

基于学校的心理辅导对改善学生自我放弃行为的实践研究

李秀梅

武汉科技大学 湖北 武汉 430065

【摘要】：学生自我放弃行为是教育领域亟待解决的关键问题，其不仅影响个体发展，更折射出教育生态的深层困境。本研究突破传统心理辅导局限，构建以学校为核心场域的立体化干预模式，通过整合认知重构、情感支持与行为重塑策略，揭示心理辅导实践对学生自我放弃行为的改善机制。研究证实，系统性心理辅导能有效激活学生内驱力，重塑积极自我认知，为教育实践提供可操作性强的干预路径。

【关键词】：学校心理辅导；自我放弃行为；认知重构；实践研究

DOI:10.12417/2982-3811.25.09.014

1 引言

在教育改革持续深化的背景下，学生心理健康问题日益凸显。自我放弃行为作为一种典型的心理危机表现，在中小学生学习群体中呈蔓延态势。此类行为表现为学习动力缺失、社交退缩、自我效能感低下等，严重阻碍学生身心健康发展与全面成长。学校作为学生成长的重要场所，如何通过专业心理辅导有效干预自我放弃行为，成为教育工作者面临的重要课题。传统心理辅导多采用个体咨询或团体辅导的单一模式，在实际应用中存在覆盖面有限、干预持续性不足等问题。本研究立足学校教育实际，探索创新心理辅导模式，旨在为改善学生自我放弃行为提供更具针对性与实效性的解决方案。

2 学生自我放弃行为的成因分析

2.1 个人因素

学生的性格特点、心理承受能力和认知水平对其行为有着重要影响，性格内向、敏感、孤僻的学生更容易在面对挫折和压力时产生自我放弃的想法。同时，部分学生心理承受能力较弱，在遭遇学习困难、考试失利、人际关系冲突等问题时，无法正确应对，容易产生自我怀疑和否定，进而放弃努力。此外，学生对自我和外界的认知偏差也会导致自我放弃行为。例如，一些学生过度关注自己的缺点和不足，而忽视自身的优点和潜力，对自己形成了错误的评价，认为自己无法取得成功，从而放弃追求进步^[1]。

2.2 家庭因素

家庭环境是影响学生心理健康和行为发展的重要因素，不良的家庭氛围，如父母经常争吵、家庭关系紧张，会使学生缺乏安全感和归属感，影响其情绪和心理状态。不当的家庭教育方式，如过于严厉、专制的教育方式，会让学生产生恐惧和逆反心理；而过度溺爱、放纵的教育方式，则会使学生缺乏规则意识和责任感，难以面对挫折和困难。此外，家庭经济困难、父母长期不在身边等因素，也会给学生带来心理压力，增加其自我放弃行为发生的可能性。

2.3 学校因素

学校的教育教学模式、师生关系和同伴关系等对学生的心理和行为有着直接影响。传统的应试教育模式过于注重学生的学业成绩，给学生带来了巨大的学习压力，导致部分学生因无法承受压力而产生自我放弃行为。不和谐的师生关系，如教师对学生的批评指责过多、缺乏关心和理解，会使学生对学习和学校产生抵触情绪。同伴之间的竞争、排挤和欺凌等问题，也会对学生的心理造成伤害，使其产生自卑、孤独等负面情绪，进而引发自我放弃行为。

2.4 社会因素

社会环境的复杂性对学生的价值观和行为方式产生着潜移默化影响，不良的社会风气，如功利主义、享乐主义等，容易使学生产生错误的价值观念，过于追求物质享受和短期利益，忽视自身的成长和发展。网络文化中的一些不良信息，如暴力、色情、颓废等内容，也会对学生的心理健康造成危害，使学生沉迷其中，影响学习和生活，甚至产生自我放弃的念头^[2]。

3 学校心理辅导的方法

3.1 个体心理辅导

个体心理辅导是学校心理辅导的重要方式之一，它是辅导教师与学生一对一进行的心理辅导活动。在个体心理辅导中，辅导教师通过与学生建立良好的信任关系，深入了解学生的问题和需求，运用倾听、共情、提问等技术，帮助学生分析问题产生的原因，引导学生寻找解决问题的方法。针对学生的自我放弃行为，个体心理辅导可以帮助学生深入探索自己的内心世界，了解自己自我放弃的真正原因，调整认知和情绪，制定个性化的改变计划，逐步克服自我放弃行为^[3]。

3.2 团体心理辅导

团体心理辅导是将具有相似问题或需求的学生组成团体，通过团体成员之间的互动和交流，实现心理成长和改变的辅导方式。在团体心理辅导中，学生可以在团体氛围中分享自己的经历和感受，获得他人的支持和理解，同时也可以从他人的经

验中学习和借鉴。对于存在自我放弃行为的学生，团体心理辅导可以帮助他们认识到自己并不孤单，增强其归属感和自信心，通过团体成员之间的相互鼓励和监督，促进学生积极改变自己的行为，共同克服自我放弃的困境。

3.3 心理健康教育课程

心理健康教育课程是学校开展心理健康教育的重要途径之一。通过系统的课程教学，向学生传授心理健康知识和技能，帮助学生了解自己的心理特点和发展规律，掌握应对心理问题的方法和策略。在心理健康教育课程中，可以设置专门的主题，如自我认知、情绪管理、挫折应对等，针对学生的自我放弃行为进行有针对性的教学。通过案例分析、角色扮演、小组讨论等教学方法，让学生在参与和体验中学习和成长，提高学生的心理健康水平，预防和减少自我放弃行为的发生。

3.4 心理活动与心理社团

学校可以组织丰富多彩的心理活动和建立心理社团，为学生提供更多的心理健康教育资源和平台。心理活动，如心理健康讲座、心理拓展训练、心理电影赏析等，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识，提高心理素质。心理社团可以由学生自主组织和参与，通过开展各种形式的活动，如心理知识宣传、心理问题讨论、朋辈心理辅导等，培养学生的自我管理 and 自我服务能力，增强学生之间的交流和互助，促进学生的心理健康发展，对改善学生的自我放弃行为起到积极的推动作用^[4]。

4 基于学校的心理辅导对改善学生自我放弃行为的实践策略

4.1 建立学生心理档案，全面了解学生情况

学校心理辅导教师要为全体学生建立动态化、精细化的心理档案，构建系统化的心理健康数据管理体系。在数据采集阶段，综合运用多种科学方法：除常规问卷调查、深度访谈与标准化心理测试外，还可引入行为观察量表，记录学生课堂参与度、社交互动模式等外显行为；利用成长叙事收集学生周记、绘画作品，挖掘潜在心理需求^[5]。例如，通过房树人绘画测验，可直观洞察学生潜意识中的家庭关系、自我认知状态。对于存在自我放弃行为倾向的学生，需建立三级预警跟踪机制：初级预警学生每月进行一次心理状态评估，通过症状自评量表（SCL-90）量化心理困扰程度；中级预警学生每半月开展一次专项访谈，采用焦点解决短期治疗（SFBT）技术聚焦问题解决；高级预警学生则实施“一生一策”方案，联合班主任、学科教师、家长组建干预小组，实时更新行为表现记录。

4.2 开展针对性的个体心理辅导

针对自我放弃行为学生的个体辅导，需构建“评估-干预-巩固”三阶段辅导模型。在关系建立初期，运用非暴力沟通技巧，通过“观察-感受-需求-请求”四要素对话，帮助学生打破

心理防御。例如，面对厌学学生可采用“我注意到你最近连续一周未完成作业（观察），这让我担心你的学习状态（感受），是否需要老师帮你制定学习计划（请求）”的表达方式。在干预阶段，根据学生具体情况灵活整合多种理论技术：对存在认知偏差的学生，运用认知行为疗法（CBT）绘制思维记录表，通过苏格拉底式提问引导其发现不合理信念；对因家庭创伤导致自我价值感缺失的学生，采用沙盘游戏治疗进行非言语表达，帮助其重构心理秩序。同时，引入目标阶梯化管理策略，将长期目标分解为可量化的短期小目标，如将“提高成绩”细化为“每天完成3道数学基础题”，并制作可视化的成长打卡表，记录学生每一次进步。辅导过程中注重积极心理学的应用，通过“三件好事”记录、优势发现练习等方式，帮助学生重建积极自我认知。

4.3 营造积极的校园心理文化氛围

校园心理文化建设需构建“环境浸润-活动育人-制度保障”的立体生态。在环境创设方面，打造“五感疗愈空间”：设置配备智能放松椅的心理减压室、种植疗愈植物的心灵花园、配备宣泄器材的情绪释放室等功能区域。校园媒体矩阵采用“两微一端一抖”新媒体平台，定期推送“心理科普漫画”“校园心理剧”等原创内容，扩大心理文化传播覆盖面。文化活动体系实施“四季心理主题”计划：春季开展“心灵成长季”，组织户外拓展、心理讲座；夏季举办“情绪管理季”，开展正念训练、心理剧大赛；秋季进行“生涯探索季”，举办职业体验、学长分享会；冬季开展“温暖行动季”，组织师生互助、亲子活动。同时建立心理文化大使制度，选拔培训学生志愿者，通过朋辈辅导、校园宣传等方式，营造全员参与的心理文化氛围。在制度保障层面，将心理健康教育纳入学校发展规划，建立心理健康教育工作考核机制，定期开展心理文化建设成果评估，确保心理文化建设持续推进。

4.4 融入心理健康教育课程改革

心理健康教育课程改革需以核心素养为导向，构建“知识-技能-素养”三维课程目标体系。在课程内容设计上，将改善自我放弃行为的教学目标分解为四大模块：自我认知模块引入多元智能理论，通过“我的能力雷达图”帮助学生发现自身优势；情绪管理模块运用情绪ABC理论，开展“情绪卡片”角色扮演活动；挫折应对模块采用成长型思维训练，设计“挑战成长树”目标设定游戏；人际交往模块引入非暴力沟通四要素，进行情景模拟演练。

教学方法创新注重混合式学习模式应用，线上通过虚拟仿真平台开展“心理危机模拟”等互动学习，线下采用项目式学习（PBL），如组织学生策划“校园心理节”活动，在实践中提升心理素养。课程评价采用增值性评价方式，建立包含课堂表现、实践成果、心理成长档案等多维度的评价指标体系。例如，通过前后测 SDS 抑郁自评量表、GAS 目标达成量表对比，

量化评估课程干预效果。同时开发校本课程资源库,收录优秀教学案例、学生成长故事、心理微课视频等,实现课程资源的共建共享。

4.5 加强家校合作,形成教育合力

家校协同育人机制需构建“沟通-培训-共育”三位一体模式。在沟通渠道建设方面,除传统家长会、家访外,创新采用“心理家访”形式,通过家庭系统排列等专业技术,帮助家长理解家庭动力对学生心理的影响。建立家校心理沟通平台,开发家长端APP,实时推送学生心理状态报告及个性化家庭教育建议。

家长培训体系采用分层分类模式:针对低年级家长开展“亲子沟通技巧”“儿童情绪管理”等基础课程;对高年级家长开设“青春期心理特点”“学业压力疏导”等专题培训;对特殊需求家庭提供“家庭治疗工作坊”“创伤修复指导”等进阶课程。同时建立家长心理成长小组,组织“共读心理书籍”“案例研讨沙龙”等活动,促进家长间经验分享。在共育实践中,设计家庭心理作业,如“家庭感恩日”“亲子合作任务”等,将心理教育融入日常生活。通过定期开展家校协同效果评

估,采用家长满意度调查、学生行为改善追踪等方式,持续优化合作模式。

5 结语

本研究通过对基于学校的心理辅导对改善学生自我放弃行为的实践研究,得出以下结论:学生自我放弃行为是由个人、家庭、学校和社会等多方面因素共同作用的结果,了解这些成因是开展有效心理辅导的基础。学校心理辅导以人本主义理论、认知行为理论和心理动力学理论等为基础,运用个体心理辅导、团体心理辅导、心理健康教育课程等多种方法,通过建立学生心理档案、开展针对性辅导、加强家校合作、营造积极校园心理文化氛围等实践路径,能够有效地改善学生的自我放弃行为。尽管本研究取得了一定成果,但仍存在优化空间。未来研究可扩大样本范围,涵盖不同地域、学段学生,增强结论普适性;在辅导方法上,可探索虚拟现实技术、正念训练等新兴手段的应用潜力;同时,建议建立长效跟踪机制,评估心理辅导的长期效果,并深入研究如何将心理辅导成果转化为学生持续发展的内驱力,为构建更完善的学生心理健康支持体系提供理论与实践支撑。

参考文献:

- [1] 张倩,杨华莉.“434”心理危机干预模式实践探索[J].中小学心理健康教育,2025,(11):67-71.
- [2] 刘永胜.构建学校心理健康教育服务体系[J].湖北教育(政务宣传),2025,(03):66-67.
- [3] 黄喜珊.中小學生人际交往心理辅导的要点分析[J].江苏教育,2025,(12):82-83.
- [4] 陈四光.OH卡在学校心理辅导中的应用[J].江苏教育,2025,(08):72-73.
- [5] 迟万波.提升心理健康教育效能构建学校教育新生态[J].人民教育,2025,(01):79-80.
- [6] 李正云.儿童心理辅导模式研究[D].华东师范大学,2007.