

成果公报

课题名称：中学生乐观认知行为技术训练——中学心理课课程建设实验研究

课题批准号：AFA12084

课题类别：重点课题

研究领域：德育

课题负责人：王世华

一、 内容与方法

乐观是一种积极心理品质。已有研究证明乐观有助于个体采取更为有效的应对策略面对生活中的各种压力情景，是个体心理健康和社会适应水平重要的预测变量。

本课题根据期望—价值理论以及自我调节理论主要研究乐观人格倾向的培养，俗称“大乐观”，其中也包括乐观解释风格的培养，俗称“小乐观”。基于此，本课题将乐观定义为充满自信、积极预期、能持久努力追求目标、勇于战胜困难、挫折。乐观和悲观是一个重要人格维度。悲观是乐观的反向，本课题将悲观定义为怀疑自我、消极预期、难以承受挫折、追求目标时常半途而废。乐观认知行为训练以激发学生积极情绪情感、形成积极的自我概念、学会积极的人际交往能力、自主选择积极的个人价值和积极的行为应对策略为训练内容，从而促进学生乐观人格倾向的发展。

（一）本课题研究内容分为三部分：

1. 中学生乐观现状和影响中学生乐观形成的因素；

通过此项研究，理清学生的心理发展现状，为乐观认知行为训练心理课的设计提供依据。

2. 教师在日常教育中如何对学生进行乐观认知行为训练；

通过此项研究，借鉴教师日常促进学生乐观发展的成功经验，应用到乐观认知行为训练心理课的设计中，同时向教师推广成功经验，实现课内课外合力。

3. 心理课如何对学生进行系统的乐观认知行为训练。

设计并在中学心理课（校本必修课程）中实施乐观认知行为训练实验研究。

（二）为开展以上内容的研究，本课题主要实施了以下研究方法：

心理测验法、个案研究法、行动研究法。

实施质性研究与量化研究相结合。

二、结论与对策

(一). 运用心理测验法、个案研究法开展关于中学生乐观现状和影响中学生乐观心理品质形成因素的研究。

本课题为了解中学生乐观和自我效能感现状，以随机抽样的形式对中学生进行了《生活取向测验（修订版）LOT-R》和《一般自我效能感量表（GSES）》测验。两个量表具有较好的信度和效度，在国际上被广泛使用。《生活取向测验（修订版）LOT-R》主要测量学生的乐观、悲观倾向性；《一般自我效能感量表（GSES）》主要测量学生的自我效能感，这是学生自我概念的核心内容。经过数据统计，得出以下结果：

表 1. 《生活取向测验（修订版）LOT-R》测验结果

测试学校	测试人数	平均分	乐观倾向		悲观倾向	
			人数	百分比	人数	百分比
二龙路中学 初一	84	19.60	52	61.90	32	38.10
八中实验班 初一	162	22.49	153	94.44	9	5.56
八中 高一	75	21.8	58	77.33	17	22.67

《生活取向测验（修订版）LOT-R》测验得分在 18 至 29 分的为乐观倾向，17 分以下（包括 17 分）为悲观。以上数据显示，各个学校学生的平均分均处于乐观倾向水平；但各学校乐观倾向人数所占的百分比有显著性差异。经过系统分析和乐观倾向差异相关的因素发现：学生学业水平与乐观倾向显著相关——学业水平相对较高并且学生学业胜任感较好的学生乐观倾向也较好。本研究数据不能推测两者是否存在的相关，但根据经验和已有的相关研究，我们推测乐观倾向与学业策略相互影响。具有乐观倾向的学生更能有意识提高自己的学业策略，从而做到能勇于面对学业任务重、学业难等挑战、获得较好的学业水平；同理，具有良好学业策略、具有良好学业水平的学生所获得的成功体验也会加强他们的乐观倾向。本项研究证明在后续的乐观认知行为训练心理课实践中设计如何提高学生的学业策略、增进学生的学业成功体验。此方面的实施会增进学生的乐观倾向。

表 2. 《一般自我效能感量表（GSES）》测验结果

测试学校	测试人数	平均分	自我效能高		自我效能感低	
			人数	百分比	人数	百分比
二龙路中学	83	2.717	71	85.54	12	14.46

初一						
八中实验班 初一	162	2.591	151	93.20	11	6.80
八中高一	75	2.662	63	94	12	16

《一般自我效能感量表 (GSES)》得分在 2 分以上为自我效能感高, 2 分以下 (包括 2 分) 表示自我效能感低, 表示有点或者极少时候具有自我效能感。以上数据显示, 各个学校学生的平均分均处于较高自我效能感水平, 各学校低自我效能感学生人数所占的百分比有显著性差异。自我效能感是自我概念的核心。本项研究证明在后续的乐观认知行为训练心理课实践中需设计面向多数学生的巩固支持他们良好自我概念的课程, 同时还要设计课程能促进学生发现自我的优势和成功经验, 增进低自我效能感的学生对自己的积极认识和评价。

(二). 运用个案研究法、心理测验法研究中学生心理健康水平现状和影响中学生乐观心理品质形成因素的研究。

心理健康不仅包括消极心理健康状态的消除, 还包括积极心理健康状态的获得。通过文献研究发现青少年的乐观与心理健康的积极指标呈显著正相关, 与青少年心理健康的消极指标呈显著负相关。因此为了深入探究影响中学生乐观心理品质发展的影响因素, 本课题以心理健康的优秀学生为研究对象, 探究促进乐观心理品质形成的有利因素; 以存在心理问题的学生作为研究对象探究阻碍乐观形成的因素。本项研究具体操作流程是:

1. 收集北京八中近四年优秀毕业生的书面经验总结, 共收集了 65 份, 对这些文本材料进行系统分析, 主要分析优秀学生在面对困难、挫折时影响他们认知、情绪、行为的外在有利因素。

2. 对北京八中高二 302 名学生、高一 315 名学生、初一 585 名学生实施了《心理健康诊断测验》。《心理健康诊断测验》具有良好的信度和效度, 在国内已经广泛运用多年。《心理健康诊断测验》主要筛查出存在心理问题的学生, 筛查的心理问题项目包括学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向。并通过个别心理咨询探究心理问题的影响因素和改善策略。

运用《心理健康诊断测验》筛查之后, 通过对部分存在心理问题学生的心理咨询和与其班主任的交流探究这些学生在面对困难、挫折时影响他们认知、情绪、行为的外在因素。通过以上研究, 提炼出父母和教师的言行如何影响学生的解释方式、情绪情感、应对行为和自我效能感。

3. 通过以上心理测量和个案研究，分析归纳出以下成果：

(1) 培养青少年积极形象思维的必要性和途径。

本课题发现父母、教师悲观的教育方式会形成孩子悲观的形象思维和各种心理问题。

形象思维、逻辑思维是思维的两种最基本的类型。逻辑思维，即词的思维随时都可能有必要的形象材料相伴随并起着支柱的作用。本课题将父母、教师忽视青少年乐观形象思维发展的教育方式定义为悲观的教育方式，具体表现为：父母、教师过多地用可能存在的危险、可能走的弯路等危险情境警告孩子和提出禁忌要求；以分数好坏为导向的有条件接纳的教养；重视讲道理，忽视增进孩子情绪情感体验。

为发展学生乐观的形象思维，本课题提出了以下教育建议：**a.**教育者要承认、关注乐观形象思维在青少年成长中的地位和作用。**b.**要创造良好的育人环境，让青少年多体验和谐、充满关爱和乐观向上的生活情境，使青少年形成丰富、美好、具有情感色彩的关于生活、关于自我的表象。**c.**要引导青少年学会在逆境、挫折中进行积极、乐观形象思维。培养乐观形象思维有两个基本方法，一种方法是通过引导青少年再现自己以往成功时的表象或想象自己战胜挫折后的幸福感，增强青少年的自我悦纳和自我肯定，从而激发他们挑战自我，战胜困难的决心和信心。

(2) 总结出教师在日常交流中对学生进行乐观认知行为训练的操作方法。

通过梳理、分析教师和心理问题学生、教师和高中优秀毕业生之间令人沮丧和使人充满力量的交流方式，提炼出了以下教师在日常交流中对学生进行乐观认知行为训练的策略步骤：

第一步：运用询问、理解的话语，激发学生表达情绪。

第二步：帮助学生积极重构问题，将困难和能力的不足具体时空化。

第三步：发现、肯定学生的优秀品质，与学生共同探索解决问题的行动方案。

一是发现、肯定学生的优秀品质。

二是运用解决问题的语言和学生探索行动方案，引导学生将行动指向“现在”和“未来”。

第四步：引导学生积极预期

(三). 运用行动研究法，在心理课（校本必修课）上开展乐观认知行为训练实践研究。

基于前期研究的成果和文献研究学习，本课题组设计系统的中学乐观认知行

为训练心理课课程并实施教学实验。乐观认知行为训练教学实验研究分别在北京八中木樨地校区初二年级的 8 个班级开展一学期 16 节课的教学实验研究；进行课程调整后，又在北京八中西便门西里校区初一年级的 2 个班级开展一学期 16 节课的教学实验研究。在教学实验过程中，依据教师观察到的学生的课堂活动投入程度和学生报告的课程对自己的帮助程度、自我接纳程度、积极应对现实困难的程度，来评估课程的主题符合度和效果。

经过行动研究式的教学实验，总结出在初中以班级为单位开展乐观认知行为训练的原则、课程纲要、辅导和训练方法。

A.乐观认知行为训练的目标和内容：

乐观认知行为训练以培养学生乐观人格倾向为目标，即辅导和训练学生自我接纳、自信自强，积极预期，合理规划，持久行动，勇于面对困难和挫折。

为实现目标，辅导和训练内容包括五个方面：激发学生积极情绪情感、促进学生形成积极的自我概念、增进学生积极的人际交往能力、推动学生自主选择积极的个人价值和积极的行为应对策略。这五个方面不是相互割裂的，而是在辅导和训练过程中相互渗透，循序渐进进行。

B.乐观认知行为训练的实施原则：

发展性心理辅导原则：乐观认知行为训练以班级为单位进行教学，每个班级的大部分学生心理健康，只是个别学生存在着悲观、消极或某种心理问题，因此乐观认知行为训练要以发展性心理辅导为重点，即发展学生的心理潜能，引导学生学会运用乐观的认知行为方式解决成长中的问题，实现健康、乐观的成长；对于少数有心理问题的学生，除了通过课堂活动和班级团体动力影响他们，同时积极关注，进行课后个别心理辅导。

实现课堂真实心理体验原则：乐观认知行为训练心理课堂本身就是学生真实生活的一部分。因此心理课堂教学形式要重视创设真实、丰富的任务情境、人际交往情境，使学生在真实的情境中运用乐观认知行为方式完成真实、生动、具有挑战性的任务。只有学生在此时此刻的心理课堂，获得积极情绪情感体验、运用了乐观的思维方式和行为方式，学生才可能将在课堂获得的乐观认知行为方式应用于课堂外的生活、学习、交往中。

C.乐观认知行为训练的实施方法：

乐观认知行为训练不是塑造学生，而是创设环境、搭建平台，实现学生在体验中自发感悟、自主成长。基于此，训练以活动、体验、分享为基本的教学流程。

以创设安全、尊重、真诚的团体气氛为保障，以设计能促动学生情感、激活学生思维、实现学生身体运动的的活动为核心，以促发学生敞开心扉、交流互助为目标。

D. 乐观认知行为训练的课程体系

“中学生乐观认知行为训练心理课”课程体系分为三个主题单元：

单元一：自我探索 自主发展

训练项目	活动内容	活动目标
团队融合	1 热身：左抓右逃 2 促进相互接纳——寻找有共同特点的有缘人 3 分组活动——凑成五元钱 4 小组文化建设——制定心理课规则	活跃气氛，促进相互熟识，建立心理课规则，做好自我探索心理准备。
发现自我潜能	1 热身：比比土豆和玫瑰花的价值 2 我的独特拼图：优势智能和美德 3 分享拼图中的亮点故事	形成每个人都是独特而有价值的理念。能在亮点故事中肯定自我，欣赏他人。
探索价值追求	1 价值拍卖会 2 分享感受和感悟	探索自己的价值追求，感受得失、成败。
感悟自我成长经历	1 观看视频：人的一生 2 绘画生命年轮 3 分享感受和感悟	觉察自己的内在成长经历、处理未解开心结、实现自我调整和自我引导。
领悟如何看待他人的评价	1 倾听绘本故事：你很特别 2 续写故事，展现主人公摆脱情绪困扰的方法和命运 3 讲续写的故事	理解个人对他人评价的态度决定了自己的情绪；领悟接纳自我、关爱自我，行动做事，做自己想做的人才能活得快乐。
运用积极视角，品味美好生活事件	1 热身：播报我的好消息 2 学校焦点问题无领导圆桌讨论会 3 优点轰炸：积极视角发现美好和潜能 4 运用自己的优势智能和美德课后做一件有意义的事	有意识的关注、发现、体味事件和人的积极方面。学生感受的越多越懂得珍惜，也越懂得如何创造积极事件。
适度管控弱点	1 热身：弱勢手折纸 2 自我弱点分析表——接纳与改变 3 制定改进弱点行动计划	形成人不因为有弱点而失去价值的理念。能客观的看待自己的弱点，接纳不可改变的，改变制约自己潜力发展的不足。
调控自己的体验	1 热身：模拟一种植物 2 绘画：我是树，考试像什么？ 3 分享 4 绘画积极视角下考试像什么影响着树 5 分享	觉察自己的考试情绪情感、以及考试观念，实现以积极的视角看考试、对待考试。
运用自信的语言与肢体语言	1 热身：模仿秀 2 即兴情景剧表演：水杯被打碎后 3 设计和实施一星期自信语言或肢体语言实验	觉察自己的日常行为习惯，练习冲突下自信的语言与肢体语言，避免自卑和自负。
自主规划生活	1 绘画九宫格连环画：我的现在和未来 2 分享感受和感悟	觉察自己现状，展开丰富想象，自主规划未来。
自我激励和激励他人	1 设立自我奖励机制 2 创立和分享激励名言	有意识、有行动自我肯定和相互鼓励。

单元二：表里一致，和谐相处

训练项目	活动内容	活动目标
------	------	------

觉察人际冲突时自我的应对姿态	1 即兴情境心理剧：不小心撞疼了同学……2 身体雕塑外显人际冲突应对姿态	理解冲突下讨好、指责、超理智、打岔、表里一致型应对方式，觉察自己在冲突下的应对姿态和需要调整的方面。
练习表里一致沟通方式	1 即兴情境心理剧：考试后……2.小组练习：化解和父母的冲突	练习冲突下表里一致的沟通：理解对方、表达自我、积极的沟通解决问题。
调节表达自我和理解父母的平衡	1 辩论赛：把年迈的父母送到养老院是弊大于利？还是利大于弊？2 辩论赛：中学生逆反是合情合理吗？3 分享感受	促进学生觉察自己对父母的关爱和要求独立自主的意愿，触动学生领悟以理解父母、真诚表达自我的方式与父母沟通。
赞美和感恩	1 热身：赞美水果 2 赞美 party 3 书写和派送感谢信	引发学生感受赞美、感谢他人和获得赞美、感谢的积极情感体验，推动学生主动赞美、感谢他人。

单元三：勇于挑战，合作共赢

训练项目	活动内容	活动目标
主动行动、乐于助人	1 活动：缺失的一角 2 分享感受	学生体验积极主动行动和被动等待的自然结果，感悟自己在主动行动方面值得肯定和需要调整的方面。
分工合作，献计献策	1 活动：极速 60 秒 2 分享感受	学生体验组织管理、分工协作和各行其是、漠不关心的自然结果，感悟自己在主动协商、合作方面值得肯定和需要调整的方面。
运用优势，合作共赢	1 活动：创建一个公司或组织一个公益组织 2 分享感受	学生体验优势互补和相互打压的自然结果，感悟自己在欣赏他人、与强手合作方面值得肯定和需要调整的方面。
争取和退让	1 活动：荒野逃生 2 分享感受	学生体验争取和退让的需要和时机，感悟自己在争取和退让方面值得肯定和需要调整的方面。
发挥优势，合作创新	1 活动：搭建“合力塔” 2 分享感受	学生体验发挥优势、实践检验真知和夸夸其谈、懒于实践的自然结果，感悟自己在勇于行动、乐于创新方面值得肯定和需要调整的方面。

4. 乐观认知行为训练教学实践收到学生欢迎，效果良好。

依据教师观察到的学生的课堂活动投入程度和学生反馈报告，乐观认知行为训练心理课教学实践（必修）主题符合度和效果良好，初二 95.2% 学生（8 个班共 209 人），初一 95.8% 的学生（2 个班共 72 人）对心理课教学实践感到满意，认为心理课对自己有帮助、促进了自己的心理调整和成长。对学生的反馈进行质性研究分类，本课题心理课教学实践效果主要体现在以下方面：

（1）创设出了有趣、友爱的团体气氛，学生在轻松、乐观的情绪情感体验

中，获得心理调整。

例如学生如下的反馈：

“很多的活动非常之吸引我。有时在心情不好时上心理课，感受到了课堂的活跃气氛，我的心情就变好了很多……虽然心理课每周仅有一课，但我是对其抱有感激与期待之情的。”

“上心理课是一种放松。课上会有一些有趣的活动和游戏，借此来发现一些不可思议的心理现象或锻炼自己的能力。很多时候，结局出乎意料，或同学们的结果着实令人吃惊。大家会笑、会放松，气氛十分和谐。”

“心理课，在众多水深火热、纷乱繁杂的科目中，显得那么温柔……看看过去、想象未来、感悟当下，听听自己的内心。每个 40 分钟都显得极尽美好。”

(2) 促进了学生自我认识、自我接纳，激发了学生自主感悟和成长。

例如学生如下反馈：

“‘拍卖会’那次课，老师拿出了好几样‘拍品’：亲情、友情、善良、特长……甚至还有幸福的婚姻。我刚开始觉得好玩，看着自己的后桌拍下幸福的婚姻，笑了半天。但后来我开始纠结了，我觉得有价值的东西很多，最后在纠结的时候，那些‘拍品’都被拍出去了。我一样也没得到。我就觉得在面临选择的时候，有时就该果断、专一点，否则很容易一事无成。”

“王老师要求我们以‘考试像什么’为题画一张画，画上要求有一棵树代表自己。考试像什么？我不曾想过，但这也并不是个很难得问题：谁不讨厌考试呢？三笔两笔我画出一棵遍体鳞伤的大树。这伤是拿到成绩后老师的不满、家长期望落空的训斥、同学的嘲笑，也是自己的失落。但经过老师的教导，我又不禁问自己：成绩真的那么重要吗？考试为的是查缺补漏、为的是积累，考试也许真的没有我想象的那么可怕。我又提起笔，一棵生机勃勃的大树跃然纸上。虽树下有着对你干扰的事物向你‘进攻’，但你要克服；虽有些时候成绩不尽人意，但你真的应为次消沉不振吗？越画，越发觉，这棵树不就是我吗？”

“我很喜欢给图片排序的活动，它给了我展示自己的机会。有一次辩论会，让一个平时沉默寡言、不爱回答问题的同学真正意义上的融入到了这个活动中。这是很有意义的。心理课就像一个舞台，每个人都可以展示自己。我觉得其意义是让每个人都发现、了解不一样的自己，让自己有内心的升华。”

(3) 实现了引导学生积极思考，形成新行为，积极行动。

例如学生如下反馈：

“做人、相处、诚信、配合……的道理，大多听过，但不知道怎么做出来，但通过心理老师的游戏，总能明白些什么。”

“心理课让我在生活中更加舒服，能面对生活中的困难，能助我度过低谷，让我能坦然的面对困难。老师上课时循循善诱，柔中带刚，既不会让同学畏惧也能稳住课堂纪律。在我考试成绩不理想时、心情十分低落时，想起心理课上讲的，我能又重新振作起来，努力克服困难，取得好成绩。在家里，父母吵架，快要动起手来，我会用心理课上所学的缓解气氛。”

“小组同学一起搭‘合力塔’，我们组的‘领头人’发生了冲突，意见不合。但最终化解了矛盾，虽然最后成效不是很好，差点垫底，但却提高了我们组的团结力。”

学生也提出有价值的建议：

- (1) 逻辑性再强些。
- (2) 能给学生更多想象、自由发挥空间。
- (3) 能多些有深度的心理学知识的学习和应用。

三、成果与影响

本课题通过实践研究切实促进了课题实验校学生的心理健康发展，总结出了乐观认知行为训练的模式、内容和方法，丰富和完善了初中心理课的课程体系。

本课题研究 6 篇文章公开发表，还有 10 篇文章在市、区获奖，课题组人员对外介绍和研讨课题成果，发挥了积极的示范和引领作用。

四、改进与完善

本课题注重质性研究和定量研究相结合，在课题研究中设计了对实施乐观认知行为训练心理课教学（必修课）的学生进行前测和后测，以便从定量的角度追踪考察每个人的变化。但是由于教学班级多、学生人数多，工作量大，没能完成这个设计，只对学生的反馈做了质的分析。

另外本课题教学实践过程积累了大量的教学、学生活动和反馈资料，今后还需进一步系统整理，丰富研究成果。

五、成果细目

（一）作为课题阶段研究成果发表论文 6 篇：

1. 《培养青少年积极形象思维的必要性和途径》发表于《北京教育》2014 年第 3 期
2. 《发挥教师语言的激励作用》发表于《中小学心理健康教育》2014 年第 14 期

3. 《同性恋倾向青少年心理辅导的思路和方法》发表于《中小学心理健康教育》2015年第20期
4. 《处理学生行为问题的几个着力点》发表于《中小学管理》2016年3期第59页微观点
5. 《在处理学生问题时如何促进学生情感的健康发展》发表于《中小学心理健康教育》2016年第12期
6. 《价值中立和价值干预在中学心理咨询中的有效运用》发表于《中小学心理健康教育》2016年第14期

(二) 作为课题阶段研究成果 10 篇论文或课例获奖:

1. 《重点中学学生心理健康状况调查分析》获 2013 年第三届北京市中小学心理健康教育优秀成果评审活动二等奖
2. 《提升学生乐观解释风格的教师语言模式》获 2014 年北京市西城区教育学会论文一等奖
3. 《不容忽视的教育领域——培养青少年积极的形象思维》获 2014 年北京市基础教育课程教材实验优秀论文二等奖
4. 《中学生需要科学、有效的青春性教育》2014 年获北京市第四届“智慧教师”教育教学研究成果三等奖
5. 《“体验、探究、实践”心理活动课实践探索》2015 年获第八届全国心理卫生学术大会专题论坛暨第十三届全国青少年心理卫生学术年会优秀论文二等奖
6. 《有效提高“体验、探究、实践”心理课的实效》2015 年获北京市西城区教育学会优秀论文二等奖
7. 《绘画生命年轮》课例 2013 年获第十二届全国青少年心理卫生学术年会优秀论文三等奖
8. 《她和他》课例 2015 年获北京市中学首届心理教师基本功培训与展示活动二等奖和西城区中学首届心理教师基本功培训与展示活动一等奖
9. 《如何获得和谐的人际关系——人际困扰中的自我觉察和转变》课例 2015 年获北京市西城区中学首届心理教师基本功培训与展示活动二等奖
10. 《运用冰山日记自我觉察和转变》课例 2016 年获北京市西城区“西城杯”一等奖