

# 基于积极心理学视角下高校学困生学业与心理双重干预的个案研究

戴静娱<sup>1</sup>, 葛静<sup>2</sup>

1. 桂林医科大学 智能医学与生物技术学院, 广西 桂林 541199

2. 桂林医科大学公共卫生学院, 广西 桂林 541199

DOI: 10.61369/ETR.202500230065

**摘要** : 本研究聚焦一名因沉迷网络连续两次留级的学业困难学生(以下简称“学困生”)正向转化案例,基于积极心理学与社会支持理论等多学科理论,探究高校辅导员运用构建信任关系、学业精准帮扶、心理赋能干预、整合多方资源等系统性策略,助力学生打破“学业困境—心理危机—行为退缩”的恶性循环。本个案研究发现,构建“个体赋能—环境支持—意义建构”的立体化干预模式,可有效推动“学困生”正向转化,为“三全育人”理念融入个案工作提供参考,也为高校学生工作的复杂个案干预提供理论支撑与实践范式。

**关键词** : 学困生干预; 心理赋能; 三全育人; 积极心理学

## A Case Study on the Dual Intervention of Academic and Psychological Aspects For College Students with Learning Difficulties from the Perspective of Positive Psychology

Dai Jingyu<sup>1</sup>, Ge Jing<sup>2</sup>

1. College of Intelligent Medicine and Biotechnology, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

2. School of Public Health, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

**Abstract** : This study focuses on the positive transformation case of a student with academic difficulties who has repeated grades twice in a row due to Internet addiction (hereinafter referred to as "the student with academic difficulties"). Based on multi-disciplinary theories such as positive psychology and social support theory, it explores the systematic strategies adopted by college counselors, including building trust relationships, precise academic assistance, psychological empowerment intervention, and integrating multiple resources. Help students break the vicious cycle of "academic predicament – psychological crisis – behavioral withdrawal". This case study finds that constructing a three-dimensional intervention model of "individual empowerment – environmental support – meaning construction" can effectively promote the positive transformation of "students with learning difficulties", provide a reference for integrating the concept of "all-round education" into case work, and also offer theoretical support and practical paradigm for the complex case intervention in student work in colleges and universities.

**Keywords** : intervention for students with learning difficulties; psychological empowerment; all-round education; positive psychology

## 引言

近年来,高校学困生群体逐渐引起广泛社会关注。<sup>[1]</sup>特别是后疫情时代背景下,高校“学困生”群体比例呈显著上升趋势。此类学生的问题表征虽以学业表现不佳为主,但深层次分析可见其普遍存在学习动力不足、自我效能感偏低、社会支持网络薄弱等复合性困境。若未能及时介入干预,极易陷入“挫折体验—行为回避—自我否定”的负向循环,进一步加剧其学业及心理适应问题。面对学困生,高校辅导员不仅要关注其学业困境,更要积极关注并消除学困生的消极心理。<sup>[2]</sup>

教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》明确指出:“促进学生身

心理健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。”<sup>[3]</sup>依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的指导原则，高校辅导员在开展“学困生”干预工作时，需贯彻育心与育德相结合的理念，强化人文关怀与心理疏导，着力培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心理品质，推动其心理健康素质、思想道德素质与科学文化素质的协同发展<sup>[4]</sup>。唯有如此，方能实现“学困生”的有效转化与可持续发展。

基于上述政策背景与现实需求，本研究选取某高校一名连续两次留级且濒临退学的个案（化名：谭某）作为研究对象，在“立德树人”根本任务的指导下，依托积极心理学理论和社会支持理论的整合框架，系统探究其从学业危机到成功适应的转化机制。通过质性分析干预过程，本研究提炼出具有推广价值的干预策略，旨在为高校学生工作应对同类学业危机问题提供实践参考，同时为完善“三全育人”机制在高校特殊学生群体干预中的理论体系与实践模式提供实证依据。

## 一、案例背景：多重困境交织下的学业危机

### （一）问题表现：从“学业预警”到“生存危机”

谭某，男，2019级本科学子，因沉迷网络游戏，大一上学期首次出现挂科，2020年、2021年连续两次留级，至2023年累计不及格学分达42学分，面临退学风险。

其核心问题呈现三层递进特征：

1. 学业层面：课程挂科率逐年升高，专业基础课严重滞后，学习动力趋近于零。通过侧面调查，该生常常缺勤，上课几乎坐在最后一排，从不主动回答问题。回到宿舍便沉浸到网络游戏里，课余时间几乎不主动学习，到临考才临时抱佛脚。长此以往导致学习成绩急速下降，出现严重学业困境。

2. 心理层面：存在显著的自卑情结（“我一无是处”）、社交回避（拒绝参与集体活动）、情绪耗竭（长期失眠、自我否定），SCL-90量表测评显示抑郁、焦虑因子得分超过临界值。在访谈过程发现该生习惯性叹气，表现出对未来的迷茫与无助。

3. 社会支持层面：家庭关系紧张（父母失望指责）、朋辈互动断裂（宿舍社交圈归零）、师生联结薄弱（从未主动寻求教师帮助），形成“孤立无援”的生存状态。

### （二）成因分析：系统性失衡的恶性循环

学困生出现学业困难，不是单一原因造成，往往是多种因素叠加作用。通过深度访谈与多方信息整合发现，该生问题源于三重矛盾的叠加效应。

1. 适应障碍与目标迷失：初入大学的新鲜感消退后，缺乏清晰的学业规划与自我管理能力，网络游戏成为逃避现实压力的“心理代偿”。

2. 自我认知偏差与负性强化：在高校教育活动中，学困生面临着更为复杂的学习问题，其性格、社交与自我认知也发生了一定程度的消极变化。<sup>[5]</sup>本案例中，谭某表现出明显的自我认知偏差，如“我怎么都学不会，怎么都赶不上了”，连续留级导致“标签化”自我认同（“我是差生”），失败体验不断强化消极自我概念，形成“习得性无助”。

3. 家庭互动模式的负面影响：事实表明，学生的学习、成长离不开家庭的参与，因而如何调动家庭的积极性。<sup>[6]</sup>该生的父母“高期待—严指责”的教育方式加剧其愧疚感，而情感支持的缺位使学生丧失修复动力，陷入“越逃避越失败”的恶性循环。

## 二、干预策略：基于积极心理学的系统性赋能路径

针对谭某的复合型问题，辅导员突破传统“补短板”思维，运用积极心理学“优势聚焦”理论，从“信任建构—能力激活—系统支持”三个维度实施精准干预，构建“微观个体赋能—中观系统联动—宏观价值引领”的立体化干预体系。

### （一）建立平等对话机制：以共情打破防御壁垒

1. 非评判性倾听构建信任基础：通过每周固定面谈（首次时长2小时），运用“镜像对话”技术（如“你说玩游戏时可以暂时忘记压力，这反映了你对现实困境的主动应对”），将学生从“被审判者”角色转化为“共同研究者”，两个月内建立稳定的咨访关系。

2. 积极语言重塑自我认知：刻意使用“成长型叙事”替代问题聚焦，如将“你又挂科了”转化为“这门课的哪些章节让你觉得挑战最大？我们可以如何拆解目标？”，逐步修正其“全有或全无”的极端思维。

### （二）实施学业精准帮扶：从“被动监管”到“主动建构”

1. 个性化学习方案设计：联合教务处、任课教师制定“阶梯式重修计划”，将42学分拆分为3个学期完成，每门课程配备“双导师”（专业教师+学生党员），建立“课前预习—课中打卡—课后复盘”的全过程监控体系。

2. 具身化学习场景重构：强制脱离宿舍环境，在图书馆设立专属学习位，通过“番茄工作法”（25分钟专注+5分钟休息）重建学习节律，三个月内课堂出勤率提升至100%；

3. 成就可视化激励机制：制作“学分攀登图”，每通过一门课程即粘贴象征进步的标识，2023-2024学年累计通过30学分，视觉化成果显著提升自我效能感。

### （三）激活心理能量内核：从“自我否定”到“优势觉醒”

1. 优势挖掘与赋能训练：运用“盖洛普优势识别器”发现其“有责任心”“专注坚持”“待人真诚”等潜在特质，通过“成功事件回溯法”（引导回忆高中阶段克服数学困难的经历），帮助其认识到“学习能力未消失，只是需要适配方法”。

2. 正念干预与情绪管理：引入“身体扫描”冥想训练（每日10分钟），使学生逐步学会关注当下，提升专注力；教授“情绪标注法”（如“我现在感到焦虑，因为担心考试，但我可以先完成眼前的复习计划”），并教会学生使用主客观的分析方法重新了

解自己的情绪问题，进而逐步学会掌管自己的负面情绪，在考前复习和考试中，以往容易焦虑的情况大幅下降，学习成绩也有所提升。此实践结果与 Joanne Blair、Jian-Wei Lin 等的理论和研究结果一致，证明了运用正念技术对高校学困生进行心理干预具有积极作用。<sup>[7]</sup>

3. 社交微介入策略：根据微习惯理论，一个人要想做成一件事，先从很小的行为开始做起，事情就会变得容易很多。<sup>[8]</sup>因此辅导员针对该学困生社交几乎为零的问题，帮助其从“宿舍双人互动”起步，安排党员室友每日发起3次简短交流（如“今天食堂赠送鸡蛋活动你参加了吗？”），逐步过渡到小组课堂讨论，再到全班集体活动和学院内集体活动，一学年内主动参与集体活动达12次，主题班会出勤率达100%。

#### （四）重构社会支持网络：从“孤立无援”到“多元赋能”

1. 家校协同的情感桥梁搭建：家校联动对学困生帮扶具有重要作用，通过有效的家校协同，形成学困生帮扶合力，达到学业上解困、精神上减负的目的。通过建立“三方沟通机制”（辅导员—学生—家长每周通话），引导父母从“指责型”转为“赋能型”沟通（如“我们看到你每天去图书馆，这需要很大的勇气”），2024年寒假促成“家庭责任实践”（学生承担母亲的部分家务），修复亲子情感联结。经过一年的家庭关系修复，该生亲子关系有了明显改善，父母学会了尊重孩子的想法，学生也学会了理解父母的艰难。

2. 朋辈互助的隐性影响：改善高校学困生的同伴关系，可以提升他们的学业水平。<sup>[9]</sup>基于此，辅导员为该学困生组建“成长共同体”，安排同宿舍同专业的优秀党员学生与谭某形成“1+1结对”，通过非功利性的共同活动（如打球、志愿活动）重建正向社交参照，使其主动模仿适应性行为。既充分发挥了党员的先锋模范作用，突出了朋辈辅导的隐性助人功能，又让该同学感受到朋友间的温暖，扭转“我没朋友”的消极认知。这种朋辈互助的模式，能帮助学困生“创造“心理流动性”，给予学困生“持续不竭的转化动力”，避免学困生取得进步后又出现“退化”现象。”

3. 制度性支持的刚性保障：辅导员认真了解关于学业预警、资助育人等各方面文件政策，协调学院开通“学业预警绿色通道”，允许其优先使用学习资源、申请弹性重修时间，避免因重修压力过大带来负面影响。协助其家庭申请农村低保、国家助学金等相关补助。辅导员倾心关怀向学生家庭传递了“学校不放弃任何学生”的积极信号。使学生和家长都感受到学校对学生无私的关怀，从而更积极配合辅导员的工作。

#### （五）植入意义建构系统：从“生存挣扎”到“价值觉醒”

在解决即时性问题后，通过“生命叙事重构”帮助其建立超越功利的学习意义。本案例辅导员主要通过以下三个方面，帮助学生重建自己的人生价值认知。

1. 红色教育浸润。利用暑假期间，组织学生参与“追寻革命足迹，品味红色经典”暑期系列红色教育活动，通过实地走访革命教育基地，引导学生思考“个人困境与时代责任的关联”。安排学生观看电视剧《觉醒年代》，将自身处境、应对困难的方式与

当时青年学生进行对比，激发自己勇于面对困难的内生力量。

2. 职业锚定位。通过霍兰德职业测试发现其对“技术型岗位”的潜在兴趣，在就业指导 and 职业规划课中，帮助学生制定详细的职业规划路线图，使其全面了解自身优势、能力和价值观；联系企业导师进校开展职业规划讲座，加深对行业发展的理解，适时调整自己的职业规划，引导学生将“毕业生存”目标升维为“职业发展”愿景，从长远发展的角度省查自己每一天的努力，建立对未来职业发展的自信心。

3. 自我效能感提升。强烈的自我效能感可以帮助学困生提高自信心，在取得成绩时积攒积极情绪。<sup>[10]</sup>本研究中，辅导员通过三个方面帮助学生提升自我效能感。首先，辅导员经常从发展视角看待该生面临的困难，经常以“老师相信你”来鼓舞学生，让学生慢慢重建克服困难的信心。其次，班会课上安排其坐在前排，使辅导员能经常与其有眼神交流，在不经意间适时表扬该生的积极改变，鼓励其在班会分享自己的转化经历（“我曾以为自己是失败者，但现在明白每一次尝试都是重新定义自己的机会”）。再次，辅导员以给该生布置助人小任务的方式，让其在帮助他人的过程中，提升自我效能感。

### 三、干预成效：从“危机个案”到“转化范本”

经过一学年干预，谭某实现“学业—心理—社会”三维度的系统性转化。

1. 学业指标：截止2024年7月，顺利完成当学年全部必修课程重修，达到实习资格要求，无新增挂科记录，扭转了“被退学”的命运。

2. 心理状态：SCL-90测评显示各因子得分回归正常区间，自述“从害怕面对成绩到主动查询进度”；从不敢与任课老师交流，到敢于向老师请教问题；社交回避行为大幅减少，敢于主动投简历面试；“我是差生”的负面标签被“我也可以”的积极思维替代，自信心有了明显提升。

3. 社会功能：在干预期间，该生出勤率达到100%，上课主动靠前坐；与宿舍同学有了更深接触，如考试结束后与舍友一同外出放松；电子游戏已不再是他必须的消遣方式，习得了走下网络，走出宿舍，走向操场的积极生活方式；与他人接触时更自信从容，主动参与校级志愿服务4次；每周主动与母亲通话，一些重大决定开始学会与父亲沟通商量，形成稳定的支持性关系网络。

### 四、反思与启示：高校学困生干预的深层逻辑建构

#### （一）核心理念：从“问题导向”到“优势导向”

传统学困生干预常聚焦缺陷修补，本案例证明：当教育者以“相信学生具有未被激活的潜能”为前提（如发现谭某“连续留级仍坚持在校”的潜在韧性），通过优势放大策略（如强化其“专注做事”的特质），能够激活个体自我发展的内生动力。这启示高校学生工作需超越“救火式”思维，建立“发展性辅导”理念。

## （二）干预策略：从“单点突破”到“系统建构”

学困生问题本质是个体与环境互动失衡的结果，单一的学业帮扶或心理辅导难以奏效。本案例中，将解决实际问题 and 解决深层问题相结合，通过“个体赋能—环境支持—意义建构”三维干预模型，形成环环相扣的转化链条，印证了系统论视角下“改变一个节点带动整体优化”的干预逻辑。

## （三）角色定位：从“管理者”到“共同成长者”

辅导员在案例中展现的“教育者+陪伴者+资源链接者”多重角色，揭示了新时代高校学生工作的本质特征——教育者需放下权威姿态，以“生命影响生命”的信念投入工作，不断给学生植入“老师与你共同面对”的支持力量，这种真诚的情感投入本身即具有疗愈力量，使学生摆脱“孤立无援”的负面情绪。

## （四）长效机制：从“个案处理”到“生态营造”

案例后期开展的“长期主义”“种子法则”等主题班会，将个体转化经验升华为班级文化建设，形成“互助型学习共同体”，证明高校需构建“预防—干预—发展”一体化的育人生态，对应

了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》关于“发展性与预防性相结合”的要求。通过营造积极向上的集体氛围，使个别案例的成功经验转化为群体成长的正能量场域，传递了“人人自我负责”的积极信号。

## 五、结论

高校学困生的转化是一项兼具专业性与人文性的系统工程，需要辅导员突破简单化的“问题解决”思维，在精准诊断问题成因的基础上，整合积极心理学、社会支持理论、系统干预理论等多学科视角，构建“个体赋能—环境支持—意义建构”的立体化干预体系。本案例研究表明，当辅导员以信任为基石、以优势为支点、以系统为支撑，可有效帮助学困生实现正向转化。本案例开展的学困生学业与心理双重干预的工作，不仅是对个体生命的救赎，更是高校落实“三全育人”工作要求的生动实践，为高校学生工作中复杂个案干预提供理论支撑与实践范式。

## 参考文献

- [1] 郑硕. 高校学困生学业自我效能感提升的小组介入研究[J]. 大众文艺, 2024(11): 188-190.
- [2] 王丽娟. 高校学困生积极心态培育路径[J]. 天津中德应用技术大学学报, 2021(06): 104-108.
- [3] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z]. 2023-04-27.
- [4] 教育部. 高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z]. 2018-07-06.
- [5] 杨磊. 学业指导视角下高校学困生学业帮扶对策探析[J]. 就业与保障, 2024(11): 188-190.
- [6] 基于家校联动的高校学困生帮扶策略[J]. 经济研究导刊, 2024(12): 149-152.
- [7] 倪亚红. 高校学困生心理干预研究回顾与展望[J]. 江苏高教, 2022(12): 139-145.
- [8] 盖斯·斯蒂芬. 微习惯: 简单到不可能失败的自我管理法则. 江西人民出版社, 2016.
- [9] 田甜; 胡纵宇. 高校学困生同伴关系的社会网络分析[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2023(06): 108-115.
- [10] 商哲, 刘子阳. 积极心理资本视角下高校学困生教育转化路径探析[J]. 知识窗(教师版), 2024(06): 90-92.