视角,建立问题—转化—优势的培育机制,将为高校帮扶学业困难学生提供有效路径,具有重要的理论价值和现实意义。

1 人本主义心理学的基本理念

1.1 人本主义的人性观

心理学的一个根本问题是如何看待人。在人本主义心理学出现之前,心理学中最有影响力的两大流派是精神分析学派和行为主义学派。人本主义心理学是作为这两大学派的反对力量而出现在心理学舞台上的。它一方面反对精神分析学派从心理障碍和疾病的视角观察和推论人性,另一方面也反对行为主义学派从对动物的观察去推论人性。人本主义心理学家认为人天生具有自我实现的趋向,指生物要求将其由遗传赋予的潜在性状充分表达出来,这些表达和发挥具有特定的方向,那就是向前、向上、积极的,建设性的和创造性的^[3]。

1.2 以人为中心治疗的核心理念和治疗策略

卡尔·罗杰斯是人本主义心理学的开创者,基于人本主义的人性观,他建立了以人为中心治疗,认为人的问题来源于自我概念的异化,人受到社会价值体系的影响,放弃了自我实现的趋向,以人为中心心理治疗就是要通过“真诚一致”“无条件积极关注”和“同感理解”,在咨询师和来访者之间创造一种安全、信任、尊重、接纳的环境,来帮助来访者减少自我异化,成为真正的自己,回归自我实现趋向。

对治疗关系的研究和发现是以人为中心治疗最重要的贡献,在心理治疗领域掀起了革命性的改变,以人为中心的治疗关系是心灵上的接触,是非指导性的,是以来访者为中心的,认为来访者才是那个最了解自己的人。咨询师的功能是带着一种促进来访者成长、发展、成熟的愿望,使来访者更能发挥个人内在的

潜能。基本的助长条件有真诚一致、同感理解和无条件积极关注。真诚一致指咨询师意识到自己的情感和态度与其实际表达的情感态度是一致的,即咨询师是如其所是地做自己,少矛盾和冲突。同感理解指咨询师设身处地地理解来访者的内心感受,进入来访者的主观世界,用他的眼光体验不断流过他心头的想法,而不把咨询师自己的、外在的价值观和标准强加给来访者。无条件积极关注指把对方作为一个完整的人来接纳,而不是有条件地接纳,不是只接纳对方符合咨询师期待的部分,尊重并允许来访者做他自己,有他自己的想法、情感和行为,并通过语言和非言语的交流,将这些态度传递给来访者。会谈技巧有倾听型和影响型技巧。倾听型技巧包括探询、鼓励、澄清、释意、情感反映、具体化和概述,同感全身心投入地倾听可以传达出一种安全、好奇、鼓励、尊重的态度,让来访者深入探索自己的内心世界。影响型技巧包括解释、指导、劝告与提供信息,自我暴露,即时性、反馈、逻辑推理和质对^[4],帮助来访者增强对自我的理解和觉察。最终,来访者将在咨询师的协助下,开始享有心灵的自由,逐渐趋于真实的自我,在机体智慧的指引下,走向自我实现的康庄大道。

1.3 积极心理品质和以人为中心治疗理论

积极心理品质是美国积极心理学之父塞利格曼提出的概念,指个体在先天潜能和环境交互作用下,形成的相对稳定的、积极的心理特质。这些心理特质影响和决定着个体认知、情感和行为方式的积极趋向,继而为个体人生幸福奠定基础^[5]。国内研究者孟万金认为,大学生积极心理品质包括智慧、认知、勇气、人际、公正、节制和超越这六大维度,创造性、好奇心、热爱学习、思想开放、洞察力;热情活力、勇敢、坚持及诚实;爱、友善和社交智慧;公正、领导能力和团结精神;希望、风趣幽默、感恩、对美和优点的欣赏、精神感悟;谦虚、自制、宽容、审慎等20项因子^[6]。黄宇琛将积极心理品质归纳为积极的自我认知、积极的情绪体验、积极的个性品质和积极的人际关系四个方面^[7]。

以人为中心理论的治疗理念相信人天生具有潜能,即相信人天生具有积极的心理品质,具有向上向好、向着成熟和发展的内在动力。因此,以人为中心理论关注的是个体的资源和优势,相信这些部分带来的强大力量可以帮助人走

向美好生活。而非关注疾病、扭曲和障碍。这和积极心理学关注积极的、愉悦的、好的部分，而不是关注消极的、痛苦的和问题的部分高度契合。积极心理学的研究发现，培育积极心理品质可以提高个体的抗挫能力，有效缓解心理问题，提前预防心理疾病，对于开展高校心理健康教育工作具有重要的启示作用。

2 学业困难学生积极心理品质培育的应用举例

2.1 个案基本情况介绍

小C，女，20岁，文科，大四学生，因多门课程挂科，担心无法顺利毕业，主动前来进行心理咨询。小C自述因多门课程挂科，感到非常焦虑，无法集中注意力学习；经常陷入自我否定、自责的情绪中，认为自己是个彻头彻尾的失败者；暂时屏蔽了学校和班级的一些信息，担心这些信息再次带来情绪波动；不敢面对老师、同学和室友，为此搬出宿舍租住校外；每日花很多时间制定学习计划，但没有实质的学习行动。咨询目标是缓解焦虑情绪，战胜拖延行为。

2.2 咨询过程及干预策略

该个案遵守按照高校心理健康教育咨询中心的设置，每周一次咨询，每次50分钟，共咨询6次。咨询过程及干预策略如下。

第一次咨询。确定小C面临的主要问题和咨询期待，建立良好的工作同盟关系。小C的主要问题是：因学业失败带来了自我身份认同问题，产生了强烈的自我否定，自我厌恶感。主要干预策略为倾听性技巧，包括探询、重复、澄清、情感反映和具体化等，注重传达对来访者的好奇、愿意倾听、尊重和接纳的态度。在这次咨询中，小C对自己此时此刻的状态有了更多的觉察，意识到学业失败动摇了自己内心的自我价值感，因自我价值被否定感到痛苦，为回避痛苦而逃避学习。

第二次咨询。了解学业困难发生发展的经过，以及小C的应对方式。小C在大一时成绩优异，且热衷于参加社团活动，呈现出乐观自信积极主动的状态，对待每一件事情都会精益求精，从不敷衍任何一项任务，但小C逐渐感觉到这

种过分追求完美的倾向经常让小C感到挫败,小C总是感觉自己没有准备好,没有办法着手完成课程论文。主要干预策略有倾听性技巧和影响性技巧,包括探询、澄清、情感反映和解释、提供信息、逻辑推理。在这次咨询中,小C对于自己过完追求完美的特质有了深刻的理解,认识到追求完美导致了自我挫败,自我否定。

第三次咨询。了解小C成长经历和重要人际关系。小C母亲对其学习要求严格,且强调做每件事情都要有意义,小C一直在母亲逼迫下学习。小C父亲性格胆小,非常害怕犯错,且对小C有很多控制和要求,如果小C没有按照自己期望的方式做事情,父亲就会非常愤怒。小C不敢把自己的学业现状告知父母,小C感觉到父母接受不了自己延期毕业。主要干预措施有倾听性技巧和影响性技巧,包括开放式提问,澄清,情感反映,解释,提供信息,即时性,逻辑推理。在这次咨询中,小C感觉到自己感受到外界的眼光是挑剔的,充满评价的,一旦自己做得不好就会感受到被否定的压力。

第四次咨询。了解小C追求完美,自我严苛的内在动因,看到自我挫败行为背后的积极渴望和需要。从高中起,小C就表现出完美主义的倾向,希望自己做得事情都是有意义的,且难以接受自己的平庸。当小C第一次挂科时,她开始自暴自弃,逃避学习,逃避既让她感到轻松,又让她非常焦虑,此后小C一直处在这种努力还是放弃的冲突中。主要的干预策略有倾听性技巧和影响性技巧,包括鼓励,澄清,情感反映,解释,劝告,即时性,质对。在这次咨询中,小C意识到,在她内心卓越意味着被父母认可,被其他人关注和重视,想要获得这种关注和重要性,自己必须是优秀和卓越的,但他人未必对自己有这么严苛的要求,是小C受到了父母价值标准的影响,对平庸的自己产生了不接纳。

第五次咨询。注重培养小C勇敢,坚持,好奇心和希望等积极心理品质。从积极的视角看待失败和挫折,从挫折和失败中学习知识,引导小C看到自身的优势和资源,如敏锐的洞察力,自我反思能力和契而不舍的精神,小C开始接受失败不是一件可怕的事情,想尝试完成最紧急的学业任务。主要的干预策略有倾听性技巧和影响性技巧,包括鼓励,情感反映和解释,逻辑推理。在这次咨询中,小C对失败的恐惧减少,对自己的评判性减少,开始建立希望感和

自信心。

第六次咨询。强化小C的希望感和自信心等积极心理品质。小C可以专注地投入到学习中，可以从日常的学习中获得成就感，焦虑感得到较大缓解。小C仍然感觉到迷茫，觉得专业学习无意义，但是已经不再把这些看作是自己能力不足的原因，不再一味自我否定。主要的干预策略有倾听性技巧和影响性技巧，包括鼓励，情感反映概述和解释。在这次咨询中，小C感觉到自我审判较少，自信心增强，不再恐惧失败，拖延行为减少。

2.3 干预效果分析

在小C个案中，第一次咨询，确定了学业失败的原因是逃避学习和拖延行为，这些行为背后的动因是害怕再次面对失败，难以接受失败。第二次咨询，确定了小C容易产生挫败感的原因，源于自身的完美主义倾向，而这是父母严苛价值体系的内化。第三次和第四次咨询，了解小C自身完美主义倾向的形成，意识到追求完美和卓越是为了获得父母和他人的青睐。第五次咨询，关键思路转化，将失败看作成长的机会，在失败中锻炼自己的能力和心智，引导小C放下对失败的恐惧，尝试去接受和拥抱失败，进而引导小C看到自身的优势和资源，鼓励小C去做自己可能做到的事情。第六次咨询，小C已经不再过分的自我否定，焦虑得到缓解，自信心得到增强，拖延行为减少。咨询取得了良好的效果。

3 高校学业困难学生积极心理品质的培育路径

3.1 转变工作视角，理解“问题”“行为的本质”

以往，对学业困难学生的认知停留在行为层面，认为是学生的学习态度、学习动力、学习能力或者其他外在因素导致了学业失败。因此，消除学业失败的策略是建立学业帮扶机制，增强学生对学习的重视度和投入度，提高学生对知识的掌握度。这一视角从本质上否定了学生有积极向上、努力进取的内在动力，认为学生需要通过接受惩罚、增加压迫来提高学习质量。部分学业困难学生的确存在逃避学习和拖延行为，缺少学习的主动性和自主性，在学习上投入较少，

似乎对学习和未来并不上心。但是,这些逃避和拖延行为只是学生心理防御的表现,学生难以消化失败带来的羞耻感、无能感和挫败沮丧,必须通过回避学习的方式来调节情绪。然而回避学习进一步导致了失败的学习结果,陷入了恶性循环。因此,应该帮助学生看到自己的困境,理解内心对于失败的恐惧和因此作出的适应不良的行为反应。

3.2 注重挫折教育,以积极心态面对挫折和失败

教育的本质是让学生从未知变为已知,考试是为了检验学生对知识的掌握情况,帮助学生查漏补缺。但是,现有教育制度强化了优劣好坏,成为了强有力的价值评价体系,学业失败往往意味着学生个人的失败,学生被冠上“能力差”“失败者”的标签,影响了自我价值感。因此,学生非常害怕失败,学业困难学生尤其如此。当预感到失败的可能性或者已经失败时,学业困难学生极易陷入恐慌状态,自我效能感降低,认为难以挽回失败局面甚至放弃努力。因此,应该看到学业困难学生对渴望获得认同、成就感和自我价值感的需求,这是人类内心普遍的需要和渴望。引导学生认识到学习是全面的,终身的,激发学生探索未知的好奇心和热情。将考试失利看作检验掌握情况的测试,而不是个人价值的否定。提高学生对失败和挫折的接受度,减少失败带来的羞耻感和被贬低感,尝试从失败中寻找价值和发现资源,不要因为失败而止步不前。

3.3 看到自身积极心理品质,鼓励充分发挥潜能

相信每个学生都有自身的优势和资源,即使是学业困难学生,他们也都有向上向好的愿望和自我实现的趋向,只是他们的优势被问题所掩盖,久而久之学生自己也看不到自己的优势。因此,在和学业困难学生的交流中,需要传达给学生尊重、关注的态度,不断发现和挖掘对方的优势资源,并鼓励学生充分发挥优势资源,以提高自我效能感。建立良好的自我效能感可以强化学生积极的情绪体验,建立积极的心理品质如希望,智慧,宽容,带动学生积极行动如主动参与学习,发挥自身的创造性和探索精神。

参考文献

- [1] 杨立军. 本科“学困生”的特征与成因研究: 基于Y校的CCSS调查和质性分析[D]. 南京: 南京邮电大学, 2022.
- [2] 吴秀芹. 积极心理学视角下高校学业困难学生帮扶策略研究[J]. 创新创业理论研究与实践, 2021(17): 3.
- [3] 江光荣. 人性的迷失与复归[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2000.
- [4] 江光荣. 心理咨询的理论与实务[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [5] [美] 马丁·塞利格曼. 真实的幸福[M]. 洪兰, 译. 沈阳: 万卷出版公司, 2010.
- [6] 孟万金, 官群. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2009(8): 71-77.
- [7] 黄宇琛. 大学生积极心理品质的培养[J]. 湖北开放职业学院学报, 2019, 32(3): 49-51.
- [8] 樊晓茹, 林伟贞. 从优势视角看问题学生问题行为的转化[J]. 师道: 教研, 2014(8): 1.
- [9] 周玥, 王小玲. 大学生学业困难影响因素及发展过程的质性研究[J]. 校园心理, 2021(2): 111-114.
- [10] 聂会平. 教师行为对大学生积极心理品质的影响研究述评[J]. 教育教学论坛, 2015, 4(13).

A Study on the Mechanism of Cultivating Positive Psychological Quality of Students with Academic Difficulties in Colleges and Universities

Sun Weiyan

Student Work Department, Hubei University, Wuhan

Abstract: The problem of students' academic difficulties is the limiting factor of the quality of talents training in colleges and universities. In order to reduce the negative impact of the problem on students, families, schools and even society, from the perspective of humanism, the case study method is adopted to conduct six psychological consultations on a student with academic difficulties, to understand the formation of students' academic difficulties and the ways to deal with difficulties. Help students to transform negative thinking, cultivate positive psychological quality, play their own potential, the consultation effect is remarkable. To establish the cultivation path of positive psychological quality of students with academic difficulties in colleges and universities, we should pay attention to the establishment of a good relationship between teachers and students, help students face their own problems, perceive the positive force behind the problems, and constantly strengthen the positive psychological quality.

Key words: Humanistic psychology; Academic difficulties students; Positive psychological character