

# 浅谈中学生学习中心理阻抗的识别及处理

项丽娜

(江苏省南通市小海中学, 江苏 南通 226001)

**[摘要]**在心理咨询过程中,经常会遇到来访者表现出的各种“阻抗”,如果对阻抗现象不加处理或者处理不当,则心理咨询的进展与效果将受到干扰。与此类似,学生在学习过程中也会出现所谓的“心理阻抗”,如果处理不当也将对学习效率和教学效果产生不利影响,本文就如何识别和处理学生在学习中的心理阻抗进行了阐述。

**[关键词]**学习;心理;阻抗

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.443

心理咨询中经常会遇到这样的情况,来访者对于心理咨询师的工作表现出不配合,用各种方式拒绝接受心理咨询师对他们的帮助,他们拒绝改变。在心理学中这种现象称为“阻抗”。这个概念最早是由心理学家弗洛伊德提出来的,他将阻抗定义为求助者在自由联想过程中对于那些使人产生焦虑的记忆与认识的压抑<sup>[1]</sup>。一旦出现阻抗,心理咨询工作将很难继续进行,或者达不到预期的效果。其实说的通俗一点,阻抗就是一种心理上的抵抗和不配合。根据这几年教学实践中的观察,我发现学生在学习中也出现这种类似的心理阻抗,他们不配合老师的教学,对学习新知缺乏热情,这是否会大大影响学习效率呢?答案是肯定的。

因此要提高教学和学习的效率,我们可以试着借鉴心理咨询的方法,从识别和处理学习中的心理阻抗入手,也许会有一些新的感悟!下面我就如何识别和处理学生在学习中的心理阻抗,谈几点自己的看法。

## 一、学习中心理阻抗的识别

在课堂学习中,阻抗的表现形式多种多样,它可以是语言形式或非语言形式,也可以表现为对课堂活动的回避和抵制,或者是对教师以及其他人的某种敌对等等。从总体上说,我们可以将学生的心理阻抗主要分为三个种类:

### 1. 行为方式上的阻抗

上课时,不做和课堂无关的事这是对于学生来讲最起码的要求。然而我们在课堂中会发现一些学生完全游离于课堂之外,他们在课堂上看课堂以外的书籍、做其他科目的作业、玩手机、听音乐、睡觉,对教师的讲授视而不见,对教师提出的要求置之不理,阅读、思考、讨论、朗读……完全和他们无关。更有甚者,对于老师的批评和提醒公然反抗,和老师对着干,这是最直接、最明显的一种阻抗形式,也是对学习影响最大的阻抗。如果教师不及时正确的处理,无论对当事学生本人,还是对课堂教学来说都将是灾难。

下面要介绍的两种阻抗形式要相对隐蔽一些。

### 2. 讲话程度上的阻抗

根据新课程改革的要求,我们的课堂更加要求师生间的互动,教师要一改以往“满堂灌”的教学方式,采用小组讨论、探究等方式,让课堂成为一个开放式的教学环境,启发学生进

行知识重组,善于从多角度来观察、分析问题,开拓思维,大胆地提出自己的见解从而掌握知识、明白道理。要互动,语言交流是最普遍的形式,同时也不应该是教师的单独“邀请”。而在实际的操作过程中,有时我们的学生却表现出了以下的三种阻抗:沉默、寡言和赘言。比如有的学生对教师提出的问题或要求自始至终闭口不谈;有的学生即使能参与互动也说的很少,不愿意积极参与;还有的学生却表现出话很多,在应该休息,听别人说或者听教师总结的时候不能“刹车”,从而影响课堂教学的有序进行。不管是沉默、寡言、还是赘言,如果这一类心理阻抗在学生中大范围的出现,那么这节课就很难取得预期的效果。最后将演变为教师自己唱“独角戏”,或者只是忙于整顿纪律而无法再进行有效教学。

### 3. 讲话内容上的阻抗

例如在思想品德教学中,教师通常会设置一些情境让学生围绕某些问题展开讨论,在辩论的过程中,澄清正确的价值观,并将它内化为自身的品质,以达到思想品德教育的效果。其他的科目也会有一些要求学生讨论的环节,然而在实际的教学过程中,我们发现许多的“小组讨论”表面非常热烈,实际就是学生在闲话家常,他们讨论的内容根本与教学内容无关,完全抗拒进入课堂教学。还有些学生在回答问题时故意与教师的期望背道而驰,使教师处于尴尬境地。出现这种情况,就表明学生此时存在心理阻抗。

## 二、学习中心理阻抗产生的原因

### 1、对学习缺乏兴趣

学习上的阻抗通常会发生在学困生身上,他们会以直接的行动去表达对于学习的厌恶。因为学习上的屡屡受挫使他们对学习失去了兴趣和信心,那么在课堂上上课,听着自己根本听不懂的内容对他们来说本身就很痛苦,自然容易上课走神,做小动作,或者做一些其他破坏课堂纪律的行为。对于老师设置的小组讨论环节更是他们放飞自我的机会,趁机做出一些违背教师教学意图的事情。

### 2、对于某些学习内容不感兴趣

前面讲到学困生容易在学习中出现阻抗,有时学习好的同学也会在有些课上发生阻抗,因为他们对于当下老师讲授的内容不感兴趣,因此也容易出现例如走神、做其他科目的作业、

和同学交头接耳的现象，但持续时间不会太长。

### 3、对教师存在不满

中学生对待学习的态度往往和教授这门科目的老师有着很大的关系。喜欢一位老师，就会认真上这位老师的课，反之则可能对这位老师的课怀有抵触情绪，从而导致了阻抗行为的产生。而这样的阻抗有时也比较隐蔽，不太容易被发现。但是如果不去及时发现并化解，最终的受害者还是学生本人。

### 三、学习中心理阻抗的处理

通过以上的举例，我们发现学生在学习中所表现出的心理阻抗是阻碍学习效率提高和课堂有效性的重要因素，因而如何处理学习中的心理阻抗是摆在每一位教师面前的重要课题，克服心理阻抗是促进学生学习和提高教学质量的关键。针对以上三种阻抗形式，我提出几点处理的原则和方法：

第一，消除敌对情绪，解除戒备心理。也就是说我们不必把阻抗问题看得过于严重，要以宽容的心态对待学生出现的阻抗行为。不要把学生和自己摆在问题的对立面，不能以教育者自居高高在上，把学生当成敌人，这样只会使师生关系僵化，不利于阻抗的消除。教师对学生首先要做到共情（也称为神入、同理心，共情又译作移情、同感、同理心、投情等，指的是一种能深入他人主观世界，了解其感受的能力。）、关注和理解，尽可能的在相对轻松缓和的气氛中解决问题。比如，发现学生在课堂做和课堂无关的事情，可以采用通过语言暗示制止或者走到跟前直接用动作制止的方法解决，课后找其谈心，了解其上课“不务正业”的原因，帮助其认识到该行为的错误与危害，切不可在课堂上对学生进行粗暴的批评或损毁学生的物品，这样只会使师生关系恶化，导致阻抗加剧。

第二，以诚恳帮助对方的态度处理阻抗，正确分析产生阻抗的原因。比如同样是沉默，原因却很多。有时学生的沉默可能是思考与领悟的需要，我们不要误以为学生是在开小差而妄加批评，这样只会带来更多的沉默。如果沉默和寡言现象普遍，教师应反省是否自己的提问方式阻碍了学生的思考与作答，或者是问题的内容超出了大部分学生的认知范围，那就要对教学与提问内容进行适当的调整。如果沉默和寡言是由于学生的性格所致，内向、不自信，那么教师可以通过尝试简单的提问并予以及时的鼓励与肯定来增强学生的自信心。也有可能学生的沉默和寡言是由于教师的教学方法陈旧老套，不能激发学生的学习兴趣所致，那么，教师就要从改进自己的教学理念和方法入手，逐渐改善这一类的阻抗现象。总之，只有对阻抗的原因正确分析，才能采取正确有效的措施消除阻抗。

第三，巧妙利用课堂资源，灵活处理阻抗。比如，对于赘言现象，如果是对讨论内容颇感兴趣而“刹不住车”，教师可以适当改变教学计划，索性让学生畅所欲言，如果学生早

已岔开话题讨论与课堂无关的话题，或者一开始就是借着“讨论”的机会在“闲话家常”，阻碍教学活动的正常开展，教师应及时发现并予以制止，这要求教师对学生的活动进行仔细的观察。对于特别“多话”的学生，教师可以事先安排给其发言的任务，以督促他的讨论和思考围绕指定的话题进行。如果出现故意违背教师期望的回答，比如，在讲授初一心理健康课第十二课《交往有艺术》，讨论如果别人借了你的东西久不归还我们该怎么办时，有学生回答：“把他打一顿！”学生们哄堂大笑，结果该生很得意，教师很尴尬。此时，我们不必急于反驳，给出正确答案，不妨让全班学生来讨论他的答案，由学生自己得出“打人”是错误做法的结论，该生不再得意，这对全班同学也是一种教育，从此很少再有人出现此类“哗众取宠”的行为了。

最后，充分发挥教师的人格魅力，引导学生积极参与教学活动。学生往往会因为喜欢一个老师而喜欢一门课，爱屋及乌常常能起到意想不到的效果。因此教师应不断加强自身的专业修养和综合素质，身正为范，给学生树立一杆标尺，并以自己渊博的学识、风趣的语言、翩翩的风度、宽厚的胸怀，在赢得学生尊重的同时成为学生的贴心人，用自己的人格魅力搭建起学生通向学习殿堂的桥梁，从而大大减少心理阻抗的产生。

列宁曾指出：“没有‘人的情感’，就从来没有也不可能有人对真理的追求。”这句话充分说明了情感在人对真理追求中的作用。在学习的过程中，情感虽然不起到直接作用，但是其间接影响却十分明显。有人将学习活动中的智力因素比作是汽车的发动机，而将情感比作是汽车的燃料，此话不无道理。孔子就将学习分为三个不同的层次：知学、好学、乐学。认为“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”也就是说这三个层次一层比一层高级。“乐学”就是一种最高层次的学习热情，只有进入到“乐学”这一层次，才能使人做到在学习上自强不息。因此，学生如果对学习产生热烈的情感，就会增强其学习的积极性，降低心理阻抗的发生，主动地探求新的知识，大胆地进行创造性思维，顽强地克服各种困难，从而提高学习效率。相反，如果学生对学习没有热烈情感，甚至产生抵触情绪，也就是出现了所谓的“阻抗”，那么学习效率就会大大降低。因此，作为教师，我们要善于发现并恰当处理学生存在的心理阻抗，激发学生的学习热情，使教学和学习都达到事半功倍的效果。

### 参考文献

[1] 薛亮, 陆杨. 学生心理咨询中阻抗的识别与应对[J]. 中国职业技术教育, 2007(12).

作者简介: 项丽娜(1983.9-), 女, 汉族, 江苏南通, 南通市小海中学, 教育硕士, 中学二级教师, 心理健康教育。