

# 中职生“习得性无助”的成因及教育对策

滕丽 丁杨

怀化工业中等专业学校

**摘要：**“习得性无助”这一理念最早是由美国心理学家塞利格曼提出，它指的是个体在经历挫折与失败后，面临问题时所产生的无能为力、丧失信心的心理状态与行为。中职生“习得性无助”问题如果不及时矫治，不仅会导致其学习效率下降，还会使其人际交往受阻，极端情况下甚至会产生反社会型人格障碍。分析中职学校学生“习得性无助”成因并探究教育对策，有助于学生走出消极的心理定式，形成健全的个性和人格，从而成长为符合经济社会发展需求的高素质技术技能人才。

**关键词：**中职生；习得性无助；教育对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.11.045

## 一、基本概念界定

“习得性无助”是教育心理学和社会心理学的一个重要概念。1967年由美国心理学家塞利格曼在研究动物时提出。它指的是个体在经历挫折与失败后，面临问题时所产生的无能为力、丧失信心的心理状态与行为。<sup>[1]</sup>这一术语一经提出，便在西方心理学界引起了一股“习得性无助”的研究热潮，研究者们从最初的以动物为对象转而到以人类为对象进行研究，并试图用该理论解释诸多领域中习得性无助现象的产生，如：教育领域、医学领域等。

## 二、中职学生“习得性无助”的表现

### （一）学习无助

中职学校生源主要是初中毕业生，由于普职分流所致，文化基础和学习能力相对较弱的学生进入到了中职学校。这些学生在中考时便遭遇了挫折和打击，导致他们学习自信心不足，自我效能感低。此外，中职学校除开设文化课以外，还有和岗位技能相关的实训课，刚开始他们对实训课表现出浓厚的兴趣，愿意去尝试，但是由于课堂上注意力不集中，导致理论知识匮乏，在实训操作时没有理论知识做支撑，屡试屡错，不能顺利完成任务，得不到老师的肯定，在学习上就表现出无助感。

### （二）情绪无助

中职学校学生正值青春期，他们的世界观、人生观、价值观尚未完全形成。处于这个阶段的他们，自我意识较强，敏感多虑、缺乏安全感。中考的失利，也加剧了其心理的负担，他们自我认同感极低，进入中职学校学习技能之后，他们对学习有了新的期待。但由于受早期文化基础和学习习惯的影响，他们并不能完全适应学校的学习和生活。情绪极容易波动，尤其是再次遭遇学习上的挫折和失败时，他们往往表现为烦躁，绝望，

退缩，被动，心灰意冷，自暴自弃，害怕学习并由此产生焦虑的消极情绪。

### （三）人际交往无助

具有“习得性无助”问题的学生在人际交往中往往表现为内向，被动，与陌生人见面紧张，心理素质差，极少愿意参加社交活动。与父母，老师，同学交流不畅，很难发生新的社交关系，与人发生矛盾时往往不知道如何处理，缺乏人际交往的技巧，在人际交往中比较被动。

## 三、中职学生“习得性无助”的危害

### （一）学习效率降低

长期具有“习得性无助”感的学生，在认知上，常常怀疑自己的能力，觉得老师布置的任务根本没办法完成，他们的认知功能就会逐渐出现问题，学习能力也随之降低，即使在学习上偶尔体验过成功，但是也很难对学习产生持久的兴趣。在学习动机上，不愿意付出努力，心态不积极，面对任务选择逃避，退缩。他们在认知和动机上的这种消极的心理状态导致他们对学习常常有畏难情绪，学习效率低，无法在学习上获得成就感。

### （二）人际交往受阻

具有“习得性无助”的学生，他们在人际交往中往往是被动的，常常自我怀疑，觉得周围的人都不喜欢他们，这种心理，让他们与同学之间的关系愈来愈远，容易出现人际关系的紧张，进而出现社交障碍。此外，具有“习得性无助”的学生也常常表现为独来独往，我行我素，有时候假装很自信，摆出桀骜不驯的样子，这种自信往往是为了掩饰自己内心的自卑。对外部环境的不适应，往往会使这些学生消沉，颓废，烦躁，焦虑，抑郁的可能性增大。

### （三）极端情况下产生反社会型人格障碍

反社会型人格障碍又称无情性人格障碍，是对社会影响最为严重的人格障碍类型。这种人格障碍患病率在发达的国家为4.3-9.4%，我国台湾地区为0.3%。<sup>[2]</sup>反社会型人格障碍的特征是高度攻击性，缺乏羞耻感，不能从经历中获得经验教训，行为受偶然动机驱使，社会适应不良等，然而这些均属相对的。反社会型人格障碍的人群，他们在日常生活和人际交往中是非正常的。他们往往在幼年时便劣迹斑斑，违纪，偷窃，酗酒，攻击他人，爱说谎等。成年以后他们往往表现为不遵纪守法，缺乏责任感，抗挫折能力差等。这些问题如果没有得到及时解决，便会随着时间的推移一直延续到他们成年，甚至有些人群，一生都被这些问题困扰。随着遗传心理学的发展，反社会型人格障碍受到越来越多的关注，科学家们发现，之所以出现人格障碍，虽然与先天因素有一定关联，但外在环境的影响更为重要，如果能重视个体的早期生活，尤其是家庭生活，对反社会型人格障碍的预防有非常重要的积极作用。

#### 四、中职学生习得性无助的成因分析

中职学校学生习得性无助的产生既有内因又有外因。

##### （一）内因

##### 1. 归因不正确

美国心理学家伯纳德·韦纳认为，“人们对失败行为的归因有两个维度：内在与外在，稳定与不稳定。”<sup>[3]</sup>学生如果把成功或失败归结于学习方法、自身的努力程度等内在可控因素，他们将逐渐增加对成功的期望，并在此基础上更加发奋图强，勇于克服困难，努力学习，取得良好的学习效果。反之，另一些学生则把学习失败的原因归结于任务难度、运气、别人的帮助等其他外部或不可控的因素。据笔者调查发现，当前中职学校的部分学生，往往会把学习上的失败归结于自身能力差、智力弱，甚至认为老师的教学方式不适合自己，极少学生认为是自身努力程度不够。不恰当的归因致使其产生习得性无助。

##### 2. 成就感缺乏

在笔者对学生访谈中了解到，在他们以往的学习经历中，老师、家长及社会的唯“成绩论”致使他们常常处于边缘化状态，他们极少有成功的体验，用学生自己的话来说，“正因为成绩不好，才选择读中职学校。”这种成就感缺失的不断积累，也是导致习得性无助产生的一个重要原因。

##### （二）外因

##### 1. 家庭教育的缺位

就笔者所带的班级来看，大部分学生来自农村，有不少学生，父母长期在外务工，还有部分学生来自单亲家庭，重组家庭。学生家庭的特殊性，导致学生在学习生活中极少获得父母的关怀和引导，特别是遭遇挫折失败时，得不到父母及时的鼓励和开解，即使他们获得成功时，也不能与父母及时分享他们的喜悦。所以，他们内心常常感到很孤独，缺乏安全感。长期爱的缺失，导致他们产生自卑心理。

此外，中职学校学生的大部分家长，受教育程度低，文化素养不高。他们大多集中在社会中下层职业，这些家长往往缺乏良好的教育方法，仅局限于口头教育或者打骂来管理自己的孩子。不恰当的教育方式也是学生产生习得性无助问题的重要原因。

##### 2. 网络媒体文化的冲击

随着互联网技术的发展，各大网络平台应运而生，抖音，快手，微视等进入大众视野，据有关数据统计，仅抖音短视频用户已达8亿人。各大网络平台的出现，使学生获取信息的渠道增多，网络平台不知不觉占领学生的时间，各大短视频平台商业性的宣传，极具诱惑力，甚至有学生上课期间也在刷视频。网络上的信息庞杂，良莠不齐，对于学生而言，他们辨别是非的能力还有所欠缺，网络上的负面信息会形成错误的导向，受到网络文化的冲击，一些意志力薄弱的学生，就会在网络文化面前败下阵来，沉迷网络，不爱学习，注意力不集中，学业成绩下降。长此以往，便形成“习得性无助”。

##### 3. 教师引导不够

一个学生背后是一个家庭，每一个学生是一颗种子，需要教师给予阳光、雨露，给它浇水、施肥、呵护他们的成长。在实际的教学中，部分教师缺乏仁爱之心，看到学生学业成绩不理想，认为他们基础本来就不好，表示自己无能为力，看到学生品行不端正认为是天性使然，并没有想方设法去引导和帮助孩子。教师对学生引导的缺位，导致学生感受不到爱和关怀，也无法掌握正确的学习方法，从而使他们对学习丧失信心，最后也就破罐子破摔了。

##### 4. 学校不重视

中职学校培养目标是技术技能人才，因而学校在日常教学中较注重技能的培养，而忽视对学生心理的关

注。此外，大部分中职学校缺乏心理学方面的专职教师，把学生的管理全部寄希望于班主任身上，希望班主任既解决思想问题又解决实际问题，但是在实际教育教学管理中，班主任的力量毕竟有限，在管理班级庞杂事物的同时还有学科的教学任务，同时还需一人还分饰多角，协调工作和家庭的关系。这些客观方面的原因使得班主任们也力不从心。学校育人理念的缺失和师资配备不完善，也是中职学校学生产生“习得性无助”的重要原因。

#### 5. 社会导向的偏差

当前应试教育下，高考是人们关注的热点。中职学校社会认可度普遍不高，对于初中毕业进入中职学校的学生，社会存在固有的偏见。尽管近些年来，国家一直大力发展职业教育，重视职业教育，但，经济欠发达地区的职业教育也始终是停滞不前，不仅是基础设施薄弱，师资水平也不高。当前职业教育的不均衡发展以及社会对中职学校的固有偏见，间接导致了学生的“习得性无助”问题。

### 五、中职学生习得性无助的应对策略

#### （一）引导学生进行正确归因

中职生在遭遇失败时常常归因于外部不稳定的因素，教师就应当正确引导学生学会正确归因。如，可以利用谈话法、讲故事法、榜样示范法等来引导和激励学生。引导学生学会正确归因时，还要注意引起学生情感上的共鸣，教师应该“蹲下来”，真诚地与学生进行交流，教师还应掌握一些心理学知识和一些沟通技巧，帮助学生打开心扉，让学生充分信任老师，正所谓“亲其师，信其道”。例如，面对电子商务专业学生，我们可以给学生讲述网络主播背后的故事，如，带货直播董宇辉、旅行博主房琪等，以此让学生明白，个体的失败难以避免，但人可以通过反思自我，发挥自己的主观能动性，让自己走出失败。

#### （二）为学生创造更多的成功体验

中职学校学生“习得性无助”问题产生的重要原因之一是缺乏成功的体验。成功体验的长期缺乏，会导致学生处于一个消极情绪的闭环之中，对任何事物提不起兴趣。因此，针对学生“习得性无助”问题，应当尽可能多地为学生创造成功的体验，多发掘学生身上的长处，给他们创造更多的表现机会，课上多给予肯定的评价，多用鼓励赞赏的眼神与学生交流；课间开展一些放松身心的小活动；课外开展各类比赛，如：个人风采比

赛、演讲、朗诵、歌唱比赛，还可以细化到最美作业、最美桌面、最美值日生评比等。课后，多与他们谈心，多关心他们的生活，让他们获得更多成就感，从而消除“习得性无助”问题。

#### （三）家校联动促进学生身心和谐发展

中职学校学生“习得性无助”的产生既有学校的原因也有家庭的原因，学校与家庭应形成合力，帮助学生消除“习得性无助”感，促进学生的身心健康发展。学校层面，完善各项规章制度和激励机制，配备好心理学方面的专职教师，设置专门的心理咨询室，探索更多的考核评价方式，如增值评价等。不拘泥于成绩，从多方面，多个维度考核评价学生。还可以建立家长学校，开设家庭教育方面的专题讲座，提升学生家长的素养。教师还可以进行家访，学校还可组织家长会，座谈会等，家校联动共促学生身心健康发展。

#### （四）加大职业教育宣传力度，营造良好的社会舆论氛围

职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，习近平总书记曾多次就发展职业教育作出重要指示，要求“必须高度重视，加快发展”。国家、地方及学校应加大对职业教育的宣传力度，比如：举办各类宣传职业教育的活动，如大师课堂、名师宣讲、主题微宣讲等，以此提高职业教育的社会认可度。作为中职学校的教师，我们也应相信我们的学生人人皆可成才，人人尽可成才，每一个学生都是上天赐予我们的一个礼物，我们要像呵护礼物一样呵护我们的学生。

#### 参考文献

[1]王金霞、王吉春、田张霞.习得性无助感影响因素及其预防对策[J].现代企业教育,2009(12):163.

[2]李佐施.中职学生习得性无助问题及其教育对策[D].长沙:湖南师范大学,2016.

[3]魏彩霞.归因动机论[M].北京:中国人民大学出版社,2020:09.

作者简介:滕丽(1991.02-),女,苗族,湖南怀化人,在读教育硕士,怀化工业中等专业学校讲师,主要研究方向为教育管理。

丁杨(1989.09-),女,侗族,湖南怀化人,硕士,怀化工业中等专业学校讲师,主要研究方向为中学语文教学。