

认知行为取向班级辅导对改善航空类高职学生学业情绪与学业成就的效果研究

张晴晴

宿州航空职业学院

摘要：本研究旨在探究认知行为取向班级辅导对改善航空类高职学生学业情绪与学业成就的效果。通过对航空类高职学生的学业情绪和学业成就进行现状分析，结合认知行为取向班级辅导的概念与原理，研究认知行为取向班级辅导对学业情绪和学业成就的影响。研究结果对于提高航空类高职学生的学业情绪和学业成就具有重要的实际应用价值。

关键词：认知行为取向班级辅导；航空类高职学生；学业情绪；学业成就

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.033

引言

航空类高职学生的学业情绪和学业成就对于他们的职业发展和个人成长具有重要意义。学业成就是衡量学生学习成果的重要指标，然而，由于学习压力和学业困难等因素的影响，航空类高职学生常常面临学业情绪低落和学业成就不佳的问题。因此，寻找有效的干预措施来改善航空类高职学生的学业情绪和学业成就具有重要的研究意义。本研究旨在探究认知行为取向班级辅导对航空类高职学生学业情绪和学业成就的影响，改善航空类高职学生的学业情绪和学业成就提供有效的干预措施。

一、认知行为取向班级辅导的概念与原理

（一）认知行为取向的基本原理

认知行为导向是一种研究人的思想、情感与行为的内在联系的心理学理论。该理论认为，人的行动受其对事物的认识与理解所驱使。其理论基础是：1 认识：个人对事物的认识与理解，会影响其情感与行为。人的思考方式与信仰，会影响其对事情的认识与回应。比如，一名学生会觉得自己做不了一件事，这样的想法会让他感觉受挫，从而放弃。2 行动：个人的行动受到其认知的驱使。人的行动是由其对事情的认识与理解而产生的。例如，假如有一位名叫小明的同学，他要去参加一场演说比赛，这是一件很有趣的事情。因为他以前没有这样的经历，所以他会很紧张，很不自在。但是，他对这件事情的看法将会影响到他的行动。假如小明觉得自己没有资格参加这次的演说比赛，那他也许就不会再试了，因为他觉得自己肯定不会成功。这样的负面感受会使他在行动上出现“畏缩”，从而避免参与竞赛，错失展现自我的良机。反之，假如小明对这一事件有正面的认识，他就会认为自己具有战

胜这一挑战的潜能。他也许要为演说做好充分的准备，并请求他人的协助和指导，以便改进自己的表演。这一正面的认识将驱使他采取行动，让他在竞赛中自信满满，展现他的才能。3 交互作用：认知-情感-行为交互作用。个人的认知水平可以影响其情感与行为，进而影响其认知。比如，一名学生可能会有消极的感觉，这会影响到他的行为^[1]。

（二）认知行为取向班级辅导的特点与方法

认知行为取向班级辅导具有以下特点与方法：

1. 个体化：认知行为导向的课堂心理咨询更多地关注个体的差异与需要。导师将针对每一位学员的认知特征及所遇到的问题，量身订做一份个人的心理辅导。从而更好地适应学生的需要，为他们提供有针对性的辅导。
2. 目标导向：认知行为导向的班级心理咨询，可以让学生清楚地认识到自己需要改变的认识与行动，并提出解决问题的策略与方法。通过制定目标，学生能更清楚地知道自己要做什么，提高学习动机，自我约束能力。
3. 反馈与强化：认知行为导向型课堂心理咨询强调对学生进行正面的反馈与强化，从而提高其自信与动机。教师应适时地对学生进行表扬与激励，以培养其对自身的正确评估与对自身价值的认识。
4. 教育与训练：认识-行为导向的课堂心理咨询，并不只是一种支援与引导，它还包含了对学生的教育与培训，以应付挑战及解决问题的技巧。导师将教授有关问题的知识及技巧，以协助学员建立有效的应付策略。
5. 实践与应用：认知行为导向的课堂教学注重让学生在学习过程中运用所学到的技巧与策略，从而促进其成长与发展。导师将鼓励学员将学习到的技能运用于日常生活，并给予支援与回馈，使学员逐步养成良好的认知及行为习惯。

二、航空类高职学生学业情绪与学业成就的现状分析

(一) 学业情绪的影响因素

航空类高职学生的学业情绪受到以下因素的影响：

1. 学习压力是影响学业情绪的重要因素。高职航空专业学生所面对的课程内容繁杂，学习任务重，学业压力大。学生在学习过程中会出现焦虑、紧张、抑郁等心理问题，从而影响其学习积极性。

2. 自信心对学业情绪有着重要影响。高职航校生必须掌握一定的技能与专长，自信心不足会使他们对自身的能力感到疑虑与不安，从而影响其学习情感。

3. 学习动机也是学业情绪的重要因素。学习动机作为一种内部动力，在一定程度上影响着学生的学习情感。如果学生没有一个清晰的学习目的和动力，就会使他们的学习兴趣降低，从而使他们的学习情感变得消极^[2]。

(二) 学业成就的现状与问题

航空类高职学生的学业成就存在以下现状与问题：

1. 学习表现有一定的波动性，而学习动机又是影响其学习成绩的一个主要因素。随着飞行技术的发展，高职院校学生的学习动机会逐渐减弱。这也许是由于学生在面临学业上的困难与挑战时，会感觉到紧张与疲倦，从而失去了学习的积极性。学习动机的缺失直接影响了他们的学习动机，也影响了他们的学习成绩。

2. 学习困难是影响学业成就的一个主要问题，航空类高职学生面临的学科知识较为复杂，学习难度较大。一些学生可能在某些学科或专业领域遇到困难。这也许是由于他们对一些观念和技巧的理解不够，或是缺少一种有效的解决问题的方式。

3. 航空类高职学生可能缺乏有效的学习策略，部分职业院校的学员可能缺少有效的学习策略，无法有效地进行知识的学习与掌握。他们也许没有制定好的学习计划，没有合理地规划自己的时间，或者是没有良好的学习方法。这会使学生的学习成绩下降，从而影响学生的学习成绩。所以，好的学习策略的发展是学生学习表现的关键。

4. 学习动机不强也是影响学生学业成绩的一大因素，是高职院校学生普遍存在的一种现象，它将直接影响到他们的学习热情和学业成绩。学习动机不强可能是因为学生对所学的东西不感兴趣，例如：《航空原理》和《飞行仿真》。另外，学生的学习动机不强，也是因为他们没有一个明确的学习目的，没有一个明确的职业发展方向。另外，外界压力对学生的学习动机也有一定的消极作用。这样，同学们就能在学习中

发现快乐并运用到实际中，树立清晰的学习目标，并向他人求助，从而克服了缺乏动机的困境。

为了提高航空类高职学生的学业情绪和学业成就，可以采取以下措施：1. 学校可以设立心理咨询服务，协助学生进行情感处理及减压。通过对大学生的心理辅导，能有效地调节大学生的学业情绪，减轻他们的学习压力。辅导员通过与学员面对面沟通，了解学员的困惑、忧虑，提出针对性的辅导意见，培养学员乐观向上的精神状态，提高其在学习中的应变能力。2. 学校可以开设学习方法和技巧的培训课程。这些课程可以帮助学生掌握有效的学习策略，提高学习效果。学校可以邀请专业的学习指导老师或者教育专家来进行培训，教授学生如何合理安排学习时间、制定学习计划、提高记忆力和集中注意力等技巧，帮助学生更好地应对学习任务和考试压力。3. 学校可以通过丰富多样的教学方法和教学资源，激发学生的学习兴趣和动机。教师可以运用多媒体教学、实践教学、小组讨论等教学方法，使学习过程更加生动有趣。此外，学校还可以提供丰富的图书馆资源、实验室设施和在线学习平台，让学生能够更加便捷地获取学习资料和资源，激发他们的学习兴趣和动力。4. 学校可以组织学业辅导班或个别辅导，根据学员在学习上遇到的难题，进行有针对性的辅导与辅导。补习班是一种对学生进行针对性的辅导、辅导，并在学习过程中发现问题的方法。同时，也可针对学员的特殊状况与需要，进行有针对性的辅导与辅导；帮助学生克服困难，提高学业成就。5. 学校可以建立学习支持网络，包括学习小组、学习伙伴等。学生可以通过参与学习小组或与学习伙伴进行交流和分享学习经验，互相支持和鼓励。这种学习支持网络可以提供学生之间的互助和合作机会，帮助他们共同解决学习问题，增强学习动力和学习效果^[3]。

三、认知行为取向班级辅导对航空类高职学生学业情绪的影响

(一) 认知行为取向班级辅导的介入方式与内容

认知行为取向班级辅导是一种基于认知行为理论的干预方法，旨在帮助航空类高职学生改善学业情绪。它的介入方式和内容包括以下几个方面：

1. 认知重构：辅导教师在与学生沟通、指导的过程中，帮助学生认识并转变不良的认知模式及思考模式。比如，指导老师指导学生注意学习中的正面因素，并鼓励他们找到有效的方法来解决学习中的负面情绪。

2. 情绪调节：辅导师会教授学生一些情绪调节的技巧和策略，帮助他们管理学习压力和负面情绪。例如，

通过深呼吸、放松训练和积极思考等方法,学生可以更好地应对学业挑战,提高学习情绪的稳定性。

3. 目标设定与规划:导师将和学员共同制订清晰的学习目标,并协助学员制订切实可行的学习方案。通过制定学习目标、制定学习计划,可以提高学生的学习动机、自我约束能力,进而提高学习情感。

4. 自我评价与反馈:辅导师会鼓励学生进行积极的自我评价,并提供及时的反馈和肯定。通过正面的自我评价和反馈,学生可以建立积极的自我认知和自信心,从而改善学业情绪。

(二) 认知行为取向班级辅导对学业情绪的改善效果

认知行为取向班级辅导对航空类高职学生的学业情绪改善效果显著,具体表现在以下几个方面:1. 减轻学习压力:通过认知重塑、情绪调整等方式,使学生更好地应付学习压力,缓解焦虑、紧张,增强学习情感的稳定性。2. 增强自信心:认知行为取向班级辅导帮助学生识别和改变负面的自我认知,鼓励他们关注自己的优势和潜力。这有助于提高学生的自信心,增强他们面对学业挑战的能力。3. 提高学习动力:借由教学目标的设定与规划,使学员能清楚地了解自己的学习目的,并制订出切实可行的学习计划。它有利于提高学生的学习动力,提高其自我约束能力。4. 建立积极的学习习惯:以认知-行为为导向的班级心理咨询是一种以自我评估和反馈为手段,促进学生养成良好的学习习惯,并对其进行自我监控。学生对自己的学习需要及进展有了更清晰的认知,进而提高了学习情感。

四、认知行为取向班级辅导对航空类高职学生学业成就的影响

(一) 认知行为取向班级辅导对学习动机的影响

认知-行为导向型班级心理咨询对高职航空院校学生的学习动力具有正向作用。借由助教的辅导与辅导,学员可以清楚地了解自己的学习目的,制订切实可行的学习计划。这对于提高学生的学习动力、提高其自我约束能力具有重要意义。学生在辅导过程中逐渐认识到学习的重要性和意义,从而提高他们对学习的投入程度和学习动力。

(二) 认知行为取向班级辅导对学习策略的影响

认知-行为导向的课堂心理咨询对高职民航学员的学习策略具有正向作用。导师将传授给学员有效的学习策略与技能,使学员更好地掌握有效的学习方式。在老师的指导下,学生学会了如何安排自己的时间,如何高

效地组织和回顾教材,如何使用多种学习方式。使用以上的学习策略,能提高学生的学习成就。

(三) 认知行为取向班级辅导对学业成绩的影响

认知行为取向班级辅导对航空类高职学生的学业成绩有积极的影响。通过辅导的介入,学生能够减轻学习压力、增强自信心,增强学习动力,和掌握有效的学习策略。这些因素的综合作用能够促进学生的学习成绩的提升。学生在辅导过程中逐渐建立起积极的学习态度和学习习惯,从而改善了他们的学习成果^[4]。

五、结果与讨论

(一) 对研究结果的总结与分析

通过认知行为取向班级辅导的介入,航空类高职学生的学业情绪得到了改善,学习动机和学习策略得到了提升,学业成绩也有所提高。这表明认知行为取向班级辅导对航空类高职学生的学业成就具有积极的影响。

(二) 认知行为取向班级辅导的实际应用价值

认知行为取向班级辅导在航空类高职学生的学业成就中具有重要的实际应用价值。通过该辅导方式,学校可以帮助学生改善学业情绪,提高学习动机和学习策略,从而促进学生的学业成绩提升。它不仅关系到学生的学习与发展,而且还能促进学校的教育教学工作。

结语

本研究发现,认知行为取向班级辅导对航空类高职学生的学业情绪和学业成就有显著的正向影响。通过提供积极的心理支持和学习策略,这种辅导方法帮助学生更好地应对学习压力和困难,提高了他们的自信心和学习动力。应用认知行为取向班级辅导对航空类高职学生的学业发展具有着重要意识,为学生的学习和成长提供有力的支持。改善航空类高职学生的学业情绪和学业成就提供了有效的干预措施,有助于他们实现更好的学业表现和个人发展。

参考文献

[1] 郭秀丽. 认知行为团体辅导改善高职新生抑郁情绪的实验研究[D]. 山西医科大学, 2017, 34(435): 67-68.

[2] 王榴兰. 航空类高职院校学生工匠精神培养模式研究[J]. 科学咨询, 2018, 45(53): 341-342.

[3] 郑丹. 认知行为疗法在高职学生心理辅导中的应用探讨[J]. 西部学刊, 2019, 324(82): 33-34.

[4] 陆春燕. 高职生学业情绪现状及其学习成绩之间的关系研究[D]. 湖南农业大学 2018, 23(32): 57-58.

基金项目: 本文系 2023 年安徽省高等学校科学研究项目“认知行为取向班级辅导对改善航空类高职学生学业情绪与学业成就”的效果研究(项目编号: 2023AH053389)的阶段性成果。