



2018 届在职人员攻读教育硕士

专业学位论文

行为主义疗法对初中学生厌学行为的  
干预研究

作者姓名	梁国民
指导教师	梁晓燕 副教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2014 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

山西大学

2018 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

# 行为主义疗法对初中学生厌学行为的 干预研究

作者姓名	梁国民
指导教师	梁晓燕 副教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2014 年 3 月至 2018 年 10 月

二〇一八年十月

**Thesis Submitted for 2018 Master of  
Education Degree at Shanxi University**

Cognitive behavior group counseling on the psychological  
resilience of secondary vocational school students

Name	Guomin Liang
Supervisor	Xiaoyan Liang    Associate Professor Lihong Zhao      Senior Teacher
Major	Master of Education Degree
Field of Research	Psychological Health Education
Department	School of Educational Science
Research Duration	2014.03-2018.10

Oct, 2018

# 目 录

中文摘要 .....	I
ABSTRACT .....	II
引 言 .....	1
第一章 文献研究 .....	2
1.1 厌学行为相关概述 .....	2
1.1.1 厌学行为概念界定 .....	2
1.1.2 厌学的原因以及表现形式 .....	2
1.2 行为主义疗法 .....	3
1.2.1 行为主义疗法的涵义 .....	3
1.2.2 行为主义疗法的理论基础 .....	4
1.2.3 行为主义疗法的发展研究 .....	4
1.2.4 行为主义疗法的常用技术 .....	4
1.3.2 行为主义疗法对厌学行为干预的可行分析 .....	5
第二章 问题的提出与研究设计 .....	7
2.1 已有研究的不足 .....	7
2.2 拟解决的问题 .....	7
2.3 研究的设计 .....	7
2.3.1 被试的选取 .....	7
2.2.2 测量工具 .....	7
2.2.3 信效度检验 .....	8
2.2.4 研究方法 .....	8
2.2.5 干预过程 .....	9
2.2.6 数据分析与处理 .....	16
第三章 结果与分析 .....	17
3.1 前测实验组和对照组在厌学行为各指标的差异检验 .....	17
3.2 后测实验组和对照组厌学行为各指标的差异检验 .....	17
3.3 实验组前后测厌学行为各指标的差异检验 .....	18
3.4 对照组前后测厌学行为各指标的差异检验 .....	19
3.5 定性分析 .....	19

第四章 讨论 .....	20
4.1 前测实验组和对照组在厌学行为各指标的差异分析 .....	20
4.2 后测实验组和对照组厌学行为各指标的差异分析 .....	20
4.3 实验组前后测厌学行为各指标的差异分析 .....	20
4.4 对照组前后测厌学行为各指标的差异分析 .....	21
第五章 结论与建议 .....	22
5.1 研究的结论 .....	22
5.2 建议 .....	22
5.2 研究的不足与展望 .....	23
参考文献 .....	24
附 录 .....	26
致 谢 .....	29
个人简介及联系方式 .....	30
承诺书 .....	31
学位论文使用授权声明 .....	32

# Contents

<b>Chinese Abstract</b> .....	I
<b>ABSTRACT</b> .....	II
<b>Introduction</b> .....	1
<b>Chapter 1 Literature Research</b> .....	2
1.1 The theoretical analysis of weariness behavior .....	2
1.1.1 The concept of weariness is defined.....	2
1.1.2 The reason and form of weariness.....	2
1.2 Behavioral therapy.....	3
1.2.1 The meaning of behavioral therapy .....	3
1.2.2 The Theoretical Basis of Behaviorist Therapy.....	4
1.2.3 Research on the Development of Behaviorist Therapy .....	4
1.2.4 The technique of behavioral therapy .....	4
1.3.2 A Feasible Analysis of Behavioral Therapy on weariness behavioral.....	5
<b>Chapter 2 Issues raised and studied design</b> .....	7
2.1 Shortcomings of existing research.....	7
2.2 Problems to be solved.....	7
2.3 Research design.....	7
2.3.1 Subject selection.....	7
2.2.2 Messuring tools .....	7
2.2.3 Retection of reliability and validity .....	8
2.2.4 Research methods.....	8
2.2.5 Intervention process.....	9
2.2.6 Data analysis and processing.....	16
<b>Chapter 3 Results and analysis</b> .....	17
3.1 The differences of various indexes in anorexia behavior between the experimental group and the control group were tested .....	17
3.2 The difference test of various indexes of anorexia behavior between the experimental group and the control group after measurement.....	17
3.3 The different test of each index of anorexia behavior before and after test group	18

3.4 Control group before and after measurement of various indicators of anorexia behavior difference test .....	19
3.5 Qualitative analysis .....	19
<b>Chapter 4 Analysis discussion</b> .....	20
4.1 Analysis of differences in various indexes of anorexia behavior between the experimental group and the control group.....	20
4.2 Analysis of differences in various indexes of anorexia behavior between the experimental group and the control group.....	20
4.3 Analysis on the difference of each index of anorexia behavior between pre-test experiment group and posttest experimental group.....	20
4.4 Control group before and after measurement of various indicators of anorexia...	21
<b>Chapter 5 Conclusions and recommendations</b> .....	22
5.1 Conclusions of the study .....	22
5.2 Recommendations .....	22
5.2 Research deficiencies and prospects .....	23
<b>References</b> .....	24
<b>Appendix</b> .....	26
<b>Acknowledgement</b> .....	29
<b>Personal profiles</b> .....	30
<b>Letter of commitment</b> .....	31
<b>Authorization statement</b> .....	32

## 中文摘要

初中学生厌学已经是很普遍的社会现象，并且也成为导致辍学的最主要原因，因此厌学问题作为一个社会问题，引起了社会工作者、心理学工作者的高度重视，对此进行的相关研究，取得了一定的成效，但大部分都是调查研究，干预研究的较少，因此，对初中厌学的学生进行干预研究，并设计出一套科学、严谨能够经得起实践检验的干预方案就显得尤为重要。

本研究通过问卷调查的方式，筛选出 15 名重度厌学的初中生作为干预研究的对象，了解他们厌学现状及成因的基础上，运用行为主义疗法的基本原理，设计干预方案，对 15 名重度厌学被试进行干预。干预主要分为四个阶段，首先，与被试建立信任关系；其次，运用角色扮演法、强化法等，改变被试的错误认识，让他们树立自信心；再次，运用模范法等，通过成功的榜样对被试进行干预；最后即终结干预阶段，运用强化干预法、模范干预法、支持性干预法等进行干预效果的巩固。干预效果从定量、定性两个方面进行检验。

本研究通过四个阶段的干预，得出如下的结论：

(1) 通过对实验结果进行定量分析可知，前测实验组和对照组在厌学行为各指标不存在显著差异；实验组前后测厌学行为各指标存在显著差异；对照组前后测厌学行为各指标不存在显著差异；实验组和对照组厌学行为后测各指标存在显著差异。

(2) 通过对实验效果的定性分析可知，行为主义疗法对初中学生的厌学行为有显著的干预效果。

运用行为主义疗法对学生进行厌学行为的干预，效果明显。

**关键词：**初中生；厌学行为；行为主义疗法；干预

## ABSTRACT

It is a common social phenomenon that junior high school students are tired of learning, and it has also become the main reason for dropping out of school. As a social problem, the problem of weariness of learning has attracted great attention of social workers and psychologists. Relevant research on it has achieved some results, but most of them are investigation and research. Therefore, it is particularly important to study the students who are tired of learning in junior high school and design a set of scientific and rigorous intervention programs that can withstand the test of practice.

In this study, 15 junior high school students with severe School-weariness were selected as the subjects of intervention study by means of questionnaires. On the basis of understanding their current situation and causes of school-weariness, the intervention program was designed by using the basic principles of behaviorism therapy, and 15 students with severe School-weariness were intervened. Intervention can be divided into four stages: first, establishing trust relationship with the subjects; secondly, using role-playing and reinforcement methods to change the wrong understanding of the subjects and build up their self-confidence; thirdly, using model method to intervene through successful examples; finally, ending the intervention stage, using reinforcement to do. The intervention effect was consolidated by pre - intervention, model intervention and supportive intervention. The intervention effect was tested in two aspects: qualitative and quantitative.

Through four stages of intervention, the study reached the following conclusions:

(1) Quantitative analysis of the experimental results shows that the pre-test experimental group and the control group have different Learning-weariness behaviors.

There is no significant difference in the indicators; there are significant

differences in the indicators of the study-weariness behavior before and after the experiment group; there is no significant difference in the indicators of the study-weariness behavior before and after the control group; there are significant differences in the indicators of the study-weariness behavior after the experiment group and the control group.

(2) Through qualitative analysis of the experimental results, we can see that behaviorism therapy has a negative effect on junior high school students' Learning-weariness behavior. It has significant intervention effect.

Using behavioral therapy to intervene students' Weariness behavior is effective.

**Key words:** junior high school; weariness behavior; behavioral therapy; intervention

## 引 言

青春期是人一生当中最重要的心理和生理发展阶段，这个时期是青少年是由儿童向成人转变的过渡期，也是最叛逆、最迷茫、最困惑、最容易出问题的时段。在这一过程中，青少年心理和生理处于成熟与不成熟相互交织状态，自身认识不足以及自控能力不足引发的厌学行为较为严重。研究者从事教育工作将近9年，发现几乎每届都有部分学生在初中阶段存在厌学问题，并且有越发严重的态势，具体表现为：上课不专心听讲，做很多小动作；阴阳怪气的学老师说话，实际上自己什么也不懂；在书上乱写乱画，用小刀在书上和墙上乱切割，一点也没有把学习放到心上；对老师、学校、学习表现出强烈的对抗性，不按时完成作业，不按时回家，不按时到校、逃课、玩手机、早恋等等，最后发展为辍学。年纪尚小就步入社会，这种情况下很难使青少年形成正确的人生观和价值观，影响到学生的一生。

作为教育工作者，对初中阶段的学生的种种厌学行为，感到非常的忧虑，特别的痛心。为什么学生不爱学习，怎样让学生不厌学？如何让学生由厌学变为乐学？本论文对学生厌学原因展开了多方面研究，并对如何解决学生厌学问题，从笔者多年的教育经验出发，在大量阅读相关文献的基础上，尝试从行为主义疗法视角提出干预方案，希望对提高学生的学习积极性起到一定的借鉴作用。

## 第一章 文献研究

### 1.1 厌学行为相关概述

#### 1.1.1 厌学行为概念界定

虽说国内外有许多学者对厌学展开了分析与研究，但目前而言，学术界对厌学的定义并未统一。由于研究角度的不同，研究侧重点的不同，所得出的厌学定义也有所不同，但从本质上来讲，不同学者对厌学的定义并没有较大的分歧，且绝大部分的学者在定义研究厌学时都是从心理学角度入手的。

一些学者认为厌学是一种行为反应，国内刘守旗认为，厌学其实就是学生不愿主动学习，讨厌学习的一种行为反应。一般而言，对学习失去兴趣，对学习抱有厌恶心理，不愿学习等都属于厌学的表现方式<sup>[1]</sup>。

部分学者则通过大量分析研究提出，厌学是一种心理状态上的情绪反应。国内学者朱爱所等人通过一系列分析指出，厌学指的是学生对自己学习生活不满意的清晰体现，因为学习不能满足自身需求而产生的一种厌恶学习的情绪。学者陈清平等则通过一系列研究指出，厌学是由于各种原因导致学生对学习产生不满、厌恶，进而对学习做出有意识的抵抗行为<sup>[3]</sup>。学者周福英则通过大量分析指出，从实质上来讲，厌学就是学生对学习生活产生厌倦心理并将这种心理情绪反映在行为或生理上的一种不良表现<sup>[4]</sup>。学者汤凤元则通过一系列分析指出，所谓厌学其实指的是学生对学习失去兴趣，抱有漠不关心等心理状态及上述心理状态体现在行为中的一系列表现方式。关于厌学，国外学者并未直接对其展开分析与讨论，大多数的研究也都侧重于逃学，辍学以及拒绝上学<sup>[5]</sup>。

本研究采用，杨凤元对厌学的定义，即厌学指的就是学生对学习失去兴趣，抱有漠不关心等心理状态及上述心理状态体现在行为中的一系列表现方式。

#### 1.1.2 厌学的原因以及表现形式

##### 1.1.2.1 厌学的原因

国内著名学者李召存以及安秋玲结合自身教学实践经验，从心理学的角度对学生之所以会产生厌学的心理原因进行了深入剖析，并将原因大致归究为以下几个方面：①学生自主学习机制被取代；②学生自我导向产生了偏差；③学生在学习中的相关情绪以及心理未得到正常疏通；④学生产生了自我同一性发展的困扰。学者邓家金通过一系列分析则将导致学生产生厌学心理的原因归究于以下方面：①学生失去学习动机；②学习兴趣被转移；③感觉学习无望；④情感饥渴；⑤恨屋及乌；⑥

物极必反。此外，还有学者通过研究总结出了以下几个原因：①教师教学方式不够新颖，不足以吸引学生；②教学内容枯燥，难以让学生产生兴趣；③测试或者考试频繁，与学生的能力相比更看重考试分数；④学生与家长、教师之间缺乏沟通，导致学生情感缺失；⑤学生自控能力以及自主学习能力差。美国著名教育学家苏·白劳德通过一系列分析研究指出，孤独、忧虑、学习障碍等等因素都会使学生对学习丧失兴趣，产生抵触心理。Daniels 等人则通过大量研究提出，一般而言，那些追求好成绩、高目标的学生很少会产生厌学心理，对于学习，他们往往会有浓厚的兴趣以及快乐的情绪。

#### 1.1.2.2 厌学的表现形式

通过分析前人对厌学的研究能够发现，学生的厌学表现可以分类两个方面，一种是心理上的，一种是行为上的。傅安球等通过大量分析研究提出，学生厌学心理上的表现主要是对学习有反感痛苦心理<sup>[6]</sup>。孟四清等则通过大量研究指出，学生厌学在情绪上的一般表现为一接触学习，就会产生不适心理，比如烦躁，焦虑等等，而在这些情绪的影响下，学生进而会形成自卑，退缩等不良个性特征<sup>[7]</sup>。武秀玲及陈洪友则通过一系列分析研究指出，学生厌学在行为上的具体表现方式一般为对于学习相关的一系列活动不上心，比如不能按时完成课堂作业，不愿意参加学校课外活动，顶撞老师，捣乱班级学习环境，甚至说逃课等等<sup>[8]</sup>。周福英则通过大量分析提出，不同学生因厌学程度不同，其产生的厌学行为表现方式有所不同，比如说，轻度厌学的学生会坚持上课，只是讨厌某门课程或者某些老师的教学方式；中度厌学的学生会经常旷课，会讨厌某门课程或者多个老师的教学方式，不听课，上课睡觉，不写作业，在学习某些课程中会出现头痛等生理反应；重度厌学的学生则会对学习抵触严重，逃学，因被家长强制上学而离家出走，对所有课程都没有兴趣，甚至对家长或老师逼迫其学习而产生恨意，一提起学习就会产生恶心、头痛等生理反应<sup>[9]</sup>。

## 1.2 行为主义疗法

### 1.2.1 行为主义疗法的涵义

行为主义疗法因其治疗特点而又被称之为是矫正疗法，实际上是行为主义理论与心理咨询疗法相结合的产物，即主要是利用行为主义方法对学生进行咨询，并对学生厌学心理进行治疗。行为主义理论认为，判断一个人正常与否要从一个可观察到的外显行为入手，而一个人的所有行为则都是从学习中而获得的。所以对于一些异常行为，咨询人员可利用再教育或在某些方面改变其他环境的方法使之变为正常。

### 1.2.2 行为主义疗法的理论基础

行为主义疗法的理论基础来源于著名心理学家巴甫洛所提出的条件反射理论，赫尔及斯金纳、桑代克所提出的操作条件作用理论以及班杜拉等所提出的社会学习理论，其所依靠的原理则是条件反射原理，操作条件原理以及模仿学习原理。

### 1.2.3 行为主义疗法的发展研究

早在弗洛伊德开始对人的心理展开研究时就有学者对行为主义展开了研究，但对行为主义疗法研究取得真正进展的时期却是在上世纪五六十年代。上世纪六十年代，行为主义疗法获得较大突破，并尝试在诸多治疗流派中建立起一个独立派系。到了七十年代，行为主义疗法的发展由初期步入青春期，其成为了心理治疗与教育领域的一种主要疗法，而与之相关的各种技术也得到了极大突破，行为主义疗法开始逐渐向其他领域扩展。到了八十年代，行为主义疗法进入了成熟期，这一时期的行为主义疗法抛却了以往的过于理想化的观点，开始走向成熟。

### 1.2.4 行为主义疗法的常用技术

#### ①放松训练

对于安抚焦虑、紧张不安等情绪，放松训练是一个行之有效的方法，在一定条件下，该方法能够帮助人们消除疲劳，稳定情绪，镇定精神，并能够帮助人们放松紧绷的肌肉，平稳呼吸，提升人们应付难以令人冷静的状态的能力。

#### ②系统脱敏法

系统脱敏法因其治疗特点而又被称之为是互抑制法，利用该方法诱导患者将其焦虑情绪暴露出来，然后引导患者心理放松来抵抗焦虑情绪所造成的精神压抑等痛苦，进而达到消除焦虑的目的。许多心理学家认为，行为主义疗法是以条件反射理论为基础的，以此类推，人们之所以会产生焦虑，恐惧等情绪也是因为不幸事件作用而导致的。沃尔普曾通过一系列分析提出设想，若在焦虑、恐惧反应下再引导另一种与其相抗衡或不相容的反应，比如轻松，欲望等等，那么原本焦虑与恐惧所造成的反应则可能会有所减弱，这就是所谓的相互抑制，基于此，沃尔普提出了系统脱敏疗法。在治疗过程中，先梳理清楚导致患者产生不良反应的刺激物类型，然后根据反应强弱依次排列刺激物，之后进行放松训练。在深度放松的情况下，要求患者从反应最弱的刺激物开始逐一进行想象，若在想象过程中深感恐惧，则立即停止想象，进行放松训练，再想象，这样反复操作，使其逐渐适应每一种刺激物，系统脱敏治疗法的最终目的是让患者即使面对真正刺激物时也不产生恐惧。

#### ③条件操作法

条件操作法因其治疗特点而被称之为是奖励强化法疗法。该疗法原理是建立在斯金纳所提出的操作条件反射原理基础上的。与系统脱敏治疗法不同，条件操作疗法的最终目的是通过奖励使患者在面对某种刺激时会产生某种期望，进而产生良好行为。

#### ④厌恶疗法

厌恶疗法因其治疗特点又被称为是处罚疗法，该种治疗方法原理来自于巴甫洛夫所提出的条件反射原理。条件反射理论认为，在学习时所产生的负强化作用能够在一定程度上抵消原条件所导致的反应，而利用处罚手段则可以消除原条件反应所导致的不良行为。

#### ⑤角色扮演或行为排演法

一般而言，角色扮演治疗法是对现实生活的一种预演，该种治疗方法在小组治疗中效果突出。患者可利用角色扮演的方式改变自己某些旧的不良行为，学习新的行为，并改变自身对某些事物的偏见。

### 1.3 行为主义疗法对厌学行为的干预

当前学术界关于行为主义疗法对于厌学行为的干预研究较少，研究者能够参考的文献和资料比较有限，因此本研究拟通过对上述行为主义疗法以及厌学行为的研究来探析两者之间的关系，并深入的分析行为主义疗法对厌学行为的干预效果，丰富和发展有关行为主义疗法对厌学行为干预的理论。

#### 1.3.1 厌学行为的干预方式

本文将通过以下步骤完成对 15 名学生的干预，一是，与被试建立信任关系；二是，运用角色扮演法、强化法等，改变被试的错误认识，让他们树立自信心；三是，运用模范法等，通过成功的榜样对被试进行干预；最后即终结干预阶段，运用强化干预法、模范干预法、支持性干预法等进行干预效果的巩固。

#### 1.3.2 行为主义疗法对厌学行为干预的可行分析

行为主义疗法对厌学行为干预的可行性分析主要集中在以下几个方面，一是行为主义疗法与厌学行为都涉及心理学方面的问题，两者的领域具有共同性；二是，初中生大部分学习生活在学校中进行，研究者进行实验时，可以对被试进行整合，具有比较合适的地点优势；三是，研究者本身具有比较大的优势。首先，研究者具有一定的心理学基础。由于掌握了一定的心理学知识，有干预知识的理论基础，比起一般的教育工作者，使得干预更具有针对性和实践性，更容易使得干预获得成功，因为研究者有一定的心理学理论知识，干预理论知识，为学生的厌学行为提供了理

论的保障，为实际的操作当中的学生的厌学行为给予正确的科学的指导，这样的干预方案在实际生活中更具有可操作性。其次，研究者具有身份上的优势。研究者角色的特殊，对这 15 名厌学者虽然他们在不同的班级，但研究者教所有班级，能够经常接触到这 15 名厌学者，由于他们不爱学习，研究者经常需要关注他们，了解原因，能够很清楚的了解他们需要什么。研究者能够多方位、多角度、多渠道的了解信息，研究者在学校不仅搞教学，也负责学校学生的信息搜集整理工作，因此，能够很容易了解这 15 名厌学者的家庭情况，因此，在进行干预中的家访环节时能够很快的切入主题，很快的跟家长建立起很亲密的关系。研究者能够随时干预，是干预取得良好效果的保证，因为研究者教所有的学生，这样就有机会随时了解这 15 名厌学者的学习动态，了解他们学习的动态，随时对他们的学习状态进行记录，做出干预行为的调整。研究者与这些学生的很容易建立起的师生情，作为一名一直在研究心理学的教师，很容易了解这些学生心理想什么，他们需要什么，去怎样干预，怎样获得他们的信任，因此也就很容易与他们建立起很深厚的感情，这种感情，保证干预的顺利进行；最后研究者重视对教育实践和心理理论的结合。在教育中重视把先人的总结出来的理论知识来指导教育的实践，这样做到有的放矢，来不断的完善前人的理论，在用这个新的理论去指导实践，如此反复，这就是这 15 名厌学者能够干预成功的关键。

## 第二章 问题的提出与研究设计

### 2.1 已有研究的不足

通过查阅和整理有关厌学的已有文献，发现相关研究领域已有大量成果提供参考，但仍有值得思考和探索之处。当前学术界已有研究的局限性主要体现在以下几个方面，一是，在研究对象上，关于厌学的研究对象比较多，但研究对象主要集中于中学生及中职生，而把初中生单独作为对象研究的很少。初中生和高中生在生理和心理上还是有很大差异的。初中时期是人生学习和发展的关键期，也是问题最多的时期；二是，在研究内容上，前人关于厌学的研究很多，但主要集中在对厌学原因、表现及对策的定性分析的研究，对初中学生进行实证调查的定量分析比较少；三是，在研究方法上，前人关于厌学的研究主要关于厌学的叙事、反思性研究，对厌学进行干预研究的文献很少，用行为主义疗法对厌学进行干预研究尚属首次。

### 2.2 拟解决的问题

本研究将以初中生为研究对象，结合笔者的工作环境，通过问卷法，选取这一群体中，厌学较为严重的被试 30 名，从行为主义疗法的视角，设计干预方案进行研究，探讨行为主义疗法在初中生厌学行为矫正中的有效性。

### 2.3 研究的设计

#### 2.3.1 被试的选取

通过《初中生厌学行为测量表》，对全校的 365 名学生进行测试，选择得分最高 30 名学生作为被试，对其随机分配，15 名为实验组，15 名为对照组。

#### 2.2.2 测量工具

##### 初中生厌学行为测量表

本研究以陈清平，宋德容《厌学行为判断标准》的测量工具为依据，根据本文研究的问题以及根据行为主义干预的相关内容，自编《初中生厌学行为测量表》（见附件 2），该调查问卷包括 18 个题目，根据各个题目的特征将这些题目划分为四个维度，分别是自我认识（2、4、7、10、11）、学习内容感受（3、8、12、14、17）、学习方式体验（1、6、9、18）以及自控能力（5、13、15、16）。

##### 行为主义疗法效果评价表

在行为主义疗法结束之后使用《行为主义疗法实施记录表》（见附表 3）、《行为主义疗法对厌学行为干预的总反馈表》（见附表 4）等来评价行为主义治疗法之后

的效果。

### 2.2.3 信效度检验

《初中生厌学行为测量表》作为测量初中生厌学行为的主要工具，其问卷的一致性以及稳定性对决定数据分析科学性的前提基础，因此需要对调查问卷进行信度的检验。Cronbach'a 作为当前信度检测使用频率最高的检测方式，本文选取 Cronbach'a 作为《初中生厌学行为测量表》信度检测的标准。

在 Cronbach'a 信度检验中，a 是本文所选样本的信度系数，推算公式为：

$$a = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right]$$

在以上的公式中，Cronbach'a 的取值有三种情况，如果 Cronbach'a>0.7，那么说明《初中生厌学行为测量表》中各个测量维度高度相关，由此可见该调查问卷的信度较高；如果  $0.6 \leq \text{Cronbach}'a \leq 0.7$  那么该调查问卷的信度勉强接受；如果 Cronbach'a<0.6，那么该调查问卷没有信度，不适合作为问卷调查使用。

在本文中，文章初中生厌学行为进行问卷调查，利用 SPSS18 数据分析软件对涉及初中生厌学的 4 个维度进行 Cronbach'a 计算，统计结果如下表 2.3 所示：

表 1 初中生厌学行为信度检测结果

维度	自我认识	学习内容感受	学习方式体验	自控能力
a	0.764	0.843	0.845	0.740

通过上表可以看出，四个维度的 a 值均大于 0.7，由此可见《初中生厌学行为测量表》各个测量维度比较稳定且关联性较高，本文中的调查问卷研究具有较高的可靠性。

### 2.2.4 研究方法

实验组每周参加一次约 60 分钟的行为主义治疗法的活动或者是访谈，一共是四个阶段，其中第二个阶段以及第三个阶段作为四个阶段中比较重要的阶段，耗时较长，因此在正式干预过程中，需二、三阶段出现显著的效果时，才可进行下一阶段的干预，两个阶段的耗时不确定，但是整个阶段的耗时控制在三个月之内。两组对《初中生厌学行为测量表》进行前后两次测验，其中前测和后测实验的时间长度保持一致，被试不知道研究的真正目的，只告知是心理成长活动，对照组在此期间无

任何心理干预。

### 2.2.5 干预过程

#### 2.2.5.1 前测

在厌学行为干预之前对实验组以及对照组进行前测，并保留前测数据。

以下是研究者所实施的行为主义疗法干预方案，具体设计如下表。具体见下表 2

表 2 行为主义治疗法方案各阶段的设计方案、方法以及依据

阶段名称	阶段目标	方法	依据
了解顺藤摸瓜	被试成员之间进行了解，同时隐瞒实验的事情，引导班级内同学对这 15 名被试产生兴趣；对被试厌学的整体状况进行了解，制定本阶段以及之后阶段的目标。	问卷调查法及访谈法	根据行为主义治疗的相关理论，做好各方面的积极的准备工作。
屁股决定脑袋	主要在班级这个比较熟悉的环境内，加强对被试的关注，然后赋予被试所在班的班干部的职务，协助被试工作，建立责任心。利用班级活动树立他们的自信心，帮助他们找到在班级中的价值，形成积极的心理暗示。	角色扮演法、支持性干预法、强化法	根据行为主义治疗法中示范效果的原理制定
多方支持强化	通过家长参与、以及研究者就相关问题进行干预形成强化	强化法、理性情绪法、支持性法	根据行为主义治疗法中操作性条件条件反射的原理制定。
优秀成为习惯	终结阶段，分析他们在这期间各科的测试成绩以及考试中的具体表现，对他们的行为给予评价和定位。	强化干预法，模仿干预法，理性情绪干预法，支持性干预法	根据行为主义治疗法的相关理论制定。

#### 2.2.5.2 实施过程

行为主义治疗法整个实验过程需要四个阶段，每个阶段间隔一个星期，每阶段耗时约 60 分钟左右。行为主义治疗法干预由专业的人士进行指导和协助，对照组不做任何干预。

干预的前期准备，对调查问卷选出的 15 位被试的厌学表现进行统计，主要包括以下几个方面：①对学习存在着较强的抵触心理，并且有几个学生有较强的辍学倾向。他们普遍上课不能集中注意力听讲，爱做小动作，上课期间交头接耳，更有甚者故意扰乱课堂秩序，并且有的学生还专门在课堂上起哄，故意模仿教师语气发声，此外有的学生在上课期间不顾教师劝说而发生打瞌睡的行为。这些同学在下课之后，不做作业，甚至照抄别人作业，教师多次对这种行为进行批评教育，但是仍然没有效果。除此之外，教师针对这些学生的错题进行耐心讲解，但是这些同学对讲解的内容并不感兴趣，也没有意识到错题的重要性。

②有一些不良的行为，这些学生普遍都是缺少与父母的沟通和交流，缺乏关爱，缺乏温暖，在家里得不到尊重，在学校由于学习不好，老师学生也不怎么去关爱他们，因此，他们通过各种方法来寻求情感补偿，比如逃课，早恋，抽烟，喝酒，迷恋网络等等行为来获得弥补心理温暖的缺失。

③学习成绩差，学习态度不够端正，由于考试成绩越来越差，学习的兴趣和动机慢慢失去，如回答老师问题时要么什么也不知道，要么答非所问，并且在课堂上老师让讨论时，学生们却说一些与讨论无关的内容，并且他们认为学习是苦差事，认为读书无大用。由于缺乏学习兴趣，学习动机，这些学生就将兴趣转移到不好的方面如网络游戏，早恋，抽烟，喝酒等。

④不能积极主动的参加学校老师组织的校园活动，比如在课间操时间里，学生会有逃避心理和敷衍了事的行爲，或者找借口请假不上课间操，如有的学生上操是嬉皮笑脸，动作很不协调，对学校组织的一些比赛，如唱歌比赛，田径比赛，征文比赛，文艺表演，他们能躲多远就躲多远，并且他们还讥嘲热讽参加比赛的学生。

行为主义治疗法干预的流程如下：

第一阶段，首先要对这 15 名被试进行基本情况调查，包括每一个被试的个性特征、厌学程度以及厌学原因等，与这 15 名被试建立良好的信任关系，并根据被试的整体情况，制定出行为主义治疗法的干预目标；

第二阶段，该阶段的目标是就是把这 15 名学生放到他们自己班级中，组织班级活动，让他们在班级中找到存在感以及价值，帮他们找回自信。利用认知干预对他们的行为进行积极暗示并养成在面对某些刺激下能够自我积极暗示的习惯；干预的过程包括：第一，运用支持性干预法，在各自班级召开班会，帮助这 15 名厌学者找优点。在学生成长与学习过程中，其实存在许多判断学生心理健康与否的标准，其中最为常见的一则判断标准就是自我同一性是否良好。所谓自我同一性其实就是指

自我评价以及他人评价的相似程度。这一过程，让同学们这 15 名厌学者找他们的优缺点，并让他们自己也找自己的优缺点，写成材料上交。第二，研究者根据收上来的结果分别与 15 名厌学者到研究者办公室面谈，一起分析他们的优缺点。该阶段达到对效果分析，干预达到既定目标，让学生对老师产生信任感，彼此之间更加和谐。干预者同时让他们在班级中担任一些班干部职务，增强他们在班级中的作用，令其产生自信心。与此同时，在这一过程中，同学对他们职务的配合也发挥着比较重要的作用，同学的配合会更进一步增强他们的信心，让他们对学习产生一种愿望；

第三阶段，该阶段的目标利用强化理论，通过家长的持续性介入，加强第二阶段的效果。在这一程中采用亲子之间有效学习的方式，改变家长传统的简单粗暴的学习期望方式，使家长与被试在学习方面达到有效共识。该阶段的干预过程是在班级中对这 15 名学生的实际学习状况进行观察，并及时与学生家长进行沟通，掌握他们在家里的一系列厌学表现。同时在这一过程，采用访谈法与和家长一起，帮助这 15 名厌学者树立对学习的正确认识；本阶段达到的效果，本次的干预目标顺利实现，他们的进步和任课教师，家长的配合有很大关系，他们在学习上，成绩上都有所提高。

第四个阶段，这一阶段的目标是通过干预法，模仿干预法，理性情绪干预法，支持性干预法等了解这 15 名学生对学习的态度以及他们的自主学习能力和自控能力，引导他们做学习的主导者。对这一期间他们各科所取得的成绩以及在考试中的表现进行分析，然后给予合理评价。与此同时，采用理性干预法以及谈话法了解他们对成绩的态度，对成功以及失败的态度。这一阶段的效果是让他们重拾了学习信心，对学习又有了浓厚兴趣与热情，可以终结治疗了。

行为主义治疗法各个阶段的具体实施步骤如下：

(1) 了解顺藤摸瓜阶段评价

【实施时间】2015 年 10 月 8 日——2015 年 10 月 16 日

【实施地点】音乐教室

研究者在对干预进行观察时，记录了观察的一些事宜，通过观察实施者与被试的情感反应，研究者认为对该阶段的整理与反思应该从以下几个方面进行：一是，开始阶段实施者确立的主要问题是“这 15 名的厌学者的程度如何？这 15 名的厌学者的原因是什么？”，在这样的问题下，研究者对这些被试进行了如下对话

老师：老师见你们个个垂头丧气，低头不语，是不是得病了？

学生：有的学生摇头，有的学生点头。（表情都很凝重）

老师： 如果你们当中，有学生病了，你勇敢的举手，有病了就应该上医院，千万不敢瞒着。

学生： 嗯，我没病...我没病...（每个学生都抬头看了我一眼，又低下了头）

老师：老师真的很希望能帮上你们的忙。

学生 1： 我们就是“学”的困了，想睡觉。

学生 2： 我们就是想玩，不想再继续在这个教室学习了。

学生 3： 我只想在网上寻找乐趣。书本对我来说简直是天书。

老师：作为老师，我非常理解你们这个阶段的种种想法，但教学是我的职责所在，我想多帮助你们学习。学生：谢谢老师。（他们齐声说道）

老师：老师分别为每个学生，发了一个一次性杯子，并分别为他们倒上水

学生 1：谢谢老师。

学生 2：谢谢老师，我就是不想学习。

学生 3：谢谢老师，我就是讨厌学习，我的问题是很难解决的。

老师：我知道你们心理上排斥学习，但又被强迫坐在教室里，你们心里一定十分难受。

学生：是的。

到这里研究者发现，这些具有厌学行为的学生很难平定下心来听研究者讲话，在配合实施者行为主义治疗方面表现出比较低的合作度，因此实施者根据具体遇到的情况及时进行调整。根据当时所处的音乐教室的具体环境，实施者提出让被试进行深呼吸，然后播放两段比较舒缓的音乐，这一过程中实施者不说话，只是默默的陪在这几个被试身边。随着音乐的渐入佳境，这几个被试果然比较容易的进行了角色，在后面有关他们面临的学习困惑的回答中，表现出比较积极的态度。

研究者分析产生这种效果的原因是，研究者作为一名教育工作者一方面选取的音乐比较能够融入此刻的氛围，使被试比较顺利的进入角色，同时在这一过程中，研究者全程陪在学生身边，而这几名被试由于平时在上课期间不注意听讲，几乎放弃了学习，教师对他们的关注不大，而此刻他们感觉受到了前所未有的关注，因此比较容易配合；另一方面，实施者在接下来的问题中，比较注重抓住学生的心理，符合他们倾诉的欲望因此进行的比较顺利。总的来说这一阶段效果比较好，为接下来的行为主义干预疗法打下了坚实的基础。

## （2）屁股决定脑袋阶段

【实施时间】2015年10月17日——2015年10月29日

**【实施地点】** 班级、校园、研究者的办公室

**【干预参与人员】** 15 名被试，班主任，研究者，各自的同班同学

根据对这一阶段的实施记录分析，研究者对该阶段的实施效果进行总结评价。该阶段是行为主义治疗法在厌学行为方面的重要的实施阶段。

准备的问题具体包括“如何让这 15 名学生从厌学情绪中摆脱出来，找到自身的闪光点？如何让他们养成积极暗示习惯？如何让他们认识到自己在班级中的所扮演的角色，并主动表现或释放自己？如何改变这 15 名厌学者对学习的认知？”这一过程中，研究者借助了上一阶段的结论。

上一个阶段产生的结论是，这 15 名被试产生厌学行为的原因是包括自卑产生了叛逆、自负产生了不尊重同学学习以及由于性格原因产生了自我放任的情绪，认为周围的同学、老师都不能对他造成影响。因此针对这些原因，研究者一开始采取了让同学评价这些被试的行动，一开始同学们对他们进行了比较高的评价，这些被试在开始难以接受，认为这是研究者组织的无聊的游戏，没有实际的意义，因此他们平时的表现他们自己知道，不会出现这么高的评价。针对这样的情况，研究者及时调整了策略，通过组织活动，让被试与同学同时进行参与，并在活动中让这些被试扮演者领导者角色，这些被试在开始时感觉无所适从，然后在研究者的帮助下，他们的领导角色渐入佳境。并慢慢的接受了自己的领导角色，同时研究者在教师的帮助下，实施轮流当班干部的班级制度，这样在接下来的时间内，尽量让这些被试轮流做班级的班干部，以加强实验的效果。通过这样的临时调整的策略，保证了干预行为的顺利进行。

### (3) 多方支持与强化阶段的总结与评价

**【实施时间】** 2015 年 10 月 30 日——2016 年 1 月 10 日

**【实施地点】** 班级，办公室，15 名厌学者家里

**【干预参与人员】** 包括这 15 名厌学者，同班同学，课任教师，班主任，这 15 名厌学者家长

这一阶段是行为主义基本上接近尾声的阶段，这一阶段的主要任务是通过强化对上一阶段进行保持以及为下一段做好基础，起到承前启后的作用。由于学生厌学行为产生的原因比较复杂，包括学校、家庭以及父母等多方面的影响因素，因此这一阶段非常重要。

研究者与家长等的干预谈话内容包括：

老师：你最喜爱爸爸、妈妈、爷爷或奶奶？

学生：（有的说是爸爸，有的说是妈妈，有的说是爷爷，有的说是奶奶。）

老师：在你看来，你觉得妈妈、爸爸、爷爷或奶奶是很伟大吗？

学生：（十分干脆的点头。）

你知道你父母是依靠什么才获得成功的吗？让你的爸爸、妈妈、爷爷或奶奶讲一下吧。

家长：（家长讲一些以前的经历。）

老师：（父母的故事讲完了）那我们来整理下他们之所以能够获得成功的原因吧。

学生：他们之所以会成功是因为他们考虑问题心思缜密周到，能力强。

老师：是的，有一部分是因为能力强，那么为什么他们的能力就强呢？

学生：能力强是天生的。

老师：并非如此，人的能力不是天生的，都是通过后天学习而获得的，一个人通过学习积累的越多，能力就会越强。

家长：我的成功还归结于不停地学，一直的学。

老师：家长的意思是他们之所以会成功是因为他们在不断的学习，坚持学习，当机遇来了，之前通过学习储备的知识和能力就能够及时抓住机遇。（家长点头）。

学生：可是这与学习有什么关系呢？

老师：学习是培养人们坚持不懈精神的主要方法，你是学习的主导者，学习要靠自己，但老师和家长都会在最大范围内给予你帮助，你愿意接受挑战吗？

学生：（有的说愿意，有的说嗯，有的说试试。）”

这一阶段，实施者通过父母的榜样示范作用，自然而然的引出学习的重要性以及学习的意义，对被试具有非常重要的影响。因为此次讲话的主体是被试的家长，作为平时被试关系最为亲近的人，在此次活动以及访谈之前，这些家长与被试还没有在一个特定的时间内进行如此长的对话。在此之前这些学生家长大多都在忙工作，对这些被试的关心之停留在物质、金钱上，并且见面唯一的话题就是学习成绩怎么样啦，而没有对这些被试的身心健康进行关心，因此久而久之这些不是就对父母唯一关系的学习产生了反感，以至于谈到学习会出现恶心、胸闷的生理反应，归根结底是父母对这些被试的除了学习方面的其他方面的忽视。因此这个阶段提供了一个父母与被试进行深度交流的很好的机会，这些被试在理解了父母的故事、成就以及父母的辛苦之后，从新对学习进行审视。因此此次多方面加强的阶段取得了不错的效果。

(4) 优秀成为习惯的阶段总结与评价

【实施时间】2016年3月1日——2016年3月6日

【实施地点】研究者办公室

【干预参与人员】研究者，15名厌学者，家长以及各科老师和全班同学

本研究最后一次活动结束后，成员依据真实感受填写《行为主义治疗法干预厌学行为总反馈表》，因此这一阶段的总结与评价的依据有两个，一是《行为主义治疗法干预的实施记录表》另一个是《行为主义治疗法干预厌学行为总反馈表》，研究者对这两个表格并进行分析总结。

这一阶段作为行为主义治疗法的最后阶段，其主要目标是对整个干预行为进行总结，以期能够达到行为主义治疗法对厌学行为进行矫正的目标。在实施干预前，问题是“这15名厌学者能够摆脱厌学情绪，养成良好的学习习惯？离开研究者和科任教师，这15名厌学者是否自己约束自己？他们能否正确对待考试的成功与失败？”实施者根据这些问题对被试进行了访谈，访谈的内容如下

老师：过几天就要考试了，你们准备的怎么样了？

学生：（还行；不错，但还是有点紧张；还不是准备的很好，但比以前好多了。）

老师：是因为你对学习上心了，学习态度认真了，所以你相信考试就会考好了，对吗？

学生：是的。

老师：若考试成绩不理想，你会伤心吗？

学生：（几乎异口同声的说）不会的。

老师：恭喜你们，你们现在已经具备了不怕失败，不气馁，能够在失败中总结经验与不足的优秀品质。

学生：（谢谢；我会继续努力的。）通过上述对该阶段的访谈记录可知，该阶段取得了一定的效果。学生们在学习方面发生了一定的变化，无论是对待考试的态度、或者是对待平时的学习的态度以及在待人接物等方面都取得了一定的进步。通过最后的访谈记录可知，此次的行为主义疗法的干预研究取得了比较明显的效果。

#### 2.2.4.3 后测

行为主义治疗法结束后一周内对实验组和对照组所有被试进行后测，每个被试单独填写《初中生厌学行为测量表》。测试结束后，向被试说明研究意义和目的，对测试进行反馈和解释，鼓励今后自愿参加和今后持续研究提供支持。

### 2.2.6 数据分析与处理

为了更好的保证数据的科学性与严谨性，研究者选取 SPSS18.0 作为数据分析处理的工具。

### 第三章 结果与分析

#### 3.1 前测实验组和对照组在厌学行为各指标的差异检验

前测阶段，通过独立样本 t 检验可知，两组被试的各项指标在干预前没有显著差异，结果见表 3。

表 3 前测实验组和对照组厌学行为各指标的差异检验 (M±SD)

变量	实验组 (n=15)	对照组(n=15)	t
自我认知	4.351±0.265	4.516±0.282	0.532
学习内容感受	3.686±0.521	3.736±0.601	0.451
学习方式体验	4.022±0.287	4.012±0.231	0.084
自控能力	4.595±0.716	4.502±0.691	0.226

注：\*P<0.05，\*\*P<0.01

#### 3.2 后测实验组和对照组厌学行为各指标的差异检验

在进行四个阶段的行为主义治疗法的干预之后，用《初中生厌学行为测量表》对两组分别进行后测，得到的统计结果如下表 4 所示，后测实验组各个维度与对照组厌学行为各个指标之间存在明显的差异。

表4 后测实验组与对照组厌学行为各指标的差异检验 (M±SD)

变量	实验组 (n=15)	对照组(n=15)	t
自我认知	1.261±0.834	4.106±0.202	2.516*
学习内容感受	2.412±0.714	3.528±0.524	2.841**
学习方式体验	2.123±0.811	4.178±0.213	1.254*
自控能力	2.668±0.641	4.498±0.517	3.517*

注: \*P<0.05, \*\*P<0.01

### 3.3 实验组前后测厌学行为各指标的差异检验

为了更好的研究行为主义治疗的效果,研究者通过分析被试对于在实验前与实验后所填的《初中生厌学行为测量表》相关数据进行研究,对实验组前后测初中生厌学行为测量表的各指标进行差异检验,结果表明,经过行为主义治疗之后,初中生的厌学行为得到明显改善,其各个维度的均值明显降低,具体情况见下表5.

表5 实验组前后测厌学行为各指标的差异检验 (M±SD)

变量	实验组前测 (n=15)	实验组后测 (n=15)	t
自我认知	4.351±0.265	1.261±0.834	0.952*
学习内容感受	3.686±0.521	2.412±0.714	2.971**
学习方式体验	4.022±0.287	2.123±0.811	3.016*
自控能力	4.595±0.716	2.668±0.641	2.410

注: \*P<0.05, \*\*P<0.01

### 3.4 对照组前后测厌学行为各指标的差异检验

比较对照组前后测厌学行为各指标的差异检验，发现，对照组在厌学行为的四个维度上均不存在显著性差异。（见表 6）

表 6 对照组前后测厌学行为各指标的差异检验（M±SD）

变量	对照组前测 (n=15)	对照组后测 (n=15)	t
自我认知	4.516±0.282	4.106±0.202	0.813
学习内容感受	3.736±0.601	3.528±0.524	0.528
学习方式体验	4.012±0.231	4.178±0.213	0.062
自控能力	4.502±0.691	4.498±0.517	0.521

注：\*P<0.05，\*\*P<0.01

### 3.5 定性分析

在行为主义疗法干预前，研究者通过问卷调查法及访谈法，调查实验组和对照组共 30 名重度厌学者，发现他们存在以下几方面的问题，一是，对学习存在着较强的抵触心理，并且有几个学生有较强的辍学倾向；二是，养成了一些不良的行为习惯，如逃课、早恋、抽烟、喝酒、迷恋网络游戏等；三是，学习成绩差，学习态度不够端正；四是，不能积极主动的参加学校老师组织的校园活动。经过运用行为主义疗法对实验组的 15 名重度厌学者进行四个阶段干预后，填写了《行为主义疗法干预的实施记录表》和《行为主义疗法对厌学行为干预总反馈表》，从表中可以得出，这 15 名厌学者在对待考试的态度、对待学习的态度、参与学校的活动、参与班级活动的积极性以及在待人接物方面都取得了一定的进步。此次的行为主义疗法的对实验组干预研究取得了比较明显的效果。而对照组前后测的 15 名重度厌学者却没有比较明显的变化。

## 第四章 讨论

### 4.1 前测实验组和对照组在厌学行为各指标的差异分析

在前测阶段，实验组和对照组的各项指标差异在干预前没有统计学意义，参见表 3-1。实验组与对照组基本上在四个维度上达到持平的状态。在初中生学生厌学行为的四个维度中，得分最高的是个人认知，得分最低的是教学内容感受。通过回收的行为疗法的效果表可以看出，在所有的 18 个问题中，得分比较高的有第 4 题“我觉得我的性格不适合学习”、第 7 题“我坐在教室内感觉很焦虑”以及第 10 题“没有任何理由，我就是不愿意踏进课堂”，这几个问题的得分比较高，也就是说这些厌学的问题得到了进一步证实，说明个人气质这一维度在初中生厌学中扮演着重要的角色。造成这样结果的原因是，学生处于初中，心智还没有成熟，同时又处于青春叛逆时期，学生对自己没有一个清楚的认知，对自己的学习没有信心，觉得自己的能力、性格等不适合等，因此会造成“自我认知”这个厌学维度得分较高。

### 4.2 后测实验组和对照组厌学行为各指标的差异分析

实验组在经过了解顺藤摸瓜、屁股决定脑袋、多方支持与强化、优秀成为习惯四个阶段的干预后，这 15 名厌学者根据真实感受填写《行为主义治疗法干预厌学行为的总反馈表》和《行为主义疗法的实施记录表》，研究者对这两个表格进行了分析总结，研究厌学者是否养成良好的学习习惯？是否能够自己约束自己？是否能够正确对待考试的成功与失败？并且每个被试都单独填写了《初中生厌学行为测量表》。对照组由于没有经过干预研究，但后侧对照组每个被试也单独填写了《初中生厌学行为测量表》。

在没有进行行为主义治疗干预前，两个独立样本不存在显著差异，特别是两个独立样本在认知维度、内容学习感受、方式学习感受以及外界事物吸引等方面差异不明显。研究者通过设计行为主义治疗，对初中生厌学行为进行积极干预之后，厌学行为的四个维度即“认知维度”、“内容学习感受”、“方式学习感受”以及“外界事物吸引”等有了比较显著的差异，这进一步说明行为主义干预对初中生厌学具有重要的作用。

### 4.3 实验组前后测厌学行为各指标的差异分析

实验组在干预前，进行了调查问卷以及使用访谈法，然后用行为主义疗法对 15 名被试进行了干预研究，具体情况是首先，对 15 名被试进行基本情况的调查，与 15

名被试建立良好的信任关系；接着，就是把 15 名被试放到他们自己的班级中，组织班级活动，找到自己的存在感和价值感，帮他们找回自信；再次，利用强化理论，通过家长的持续性介入，加强第二阶段的干预效果；最后，通过干预法、模仿干预法、理性情绪干预法，支持性干预法等了解这 15 名学生对学习的态度以及他们的自主学习能力和自控能力，引导他们做学习的主导者，实验组前后测让每个被试单独填写了《初中生厌学行为测量表》。

实验组前后在对初中生的各项厌学维度进行测量，发现前后存在比较显著的变化。而通过上述讨论可以看出，在没有进行干预之前实验组和对照组的厌学行为维度几乎不存在差异。其中变化最大的是个人认知方面，进一步分析原因，通过行为主义的疗法治疗之后，在个人认知方面，之前出现初中生没有缘由的厌学学习、讨厌班级的心结已经被打开，初中生开始逐渐的接纳了自我，并对自我进行了各个方面的认知和分析，而在实际中，初中生形成了对自我的正确认知之后，就开始逐渐的慢慢进入学习的状态，重新审视学习的教材、学习的教学方式等各个方面的维度，直到进行了改变。

#### 4.4 对照组前后测厌学行为各指标的差异分析

通过对对照组的研究发现，在没有经过行为主义治疗方法干预的前提下，经历了近 3 个月的时间，对照组通过答题，学生的厌学行为根本就没有发生变化。通过这个数据可以看出，如果不对厌学行为进行行为主义的干涉，那么初中生的厌学行为仍然存在，并没有随着时间的延迟而好转。因此这从另一方面可以说明行为主义治疗方法对厌学行为还是具有一定的警示作用。

## 第五章 结论与建议

### 5.1 研究的结论

厌学行为在当前的初中生学习中是一种比较普遍的现象，厌学行为在很多方面对初中生的学习、生活等造成难以弥补的困难。厌学行为作为临床上一种的表现形式，能够打消学生的学习兴趣，更严重者使学生失去生活兴趣。在这样的情况下，研究者研究该主题的目标是通过系统的行为治疗法帮助初中生重新确立对学习的兴趣，摆脱厌学症，使学习生活以及实际生活步入正轨。在这三个多月的干预过程中，这 15 名厌学者对学习有了一些根本性的改变，学习进步不少，能够把心转移到学习中来，对学习有了新的认识，并且得到了家长、同学、朋友、研究者、老师的肯定，通过对研究结果的分析，能够得出以下几个结论：

(1) 通过对实验结果进行定量分析可知，前侧实验组和对照组在厌学行为各指标不存在显著差异；对照组前后测厌学行为各指标不存在显著差异；实验组和对照组厌学行为后测各指标存在显著差异；前测实验组和对照组在厌学行为各指标不存在显著差异。

(2) 通过对实验效果的定性分析可知，行为主义疗法对初中学生的厌学行为有显著的干预效果。

运用行为主义疗法对学生进行厌学行为的干预，效果明显。

### 5.2 建议

第一是，由于初中时期学生有诸如迷茫、反抗、困惑、叛逆、消极的生活态度等特点。因此很容易导致学生出现上课不专心听讲，做很多小动作；阴阳怪气的学老师讲话，实际上什么也不懂；在书上乱写乱画，用小刀在书上和墙上乱切割，一点也没有把学习放心上；不按时回家，不按时完成作业，不按时到校等等厌学行为，在出现这些厌学行为时，老师通常进行说教，品德教育，更有甚者进行棍棒教育而这样的效果对学生的厌学行为没有显著的改变，而且适得其反，运用行为主义疗法的相关干预理论，通过对厌学者的行为渗透和潜移默化的影响逐步的改变学生的厌学行为，使厌学的学生形成正确的学习态度、正确的对待成功和失败的态度、正确的对待成绩、正确的为人处事的能力、正确的对待困惑、正确的处理各种困难等良好的学习行为习惯。

第二是，初中学生大部分处于青春期，这一时期学生经常会出现很多问题，无所

事事、游手好闲、惹是生非等，具体表现为诸如玩手机、早恋、逃课、顶撞老师、吸烟等厌学行为，许多老师对这样的学生，也进行说教，思想品德灌输，棍棒教育，这样的办法，对这些学生来说，毫无办法，因此，很多老师的做法是敬而远之更有甚者是置之不理，任其发展。这样导致厌学者越来越厌学，慢慢的走上辍学的道路，通过行为主义疗法逐步的强化干预，使其厌学行为越来越少，逐步转变为良好的行为习惯，慢慢地养成良好的学习习惯，再通过行为主义治疗法中间断性的强化，来巩固厌学者良好的学习习惯并且达到提升厌学者的行为效果。

## 5.2 研究的不足与展望

研究者通过研究当前有关行为主义疗法与厌学行为的文献，基本上都是对行为主义疗法与厌学行为进行了分别研究，而对于初中生的厌学研究几乎没有，同时将行为主义治疗法与厌学行为相联系的文献，研究者还没有发现。可以借鉴的资料以及理论等都比较少。这些存在的问题给本文的写作造成了一定程度上困难，但是本研究在未来还很多值得研究的地方，如下：

第一是行为主义治疗法作为比较经典的干预理论，其内容博大精深，在以后的研究当中，要更加深入的了解行为主义疗法的干预理论，增加研究的时间以及扩展研究的领域。不断发展行为主义疗法干预理论的应用领域。

第二是在以后的研究中，可以扩大样本的容量，考虑性别、家庭背景以及生源等对厌学行为的影响，并对此做相关研究。

第三是增加收集数据、查阅资料以及调研的时间，以使得研究者能够获得准确、全面的的第一手资料，为进行科学的、严谨的研究打好理论基础。

第四是研究者要努力提高写作水平，以使得研究的用词更加准确、得体。

厌学行为一方面能够提高学生的学习兴趣，改变学生的生活态度；另一方面能够提高教师的教学效果，形成良性的互动。研究行为主义治疗法在厌学行为干预中的应用，并在实际的干预中取得一定的效果是非常有意义的事情，因此在研究者今后的研究中，针对当前研究的不足，研究者将使用大量的时间做足准备，对当前行为主义治疗法在厌学行为干预的问题进行更深入的研究。

## 参考文献

- [1]刘守旗.当代青少年心理与行为透视[M].安徽人民出版社,1997(4):23-24.
- [2]朱爱所,张彩芬,史秀琴.初中学生厌学情况的调查报告[J].山西大学学报(哲学社会科学版),1994(2):45-46.
- [3]肖格格.中学生厌学文言文现象的教育心理学分析[D].华中师范大学,2004.
- [4]周福英.农村小学生厌学原因分析[J].教育探索,2006(5):1.
- [5]汤凤元.农村小学生厌学的主要原因与矫正对策[J].科学大众(科学教育),2012(3):34-35.
- [6]傅安球,聂晶,李艳平等.中学生厌学心理及其干预与学习效率的相关研究[J].心理科学,2002,25(1):22-23
- [7]孟四清,陈志科,李强,刘冬菊,赵丽霞.天津市中小学生学习厌学状况的调查[J].天津市教科院学报,2009(3):46-49.
- [8]陈洪友,武秀玲.农场小学生厌学情况的调查[J].教育理论研究,2003(1):7-8.
- [9]周福英.农村小学上厌学原因分析[J].教育探索,2006(5):102-103.
- [10]陈清平,宋德容.浅析学生厌学情绪的原因及表现[J].自贡师范高等专科学校,2001(16):27-28.
- [11]杨平.中小学学生厌学的原因与对策[J].教育实践与研究,2004(7):79-80.
- [12]Sean Gabb. "Truancy in the United States: A Brief Overview", in Dennis O'Keeffe and Pat Stoll, eds. Issues in School Attendance and Truancy, London: Pitman Press, 1995.
- [13]Winston Tellis. Introduction to Case Study, The Qualitative Report, Volume3, Number2, July, 1997.
- [14]Winston Tellis. Introduction to Case Study, The Qualitative Report, Volume3, Number2, Uuly, 1997.
- [15]马化鸦.《中学生厌学情况分析及其相应对策》[EB/OL].中国教育网,2008.1.
- [16]中学生厌学弃学报告,教育科学研究所.1999.4.
- [17]罗斯特.《德国中学生厌学现象严重》[EB/OL].德国印象网,2008.5.23.
- [18]毛曙阳.《我读“静悄悄的革命”》[EB/OL].中国幼儿教师,2009.7.2.
- [19]黄晓红.世界义务教育遭逢挑战——当今辍学现象探析.比较教育研究[J].2000(2):42~45.
- [20]安秋玲,李召存.学生厌学行为的心理学分析[J].当代教育科学,2005(13):12-13.

- [21]邓家金.部分农村中学生厌学化学原因分析及应对策略[J].华中师范大学,2007(15):15-16.
- [22]陈洪岩.中学生学习主观幸福感及其影响因素研究[D].南京师范大学教育科学学院心理系.2007.
- [23]刘彦尊.美国学生辍学问题研究[J].外国教育研究.2005,32(9):65-66.
- [24]苏·白劳德(著),顿官刚(译).怎样消除孩子的厌学情绪[DB/OL].<http://www.21gwy.com/kc/jjy/a/6960/44690.html>,2008.7.22.
- [25]Daniels,L.M.,Hayres,T.L.,Stupnisky,R.H.,Peny,R.P.,Newall,N.E.&Pekrun,R..individual differences in achievement goals:a longitudinal study of cognitive,emotional and achievement outcomes[J].Contemporary Educational Psychology. 2008(33):584-608.
- [26]张震.中学生厌学行为的成因分析及其对策[J].教育心理探微,山东教育科研,1998(6):25-26.
- [27]腾文荣.中学生厌学情绪的分析与对策[J].广西教育学院学报,增刊(2).
- [28]聂晶,傅安球.行为主义疗法的理论及思考[J].上海师范大学学报(哲学社会科学·教育版),2001(12):95-96.
- [29]刘鲁蓉.人性观与心理治疗[J].四川教育学院学报,2000(5):34-35.
- [30]崔光成,邱鸿钟.心理治疗学[M].北京:北京科学技术出版社,2003:79-94.
- [31]许建阳,袁红,吴剑浩.行为治疗与行为心理学[J].医学心理学,2008,29(4):45.
- [32]卢莉.心理治疗与心理学派[J].科学技术与辩证法,1995(4):78-79.
- [33]王蕾.行为治疗及其最新进展和评论[J].渝西学院学报(社会科学版),2003,12(4):103-104.
- [34]梁凤祥,周和岭.行为治疗中的质变形式[J].医学与哲学,2006,27(12):58-59.

## 附 录

## 附件 1 调查对象基本情况

年级:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_

- 1、你的性别是 ( ) A.男            B.女
- 2、你所在的年级是 ( ) A.初一      B.初二      C.初三
- 3、你有过厌学的现象吗? ( ) A.有过      B.没有

## 附件 2 初中生厌学行为测量表

项目	完全 不符 合情 况	比较 不符 合情 况	没 感 觉	比较 符合 情况	完全 符合 情况
1.任课教师讲课方式呆板。					
2.我觉得自己样样都不如别人。					
3.我对讲课内容很反感。					
4.我觉得我的性格不适合学习很差。					
5.我觉得社会很多诱惑导致我厌学。					
6.任课教师每次上课一味的讲,我生不如死。					
7.我坐在教室内很焦虑。					
8.我对所有的教材都很反感。					
9.教师每次上次让小组讨论的时候都想冲出课堂。					
10.没有任何理由,我就是不愿意踏进课堂					
11.我觉得读书不适合我					

12.我一拿起课本就头疼					
13.我对除了学习之外的任何娱乐项目都感兴趣					
14.讲课的内容很老旧,没有什么学习的价值					
15.我觉得课堂上的知识都不如外面的实践有用。					
16.总想去外面玩,学习是最大的阻碍。					
17.教材需要各种辅导班内容辅助我很生气。					
18.每当教师进行什么新的学习方式的时候,我都很焦虑					

注：“完全不符合情况”计 1 分、“比较不符合情况”计 2 分、“没感觉”计 3 分、“比较符合情况”计 4 分、“完全符合情况”计 5 分，其中个因子分数越高，那么说明这个被试者这一因子或者是维度上厌学行为越严重。

附件 3 行为主义治疗法对厌学行为的干预阶段记录表

项目	具体内容
干预时间	
参与人员	
干预地点	
辅助工具	
遇到的问题	
临时调整的策略	
达到的效果	

意外的收获

存在的不足

对下步的计划

---

附件 4 行为主义疗法对厌学行为干预的总反馈表

姓名：                      时间：

Q1: 本次活动中让你印象最深的环节是什么？为什么？

Q2: 本次活动你的心情、感受怎么样？

Q3: 参与本次活动，你有哪些收获？

Q4: 你对指导老师和行为主义疗法还有哪些建议？

---

---

## 致 谢

时间如白驹过隙，硕士研究生生涯即将画上句号，感觉一切像开始时那么美好。这几年的研究生生活非常充实，经常徜徉在图书馆、老师办公室以及参加各种活动，在这期间学会了阅读文献、钻研学术，并与老师、同学建立了良好的互动关系，我也逐渐的长大和成熟。在此次论文的写作中，获得了许多老师和同学的帮助，因此，在此，请允许我表达我真挚的谢意。

首先，我要感谢我的导师，梁晓燕老师，在我的研究生生活中，梁老师亦师亦友，她严谨的学术态度和认真负责的工作方式对我在论文写作以及为人处世产生积极的影响。在此次的论文的写作中，梁老师也以其专业的学术知识为我提供很多帮助。从开始的选题到调研、撰写及最后的修改，梁老师给予我指导和信心，每当论文遇到问题，梁老师给予了方向的引导，并鞭策我克服论文中遇到的困难。正是梁老师悉心的指导以及负责任的监督，我才能顺利的完成这篇论文。同时，也感谢梁老师在学习和生活方面对我的关心和照顾，在此，再次向老师说声，谢谢您！

其次，非常感谢给我传授知识的各位老师，这几年的时间里，他们传授系统的专业知识，讲解论文写作的方法，为我论文的选题和撰写提供的知识储备和指导思路，为我的论文的顺利完成提供了帮助。

再次，深深的感谢我的父母，在学习生涯的 18 年中，他们一直都是无条件的支持我的学习，他们一直是我完成论文及完成学业的支撑。

最后，非常感谢在接下来的论文答辩中即将给予我指导和建议的各位老师。毕业在即，感触良多，恰同学少年，激扬文字，在校园所学的知识不仅会成为美好的纪念，还会成为我今后工作的坚实动力，希望各位老师和同学能够万事如意，心想事成！

## 个人简介及联系方式

姓名：梁国民

性别：男

籍贯：山西省吕梁市石楼县

出生年月：1979年12月6日

学习经历：2003.7—2005.7 太原师范学院 计算机科学与技术 学士学位

2013.7—2016.10 山西大学教育科学学院在读在职硕士

工作经历：2005.8—2006.8 在甘肃省兰州市皋兰县妇联 西部计划志愿者

2007.9—至今 山西省石楼县第二中学校

联系方式：山西省石楼县第二中学校

联系电话：15035890295

电子邮箱：3089429381@qq.com

## 承诺书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

2018 年 月 日

## 学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅或借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

2018年 月 日