

培养远郊区县高中宏志生积极生活心态的实践研究

延庆县第二中学

张合金 赵境兴 王宏云 时之远 徐春平 石占东

一、问题的提出

心态指外部刺激下的心情和态度，包含：认识、体验、行为倾向三要素。积极心态指符合社会提倡的价值系统的、符合自身心理健康的需求相统一的心态。

在有关应激的研究中，贫穷被认为是现代社会中挫折和应激的基本来源之一。在各种生活事件量表中都视为负性生活事件，对人们的心理健康造成影响。近年来由于我国非义务教育阶段（包括大中专和普通高中）学校收费制度改革，家庭贫困学生比非贫困学生面临更多生活和学习压力，这不可避免影响了他们的心理健康。应激理论模型提示，社会支持作为应激和心理健康的重要中介机制，贫困学生获得来自社会、家庭、同学和朋友的支持和帮助，对其顺利完成学业，维护心理健康等都具有特别积极的意义。

目前，国家对贫困学生的关注越来越多，但更多的是从经济上给予帮助，而从心理健康方面的关注相对较少，特别是像远郊区县宏志班这种特殊群体的心理健康问题的研究，更是寥寥无几。我校地处北京远郊，自2004年开始开办宏志班，每年招收80名贫困家庭的孩子。在宏志生教育中我们发现，贫困高中生心理问题比较突出，主要表现为人际敏感、自卑、强迫、抑郁等。宏志生的心理压力过大，如果不及时缓解，会产生不可预料的后果。基于此现状，我们选定以研究如何培养宏志生的积极心态做为本课题的切入点，立足培养宏志生健康的心理，积极向上的生活态度，使其形成正确的人生观、价值观，以乐观积极的心态面对未来人生的风风雨雨，顺逆得失。

二、研究内容及意义

（一）研究内容

1. 目前远郊区县高中宏志班男女生心理问题存在哪些倾向？

2. 积极的生活和消极的生活态度对宏志生有怎样的影响?
3. 远郊区县宏志班学生应该具备哪些积极的生活态度?
4. 采取哪些措施培养宏志生的积极生活态度?

(二) 研究目的及意义

1. 帮助宏志生正视家庭现状,减轻心理压力,建立生活的积极心态。
2. 探索培养远郊区县高中贫困学生积极生活态度的措施和方法,并为贫困学生心理健康的教育提供方法和思路。
3. 是提高教师教育技能的需要。
4. 有利于教师由“育人”到“育己”。
5. 为创造和谐社会,培养健康的高素质人才做出贡献。

三、研究方法

本研究的过程以访谈法、调查研究为基础,同时使用实验研究方法、个案研究法。整个研究是行动研究的过程,根据结论建立理论框架,通过实践验证效果,不断总结的过程。

(一) 访谈法

选取60名(男女生各30名)宏志生作为访谈对象,初步了解宏志生的心理思想动态。内容:作为高中宏志生应该具备哪些积极心态?目前同学中缺少的是哪些?有没有性别差异?缺少的原因是什么?制定培养学生积极心态的研究框架。

(二) 个案研究法

所有宏志班的任课教师,除组长、班主任外,每人结合学校导师制活动,跟踪5个学生,记录学生的心态变化;学生写毕业感言,并收集成册。个案跟踪由导师制手册。

(三) 教育实验法

1. 研究假设:明确心态决定一切,采取切实可行措施,能够提高宏志生生活积极性,减小心理压力。

2. 自变量处理:每两周1次心理活动课;每2月一次心理讲座;学生自我心理成长笔记,学生自拟名,每周一次。教师在课堂中挖掘课程资源培养学生的积极心态,除班主任外的每位教师全程辅导5位宏志班学生,形成个案。

3. 实验样本:我校201名宏志生。

4. 因变量:宏志生生活态度的变化。因变量的操作定义:使用前测问卷进行后测、学生成长笔记、学生个案跟踪、学生感悟。

(四) 问卷调查法

1. 问卷类型：自制封闭式问卷。

2. 问卷内容：

(1) 学习状况：主要从学习目标、克服挫折、自我激励、学习方法四个角度进行调查。

(2) 交往状况：主要从学会合作、克服自卑、自然适度、乐于助人四个角度进行调查。

(3) 休闲状况：主要从自我节制、抵制诱惑、情趣高雅、乐有所长四个角度进行调查。

(4) 自我状况：主要从自我认识、自我悦纳、自我发展、自我控制、奉献社会五个角度进行调查。

(5) 消费状况：主要从知足常乐、学会理财、学会判断、掌握技巧四个角度进行调查。

3. 答案类型：答案分为选择式、排序式。

4. 问卷收发数量：共发放问卷 201 份，收回有效问卷 201 份。

本问卷在调查的过程中采取了无记名方式，保证了学生答案的真实性。

5. 实验设计：单组前后测实验设计。

6. 统计处理：进行多因素多类别的 χ^2 检验。

四、研究过程

(一) 酝酿、准备阶段 (2006 年 5 月—2006 年 10 月)

这一阶段的研究工作主要是进行课题的论证和课题的研究设计及教师的培训工作。

1. 课题的论证工作：

(1) 对我校现有三个宏志班 123 名学生初步调查，为后面课题研究的设计方案做理论依据。

(2) 课题的申报工作。

(3) 课题研究的理论论证及可行性论证工作。

2. 课题的研究设计工作主要完成下面的工作：

(1) 选择课题的研究方法。

(2) 制订研究计划。

(3) 写出《开题论证报告》，并请专家指导，修改完善。

(4) 召开开题论证会。

(5) 依据开题报告中专家的建议进一步查阅资料，完善高中宏志生应具备的一些基本积极心态的理论框架。

3. 对参与研究的教师进行理论培训。

(1) 科研方法培训。

(2) 有关心理理论与操作的培训。

(3) 外出参加科研学习或聘请专家作指导。

课题研究期间,课题组成员多次外出参加市科研培训。还聘请中国疾病预防控制中心健康教育所徐岫茹研究员、北京市教育学院心理系胡俊娟教授、北京教育学院德育与心理研究中心杨忠健研究员、教科院冉乃彦教授、张爱兰研究员等专家就《培养远郊区县高中宏志生积极生活心态的实践研究》课题进行专门指导。

(二) 调查阶段 (2006年8月—2006年12月)

1. 调查研究的主要内容。

(1) 确定研究对象。

(2) 制定设计调查问卷所涉及的主要问题。

(3) 按照学习、交往、休闲、自我、消费五个方面的生活,确立学生应该具有的各种积极生活心态,作为调研的框架设置课题调查问卷。

2. 问卷调查 (2006年8月—2008年8月):

(1) 初测调查时间2006年8月—11月。

(2) 后测调查时间2008年6月至8月。

核心内容:学生应该具有的积极心态的实际发展情况。

(3) 采用的方法:

a. 调查研究法:采用封闭式问卷调查、访谈等调查研究方法,观察、访问、等手段有计划、有目的地了解学生成长变化情况,以便采取有效的干预措施。

b. 个案调查法(导师制):对个别学生进行个案调查研究,建立个别学生档案及观察记录。

(4) 根据初测情况将课题细化为五个子课题:“培养远郊区县高中宏志生学习积极心态的实践研究”“培养远郊区县高中宏志生交往积极心态的实践研究”“培养远郊区县高中宏志生娱乐积极心态的实践研究”“培养远郊区县高中宏志生消费积极心态的实践研究”“培养远郊区县高中宏志生自我意识积极心态的实践研究”五个子课题。

(三) 实验阶段 (2007年1月—2008年8月)

1. 开展德育、心育活动:

在调查了解的基础上,针对学生的实际情况,各子课题研究小组成员精心设计德育、心育活动课。如积极学习方面的“最适合我的记忆方法”“怎样听课效率更高”;交往方面的“我心中最出色的异性”“倾听——最大的尊重”;娱乐方面的“我心中的星”“电视节目的选择”等。每位参加课题研究的班主任都做了活动课,其中2位班主任在县的活动课评比中,取得了优秀的成绩。

2. 讲座:

共计10次。学习方面:学习方法、学习动机、学习习惯、学习情绪;交往方面:同伴、异性、亲子交往;培养健康休闲方式:抵制不良诱惑、处理好学习和休闲的关系;消费方

面：正确消费，合理消费；自我意识：改变自我，奉献社会。上述几个方面分别请了各方面的专家对学生举办了精彩的讲座，使学生在专家的引领下，认识自我，克服不良情绪，逐步形成积极的心态。

3. 学生撰写成长记录和自传：

学生以周记的形式写其成长变化，语文教师负责分析其变化过程，但为了保护学生的隐私，周记可以不长期保留，只作为分析学生变化的一个方面。学生写自传和毕业感言，装订成册，分析学生的变化情况。

（四）总结阶段（2008年6月—2008年11月）

对两年半的研究进行全面的总结，既在理性方面进行思考，丰富培养远郊区县高中宏志生积极生活心态的理论，又对实践中成功的引导学生树立积极生活心态的活动课例以及相关做法进行总结、反思。

五、研究结论

（一）目前远郊区县高中宏志班男女生心理问题存在的倾向

1. 学生在学习中存在消极的心态。

（1）学习没有明确的目标。

从调查中发现，70%左右的同学不能为实现大的目标给自己制定小目标，约77%的同学给自己制定计划但最终却不能做到。

（2）学习中不能很好的克服挫折。

在回答“我一读书就觉得疲劳与厌烦，直想睡觉”时，只有33.75%的同学觉得不符合自己；而在回答“上课时，我尽力控制自己专心听讲，但是，许多内容我还是听不懂，听不进去”时有36.5%的同学认为符合。从统计结果可以看出，学生在学习克服挫折的意志力比较差。

（3）学生在学习中缺乏自我激励的意识。

在参与调查的学生中，只有34.2%的同学认为自己的学习无须他人督促，24.5%的同学能够体验到学习的快乐。

（4）学生在学习中缺乏应有的学习方法。

调查中的大部分学生在学习中缺乏一定的学习方法，大多数人不复习也不预习。

2. 学生在交往中存在自卑倾向。

受调查学生只有15.5%的同学自信，不担心别人如何评价自己。日常交往中不担心别人不欣赏自己的只占19.3%。

3. 学生在自我意识中的心态缺乏积极性。

（1）学生对自己缺乏足够的认识。

面对复杂的情况，近70%的同学常常举棋不定，拿不定主意。

(2) 学生缺乏自我控制能力。

假如事情进展不如自己想象的那样，近80%的同学会怒气冲冲，难以控制自己。多半的同学给自己定的计划常常不能如期完成，难以持之以恒地完成一件事。

4. 学生在消费方面缺乏一定的技巧。

74.2%的同学剩余零花钱自己存着。有了零花钱，用于吃喝、上网吧、穿着打扮的占调查人数的84.5%。

5. 在休闲方面学生缺乏自我节制的意识。

被调查学生平均每天用于休闲的时间两小时以上的占81.9%，在休闲中花费的时间比较多，不能自我节制。

(二) 远郊区县宏志生应该具备的心态

我们认为高中宏志生应具备以下基本心态：

学习中：学有目标、克服挫折、自我激励、立即行动；交往中：学会合作、克服自卑、自然适度、乐于助人；娱乐中：自我节制、抵制诱惑、情趣高雅、乐有所长；消费中：知足长乐、学会理财、学会判断、掌握技巧；自我意识中：认识自我、悦纳自我、改变自我、奉献社会。

(三) 培养宏志生积极心态的有效措施

1. 结合学生实际开展的系列心理活动。心育讲座使学生理性的思考认识生活，活动课使学生在活动中体验生活的智慧与哲理，拓展训练、文体活动锻炼了学生的耐挫力和应激能力。

2. 创建温馨和谐、积极向上的班级氛围。硬环境的建设：设立图书角、设立节约用水标志、设立废品回收箱、加强班级文化建设（联想进取班、小红帽宏志班……）等。软环境的建设：用企业精神企业文化影响教育学生、利用小组轮流值周或班干部轮流制，使学生人人有事干，人人成为班级的主人，培养学生的责任意识。

3. 实践活动。如参加联想22周年庆典活动、参观联想集团与联想员工交谈，每年与联想集团小红帽公司的员工一起参加共建绿色长城的植树活动，与新加坡学生，德意志银行的领导员工联欢，四川汶川地震时宏志班的学生爱心捐赠活动，承包文明一条街、到光荣院照顾孤寡老人、每年假期到工厂、企业、居委会等地参加社会实践活动等。

4. 学生自我教育活动。学生写成长记录、自传，经常参加学校的一些大型活动，参加学校值周活动维护学校的纪律等。

5. 教育共同体活动：导师制，家访，家校互动等。

6. 对参加宏志班教学的老师进行了有关方面的培训活动，提高教师组织活动的的能力。

(四) 基本结论

1. 积极心态是可以培养的，教师要树立成功的信心。

从心理学的角度看,心态是一种心理状态,是一个人在特定时间的心理状态,是当前事物引起的心理过程、过去形成的个性特征和以前的心理状态相结合的产物。因此,在受到外界刺激时,总会在心理上有所反应。而且,心态并不是简单的处在被动的位臵上,它常栖息在心灵的深处,悄无声息的左右着人的思想和判断,决定着人们的思想情感和行动。教师要坚信,利用积极的正面的方法和措施,会在学生的心灵深处产生触动,使其心态逐渐向积极的方向发展。

2. 心态具有不稳定性,培养积极心态的关键是要教会学生如何自我激励,保持积极的生活态度。

苏联心理学家 H. J. 列维托夫认为,人的心理活动可以分为心理过程、心理状态与个性心理特征三种形态。心理过程是不断变化的、暂时性的。个性心理特征是稳固的。而心理状态则是介于二者之间的,既有暂时性,又有稳固性。因此,在培养宏志生积极心态的过程中,通过专家的引领和心理活动课等活动,让学生学会如何在消极情绪侵袭时,通过自我激励等方法调动自己的主观能动性,保持积极的生活心态。

3. 培养积极生活心态就是要让支配学生积极思想行为的潜意识成为习惯。

潜意识指那些不明显的、不露在表面的大脑认识、思维等心智活动。心理学家研究表明:任何行为一旦成为习惯,便会从意识转移给潜意识去管理,好把意识腾出来去研究新事物,解决新问题。习惯的特点反映了潜意识的特臵。人的一些习惯性动作、行为及思想实际上就是潜意识在支配着。具有积极心态的人,遇到困难马上向困难挑战,想到解决问题的办法,行动也几乎同时跟上。具有消极心态的人遇到困难,则马上想到的是退却,想到失败。这两种表现就是潜意识形成了两种不同的思维习惯所致。宏志班学生由于长期生活在贫困的家庭环境,这种环境使其消极思想已成为习惯,支配着其行为。因此,培养积极生活态度就是要扭转这种局面,使积极的生活态度占据主导地位并成为习惯。

4. 培养学生积极的生活心态要借助班集体的力量。

一项调查显示:在回答“我碰到问题首先找谁商量”时,寻找同伴的占 70%,寻找父母的占 10%,寻找老师的只占 8%,其他占 12%。这表明学生有事时,首先想到的是同伴。建立一个有着正确舆论导向、奋发向上的班集体,可以为有着消极生活态度的学生创造良好的教育环境,同学之间的关心、鼓励和帮助,加上教师的关心和恰当的教育措施,会逐步地抚平学生长期消极造成的心灵创伤,从而建立积极的生活态度。这是作为班主任解决学生心理障碍的独特优势。

5. 有效的培养学生的积极心态依赖于教师心育技能的不断提高。

在培养学生积极生活态度的过程中,教师的角色至关重要的。有效培养学生积极生活心态依赖于教师角色的转变,依赖于新型师生关系的建立,更依赖于教师的心育技能的不断提高,尤其是沟通的技能。

心理学家的研究表明:我们沟通的效果 55% 取决于身体语言,7% 取决于沟通的内容,38% 取决于口头表达效果。在培养学生积极生活态度的实施过程中,往往是活动设计很出色,前期准备很充分,学生情绪很高涨,氛围创设很适宜,但是老师的沟通技能较弱影响了

活动课的效果。有的教师频繁奔波于讲台和学生之间，“非常态”的动作频率干扰了学生的视线；有的教师讲话一个语调，或完全高亢或完全降调，易产生学生心理的疲惫感；有的教师语言表达欠流利，或来回重复或断断续续……凡此种种教师在语言和非语言沟通中的不和谐音符最终使活动达不到理想效果。

在实践中，我们深刻认识到教师要不断实践提升沟通品质，提高心育水平，经过不断的经过培训与自省，使教师的心育技能在不断提高，才能增强心理活动课的效果。

六、课题研究初步成效及反思

（一）对学生的影响

1. 学生在学有目标、学有方法的积极心态方面有了较大的变化。

2. 学生自我意识积极心态的变化较显著。

学生在自我认识方面有了积极的生活态度。从自我认识、自我悦纳、自我发展、自我控制、奉献社会五个方面都有了明显的变化。学生在自我认识和自我发展方面的变化比较显著。

3. 学生的休闲积极心态变化比较显著。

学生在休闲方面能够自我节制、抵制诱惑、选择情趣高雅的休闲方式、在休闲中能够有所特长。可以看出学生有了正确的休闲方向和目的。反映了学生在休闲方面的积极心态变化比较显著。

4. 学生在交往中学会合作、自然适度、克服自卑的心态上有了较大的变化。

5. 学生的知足长乐的心态上有了很大的变化。

学生在消费中能够知足常乐，形成了正确的消费观念，克服了自卑，有多少钱办多少事，不与别人攀比，说明他们在知足常乐的心态上有了很大的变化。

6. 学生的核心消极心态自卑得到了有效的克服。

下面我们摘录的是学生毕业感言：

生A：“三年的风雨中充满了温暖。三年前，因为家庭的经济困难我选择了二中，选择了宏志班。然而，入学前，自卑感时常在内心扰动。但入学后，我发现这里是这样温暖，这么令我快乐……”

生B：“五特精神是我们的学习动力，拼搏、进取是我们拼搏的指南针，更是我们的前进方向。让我们不迷失方位，奋发向上。

如今回看三年。感慨万千，百转千回，总归一字：

谢!!! 谢师恩! 谢恩人! 谢!!!”

生C：“朋友，用你冷静的眼光看看周围的世界：江河奔腾入海，历经旅程的磨难却收获了更广阔的生命；海波与岩石搏击，粉身碎骨却收获了永恒的美丽；枯叶落花悄然入土，湮灭了青春却收获了明年的硕果。而我们，走入高中，走进宏志，不仅收获了知识、友谊、

还得到了爱的帮助，得到了锻炼，逐渐地成长。三年也许不长，但它却见证着高中生活的点点滴滴，苦与乐，悲与喜，这种浓浓味道的生活很充实，也很美好，感谢我的高中生活。”

我们收集了学生的毕业感言，在学生的作品集中有90%以上的学生的作品中都写出了这种感受。从上面三位同学的话语中可以看出，在几年的高中生活中，在老师的耐心教导下，他们的心态发生了明显的变化，变得快乐、阳光而自信。这将影响孩子的一生。

（二）对教师的影响

科研过程，是使人思维能力得到提升的过程。三年的实践研究，不仅对学生积极心态的形成起了重要的作用，对教师的教育教学能力提高也产生了积极影响。首先，老师们的观念有了很大的转变，力求通过科学研究寻找解决平时在教育教学中遇到的问题，收到事半功倍的效果。其次，教师在角色转变上也有新的认识，教师同时也是一个研究者。第三，通过课题研究，教师们教育教学能力得到了较大提高，如能有效地收集信息，对信息能用科学的方法进行处理，总结规律，进行反思；能有意识的用心理学教育学理论作为支撑处理工作中遇到的问题等。

（三）反思

1. 注意个案的跟踪。学生积极心态的形成，既有我们干预措施的作用，也有学生自然成长过程中心智不断成熟的影响，因此为了更好的说明实验的有效性，我们要注意关注学生自我体验，加强个案跟踪，研究其影响的确切因素。

2. 吸取经验教训。实践中，在克服挫折、自我激励、乐于助人、学会理财、学会判断、掌握技巧的积极心态方面学生的变化不大，甚至出现了负向的变化。要积极探究其原因，根据问题所在，改变干预途径、方法，争取对学生产生积极有效的影响。

3. 教师心理学理论与科研方法知识的掌握与运用是培养学生积极心态的关键。

心态实际是一个心理学范畴的概念，积极心态的培养离不开教师的心理学知识和科学方法的应用。培养学生的积极心态离不开活动的设计，如果教师没有基本的心理学知识和科学的方法，就很难应用具体的措施来设计相应的活动，以培养学生的积极心态。比如有的教师知道她的班级学生很自卑，但是她对于自卑的具体概念是什么，心理学家们提出的可能的解决办法是什么头脑空空，当然就设计不出相应的活动来；如果教师知道自卑简单的说是指己不如人，自卑可以通过社会支持系统的确立，小成功的积累，正确的归因来逐步克服，那么她就可以有的放矢。

另外，行动研究方法是心理活动设计与实施的思维方式，即一个活动的设计与实施要经过确定问题—分析问题—收集资料—活动干预—效果评估这样的过程。对于教师学会心理活动课也经历了“实践—反思—开发—推广”模式，这实际是行动研究的过程。因此，对于教师来讲，科研方法知识的掌握与运用，也是教师提高心理活动干预实效性的关键。

当然，从本课题自身的设计与实施来看：由于远郊区县宏志生是一个特殊的群体，研究中要找到对比对象的确很难，因此，在研究实验设计中我们只好采用单组前后测对比的方

法。这种方法很难排除学生由于成长对研究来的影响，实 中我们i 采用了作品分析法、个案研究法以增强实 的说服力；另外在涉及 专家的一些活动中，由于各种原因，还有一小部分的活动讲座落实的不够充分，干预的不够；对学生学习心理中学生思- 的训练不够；在研究过程中有些数据I 集的不够细g ，活动设计的效果不够明显等，这都将是我们将继续研究和改进的地方。

参考文献

- [] 拿破仑·希尔，皮尔 积极心态的力量 [] 成都：四川人民出版社，
- [] 耿申、周春Û 著，课题研究方案设计 [] 合肥：安徽教育出版社， 年 月
- [] 林染著，最重要的是心态 [] 北京：海潮出版社， 年 月
- [] Û 日著，成大事赢在做人心态 [] 北京：台海出版社， 年 月
- [] Ð 瑟·麦凯博士、帕瑞克·范宁著，和自卑说 维 [] 北京：华文出版社， 年 月
- [] 张荣合著，当好今天的班主任 [] 北京：北京教育出版社， 年 月
- [] 伍芳辉著，教师及学生心理健康 [] 北京：北京出版社， 年 月
- [] 《中国百科大 典》，华夏出版社
- [] 朱智贤著，心理学大 典 [] 北京：北京师范大学出版社，
- [] 周谦著，教育评价与统计 [] 北京：科学出版社， 年
- [] 孟庆茂著，教育科学研究方法 [] 北京：中央d 视大学出版社， 年 月