

## 积极学习系统在学业偏科中的应用

### ——初中“二次元”女孩的数学通关路

张李媛静

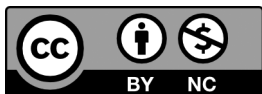
北京市十一学校中堂实验学校，北京

**摘要** | 本文探讨了一名初二擅长手绘的女孩在数学学习中遇到的挑战。由于考试压力和长期不良的亲子关系，该学生出现了自伤行为和自杀意念。我们在评估风险并采取相关危机干预措施后，针对其数学学习问题采用积极学习系统模型，从价值决策角度（情绪关、意义关、方法关）与学生交流当前的障碍，同时联合班主任指导家长实施合理的家庭教育，帮助学生克服困难。此外，还采用了叙事疗法中的外化、寻找例外、支撑性对话等技术，帮助学生在学习生活中有效管理好自己的情绪，在学习过程中遇到简单题不因掉以轻心而大意失分，也不因遇到难题过度紧张而不知所措；帮助学生自我激励、培养成长型思维和较强的抗挫折力。

**关键词** | 积极学习系统；叙事疗法；外化；寻找例外；支撑性对话

Copyright © 2024 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 个案概况

小花是一位有小麦肤色且消瘦的初三女孩，细长的眼睛藏在厚厚的齐刘海下，交流时很难有目光接触。初二春季学期期末考试后，一位学科教师在朋友圈中看到小花发布了一张小臂满是刀痕的照片，评论区满是公开咒骂家长的言论，还出现了小区高楼阳台俯视地面的照片并配有“再骂我就去死”之类的文字。秋季开学第三周，小花主动预约心理辅导，自述父母对自己数学学科的学习成绩非常不满，每次考试前父母都会表达“这么简单你都学不会，笨死了，以后上什么高中？能有什么出息？……”小花每每听到诸如此类的话语都痛苦万分，考前担心题目不会做，考后焦虑成绩达不到父母要求，心中倍感煎熬，甚至产生了逃避考试后家里的“狂风骤雨”而“一死了之”的念头。经了解，小花的父母均为高学历人士，家中有一个四岁的妹妹，与妹妹关系不佳，进入初中后因学习问题与父母关系愈加紧张，母亲是小花学习生活的主要管理者。

作者简介：张李媛静，北京市十一学校中堂实验学校，心理教师，研究方向心理健康教育。

文章引用：张李媛静. 积极学习系统在学业偏科中的应用——初中“二次元”女孩的数学通关路 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (4): 202-207.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0604026>

## 2 分析与评估

### 2.1 个案概念化

经了解，小花最早的非自杀性自伤行为出现在初一年级的期中考试前后，且断断续续至今。近期因刺激事件诱发自杀意念，同时社会支持尤其是家庭支持较弱。根据相关工作制度及流程，笔者启动了校内心理干预三级预防系统，评估小花当前处于高风险等级，需要与年级、班主任、家长协同工作。小花的问题表面看是情绪管理、亲子矛盾、学业困扰、青春期发展等多方面问题，但其核心主要是学业问题引发的连锁反应。小花的高风险行为与她寻求心理辅导的时间间隔了一个半月。笔者在没有与小花进行一对一心理辅导前，结合学科教师反馈的朋友圈情况，已经第一时间与小花班主任、相关任课教师了解情况、评估风险，并通过线上一对一家长会谈等形式开展了危机干预相关工作。后续工作重点聚焦于小花开学以来主动求助心理辅导的部分。小花自述“当前学习让自己很焦虑”，作为学生，学习是她现阶段的重要任务。笔者初步考虑从解决策略出发，为来访者提供指导，鼓励学生在实践中改变；同时开展家庭教育指导，帮助家长看到孩子的点滴进步，平抚家长的内心焦虑，让家长也能温和对待孩子。双方关系的疏通有助于家庭氛围的调节，因学习问题引发的次生问题也更容易得到解决。鉴于小花多次出现自伤行为，笔者在与来访者建立信任关系后，首先与她共同讨论“如果遇到令人崩溃的艰难时刻”可以采取的替代行为，以降低小花的高风险行为。其次，基于积极学习系统模型，从价值决策角度（情绪关、意义关、方法关）与她交流当前的障碍，同时联合班主任指导家长实施合理的家庭教育，帮助小花克服困难。其中，“价值决策”在积极学习系统模型中理解为“个体依据内心的价值标准对资源或任务进行管理，以确定事情的轻重缓急以及执行的先后顺序；包括情绪管理、意义标准、方法采择”<sup>[1]</sup>。笔者期望帮助孩子在日常生活中能掌握管理自己情绪的方法，遇到学业中的简单题目不因掉以轻心而大意失分，也不因遇到难题过度紧张而不知所措；期望孩子能够进行自我激励，具有成长型思维和较强的抗挫折力。

### 2.2 理论依据

在本案例中，我们综合运用了积极学习系统模型和叙事疗法的外化、寻找例外、支撑性对话等对话技术。鉴于积极学习系统模型（后简称学习系统模型）在本案例中的应用占比更大，现对该模型进行简单介绍。

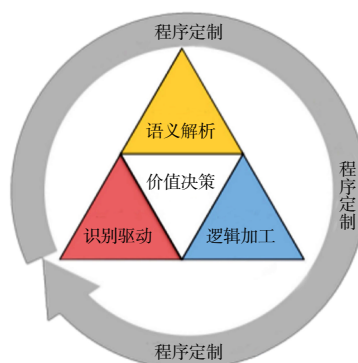


图 1 积极学习系统模型

Figure 1 Actively learn systems model

清华大学宋少卫老师是积极学习系统模型的提出者。该模型包含识别驱动、语义解析、逻辑加工、价值决策、程序定制五大功能模块。这五大功能模块按照特定的逻辑关系构成了复杂的认知加工结构，我们可以把这种结构理解为学习系统。识别驱动是学习系统的根基，包含信息的收集与识别。语义解析则是对约定俗成的知识符号进行系统解读加工。逻辑运算是在已知和未知之间建立逻辑通道，以求出未知完成解题任务。价值决策作为核心算法，决定我们对时间、任务、资源的顺序安排。通过价值决策，我们能够实现自我管理和自我激励。程序定制旨在高效批量处理同类问题，提高问题解决的准确性，减少错误发生。<sup>[1]</sup>学习系统模型的内圈——识别驱动、语义解析和逻辑加工构成了我们学习机制中类似机器的部分，而价值决策作为核心算法，对上述三个模块的“运行效果”具有决定性影响。学习系统模型的外圈——程序定制则是对整个学习系统加速赋能的模块。这五个模块统一在一起，构成了支撑我们学习活动的整个系统。

### 3 辅导过程

从小花母亲处了解到，小花父母均为博士学历，父亲从事理工科研究，母亲从事财会相关工作，两人自幼数学成绩优异，对数学学科的学习极为重视。然而小花的数学成绩从小就不怎么理想，进入初中后更是直线下降。父亲因为工作繁忙不常在家，但只要在家，父女关系就会因为数学学习问题而变得紧张。几次不理想的数学成绩，加之父母的强硬态度，使小花愈发觉得自己学不好数学，甚至对这门学科产生了厌恶感，偶尔还伴有恶心头晕的躯体反应。显然，小花对数学学科的学习缺乏动力和有效的方法。根据学习治疗理论，首先需要激发小花的学科兴趣。这一过程不仅需要小花的努力，也需要小花父母在家庭教育中的调整和支持。小花及其父母在学习层面的价值决策模块需要共同调整和升级。

本案例的咨询与修通过程分为三个阶段：第一阶段是为极端情绪寻找安全的出口（寻找替代方案）；第二阶段是与孩子沟通，帮助孩子发现学科兴趣，树立成长型思维；第三阶段是家校沟通，帮助家长理解孩子现阶段的情况。由于篇幅限制，本文将重点阐述第二、第三阶段的具体内容。

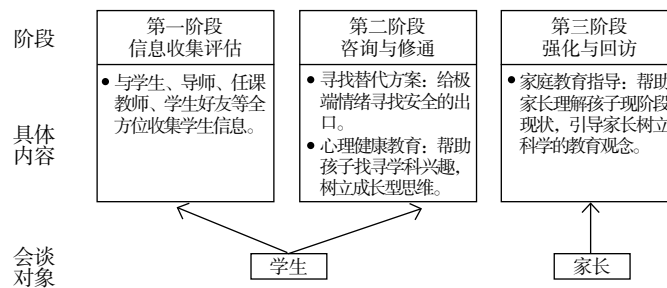


图2 辅导过程

Figure 2 Consultation process

#### 3.1 第二阶段：心理健康教育

在与小花进行交流时，提及学习相关话题，小花基本处于被动交流的状态。于是笔者采用“外化——人不是问题，问题才是问题”“寻找例外”的原则<sup>[2]</sup>，将小花和数学学习困难这一问题分开，先从小

花的兴趣爱好入手。小花最初也不大愿意交流而总低着头。结合前期从其他同学处了解到的小花的特长，笔者不经意间提起最近观看的一部名为《黑塔利亚》的动漫，观察到小花抬起了头，便顺势询问：“你喜欢动漫吗？喜欢的话一起聊聊放松一下也好啊……”这才让小花打开了话匣子，谈起了喜欢的动漫和手绘。尽管二次元的世界不是我熟悉的领域，但从小花流畅的表达中可以感受到她对这件事的热情和投入。因为听到了太多新词汇，笔者向小花请教：“刚提到的名词我不太理解，很想听明白，你愿意具体说说吗？”小花很耐心地给我讲解，听后笔者真诚地感谢并赞美小花：“非常了不起！这是我第一次听这些名词，每一个都讲解的如此清晰”，随后笔者又问：“很多人物关系、绘画中的控笔技巧听上去真不简单，我很好奇，你是从什么时候开始对这个感兴趣的？又是怎么了解这么清楚的呢？”小花滔滔不绝地讲述起来，从她讲述的内容中，笔者逐渐梳理出答案：其实她具备非常良好的信息检索和探究式学习的能力。如果能将在动漫上的探索精神迁移到数学学习上，当前的一些困难自然会迎刃而解<sup>[3]</sup>。当笔者将这一想法表达给小花时，小花立刻表示：“我学不好数学，班里某某同学很聪明……数学不适合我……”笔者听后回应道：“我们可以先把适不适合学习数学的问题放在一边，听一个关于思维方式的研究故事。”接着，笔者向小花讲述了美国斯坦福大学德韦克教授提出的固定型思维和成长型思维理论<sup>[4]</sup>。听完后，笔者让小花举例说明自己在哪些方面拥有成长型思维，哪些方面可能存在固定型思维。在来回地交流中，小花意识到自己在数学学习上存在固定型思维方式。因此，小花决定尝试在数学学习上也能建立成长型思维，这也是改变小花在价值决策的核心关键。之后的几次交流中，笔者分别在建立成长型思维的具体想法上给予纠正。期间，小花表示：“老师，我时不时总会想到自己太笨了，不适合学数学……每次这样我就很泄气……”笔者回应道：“针对刚刚这个念头，我们把它转化为成长型思维，你会怎么想？”经过几轮调整，小花说：“下次，脑袋里再蹦出这个想法，我可以想每个人的学习方式不同，而我需要找到合适的学习方法。”类似的对话还有很多。总之，帮助小花在学习过程中建立成长型思维有助于她在数学学科上重拾自信。当然，仅仅让小花有所改变还远远不够。

### 3.2 第三阶段：家庭教育指导

在帮助小花掌握成长型思维的思考方式后，笔者秉持叙事疗法在家庭教育中“不问责”态度的立场，和小花妈妈进行了多次沟通。与小花母亲沟通时，母亲说：“老师，我和她爸爸都是博士，当年我们学习都很不错，怎么到她这儿这么费劲？成绩不好不努力，天天就知道画画，画画能有什么用？每次说两句就甩脸……他爸回来，每次都因为数学火冒三丈……还有她这个自伤，我小时候我爸经常打我，有一次我受不了也割腕，我父母也没怎么管，就这样熬过来了，她这样就是求关注，越搭理她越来劲……”听完小花妈妈的心里话，笔者首先肯定小花妈妈在孩子养育中的付出与辛劳。接着与母亲表达：“过去您们是成绩优异的好学生，孩子当前学习中遇到的问题可能和您们当初的问题存在差异，而且好成绩是无法通过遗传直接获得的。作为父母，在孩子遇到学业问题时辱骂斥责只会让孩子感到害怕、不安、焦虑、抑郁、自我怀疑等系列负面情绪体验。负面的情绪体验对陈述性记忆、程序性记忆有明显的抑制作用，这会大大降低孩子学习的效果。反之，如果孩子在学习过程中遇到困难，家长能有力提供支持，给予孩子肯定与鼓励，让孩子将学习困难与积极情绪体验建立联系，不惧怕学习挑战，也会逐渐找到自信、保持自信，最终有助于孩子学习成果最大化。”和小花妈妈讲解了积极情绪对学习的重要性后，也提示



小花妈妈需要与孩子父亲沟通达成一致，在家中为小花创造积极的家庭学习氛围，不随便吼骂斥责孩子。同时，笔者试着引导小花妈妈让孩子认识到学习是自己的事情，家长要慢慢将学习的主动权交给孩子，从家长给孩子安排学习内容逐渐过渡到，由小花自己来安排自己的学习内容。

## 4 个案反思

### 4.1 个案目标要精准定位

在本案例中，小花的问题不是出在学习的基本能力，而是在价值决策上。小花在喜欢的领域具备成长性思维，而在不喜欢的领域则呈现出固定型思维模式。作为心理老师，需要引导学生将优势领域的思维模式迁移到劣势领域，帮助学生在弱势学科中转变思维模式，找寻成功经验，克服畏难情绪，并且最终提高成绩。畏难情绪的转变是缓慢的，过程是循环往复螺旋上升的，心理老师需要策略与耐心，将结构性目标拆解成若干个小的过程性目标，分步推进。成长型思维带给学生的不仅仅是某一个学科的学习信心，更重要的是激发起学生的内驱力和学习兴趣。好奇心、求知欲是学习时的动力核心，进取心、表现欲是学习动机的关键。

### 4.2 青少年来访者家庭教育指导必要且重要

高知家庭出生成长的孩子，在学业表现上不尽如人意的情况屡见不鲜。家长往往百思不得其解，自己的聪明才智到底遗传去哪儿了？让家长意识到孩子真实的、不够理想的表现并非基因突变，可能是后天教育的“创伤”，是至关重要的。父母多年积累的超强高阶版学习系统，若想全盘复制给孩子，帮助孩子少走学习上的弯路，可能存在“不兼容”的情况。如果这时候家长缺乏合理的沟通方法，不仅亲子关系恶化，还容易浇灭孩子的学习兴趣，导致孩子学习动力越发匮乏。因此，让孩子找回并保持自信，让家长平心静气，是心理教师在进行学业问题咨询时的一个重要目标。

### 4.3 家庭教育指导中秉持“不问责”态度的必要性与重要性

家庭教育指导工作在教育阶段的开展是必要的。除了心理老师开展这项工作，班主任也是开展家庭教育指导工作的主力军。通常班级中出现“困难学生”，作为老师会不自觉地推测其父母的问题，甚至形成“孩子的问题有很大一部分是父母的问题”这样的偏见。带着这样的“偏见”，班主任与家长进行交流时可能会不自主的判断责任归属、摩擦出新冲突的情况，这样的局面并不是我们所期待的。因此，开展此类工作时，即便有些时候班主任或者心理老师已经明确看出个别家庭成员确实要为某种现实层面的困境而负责时，也需要保持冷静、放空的态度，多去了解这个学生的家庭故事。很多看上去很容易解决的问题，因为每个家庭的“文化差异”、地域差异、经济状况差异等诸多因素，可能实际上没那么容易解决。有些困境在一个家庭持续多年，那一定是维系这个困境的力量在起作用。我们如果可以借助叙事疗法“不问责”的态度<sup>[5]</sup>，建立更融洽的工作关系，鼓励家庭成员更愿意和我们分享他们的生活故事。足够深入了解后，才能更有效地为这个孩子的家庭提供支持。

## 参考文献

- [1] 宋少卫. 学习治疗手记素质教育 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2021.
- [2] 李明. 叙事心理治疗 [M]. 北京: 商务印书馆, 2016.
- [3] 怀特. 叙事疗法实践地图 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2011.
- [4] 杨燕娜. 用成长型思维疏导孩子恐惧情绪的策略 [J]. 中小学心理健康教育, 2024 (6): 79-80.
- [5] 李明. “不问责”的态度: 叙事家庭教育的重要立场 [J]. 中国社会工作, 2022, 471 (3): 9.

# The Application of Active Learning System in Academic Subjects —The Mathematics Passage of Middle School Otaku Girls

Zhang Liyuanjing

*Beijing National Day School ZES, Beijing*

**Abstract:** A girl in the second grade of middle school who is good at hand drawing is afraid of math learning. Because of the pressure of exams and the tension of parent-child relationship, self-injury behavior and suicide ideation appear. After assessing the risk and taking relevant crisis intervention measures, the positive learning system model is used for math learning problems. From the perspective of value decision-making (emotional, meaningful, and method-related), the current card points are communicated with the children. At the same time, the head teacher guides parents to implement reasonable family education to help the little flower get through the difficulties. At the same time, the externalization of narrative therapy, finding exceptions, supportive dialogue and other technologies are used to help children manage their emotions in learning. When encountering simple questions, they do not lose points due to being careless, nor do they feel overwhelmed due to excessive tension when encountering difficult problems. The children can be self-motivated, have growth-oriented thinking and strong anti-frustration.

**Key words:** Actively learn systems; Narrative therapy; Externalize; Find exceptions; Support conversations