

Analysis on Psychological Intervention for High School Students from the Perspective of Home-School Collaboration

Sun Dongfang

Wuhan Juyun Chengyu Consulting Co., Ltd., China Hubei Wuhan, 430000

Abstract

This study employs the theory of overlapping influence domains to explore how schools and families can foster student development through understanding psychological characteristics. Empirical analysis reveals that students, as focal points of overlapping influences, are shaped by diverse factors including educational experiences, family values, and behavioral patterns. By establishing collaborative partnerships for high-quality communication and interaction, this approach enables multi-dimensional education and comprehensive support systems. When students perceive joint support from both home and school, they develop a sense of security through care, comprehend educational objectives, and unlock their potential—ultimately cultivating positive attitudes and learning behaviors.

Keywords

Overlapping Influence Domain; Learned Helplessness; Self-Efficacy; School-Family Collaboration

家校协同视角下对高中生心理干预的探析

孙东方

武汉市聚芸成雨咨询有限公司，中国·湖北 武汉，430000

摘要

本研究基于交叠影响域理论，探讨家校育人过程中通过对学生心理特点的把握，从而一步步推动学生的转变和进步。通过实证分析发现，学生作为交叠影响的中心，受到学校和家庭的经验、价值观和行为等多种因素的影响，将学生置于合作关系的中心，进行高质量的沟通与互动，实现多方关注、多维育人、多路支持。当学生感受到来自家庭、学校的共同支持时，他们因被关怀而产生安全感，理解教育目标，并激发自我潜能，以此建立积极的态度和学习行为。

关键词

交叠影响域；习得性无助；自我效能感；家校协同

1 引言

大多数家长过度依赖于学校教育，不清楚家庭教育的内容和重要性，导致家校协同无法更好的落实。另外，教育主体忽略学生的心理特点，也是教育目标无法实现的重要原因。本文以某高中班主任张老师班级里的个案为例，探讨如何通过家校协同和对学生心理的干预促进学生的转变。

2 案例背景

小芳同学最近早上经常迟到，课上要么犯困，要么眼神涣散，同桌也向班主任张老师反映，她趁教室人少的时候，在座位上偷偷抹眼泪。与小芳单独沟通后，张老师了解到她因中考滑档，与理想学校失之交臂。进入高中后，家长不仅经常拿此事“鞭策”她，还给她在周末排满了一对一补习。

但最近几次考试，小芳的成绩并无起色，这使她陷入了自我怀疑和内疚自责之中，进而出现情绪低迷和严重失眠，根本无法集中注意力听课。很明显，过度的学业焦虑使小芳产生了心理危机，如果不及时干预，情况会越发严重。

安抚一番后，张老师与小芳家长进行了电话联系，希望从家校合作角度商讨对策，而家长却不以为然，认为孩子是在无病呻吟，希望老师多找她聊聊，说只要小芳学习上再努力刻苦一些，把分数提上去，一切问题就都迎刃而解了。挂断电话后，张老师陷入了沉思：何以造成小芳今日的“困局”，怎样“破局”？并找到笔者寻求帮助。

3 困局之因

3.1 家校没有形成合力

3.1.1 家校信息沟通不畅

很多家长似乎对学校和老师存在一种回避心理，认为“没有教师的消息就是最好的消息”。家校沟通中常常只是单方面接收教师发布的信息，缺乏深入且高质量的双向交

【作者简介】孙东方（1992-），男，中国河南驻马店人，本科，从事家庭教育心理学研究。

流。翻阅张老师和小芳家长的聊天记录,几乎都是小芳日常测试成绩的发送和一些学校教学活动的传达,每次家长的回复都是“收到,谢谢老师”。家校沟通的不畅,一方面让家长对小芳学习的了解仅限于表面分数,而不知道她在校的具体学习表现,另一方面也使张老师的家庭教育方式完全不知情,家校之间的隔阂,不仅使老师和家长无法在小芳学业问题上达成共鸣,也阻碍了彼此信任的建立。

3.1.2 家校职责定位模糊

在教育问题上,家长与教师本该各司其职,但实际上不少高中生家长因其陈旧的教育观念导致自身责任的“缺位”与教师责任的“泛化”。小芳的家长常拿中考失利往事刺激她,还简单地认为只要补课就能提高孩子分数,缺乏对高中生心理特点和高中学习特征的了解,当小芳出现心理危机时,家长未察觉且不理解,寄希望于老师的开导,则是在将育人的责任往外推。家庭教育的失能和失责,容易导致学校老师大包大揽,进一步加剧家长对学校 and 老师的依赖,制约了家校合力的形成。

3.2 教育者没有关注学生的心理特点

3.2.1 “习得性无助”

“习得性无助”是指个人在多次失败后产生的一种对客观事物无能为力的心里和行为表现,也叫作习惯性自暴自弃,即认为不论自己怎样努力也不会取得成功从而采取放弃努力的心理状态^[1]。

小芳最近在学习上的表现就是典型的“习得性无助”,经过中考失利和高中的多次努力,成绩仍没有起色,导致她形成了“我学不好”的思维定式,不敢轻易再去尝试。在情绪上变得逐渐消沉,悲观。经常生活在担心、无助的状态中。内心缺乏信心,对自己不认可。这个时候亟需学校和家长相互配合,目标一致,采取有效的措施来进行帮助。

3.2.2 自我效能感

自我效能感(self-efficacy)是美国心理学家 Bandura 提出的概念,指个体对自己能否成功完成某项任务的信心或信念,是个体自我调节系统中的核心元素^[2]。这一心理特质不仅通过选择、认知、动机和情绪反应影响个体的行为决策和成就表现,还对学习过程中的情感、策略使用等方面产生深远影响。小芳的自我效能感较低主要有以下原因:①反复的失败造成。中考的巨大失利,加上高中考试成绩如何努力都无法提升,造成对自己能力的怀疑,严重的挫败感,情绪的低迷。②缺乏高中的学习经验。高中的学习特点和初中的学习特点有很大的区别。科目的增多和学科内容深度、难度的增加要求学生调整学习方式去适应高中的学习生活。小芳缺少学习方式的引导,导致因经验不足而产生自己能力不足的内在归因。③缺乏支持和有效评价。在缺乏经验的学习中,更需要教育者对学生有效学习行为的及时肯定,看到态度、学科或者方法上的细小进步,帮助学生维持足够的信心,对学习的胜任感。

4 破局之法

4.1 家校协同共育

4.1.1 以生为撬点,达成共育理念

“交叠影响域”理论由美国约翰·霍普金斯大学爱普斯坦教授提出,是目前学界研究家校关系的重要理论,它分为外部模型(旨在阐述家-校-社之间的关系)和内部模型(侧重解释家-校关系)^[3]。内部模型认为学生作为交叠影响的中心,受到学校和家庭的经验、价值观和行为的影响。

冰冻三尺非一日之寒,小芳家长育人理念中的诸多问题由来已久,仅靠老师的说理是难以改变的。那么,如何打开家长的心门呢?

笔者与张老师和家长约好在校面谈。谈话之前,张老师先播放了提前帮小芳录制的视频,视频中小芳向父母陈述了自己进入高中后的心路历程,作为一个中考落榜生,她有着想要证明自己的强烈想法,而高中的学业与初中有天壤之别,她需要时间调整适应,但是来自家长的高压,让她乱了阵脚,情绪和心理都出现了问题,陷入了迷茫之中。

看完视频后,家长的眼眶有些湿润。于是,我们趁热打铁。首先,给家长解释了“习得性无助”的心理概念。家长更理解学生现在的学习状态。

其次,根据艾里克森心理社会性发展阶段理论,向家长介绍了高中生的心理特征,高中生想要证明自己但又害怕失败,希望获得他人的认可而不是怀疑批评,在探寻自我的道路上需要获取外部力量的支持。

一番交流后,家长陷入了沉思,态度也变得和缓,坦言道:“一直以来,我们只是单纯关注孩子的分数,采用的方式就是‘威逼利诱’,缺乏对教育的真正理解。家校共育理念初步达成,但家校共育真正落地还需持续跟进。”

4.1.2 以生为中心,提高沟通质量

如果说共育理念的达成是种子,那么家校高质量的沟通则是种子开花结果的肥料。以小芳为中心,我们将与她家长的沟通内容分为三大板块:学业表现、活动风采和育人理念。

在学业表现上,张老师建立了小芳学业成长电子档案,追踪小芳各科成绩的动态变化,及时和科任老师了解情况,并且将掌握的讯息定期反馈给家长,引导家长客观、全面分析。在这个过程中,家长开始用发展的眼光来看待孩子的成绩,主动寻求和科任老师交流,并且积极商讨对策,逐渐不再唯分数论,不再逼迫她无目的地补课。当父母变得理性后,小芳也愿意和他们沟通,积极表达自己学习诉求,在必要时寻找家长的帮助。

在活动风采上,张老师变成了一个美的发现者和记录者,班级大扫除,张老师会拍下小芳垫脚擦窗的背影;学校艺术节,张老师会拍下小芳深情演唱的画面;语文公开课,张老师会拍下小芳自信答题的神情……这些微小的记录,张老师会同步发给小芳的家长,并配上一段赞美的文字。一段

时间后,小芳的家长回复道:“张老师,感谢您在百忙之中的抽空反馈,不仅让我们更加了解孩子,也让我们的亲子沟通有了更多话题!”

在育人理念上,张老师在加强自身学习的同时,也时常和小芳的家长进行分享。比如说“亲子关系”的概念,亲子关系的质量对孩子的心理健康、社会适应、认知发展和行为表现有着深远的影响。如果父母跟子女亲子关系糟糕,所有的教育动作都会大打折扣,如果亲子关系良好,才能真正给予到学生帮助。

学期末,小芳跟张老师:“老师,我爸妈这几个月变化真的好大,亲子关系的缓和,让我重新找回了自己的学习节奏,我相信成绩的提升指日可待!”

4.1.3 以点为辐射,搭建成长平台

班级期末散学典礼上,张老师特别邀请小芳家长作了《我与孩子共成长》的分享,这是借集体力量进一步强化小芳家长的育人意识和责任。小芳家长生动而又深情地讲述,引起了台下很多家长的共鸣,育人的辛酸、不易瞬间具象化,有的家长不禁潸然落泪。

后来,由小芳家长牵头建立了班级“家长加油站”,家长们定期开展线上读书会,学习先进教育理念,分享教育故事,群策群力解决教育问题。在“家长加油站”的赋能下,更多家长主动地走近学校和老师,承担应有的育人职责,张老师也借此机会打造“家长课堂”,在学生中开展了“聆听家长成长故事”、“家长职业面面观”等主题班会,让家长们参与到家校共育之中,家校关系、亲子关系和师生关系都变得越来越好。

4.2 关注学生心理特点,从根本改变学生状态

4.2.1 通过替代性经验,打破“我不行”的思维定式

张老师和家长都定期跟小芳进行沟通,通过讲“学习逆袭”故事的方式,让小芳看到其实高中生有很多同学曾经跟她的状态是类似的,后来找到了适合自己的学习方式才完成了成绩的逆袭。通过“替代经验”让小芳找到成长的榜样,认识到自己成长路上其实并不孤单,而且是有很大希望越来越好的。

通过张老师和家长跟小芳多次讲往年学生和邻居同学逆袭的例子,小芳似乎感觉到了一些希望,但是信心还不是很足,因为究竟该如何做,心里还没有很大把握。

4.2.2 增加成功的直接经验,形成“我也可以”的信心

张老师找到小芳,认真分析了小芳各科的学习成绩,以及每科平时是如何学习的。张老师明白,这些原因才是小芳成绩难以上升的关键原因。经过多次的交流,小芳认识到自己的学习问题主要存在的几个方面:①语文和英语学科的学习时间占比太多,自己感觉学习数学太难、没有信心,反而把大量的时间都做那些会做的题,用在自己喜欢的科目

上,导致大量的学习时间是无效的。②数学学习的方式不正确,没有掌握数学的学习规律,忽略了推导过程,对基础概念理解不够,反而像学习语文学习那样单纯对数学公式进行记忆。表面上课本上的公式都会了,一遇到灵活题目就手足无措。③学习总结不够,一个劲的学习,但是每一个学科都缺乏归纳总结。所以既没有发现自己学习上遇到的瓶颈真正在哪里,又没有对课堂知识进行及时的整理,导致自己好像上课也认真听,但是很难听懂,下课就写作业,但是很多题目都非常吃力,有的同学作业都写完了,自己才写完几道题……

通过学习方式的调整,小芳在很多学科的学习上都感觉到了大的变化,不像以前有些学科的很多内容课上听不懂,课后不会做。这些成功的经验让小芳的信心大增!也愿意跟同学积极交流了,跟父母说话也没有以前那样爱发脾气。

4.2.3 及时鼓励,提升“自我效能感”

张老师建立了小芳的学业成长电子档案,每位任课老师都看到了小芳的点滴进步,课后经常进行鼓励,做到鼓励的针对性、及时性。让学生感受到老师的支持,从而提升“自我效能感”。

4.2.4 多方进行“情绪唤醒”,让学生心理状态“更上一层楼”

家长在家里多说一些积极话,而不是总是从负面的方面去评价学生。张老师在班级里也每周用一节自习课跟学生“谈心”,进行集体性的激励,达到心理上“情绪唤醒”的作用,让学生不仅对自己的学业充满信心,对自己未来的道路有更多理性的思考,提供他们建立崇高理想的环境。小芳在老师的帮助下,状态比初中时候还要好,对自己的目标更加清晰了,学习问题得到根本性的解决。

5 结语

教育家苏霍姆林斯基曾说:“教育的效果取决于学校和家庭的教育影响的一致性。如果没有这种一致性,那么学校的教学和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。”除了家校共育,教育的主体还要懂一些基本的心理学知识,了解学生心理,关注学生心理特点,建立科学育人、多方支持的育人系统。更加全面的做到因材施教,有效促进学生的健康发展。

参考文献

- [1] 余鹏.关于习得性无助的解释与教育干预[J].当代教育科学,2004(09).
- [2] 张艳等.国内英语学习自我效能感研究:理论、主题与设计[J].广东技术师范大学学报,2025(04).
- [3] 白星晶.交叠影响域理论视域下的家校社协同育人机制构建[J].吉林省教育学院学报.2025(06).