

学生学习心理障碍论（三）

王拥军 编著



目 录

第六章 学习障碍研究园地	1
考试焦虑及其辅导	1
考生焦虑过度的矫正	8
影响中小学生学习行为因素的调查与研究	13
感觉统合失常与学习适应不良	19
西方发展性阅读障碍研究进展	27
中学生课堂问题行为的调查与思考	36
英语诵读障碍研究综述	43
学生厌学心理研究	47
怎样“医治”恐学症	49
孩子记性不好怎么办	51
学习能力障碍儿童在绘画测验中的特征	52
运用行为矫正方法改进注意缺陷	56
第七章 特殊教育研究	64
儿童的注意障碍的诊断与克服	64
女生与男生智力差异的分析	92
弱智婴幼儿早期干预与矫治的研究	98
弱智儿童计数能力的实验研究	101
第八章 理论研究选萃	110
虚假记忆的产生	110
虚假的童年记忆	113
想象的膨胀	116
不可能的记忆	118
虚假记忆是如何形成的	119
认知能力与认知障碍的遗传学	121
言语和空间能力	122

从能力到成绩	126
寻找基因	130
精神与脑的严重障碍.....	133

第六章 学习障碍研究园地

考试焦虑及其辅导

考试焦虑是当前中学生心理辅导中的一个现实而又重要的课题。已引起教师、家长和学生的强烈关注。本文拟先介绍有关考试焦虑的调查研究，然后侧重结合我们的探索性辅导工作，讨论考试焦虑的辅导途径和策略。

一、考试焦虑的调查和理论研究

考试焦虑是对考试的一种特殊的心理反应。与一般性焦虑不同的是，它有明确的焦虑对象，如对考试情景、考试过程或考试结果的焦虑。在表现上，它在认识、情绪、身体方面均会产生特定改变。利伯特(Liebert, 1967)等人对考试焦虑测量进行因素分析表明，考试焦虑包含两种成份，一为忧虑性，一为情绪性。忧虑性主要涉及对即将到来的考试的评价、预期，以及由此产生的担忧、不安，包含较多的认知成份。情绪性主要指相伴随的情绪体验及身体反应，如恐慌、焦急和与植物性神经活动失调有关的身体症状。

考试焦虑肯定会对应试过程并进而对考试成绩产生影响，但这种影响的实际情形比较复杂。国外的研究曾得到相互矛盾的结果(Mandel and Marcus, 1998)：有的研究发现焦虑程度与测验成绩呈正相关，有的发现二者呈负相关。但研究者对众多的有关现象进行深入分析后，得出的看法能够解释这种矛盾。现在多数人倾向于认为，

考试焦虑与考试成绩的相关符合耶克斯—多德逊定律：适宜水平的焦虑能导致最大作业效率，过低或过高焦虑均会妨碍学生知识和能力的发挥。为什么会出现这样的现象呢？查荣克(Zaionc, 1965)曾提出一个“社会促进的驱力水平理论”，该理论认为，高唤起会加强优势反应的发生率，所谓优势反应，乃是个体已习得的反应库中那些更熟练的、在一定刺激条件下更倾向于发生的反应。对于一项特定作业来说，如果优势反应正是作业结构所必须的，那么高唤起会促进效率的提高。相反，如果优势反应与作业结构不符，它会干扰正确反应的出现，结果使作业效率下降，达不到应有的成绩水平。

上述研究提示我们，对考试焦虑要一分为二地看待。考试焦虑的作用有双重性，既有积极的一面也有消极的一面。从积极一面看，它是学生对待考试的态度认真、动机强的表现，是一种相当宝贵的动力。从消极的一面看，它又可能妨碍考试作业，且对身心健康有一定负性影响。哪一种影响作用较大，关键在于焦虑程度的高低，同时要结合考虑作业的难度或复杂度，以及学生已有的知识能力水平。作业结构对学生来说表现为作业的难易程度，而难易程度与学生知识掌握的水平，以及能力的发展水平又有复杂关系，同一难度的作业，对于知识能力水平高的学生，可能难度偏低，而对知识能力水平低的学生则难度较大。因此，对一定的作业来说，每个学生都应处在一种适宜的焦虑水平，才能考出他所能达到的最好的成绩。而这种焦虑水平应该是因人而异的。

就我国学生的实际情况看，现在较普遍的问题是考试焦虑水平过高，相当大面积的学生焦虑程度超过了适宜水平。笔者 1993 年 4 月间在武汉市作了一次学生考试

焦虑的调查。采用斯皮尔伯格的“测验焦虑调查表”(TAI)(叶仁敏修订版)作调查工具,调查对象是该市一所重点高中的毕业班和一所条件较好的初中的毕业班的全体学生。比照修订版常模,以 Z 分数大于/等于 128(百分位数=90)为阳性划界标准,所得结果如下表:

高三毕业班初三毕业班总人数=224;男=126;女=98
总人数=418;男=215;女=203 总阳性率 20.54%总阳性率
21.29%男生阳性率 19.84%男生阳性率 23.72%女生阳性
率 21.85%女生阳性率 18.71%

超过 20%的高焦虑人数比例不能不说是一个相当严重的问题。因此,如何有效地大面积改善学生的考试焦虑状况,是摆在我们面前的一个现实课题。

二、考试焦虑的辅导

1 辅导对策

焦虑是多种心理障碍的共同症状。目前在精神科临床实践上主要采用两种手段矫正焦虑反应,一为药物治疗,一为心理治疗,以心理治疗为主。在心理治疗中,又以行为疗法中的放松训练较为有成效。国内也有采用生物反馈和气功方法治疗焦虑的报道。

但我们认为,中学生的考试焦虑辅导要考虑以下一些情况。

第一,考试焦虑不同于一般的广泛性焦虑,它有明确的焦虑对象。认知、评价活动在产生焦虑的过程中扮演了重要角色。因此,对于考试焦虑,认知矫正是一条重要的辅导途径。根据一种认知的情绪理论(Lazarus,1968),从情境事件的刺激到产生特定情绪反应,中间存在两级评价过程,“初级评价”是个体判断所面临的事件是否存在压力或威胁,“次级评价”是在初级

评价得出“存在威胁”的结论后，个体衡量自己有多少可选择的反应方式，以及自己有多少资源(能力、努力、其它条件)可用来应付压力和威胁。这些评价是决定情绪反应的重要的中间变量。既然如此，就应该设想可以通过影响这些评价过程(尤其是次级评价过程)来控制学生的焦虑反应。这一思想也和当代心理治疗的一个重要流派——理性—情绪疗法(RET)的思想完全一致。

第二，鉴于当前中学生中有考试焦虑的人数比例较大，而各学校能进行专门辅导的教师又极少，大多数学校根本没有开展心理辅导活动，因此，对考试焦虑的辅导应该以团体辅导为侧重点。而且，这种团体辅导可以考虑采用录像、录音等方式，以解决学校缺乏专门辅导教师的问题。

第三，中学生，尤其是高中生已有较好阅读理解能力，因此可以编写自助辅导读物，让学生对照读物上介绍的方法，自己进行认知和行为矫正。

基于以上考虑，我们认为对中学生考试焦虑可采取认知和行为相结合，团体、个别和自助相结合的辅导途径。这是比较适合当前我国中学实际的辅导对策。

2 认知矫正

认知矫正的主要目的是通过影响学生对考试的知觉和评价，使学生对考试获得一种现实合理的态度，进而对“即将面对考试”这一情景产生一种控制感。因为大量研究表明，一个人对即将面对的生活事件的可控制预期会有效地减轻焦虑反应。我们向学生推荐了一套包含四个步骤的自助性认知矫正程序。

步骤一：检查自己的担忧要求学生对自己有关考试的担忧进行检查。指示如下做法：

a 把你想起的一切担忧写下来，不要去分析，不要想这些担忧好不好，也不要怕重复。

b 整理已写下的担忧，去掉重复的项目，把各条担忧比较一下，把实质相同的合并起来。

c 按担忧程度的大小依次排列各项目。

步骤二：对担忧进行合理性分析学生对考试的担忧大都具有两面性，既有现实、合理的一面，也有不现实、不合理的一面；或者从一个角度看是合理的，从另一角度看又是不合理的。根据学生的实际情况，结合当代认知疗法对非理性认知的一些研究，侧重要求学生寻找担忧中是否包含以下几种认知错误：

a 无事实根据的推论学生经常在没有根据或根据不足的情况下就对一件事草率下结论，然后就记住这个结论，不再管它是否有根据，把它当成一定会出现的情况。要求学生对每条担忧都问：“有什么事实证明这个担忧是应该的？”“这些事实充分吗？从它们出发一定应该得出担忧的结论吗？”

b 以偏概全是否把一次考试不好就推想为将来一定考不好？是否把某一章、某一科没掌握好就认为所有的科目都没准备好？是否听一个人说自己不行就以为所有的人都认为自己不行？等等。

c 夸大和缩小是否把自己的不足、缺点过分夸大，把自己的能力、长处过分缩小？

d 情绪推理情绪推理是指一个人把自己的情绪感受当作下结论的依据。常表现为“我对考试感到心慌意乱，所以我一定是毫无准备”、“我感到信心不足，所以我一定考不好”、“我感到可能没有希望，所以一定会考不上”。

以上这些认知错误常常是在不那么明确、不那么容

易被学生意识到的过程发生的，因此有些学生进行这种分析时会感到困难。我们要求学生取得家长和教师的帮助。

步骤三：与担忧质辩要求学生针对担忧的不合理之处，以现实的事实、理性的常识、逻辑来驳倒它们。即使是合理的担忧，也可对它进行“危害分析”，因为任何担忧，都可能有下列几种危害：使人分心，不能集中精力复习；使人背上思想负担，不能轻松地备考和应考；使人紧张，影响在考场上正常发挥；使人痛苦。

步骤四：得出合理反应，即以上述三步为基础，得出对该担忧的合理的、积极的认知和态度。

在操作上，我们要求学生把上述各步骤写下来，必要时做成一种三栏目卡片，一栏为担忧认知，二栏为分析和质辩，三栏为合理反应。在时间安排上，第一周，要求至少每天将三栏内容读一遍或默想一遍，在逐渐巩固的基础上获得这样一种自动反应：一旦某一担忧在脑海里重新出现，就对自己说：“我已经把这个问题解决了，不必为此操心。”以后如果再出现程度很重的反复，再重新阅读卡片。

3 行为矫正

我们推荐的行为矫正方法包括放松练习和自我系统脱敏两种程序，对于焦虑不太严重的学生，仅做放松练习即可，对焦虑严重，尤其伴有明显的恐惧反应的学生，则还需要做系统脱敏。放松练习又是系统脱敏的一个组成部分。

放松练习是一种简便易行的身心放松程序，国外已广泛应用于各种焦虑、紧张障碍的治疗，已证明有较好的疗效。放松治疗的原理来自这样一个发现：人在肌肉

放松条件下的情绪状态与焦虑状态是相互对抗的，二者不能相容，一种状态出现必须抑制另一种状态。南非心理学家沃尔扑(Wolpe)把这一现象称作“交互抑制”。根据交互抑制原理，就可以通过诱发肌肉放松达到对紧张焦虑反应的抑制。放松练习和系统脱敏都以这一原理为治疗的依据。只是在系统脱敏情景下，要求有对特定焦虑情景的再体验，因而针对性更强，对抗更激烈，治疗力度也更大。

由于放松练习简便易学，所以可以作为一种自助治疗方法让学生自己掌握。我们在分析国内外各种放松练习的基础上，编制了一套《学生健脑操》，采用紧张——松弛渐进放松法，把指导语混合着背景音乐录制在磁带上，另印了动作图解和说明，一起交给学生，让学生自行学习掌握。我们要求学生每天至少做一遍练习(约 28 分钟)，一直坚持下去。

自我系统脱敏的操作步骤和要领完全与个别治疗的系统脱敏相同。我们把这些步骤和要领详细写出，并对脱敏过程中常见的问题作了指导说明。经个别追踪观察，证明基本上可交由学生自己掌握，但为保险起见，最好有一个辅导教师，以便学生在遇到问题时给予指导。

所有以上的自我矫正方法，都汇编在一本名为《考前心理调节》的小册子内(还包括复习和应试的有关辅导内容)，连同放松练习磁带等一起发给学生。

4 初步效果及存在的问题

由于一些客观原因，现在还未系统地对这套考试焦虑辅导方案进行效果研究，仅从收集到的一些试用学校和个案反馈看，效果是积极的。可以肯定的有以下几点：
1) 考试焦虑辅导受到教师、学生和家长的欢迎；2) 这种

辅导的确在一定程度上缓解了焦虑症状；3)焦虑严重的学生受益较大；4)对有些学生，似乎仅仅让他们知道自己那种惶惶不安、紧张难耐的反应叫做“考试焦虑”并且是一种常见的情况，就有积极影响。

这套辅导方案也发现一些问题，主要有：1)有些学生在自我认知矫正上存在困难，尤其是对担忧进行合理性分析和质辩感到困难；2)大量学生不能很好地坚持下去。有的学校班主任把放松练习规定在统一时间集体进行，效果好一些；3)在针对个别学生的独特情况给予帮助方面受到限制。

分析这些问题后，我们认为关键还是需要各学校有一定辅导力量，哪怕每校有一位内行的辅导教师，就可以做到以学生自我调节为主，由辅导教师提供一些特别的指导，使现存的主要问题得以解决。另外，取得家长或班主任的配合也是很重要的。

考生焦虑过度的矫正

心理学家利珀认为，情绪在大多数时间里是处于“适度激活状态”，它组织、维持并指导行为。考生进入高三以后，特别是在应试前期（考前一个月左右）到应试期间，如何使情绪处于这样一种“适度的激活状态”呢？

心理学一般认为，焦虑是一种实际的类似担忧的反应，或者是对当前或预计到自尊心有潜在威胁的任何情景，具有一种担忧的反应倾向。在不同的条件激励下会产生性质不同的焦虑。

例如，当考生面临着高考，考试成绩又直接与他的升学以致以后的就业密切相关，他们往往把是否升学看

得很重，于是就会产生焦虑。再从人生发展过渡阶段而言，每一个豆蔻年华的青年都希冀个人在这个社会上获得新的地位，而这一愿望又被限制在毫无明确结果的茫然之中，这时，焦虑情绪的产生是必然的。人格心理学家把这种由客观情境引起的焦虑称为正常焦虑。我们通常称这种焦虑情绪叫“心理压力”。一般来说，焦虑是一种心理失衡的表现，是消极的。然而，考生的这种在正常程度以内的“心理压力”或者叫“适度焦虑”，恰恰具有它积极的一面，它有利于激发学生学习积极性，它起着动机的作用，指导着行为的方向。

与此相反，有的考生，特别是经历过考试挫折以后的考生，他们往往在上一次高考中完全有能力顺利通过考试，然而却意外地败下阵来。所谓意外，即指一些偶发的诸如疾病、“怯场”等主客观方面始所未料的原因。这种失败的强烈刺激对他们的自尊心无疑具有很大的伤害。他们带着这样一种心理重新开始新一轮的应考准备，时刻（尤其是考前）具有一种恐惧感。这种恐惧感包括痛苦、羞愧、内疚等基本情绪，又构成了新的焦虑。对自尊心的威胁并不直接来自于客观情境，而也来自于已经受到严重伤害的自尊心本身。当处于会进一步有损于自尊心的新的情境时，如面对新的学习环境、新的学习任务 and 新一轮考试，会作出过度的反应。比如多次高考落榜的某男考生，在考前二十几天内，心理压力大，情绪反常，面色苍白，神情忧郁，整天忧心忡忡，郁郁寡欢，茶饭不香，睡眠不稳，时常反映出一种浮躁、恐慌、不安的心理状态。这是一则由焦虑过度而导致心理失衡的典型案列。据观察，这种情况在其他考生中也程度不同地有所反映。这类考生的心理特点，是表现为一种神经

过敏性焦虑或者称为条件性焦虑反应，这是一种个体受挫后的消极情绪。这种情绪对考生危害极大，如不及时消除，势必会造成考试“怯场”，最终导致屡考屡败的局面。

另外一种心理失衡的表现就是“怯场”，称为考试焦虑。这是由考试的情境造成的。比如某一男考生，在预考数学时，先是心率加速，呼吸急促，继而双眼模糊一时看不清试卷。由于心理失衡，神情慌乱，延误了时间，本来特长的数学考得一塌糊涂，事后追悔莫及。又如某位女考生在参加化学考试的前一半时间内头脑昏迷，视线不清，思维迟钝，动作缓慢。一时茫然不知所措。这种现象的发生除生理机制发生异常外，主要是心理失衡的原因，产生怯场。

现代教育心理学家研究表明，焦虑与学习效率的关系是个倒转的 U 型曲线。它告诉我们，没有焦虑即没有心理压力，也就缺乏学习上的动力，是不利于学习的；相反，焦虑失度，则导致心理失衡，形成过度的焦虑，也是有害的。对焦虑过度导致心理失衡的考生和考试“怯场”的考生应进行必要的有效的心理矫正。

第一、心理预防。考生情绪异常是影响应考水平的症结所在。悉心观察考生的情绪和心理变化不仅注意那些显然已达到“疾病”程度的过度性焦虑，更应当注意和关心所谓正常的焦虑和忧郁。时刻关注焦虑的控制问题，及时引导考生保持心理平衡，是高考前准备工作的重要部分。要指导考生作好三项准备工作。一是知识准备。知识和技能是最重要的根本性的应考准备。二是心理准备，心理准备就是在知识与技能准备的基础上，做一些有意识的心理训练，如模拟考试、应考指南、心理

咨询等等。特别是心理咨询尤为重要。它可以是小型座谈会、个别询问或谈话等等，通过这些活动，要让考生明确地认识自己的实际水平以及个人在社会在学校、班级的现实地位，从而增强自信心。建立自信心是保证考生从容应考的最根本的心理准备，也是实现上述目标的心理基础。这样，就能杜绝可能引发心理失衡的诱因，使他们的情绪稳定在一个适度的激活状态之中。三是物质准备，教师要考虑到考生的衣食住行，甚至包括考试用的写字板、铅笔、橡皮以及削铅笔的方法，答卷时涂写方法等等细微末节。心理预防是面对全体考生的，这几项准备工作做好了，就会形成一个良好的心理氛围。这样，即使个别程度较差的考生也能在考试中取得他自以为满意的成绩。

第二、行为矫正。行为矫正主要针对焦虑过度导致心理失衡的这部分考生。这类考生在考前的心理表现一般是这样的：一是无端恐惧，情绪躁动不宁，怀疑自己的能力，夸大自己的失败，由此而紧张，失望。表现为行为刻板，睡眠不稳，注意力不易集中，依赖性强而独立性差。二是由于课目繁多，内容庞杂而心情急迫，心乱如麻，忙无头绪。思维紊乱而缺乏条理以致于惶惶终日，不知所措。针对这种考生的实际，可采取以下矫正方法：

1 宣泄法。长期焦虑的情绪郁结必然导致一些考生郁郁寡欢，心事重重。适当运用谈心、说笑、吟咏、歌唱、散步、打球、音乐欣赏等等方法，可以使他们的郁闷情绪在不同的场合得以宣泄，从而使其心理平衡，达到稳定情绪的目的。

2 代偿法。代偿法的常用方法是引导和安慰。人皆

以为阿 Q 的“精神胜利法”是愚顽可笑的，殊不知精神胜利也有一定的物质作用。比如前文提及的那位考生，出身农村，家境贫寒。教师谈话时则让他与其村民作了比照，他毕竟在他的交往圈内明显地具有知识上的优势，即使他再度名落孙山，但他的优势依然存在，是他人所不具备的。他还可以利用这一优势在“广阔天地”里“大有作为”。这种象征性的满足也在心理上起一种代偿作用，从而使他得到了心理平衡。

3 理喻法。人常说，“动之以情，晓之以理”。理喻即通过谈话或暗示，帮助考生用理智战胜思想上的困难，正视现实，明确利害得失，正确对待高考，从痛苦中解脱出来，这种方法同宣泄法，迁移法结合使用，对第一次未考中的考生非常适用。

4 意控法，意控法与宣泄法形式是矛盾的，但解除焦虑的目的则是一致的，正像中医临床区别患者的虚、实、寒、热相应采取补、泄、温、凉等多种治疗原则一样。心理治疗也应“辨正施治”。自制力是人控制自己的情感、动机、调整个性、爱好等心理方面的能力。高三学生已经具有一定的意志控制力。让他们借助于意念，做到“遇事不急”“遇难不忧”自觉地调节情绪，进入一种“疏渝五藏，澡雪精神”的心境，使其心平气和，从而有效地进入考试角色，稳健而自如地应付考试。

5 足眠法。焦虑过度的考生往往在考前很长一段时间内不能保证足够的睡眠，他们甚至偏激地认为睡觉是耽误时间，殊不知“没有足够的睡眠就没有很好的工作”。充沛的精力是从容应考的前提。这时，应该动员家长监督考生睡眠。考试过程中往往也有不少考生出现失眠状态，也应遵医嘱配以适量的没有副作用的“安定”片，

较为有效。……………

影响中小学生学习行为因素的调查与研究

一、研究的目的意义

学习是一个复杂的过程，它主要通过学习行为表现出来。学校情境中学生的学习主要指知识、技能的获得过程，这一过程受许多因素的影响和制约。国外有不少关于影响学生学习因素的研究，如玛格丽特·王(Margaret.C.Wang 1990)用文献资料分析的方法，得出了如下结论，影响在校学生学习的因素有：1 国家及地方性政策因素；2 校外环境因素；3 学校因素；4 学生因素；5 课程设置及班级大小；6 教学及班级气氛。他认为在这些因素中，学生的元认知最为重要。这里所强调的元认知，就是学习策略或认知策略，也可以称之为学习方法，是学习的核心问题。此外，学习气氛，学习成绩的归因等方面也有不少研究，并取得了一定成果。国内关于影响学生学习因素的研究，主要在学习动机和具体的学科心理(语文、数学、外语等)方面，也取得了一定的成果。我们试图在已有研究的基础上，编制一套科学化的问卷，来探讨影响中小学生学习行为的因素，评价学习行为的水平，为学生学习行为的最优化和学习成绩的提高，提供科学的心理学理论依据。

中学生是有主观能动性的个体。在学习过程中学习动机、学习策略、注意力、学习压力等，构成了影响学习的重要因素。同时，这种个体又是社会性的个体，其行为必然受到环境的影响和制约。学习过程中所依赖的环境，我们称之为学习气氛，是影响学习的重要因素。

基于以上构思，我们编制了调查问卷。

二、问卷的编制及调查实施

问卷采用四点量表形式，项目顺序采取随机排列，项目格式全部为选择题，备选等级有升有降，以消除反应倾向的干扰。编制出预测问卷后，请从事多年中小学教育工作的教师逐题讨论，吸取他们的宝贵经验；找部分中小學生试测，以了解他们对每个问题的理解程度；征求有关专家的意见。经过综合分析有关意见，修订预测问卷并进行预测，预测样本为 130 人。

根据对预测问卷的统计分析，将预测问卷修改成包含 47 个问题的正式问卷。

三、问卷质量及结果分析

问卷调查结束后，我们用 SPSS 软件包对调查数据进行了统计分析。

1 信度。

对各分量表内部一致性系数(α 系数)的检验可说明各分量表的内部一致性系数在 0.392 - 0.560 之间，其中学习态度和学习策略最高，其次是学习成绩归因，再次是学习压力和注意力，最后是学习气氛。内部一致性系数在 0.5 左右是可以接受的信度。

2 效度。检验一个问卷的效度有多种方法，因条件限制，目前我们很难找到一个可用的效标。根据取样情况，采用了组的分类方法，即年级间差异性检验的方法，对问卷的总体效度进行了检验。

从检验中可以看出：小三和小五与初一之间在 10 个维度上存在显著性差异，小三与小五之间在 5 个维度上存在显著性差异。说明本问卷能检验出不同年级的学生在学习行为上的差异性，具有一定的效度。同时，我