

Application and Effect Analysis of Psychological Counseling in the Transformation of Students with Learning Difficulties

Lalangdangzhi

Guoluo Xining Ethnic Middle School, Xining, Qinghai, 810016, China

Abstract

Students with learning difficulties, who face significant academic challenges, are a special group in school education. They generally have poor academic performance, lack confidence in learning, and often exhibit strong anxiety, depression, or helplessness. Psychological counseling, as an effective intervention method, can help students with learning difficulties adjust their psychological state, establish a positive learning attitude, and ultimately improve their academic performance. This paper systematically analyzes the application and effectiveness of psychological counseling in the transformation process of students with learning difficulties, starting from enhancing learning motivation, improving emotional management, strengthening self-efficacy and social adaptability, etc., to explore the unique value and important role of psychological counseling in the education of students with learning difficulties. Research has shown that psychological counseling has significant effects in improving the self-awareness, enhancing self-confidence, cultivating self-discipline, and problem-solving abilities of students with learning difficulties, and has important reference significance for educators.

Keywords

psychological counseling; students with learning difficulties; learning motivation; self efficacy

心理辅导在学困生转化中的应用与效果分析

拉浪当智

果洛西宁市民族中学, 中国·青海 西宁 810016

摘要

学困生,即在学业上存在较大困难的学生,是学校教育中的一个特殊群体,学生的学习成绩普遍较差,学习信心不足,常常表现出较强的焦虑、抑郁或无助感。心理辅导作为一种有效的干预手段,能够帮助学困生调整心理状态、树立积极的学习态度,最终改善其学业表现。论文通过对心理辅导在学困生转化过程中的应用及其效果进行系统分析,从提升学习动机、改善情绪管理、增强自我效能感和社会适应性等方面入手,探讨心理辅导在学困生教育中的独特价值和重要作用。研究表明,心理辅导在提高学困生的自我认知、增强自信心、培养自律和解决问题能力方面效果显著,对教育工作者具有重要的借鉴意义。

关键词

心理辅导;学困生;学习动机;自我效能感

1 引言

学困生是学校教育中的重要关注对象,学生因学习成绩不佳、学习方法不当、心理问题突出等原因无法顺利完成学业。随着教育改革的深入推进,教育工作者逐渐认识到,仅通过增加学习资源或强化学科辅导对学困生的帮助有限。心理辅导作为一种心理干预手段,不仅能够帮助学困生建立良好的学习习惯,还能在一定程度上提升学生的自我效能感和情绪管理能力,为学生创造一个更为健康的学习环境和心理支持。论文将从提升学习动机、改善情绪行为、增强自我

效能感和提高社会适应性四个方面详细分析心理辅导在学困生转化中的应用与效果^[1]。

2 心理辅导在提升学困生学习动机中的应用

2.1 学困生学习动机缺乏的原因分析

学困生学习动机不足由内在外在因素共同作用。内在因素中,自我效能感低是关键心理因素。自我效能感即对成功完成任务的信念,学困生常遭学业挫折,怀疑自身能力,认为努力也无法成功,导致学习动力缺失。外在因素方面,家庭和社会环境影响不可忽视。若缺乏家人同伴鼓励支持,学困生易生孤立无助感,削弱学习动机。

心理辅导中,咨询师倾听共情,助其探寻自我效能感低的深层原因。如回忆成功经验与成就感以增强自我肯定,

【作者简介】拉浪当智(1983-),男,藏族,中国甘肃甘南人,本科,一级教师,从事藏语文教育教学研究。

引导学生积极看待学习树立信心。还可提供具体应对策略,设定小而可行目标,让学生逐步感受进步成就感,从而激发学习动机,助力学困生摆脱困境,提升学习动力。

2.2 目标设定策略:从小步开始增强成就感

在心理辅导过程中,咨询师采用分阶段、循序渐进的目标设定策略,帮助学困生逐步体验学习中的成功感,从而在不断达成小目标的过程中累积信心。具体来说,学困生可能因长期的学业挫败而对学习产生抵触情绪,甚至丧失了对自身能力的信心。咨询师会根据学困生的个性特点和实际能力,为其制定一些小而明确的目标。例如,每天完成30分钟的课后复习或在一周内完成一项特定的作业。这些小目标既不过于困难,又足够具体,使学生在达到目标时能明显感受到自己的进步和能力提升。每当学困生成功完成一个小目标时,咨询师会及时给予积极反馈,肯定学生的努力和成就感,这不仅强化了学生的行为习惯,也能让学生更深刻地认识到自己在学习中的潜力。这种策略在不断达成和正向反馈的循环中,使学困生逐步积累起“我可以做到”的自我意识,并形成一种积极的心态。

2.3 正面反馈与积极强化的作用

在心理辅导中,积极反馈和正面强化是提升学困生学习自信的重要手段。学困生往往因为频繁的学业挫折而陷入“失败主义”思维模式,对自己的能力缺乏信心,甚至认为努力也不会有好的结果。这种消极的自我暗示往往导致学生在学习上陷入恶性循环。为了打破这一循环,咨询师通过及时的肯定与鼓励,引导学困生逐渐改变对自身能力的消极认知。例如,当学困生在某次测验中取得小幅进步,或成功完成了一项作业时,咨询师会抓住这个契机,以积极的言辞赞扬学生的努力和成就。这样的反馈不仅让学困生感到自我价值被认可,还让学生意识到自己具备实现更高目标的潜力。此外,咨询师会在正面强化中传递“进步是努力的成果”这一理念,使学困生逐渐认识到学习成就是可以通过自身的努力实现的^[2]。

3 心理辅导在改善学困生情绪和行为中的作用

3.1 帮助学困生识别与管理情绪

情绪管理能力的不足是学困生面临的常见问题之一。许多学困生在面对学业压力或成绩不理想时,往往会表现出焦虑、沮丧、逃避等情绪,这些负面情绪进一步影响了学生的学习表现。心理辅导通过帮助学困生识别和理解情绪的产生原因,辅导学生掌握情绪调节技巧,让学生能够以平和的心态面对学习挑战。

3.2 行为干预:通过规范化训练培养良好习惯

在课堂或日常学习中,学困生往往表现出注意力不集中、学习效率低下的行为。心理辅导中的行为干预方法通过建立规范化训练,引导学困生逐步培养良好的学习习惯。例如,咨询师可以帮助学困生建立每日的学习计划,规定每次

学习的时间段,并在达成后给予适当的奖励。

3.3 人际关系辅导与支持性环境的建立

良好的人际关系能够为学困生提供情感上的支持,帮助学生更好地融入学习环境。心理辅导在学困生的人际关系辅导中,通过提升学生的沟通技巧和共情能力,帮助学生建立积极的同伴关系。例如,通过团队合作活动,让学困生在互动中增进对他人的了解,减少孤独感,逐步建立一个支持性的学习网络。

4 心理辅导在提升学困生自我效能感中的作用

4.1 增强自我认知,建立积极的自我形象

学困生往往因为学业上的挫折,形成了一种消极的自我评价,认为自己在学业上“无法成功”或“不如别人”。这种负面自我评价不仅让学生对学习失去信心,还加剧了焦虑和自我怀疑。心理辅导通过系统的自我认知训练,引导学困生重新审视自身的优点和潜在能力,从而改善学生对自我的看法。咨询师通常会通过“优点清单”这样的活动,帮助学困生发现并记录自己的独特优点和成功的时刻,例如“乐于帮助他人”“擅长解决难题”或“曾在体育活动中获得好成绩”等。这样的活动让学困生意识到,尽管学业上存在挑战,但学生依然拥有多方面的优点和潜力。在这一过程中,学生开始建立起积极的自我认知,逐渐摆脱以往“失败者”心态,看到自己有许多值得肯定的地方。当这些积极的自我认知逐步累积,学生的自我效能感也随之增强,在面对学习上的挑战时变得更加自信乐观。积极的自我形象成为一种动力,使学生在学业中愿意主动尝试新的方法,不再轻易放弃,从而激发出更大的自我发展潜力。

4.2 培养问题解决能力:提升面对挑战的信心

学困生在遇到学业上的困难时,常常选择逃避或拖延,因为学生习惯于认为自己无法有效应对这些挑战,甚至可能担心失败会进一步打击自信心。然而,心理辅导通过“问题解决训练”帮助学生逐步建立起科学的应对思维。咨询师会引导学困生将问题分解为小而具体的步骤,使学生发现问题其实可以被分解并逐步解决。例如,面对一道难题,学困生可以先理解题意,再分步骤进行解答,而不是因整体感到困难而放弃。咨询师还会鼓励学生利用“假设分析”等方法,让学生在安全的模拟情境中体验不同的解决策略,尝试预测各种应对方式的结果。比如,学困生可以假设自己在考试时遇到难题,通过不同的解决方案(如跳过、冷静分析等)来观察可能的结果。这种训练让学生在没有任何实际风险的情况下练习面对挑战,帮助学生找到最适合的应对策略。这些方法的反复练习,使学困生逐渐发现自己也具备解决问题的能力,从而增强了面对困难的信心与勇气。

4.3 建立自我监控机制,增强自主学习能力

自我监控是提高学困生学习效率的关键。心理辅导帮助学困生学会自我监控,通过定期自我评估来掌握学习进度

和成效。这种方法不仅有助于提升自律性，还可以让学困生在每一次进步中获得成就感。例如，辅导员指导学困生在完成学习任务后进行反思，记录自己的学习心得，以便对未来的学习行为进行改进^[3]。

5 心理辅导在学困生转化中的效果分析

5.1 心理辅导对学困生学业表现的提升效果

大量研究和实践证据显示，心理辅导在改善学困生的学习表现方面发挥了关键作用。学困生往往在学习上存在各种障碍，如低效的学习方法、缺乏时间管理能力、负面的情绪反应等，而心理辅导通过一系列有针对性的干预，帮助学生逐步克服这些障碍。系统的心理辅导能够帮助学困生了解自身的情绪触发点，学习如何有效管理压力和焦虑，这为学生营造了更为稳定的学习心理环境。此外，心理辅导还帮助学生建立起科学的学习习惯，如如何有效安排复习计划、设定合理目标以及如何在分心时重回专注状态。实际的案例研究表明，经过心理辅导的学困生在多个方面都有显著的进步——学生的学业成绩稳步上升，作业完成度明显提高，课堂上也更主动参与讨论和发言。这些进步不仅反映在分数上，更体现在学生的学习态度和行为上。通过心理辅导，学生逐渐找到了适合自己的学习方法，建立了积极向上的自我认知，从而在学业上逐步形成良性循环。这样，学生在学业上的信心不断增强，从原先的被动、消极逐步转变为自信、主动，心理辅导因此成为学生从学困走向学优的重要推力。

5.2 心理辅导对学困生心理健康的积极影响

心理辅导在帮助学困生应对焦虑、抑郁等情绪问题方面展现出了显著的效果，负面情绪往往是学困生学业表现低迷的重要原因之一。学困生因为长期成绩不理想和多次失败的经历，容易产生自我怀疑和无助感，这种情绪一旦积累，便可能演变为严重的焦虑或抑郁情绪。心理辅导在这一过程中通过情绪识别、情绪管理和应对策略的培养，使学困生逐渐增强情绪调节能力。例如，心理咨询师会引导学困生通过放松训练、情绪日记和积极自我暗示等方法，帮助学生认识并接纳自己的情绪反应，学会在压力之下找到缓解方法。调研结果也显示，经过一段时间的心理辅导，学困生能够明显地控制自己的情绪波动，学生在面对学业压力时变得更加冷静和理性。同时，心理辅导帮助学困生建立了积极的自我认同感，逐渐重拾对自己的信心，意识到自己有能力应对各种学业挑战。这种积极的自我认同感是情绪管理的重要基础，使

学困生能够从容面对挫折，避免因小小的失误而情绪崩溃^[4]。

5.3 心理辅导对学困生社会适应性的促进作用

在心理辅导的帮助下，学困生逐渐展现出更强的社会适应能力，尤其是在与同学互动和班级活动中表现得更加积极、自然。此前，许多学困生因为成绩不佳或内向的性格，往往选择退缩或自我封闭，难以融入集体，与同学的关系也相对疏远。然而，通过心理辅导，学生逐步学会了如何有效地表达自我，主动与人沟通，提升了社交信心。心理咨询师通过角色扮演、社交技巧训练等方式，帮助学困生掌握适当的沟通技巧，学会倾听和回应，这为学生与同学的交流奠定了良好的基础。在这种逐步建立起来的安全、积极的人际环境中，学困生不再感到孤立，而是体验到集体的温暖与支持^[5]。班级同学的理解和支持使得学困生在学习中得到了重要的情感资源，学生可以向同学请教学习中的困惑，或在遇到困难时得到来自伙伴的鼓励和帮助。这种支持性网络的建立不仅提高了学生的社会适应能力，减轻了因孤立产生的负面情绪，还让学生在学中更有动力和信心。

6 结语

心理辅导在学困生的学习和心理转化中发挥了不可替代的作用。通过提升学困生的学习动机、自我效能感和情绪管理能力，心理辅导使学生逐步摆脱学业困境，迈向成功的学习之路。学困生不仅能够在学业上取得进步，还能在情绪、行为和人际关系上获得全面发展。心理辅导的应用为教育工作者提供了宝贵的经验，为学困生的教育转化提供了科学、系统的支持。未来，随着心理辅导理论和实践的不断发展，将有更多学困生受益于这一过程，从而实现其学习潜力的最大化。

参考文献

- [1] 姚成真.心理虐待对青少年孤独感的影响:拒绝敏感性和同伴依恋的链式中介作用[D].贵阳:贵州师范大学,2024.
- [2] 孟芊雨.高中生失败恐惧、心理弹性与学业拖延的关系及干预研究[D].西宁:青海师范大学,2024.
- [3] 赛娜木·亚森.初中生化学学习心理问题成因及对策研究[D].上海:华东师范大学,2023.
- [4] 张芳,袁美琪.学业困境对学生知识获取行为的影响研究——学业自我效能感和心理困扰的链式中介作用[J].情报探索,2023(8): 77-84.
- [5] 薛子言.小学生积极心理品质及其对课堂参与的影响研究[D].镇江:江苏大学,2023.