

分类号：
学 号：2012101014

密 级：
单位代码：10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



心理健康教育课程对初中学生学业情绪的影响 研究——以石河子市两所初中为例

学 位 申 请 人	吕诗莹
指 导 教 师	张 澜 教授
申请学位门类级别	教育学 硕士
学 科、专 业 名 称	课程与教学论
研 究 方 向	心理健康教育教学论
所 在 学 院	师范学院

中国·新疆·石河子

2015 年 6 月

分类号：

密 级：

学 号：2012101014

单位代码：10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



心理健康教育课程对初中学生学业情绪的影响 研究——以石河子市两所初中为例

学 位 申 请 人	吕诗莹
指 导 教 师	张 澜 教授
申请学位门类级别	教育学 硕士
学 科、专 业 名 称	课程与教学论
研 究 方 向	心理健康教育教学论
所 在 学 院	师范学院

中国·新疆·石河子

2015 年 6 月

**The Study of the Mental Health Course's Influence on Academic
Emotion of Junior High School Students**

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master of Education

By

LvShiyang

(Curriculum and Teaching Methodology)

Dissertation Supervisor: Prof. Zhang Lan

June, 2015

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：吕诗莹

时间：2015年06月15日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：吕诗莹

时间：2015年06月15日

导师签名：张利刚

时间：2015年6月15日

摘要

初中心理健康教育课对初中生的心理健康成长有着极其重要的作用。而学业情绪对学生有着十分重要的作用，普遍存在于学生的学习过程中。初中生是否能够取得优秀的学习成绩并且真正的喜欢上学习，很大程度上取决于其学业情绪。心理健康教育课程对于学业情绪的重要作用不容忽视。

本研究以石河子某两所初中的 660 名学生为例，以心理健康教育课程对他们学业情绪的影响为研究内容，在开设心理健康教育课程的前后对两所学校的学生进行施测，利用 SPSS21.0 统计软件对调查数据进行详细的分析。进而结合访谈内容分析目前初中心理健康教育课程开设现状、初中生学业情绪现状及心理健康教育课程对学业情绪的影响。

研究一采用量化研究和质性研究相结合的研究方法，结果发现，目前心理健康教育课程开设状况较为良好，但是在节次安排、教学内容及教学方式等方面仍存在一定的问題。此外，初中生目前学业情绪现状良好，积极学业情绪多于消极学业情绪，学业情绪四个维度得分从高到低排名依次为：积极高唤醒、积极低唤醒、消极高唤醒、消极低唤醒。女生在积极学业情绪和消极学业情绪上的体验都相对多于男生；初一年级的学生积极学业情绪体验多于初二年级的学生；内初班学生的积极学业情绪体验相对多余普通班的学生，但在焦虑一项上的得分显著高于普通班学生；非独生子女比独生子女更多地体验到消极的学业情绪；父母亲的文化程度高低与初中生的积极学业情绪基本正相关，而与初中生的消极学业情绪基本呈负相关。结合已有研究和本次访谈发现，影响初中生学业情绪的因素还有：个人情况、学校影响、家庭影响和同伴关系影响。

研究二以心理健康教育课程为干预方法，根据初中生心理特点，进行心理健康教育课的教学设计，跟班随堂听心理健康教育课，之后对课程内容进行总结和评价，并在干预前后对两所学校学生的学业情绪状况进行调查。结合前后测数据分析以及访谈资料的分析可知，心理健康教育课程对初中生学业情绪的改善有作用，即能够增加初中生的积极学业情绪、减少消极学业情绪。

在此基础上，本研究立足于促进心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响，提出了有关课程建设的对策及建议：设置符合学生需求的课程节次；课程设置具有实用性，符合学生的身心发展规律；设置合理的授课内容和生动的课堂气氛；保证该领域教师队伍的建设，增加专业性教师的人数；确保学校相关资源的建设。

本研究有利于了解心理健康教育课程的设置现状，从而为心理健康教育课程的设置提供有力的证据。同时，有利于了解初中生目前的学业情绪现状，为培养青少年积极的学业情绪提供帮助，进而确保他们的身心健康发展。

关键词：心理健康教育课程；初中生；学业情绪；影响

Abstract

Junior high school mental health education course for students' mental health growth has a very important role. Academic emotion has a very important role for students, which is commonly exist in students' study. Junior high school students will be able to obtain good grades and true love learning, largely depends on their academic emotions. And the important role of mental health education courses for academic emotions cannot be ignored.

In this study, 660 junior high school students in two Shihezi middle schools as a example, take a content with the mental health education course for their academic emotion. Before and after the mental health education course take two measurements to the two school students. Then the survey data is analyzed by SPSS21.0 statistic software, combined with the interview content, it gives an analysis on the present status of the mental health education course, the present status of the junior middle school students' academic emotions and the influence of mental health education course of students' academic emotions.

Study 1 by adopting the combination of quantitative research and qualitative research methods, the results showed that the situation of the mental health education course is relatively good, but there are still some problems in the arrangement of the course, teaching contents and teaching methods. In addition, the results also showed that the academic emotion of junior high school students is good, positive academic emotions more than negative academic emotions. Academic emotions four dimension scores from high to low rank in the order is positive-high arousal, positive-low arousal, negative-high arousal and negative-low arousal. Further analysis found, girls are more likely to develop positive and negative academic emotion than boys; the first grade students feel more positive emotional experiences than the second grade students; positive emotional experiences of neichuban students is more than regular class students, but significantly higher on the anxiety of a regular class students; not only children to experience more negative academic emotions than only children; parents' cultural level showed positive correlation with students' positive academic emotion and negative with student' negative academic emotion. Combining with the existing research and the interview found that besides the above factors there are many other things that can cause students' academic emotion: personal circumstances, influence form their school, influence from their families, their relationship with companies and so on.

Method 2, psychological health education class teaching design is based on the psychological characteristics of junior high school students, listen to the mental health education course with students, then summarize and evaluate the content of course. Before and after the intervention, to investigate the situation of academic emotion of the two schools' students. Combined with a pretest and posttest data and interview data analysis, we can see: Mental health education course has good effect on junior high school students' academic emotion, can increases the positive academic emotions of students, reduce the negative emotions of students. About the current mental health education curriculum Settings, through the analysis of the data of interviews to be seen students can from this class to learn knowledge their need, but in the

class hour arrangement, teaching content, teaching mode needs to be improved.

On this basis, the study is based on promoting the mental health education course of junior middle school students academic emotional impact, put forward the countermeasures and suggestions about the course construction: Set can meet the demand of students of the course; the curriculum is practical, accord with the students' physical and psychological law of development; set up reasonable teaching contents and lively classroom atmosphere; ensure the field construction of teachers, increase the number of professional teachers; ensure that the construction of school related resources.

The value of this study lies in: to begin with,it is advantageous to the understanding of the current junior middle school mental health education course Settings, for mental health education curriculum Settings provide powerful evidence. In the second place, to study the present situation of academic emotions of junior high school students, find out the reasonable countermeasures. At the same time, to help teenagers develop positive academic emotions, thus ensuring their healthy growth of physiology and psychology.

Key words: mental health education course;junior high school students; academic emotion; influence

目 录

摘 要.....	I
Abstract.....	II
第一章 绪论.....	1
一、研究背景与研究意义.....	1
(一) 研究背景.....	1
(二) 研究意义.....	2
二、国内外研究现状及述评.....	3
(一) 国内研究现状.....	3
(二) 国外研究现状.....	10
(三) 国内外研究述评.....	11
三、研究内容.....	12
四、研究思路与方法.....	12
(一) 研究思路.....	12
(二) 研究方法.....	12
五、研究的重难点与创新之处.....	13
(一) 研究的重难点.....	13
(二) 研究的创新之处.....	13
六、核心概念界定及理论基础.....	14
(一) 核心概念界定.....	14
(二) 理论基础.....	16
第二章 初中心理健康教育课程开设及初中生学业情绪现状.....	20
一、初中心理健康教育课程开设现状.....	20
(一) 研究设计.....	20
(二) 研究数据与分析.....	21
二、初中生学业情绪现状.....	22
(一) 研究设计.....	22
(二) 研究数据与分析.....	25
第三章 初中生心理健康教育课程的实施方式.....	37
一、心理健康教育课程的实施对象.....	37
二、心理健康教育课程的实施目的.....	37
三、心理健康教育课程的实施步骤.....	37
四、心理健康教育课程的教学设计.....	37
(一) 心理健康教育课程教学设计的基本要求.....	37
(二) 心理健康教育课程教学设计的基本步骤.....	38
五、心理健康教育课程的具体教学设计.....	39
(一) 初中一年级心理健康教育课程的教学设计.....	40
(二) 初中二年级心理健康教育课程的教学设计.....	46
六、心理健康教育课程教学设计的优点.....	51
(一) 教学目标明确.....	51
(二) 教学内容丰富.....	51
(三) 教学方法多样化.....	51
(四) 教学内容贴近学生的学习和生活.....	52
七、心理健康教育课程实施中存在的不足.....	52

(一) 授课时间的把握	52
(二) 教学方法的选择还需改善	52
(三) 课堂教学氛围仍需改善	52
第四章 心理健康教育课程与初中生学业情绪的关系调查	53
一、研究设计	53
(一) 研究工具	53
(二) 研究对象	53
(三) 调查实施具体情况	54
(四) 数据处理与分析	55
二、研究数据与分析	55
(一) 心理健康教育课程对初中生学业情绪影响的整体分析	55
(二) 心理健康教育课程教学目标对初中生学业情绪的影响	56
(三) 心理健康教育课程教学内容对初中生学业情绪的影响	57
(四) 心理健康教育课程教学方法对初中生学业情绪的影响	58
三、心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响分析	59
(一) 心理健康教育课程的总体影响	59
(二) 教学目标的影响	59
(三) 教学内容的影响	60
(四) 教学方法的影响	60
第五章 心理健康教育课程对初中生学业情绪影响的结果分析及对策建议	61
一、心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响分析	61
(一) 问卷调查结果分析	61
(二) 访谈结果分析	61
二、关于改善初中生学业情绪的对策及建议	62
(一) 根据男女学生的性别特点, 进行学业情绪的调节	62
(二) 根据不同年级学生的特点进行学业情绪调节	62
(三) 对内初班学生和普通班学生采用不同的学业情绪调节方式	63
(四) 提高学生学业情绪调节的能力	63
(五) 教学方面的优化	63
(六) 改善家长的教育方式	64
三、对初中生心理健康教育课程的设置建议	64
(一) 提高对心理健康教育课程的重视程度	64
(二) 设置符合学生需求的课程节次	64
(三) 课程设置的实用性, 符合学生的身心发展规律	65
(四) 安排合理的授课内容和生动的课堂气氛	65
(五) 保证该领域教师队伍的建设, 增加专业性教师的人数	65
(六) 确保学校相关资源的建设	66
结论与展望	67
一、研究结论	67
二、存在的局限和今后待研究的问题	67
参考文献	69
附 录	73
致 谢	80
作者简介	81

第一章 绪论

一、研究背景与研究意义

(一) 研究背景

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，它会一直伴随着我们的一生。随着社会的不断进步，情绪的重要作用受到越来越多的关注。学生的主要任务就是学习，在学习过程中同样会产生各种各样的情绪体验，这就是学业情绪。随着相关研究领域的发展，学业情绪对个体的作用受到越来越多的关注。心理健康教育是促进学生身心健康发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，心理健康教育课程则是中小学进行心理健康教育的重要方式和手段，现在已经成为国内很多学校的必设课程。那么目前心理健康教育课程的设置是否会对初中生的学业情绪产生影响呢？本研究将采取量化研究和质性研究相结合的研究方法，探索心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响，找出其中的关联性和存在的问题，力图为初中生心理健康教育课程的设置提出理论和实践的建议。

1. 心理健康教育课对初中生的重要影响

初中是人接受心理健康教育的最佳时期，如果学生在这一阶段出现心理问题也是最容易纠正的时期。因此，在这一阶段必须要面向所有学生开展预防性和发展性的心理健康教育，而课程教学体系因其系统性强、覆盖面广、针对性强等优势，目前被认为是提高初中生心理健康水平的最有效途径之一。

目前初中生的心理健康教材中，教学内容主要包括学习、情绪、沟通交流等，与初中生的学习和生活密切相关。情绪在学生的学习、生活中有着极其重要的影响，心理健康教育课程中有关于情绪方面的内容，所以想要了解通过对心理健康教育课程的学习是否能够有效提高初中生的积极情绪、减少初中生的消极情绪，进而为今后初中心理健康教育课程内容的设置提供一定的建议。

2. 初中生处于人生的关键时期

初中阶段，学生的年龄一般在12岁~16岁之间，即青春期，这一阶段是个体身体发展的加速期，而心理的发展则相对平稳，身体发展和心理发展的矛盾，会使他们面临一系列的心理危机。同时，这一阶段是人生成长的关键期和转型期，对学生的一生有着极其重要的影响，这就要求我们必须关注这一群体的身心健康。

青少年个性化和自我认同探索的过程要求他们在情绪情感上逐渐独立于父母，有更强的主动性，独立性和责任感。而在这一阶段青少年的主要活动为学习，主要活动场所即为学校，所以研究他们的学业情绪是十分必要的，这对提高他们的学习成绩，改善他们的学习态度都有着重要的作用，同时，对他们的心理健康也有着重要的影响。

3.学业情绪对学生有着重要影响

学业情绪不同于一般的人类情绪，因为它是学生在学习过程中产生和体验到得情绪。2002年，德国心理学家Pekrun等人首次具体阐述了学业情绪这一概念，他们把与学业学习、课堂教学和学业成就有直接关系的情绪（如学习时感到愉快，成功时感到骄傲，考试时感到焦虑）统称为学业情绪（academic emotions）。同时指出，学业情绪包括愉快、希望、自豪、放松、厌烦、失望、焦虑、气愤和羞愧9种^①。

学习历来被看作是一件十分艰苦的事，学生往往在学习过程中伴随厌烦、失望、焦虑等负性情绪。初中生处于学业的关键期和转折期，更容易对学习产生迷茫，若未及时得到指导，就更容易产生负性情绪。如果带有这些负性情绪，那么学生就很难在学习过程中体会到学习的乐趣，也就很难提高自己的学习成绩，更有可能因此对老师、同学产生敌意。如果能够很好地调节学生的学业情绪，使他们产生更多地积极情绪，减少消极情绪，就能够使学生的学习成绩得到提高，进而使他们养成良好的人格特征，促进他们的健康成长。

综上所述，心理健康教育课程对初中生的学业情绪的影响是一个新的研究方向，具有很宽广的研究空间和很重要的研究价值。

（二）研究意义

1.研究心理健康教育课程有助于完善课程设置

本研究以初中生为研究对象，以心理健康教育课程对他们的学业情绪的影响为研究内容。想要研究初中生这一群体的学业情绪状况，同时调查心理健康教育课程对他们的学业情绪是否有所影响。通过调查结果，可以为今后初中心理健康教育课程的教学目标、教学内容、教学手段、组织方式、评价标准等提供参考，使这门课程能够发挥它的重要作用。

2.研究学业情绪可以有效提高初中生的学业成就

初中生的主要活动就是学习，学业情绪对他们而言至关重要。但是，通过近年来学者们的研究表明，在校学生的学业情绪还是存在一定的问题，有部分学生的消极学业情绪得分远远高于积极学业情绪的得分，这是我们必须关注的。已有研究表明，与消极学业情绪相比，积极学业情绪更有利于提高学生的学习成绩和学习效率，也就是说，如果学生在学习过程中伴随愉快、希望、自豪、放松等学业情绪，那么他们对知识的学习效率就会提高，从而获得更高地学业成就。心理健康教育是有效改善学生学业情绪的重要方式。

3.研究心理健康教育对学业情绪的影响可以有效提升初中生的心理健康水平

从心理健康教育的角度来看，情绪健康是心理健康很重要的一部分构成，研究情绪健康对提升学生的心理健康水平有着很重要的意义。首先，良好学业情绪是青少年正常

^① Pekrun R,Goetz T,Titz W,Perry R P.Academic Emotions in Students' Self-regulated Learning and Achievement :a Program of Qualitative and Quantitative Research.Educational Psychologist,2002,37(2):91~105.

学习的保证。已有研究显示,以愉快为主导的心境是学生坚持学习、提高学习效率的最好情绪条件。其次,良好学习情绪的养成,有利于学生健全人格的培养。在青少年的学习过程中,应注意长期培养他们良好的学业情绪,以积极乐观的态度面对压力,并能迁移到其他情绪情境,使良好的情绪能够稳定持久的发展,成为健全人格的一部分。最后,知、情、意的协调发展是人的心理正常全面发展的基本要求,良好的学业情绪能够促进知、情、意的协调稳定发展。初中生学习知识基本都是通过课堂教学的途径,所以有效设计心理健康教育课程,努力改善学生的学业情绪,是促进学生心理健康发展的重要保障。

二、国内外研究现状及述评

本研究的研究对象是初中生,研究内容是心理健康教育课对初中生学业情绪的影响。通过对相关文献的阅读和梳理发现,已有研究关注学业情绪、心理健康教育课程或学生在不同科目中所产生的学业情绪。

(一) 国内研究现状

笔者通过对相关文献的查阅和整理发现,目前国内外对学业情绪的研究比较多,但是关于心理健康教育与学业情绪的研究很少,更没有关于心理健康教育课程对学生学业情绪影响的相关研究。现将相关的研究总结如下:

1. 国内关于青少年学业情绪问卷编制的研究

孙士梅(2006),在其硕士学位论文《青少年学业情绪发展特点及其与自我调节学习的关系》中,编制了《学业情绪问卷》^①。该问卷的编制采用词表法,最后形成包括36个情绪词为题项而设计成的学业情绪初测问卷。采用4级频率评定的方法,以“从未有过”“有时”“经常”“总是”分别为1~4评分,问卷可计算总分。该问卷的编制采用了词表法,是一种创新,比一般的陈述句法显得更加客观;同时在涉及的情绪的种类上,更加的全面。2007年,董妍、俞国良通过文献分析,结合访谈和半开放式问卷,将学业情绪确定为积极高唤醒、积极低唤醒、消极高唤醒、消极低唤醒四个维度,之后以1731名初一到高三学生为被试,通过三次取样测试,编制了《青少年学业情绪问卷》,该问卷具有良好的信效度^②。2012年,汪品醇在其硕士学位论文《初中生课堂学业情绪问卷的编制及应用》中自编问卷《初中生课堂学业情绪问卷》,问卷由积极高唤醒、积极低唤醒、消极高唤醒及消极低唤醒4个分问卷组成^③。钱玲(2013)在《青少年积极学业情绪量表的编制与应用——基于Rasch模型的分析》研究中,编制青少年积极学业情绪量表,信度、效度指标达到了测量学的要求^④。2013年,吕京京自编《初中生学业情绪问卷》

① 孙士梅. 青少年学业情绪发展特点及其与自我调节学习的关系[D]. 山东师范大学, 2006.

② 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪问卷的编制及应用[J]. 心理学报, 2007, 39(5): 852-860.

③ 汪品醇. 初中生课堂学业情绪问卷的编制及应用[D]. 安徽师范大学, 2012.

④ 钱玲. 青少年积极学业情绪量表的编制与应用——基于Rasch模型的分析[D]. 浙江师范大学, 2013.

①，包括积极高唤醒学业情绪、积极低唤醒学业情绪、消极高唤醒学业情绪、消极低唤醒学业情绪四个分测验；问卷的理论构想合理，具有较高信效度，是一个评量初中生学业情绪水平的有效工具。

2.国内关于学业情绪的研究

国内对学业情绪研究所采用得方法较为单一，大多采用问卷法，针对中学生的研究问卷基本为董妍、俞国良在 2007 年编制的《青少年学业情绪问卷》，针对大学生的问卷多使用马惠霞编制的《大学生一般学业情绪问卷》。也有少数研究会结合访谈法或实验法。

2007 年，董妍、俞国良采用自编的《青少年学业情绪问卷》及《正性负性情绪量表》，以 3588 名普通中学生为被试，结果显示男生的积极低唤醒学业情绪得分显著高于女生，初中学生的积极低唤醒学业情绪得分显著高于高中生；对交互作用的分析结果表明，在初中阶段，男生和女生的积极低唤醒学业情绪没有显著差异，但是在高中阶段，男生的积极低唤醒学业情绪得分显著高于女生^②。严鹏展，程思傲，孙芳萍（2011）在《初中生学业情绪的现状、问题及对策研究》一文中，采用《青少年学业情绪问卷》对 510 名初中生进行调查，结果显示初中生的积极学业情绪显著高于消极学业情绪，同时在性别、年级及学习成绩上存在相助性差异^③。钱洁（2013），在其硕士毕业论文中对 305 名高中学生进行了问卷调查，并从中抽取 7 人作为个案访谈对象，研究结果显示高中生积极学业情绪与消极学业情绪并存，消极情绪多于积极情绪；高中生学业情绪存在性别、年级及学习成绩上的显著性差异；回归分析显示，性别、学习成绩能够显著预测学业情绪^④。2013 年，吕京京对 1910 名初中生学业情绪的调查结果显示，积极高唤醒水平最高(M=3.795, SD=0.580)，消极高唤醒水平最低(M=2.862, SD=0.602)；且积极类学业情绪总体多于消极类学业情绪^⑤。

2008 年，马惠霞采用自编问卷《大学生一般学业情绪问卷》，以某大学学生为研究对象，得出研究结果为一般学业情绪有 7 种情绪得分高于理论中值（3 分），其中有 5 种是正性情绪，负性情绪羞愧和气愤得分较高，其均分略高于理论中值^⑥。2011 年李洁、宋尚桂采用《大学生一般学业情绪问卷》对 330 名大学生的学业情绪进行测量，结果显示大学生学业情绪仅在性别及专业上存在显著性差异，在年级上不存在显著性差异^⑦。2014 年，郝梅，曹博伟，余林琦采用《大学生学业情绪问卷》对高职院校大学生的学业情绪进行了研究分析，结果显示，依据 10 个分测验的平均分排序，排在前五位是焦虑、厌烦、放松、失望、希望；一般学业情绪不存在性别差异；不同专业类型的学生在积极

① 吕京京. 初中生学业情绪现状及干预研究[D]. 苏州大学, 2013.

② 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪问卷的编制及应用[J]. 心理学报, 2007, 39(5): 852-860.

③ 严鹏展, 程思傲, 孙芳萍. 初中生学业情绪的现状、问题及对策研究[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2011, 33(2): 78-82.

④ 钱洁. 高中生学业情绪现状及影响因素的测量与访谈研究[D]. 浙江师范大学, 2013.

⑤ 吕京京. 初中生学业情绪现状及干预研究[D]. 苏州大学, 2013.

⑥ 马惠霞. 大学生一般学业情绪问卷的编制. [J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(6): 594-596.

⑦ 李洁, 宋尚桂. 大学生学业情绪与学业自我效能感的关系[J]. 济南大学学报(自然科学版), 2011, 25(4): 418-421.

学业情绪上存在显著差异；不同生源学生的兴奋、愉快、希望存在显著差异^①。

采用其他问卷的研究包括，2012年，汪品醇采用自编问卷《初中生课堂学业情绪问卷》对1172名初中生进行施测，结果显示，初中生课堂学业情绪里积极学业情绪显著高于消极学业情绪得分；初中生课堂学业情绪在性别和年级上存在显著性差异；初中生课堂学业情绪与班级环境存在显著正相关^②。2013年钱玲采用自编问卷对1050名高中生的积极学业情绪进行了测量，结果显示，青少年的积极学业情绪在性别、年龄及年级上存在显著性差异；积极学业情绪与成绩及学业价值感呈显著正相关；学业价值感在积极学业情绪和学业成绩之间起部分中介作用^③。2013年，李亚玲采用《高职高专学生学业情绪问卷》的修订版，以781名高职学生为研究对象，调查高职学生学业情绪的现状 & 特点，结果显示，高职学生的积极学业情绪得分高于消极情绪，高唤醒度情绪得分高于低唤醒度情绪，差异及其显著；同时，高职学生的学业情绪在年级、性别、是否是独生子女及是否担任过学生干部上存在显著性差异^④。

采用其他研究方法包括实验法及访谈法。马惠霞、郭宏燕、沈德立(2009)采用2(实验班、对照班)×2(班级辅导+教师与家长辅导、注意即心理安慰剂)×3(学业情绪、自我概念、学业成绩)的实验设计，对65名初中二年级学生进行系统心理干预实验，研究发现系统心理干预对增进初二学生良好学业情绪是有效的^⑤。

通过对目前研究结果的总结可以发现，目前关于学业情绪的研究，研究方法较为单一，多为问卷法；同时，已有研究基本都显示，在学生中，尤其是中学生中占主导地位的是积极的学业情绪，这是一个十分令人欣慰的现象。

3. 学业情绪与相关因素的研究

(1) 学业情绪与学业成就

学业情绪与学业成就的关系很早就得到广泛的关注，并且得到了很多实证研究的证明。

杨宪华(2008)在中学生成就情绪特点及其与成就目标的关系研究中表明，中学生六种成就情绪的强度由大到小依次为：自豪、愉快、焦虑、厌倦、羞愧、绝望。同时，厌倦等消极情绪与掌握目标显著负相关，与成绩回避目标显著正相关；愉快等积极情绪与掌握目标显著正相关，与成绩回避目标显著负相关；愉快、焦虑、自豪和羞愧四种情绪与成绩接近目标显著正相关^⑥。陆桂芝，庞丽华调查初中学生学业情绪与学业成就的相关，调查结果显示，在十种学业情绪中，除“恼火”与学业成就间未达到显著性相关外，其他的学业情绪与学业成就的相关都达到了极其显著的水平。其中，自豪、高兴、希望、满足、平静、放松与学业成就呈正相关；焦虑、羞愧、厌倦、无助、沮丧、心烦

① 郝梅, 曹博伟, 余林琦. 高职院校大学生一般学业情绪的分析研究[J]. 湖南广播电视大学学报, 2014, 34(2): 31-32.

② 汪品醇. 初中生课堂学业情绪问卷的编制及应用[D]. 安徽师范大学, 2012.

③ 钱玲. 青少年积极学业情绪量表的编制与应用——基于Rasch模型的分析[D]. 浙江师范大学, 2013.

④ 李亚玲. 高职学生学业情绪的现状 & 特点研究[J]. 高职专论, 2013, 1: 30-32.

⑤ 马惠霞, 郭宏燕, 沈德立. 系统心理干预增进初二学生良好学业情绪的实验研究[J]. 心理科学, 2009, 32(4): 778-782.

⑥ 杨宪华. 中生成就情绪特点及其与成就目标的关系[D]. 山东师范大学, 2008.

与学业成就呈负相关。同时，对学业情绪与学业成就进行回归分析，结果表明十三种学业情绪对学业成就的联合预测达到极其显著水平 ($P < 0.001$)^①。2010年，鲁朋举以547名中学生为研究对象，研究中学生学业成就目标与学业情绪的相关性，结果显示除了与平静、放松、厌倦、无助的相关不显著外，学业成就目标与其它情绪的相关性非常都显著^②。董妍、俞国良的研究中，以初中和高中学生为被试，被试群体一用于探索性模型的检验，被试群体二用于检验性模型的检验。最终研究结果表明，积极学业情绪对学业成就的总效应是积极显著地；而消极学业情绪对学业成就的总效应则是显著消极的^③。2012年，张玉在其硕士论文《初中生学业情绪及其影响因素研究》中，采用青少年学业情绪问卷、认知情绪调节问卷及艾森克个性问卷对初中生进行学业情绪特点及影响因素的测量，最终得出结论学业成就与学业情绪的四个维度均有显著地相关性，且对其有预测作用^④。2013年，邓发远在高中生学业情绪特征与学业成就调查研究中，发现高中生四类学业情绪与学业成就均显著相关，其中积极学业情绪与学业成就呈正相关，消极学业情绪与学业成就呈负相关^⑤。这与之前其他研究结果是相一致的。

(2) 学业情绪与学习成绩

目前已有的研究显示，学业情绪与学习成绩也有极其显著地相关性。郑依婷在2007年对国中生学业情绪与学业成绩的相关研究中，发现中学生的学业情绪对学业成绩具有直接的预测效果；其中，学业成绩对享受、自豪与放松有正向回馈作用，对焦虑、无聊和无助有负向预测作用^⑥。陈伟杰(2011)研究显示，高中生学业成绩与积极低唤醒水平呈显著正相关，与消极高唤醒及消极低唤醒水平呈显著地负相关^⑦。罗琳在2012年的研究也显示初中生的学业情绪与学习成绩具有显著相关性，具体为学习成绩与积极的情绪呈显著正相关，学习成绩与消极的情绪呈显著负相关^⑧。由此，我们可以发现，已有研究均显示学业情绪与学生学习成绩存在显著地相关性，且积极学业情绪与学习成绩呈显著正相关，消极学业情绪则与学业成就呈显著负相关。

(3) 学业情绪与自我效能感、自我概念

孙士梅(2006)，采用自编的学业情绪问卷，以山东师范大学教育科学学院心理专业和教育专业共153名大学生为被试，研究青少年学业情绪特点及其与自我调节学习的关系。最终得出结论包括，青少年六种学业情绪都不存在显著的性别差异；学业情绪对元认知策略有显著的预测作用，同时与成败归因的六个维度都存在显著的相关，与成败归因互相也具有一定的预测作用^⑨。吴日欢在2011年的研究中发现，初中生的自我概念与积极学业情绪显著正相关，相关水平在0.29~0.584之间；自我概念与消极学业情绪

① 陆桂芝, 庞丽华. 初中1~3 年级学生的学业情绪与学业成就的相关研究[J]. 教育探索, 2008(12): 124-125.

② 鲁朋举. 中学生学业成就目标特点及其与学业情绪的关系[D]. 西南大学, 2010.

③ 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪对学业成就的影响[J]. 心理科学, 2010, 33(4): 934-937.

④ 张玉. 初中生学业情绪及其影响因素研究[D]. 安徽医科大学, 2012.

⑤ 邓发远. 高中生学业情绪特征与学业成就调查研究[J]. 科学教育论坛, 2013(5): 68-70.

⑥ 郑依婷. 国中生学业情绪与学业成就之相关研究[D]. 台湾国立成功大学, 2007.

⑦ 陈伟杰. 高中生的教师期望知觉、学业情绪与学业成绩的关系研究[D]. 华东师范大学, 2011.

⑧ 罗琳. 初中生的成就目标、学业情绪与学习成绩的相关研究[D]. 东北师范大学, 2012.

⑨ 孙士梅. 青少年学业情绪发展特点及其与自我调节学习的关系[D]. 山东师范大学, 2006.

显著负相关，相关水平在 0.14~0.46 之间^①。李洁（2012）在对大学生学业情绪与自我效能感的研究中也显示，大学生学业情绪与学业自我效能感存在显著相关。学业自我效能感总分与积极高唤醒、积极低唤醒学业情绪存在显著正相关；与消极高唤醒、消极低唤醒学业情绪存在显著负相关^②。

（4）学业情绪与学习动机

学习动机是动机的原理在学习这一领域中的具体运用，是发动、维持个体的学习生活，并使朝向一定目标的内在历程或内部心理状态^③。已有研究发现，情绪是形成和实现学习动机的必要基础^④。此外，学习动机对学业情绪还具有预测作用和调节作用。谢沛桦的研究发现，动机信念与正性情绪呈显著正相关，而与负性情绪呈显著负相关；动机信念显著预测学业情绪^⑤。马惠霞关于大学生学业情绪与学习动机的研究也发现两者之间存在紧密的联系^⑥。

（5）家庭、教师及同伴与学业情绪

家庭是个体社会化的第一场所，是青少年心理健康发展的重要外部因素，比起其他外部因素，家庭对学生学业情绪的影响最早，也最深刻。个体情绪的特点以及情绪的调节方式等都与家庭有着密不可分的关系。父母作为家庭中的重要组成人员，对个体情绪的发展有着至关重要的作用。父母的教养方式、父母的情绪调节方式、父母对子女的评价及期望以及父母自身的特点都会对青少年学业情绪的发展产生巨大的影响^⑦。

作为教学活动的引导者和设计者，教师在教学过程中起着重要的主导作用，对学生的学业情绪也有着直接的主导作用。具体表现在，教师的教学方式、管理方式、评价方式、与学生的交流方式以及情绪等因素都对学生的学业情绪有着至关重要的影响。而学生作为教学活动的主体，他们与老师的相处也会对老师教学活动的开展有所影响，进而影响到学生自身的学业情绪。

同伴在青少年成长过程中发挥着不可替代的作用，在学校中，同伴对学生的学业情绪也有着重要的影响。同伴关系对青少年的情绪发展有着十分重要的影响。王美芳等人的研究发现，被拒绝、欺负的青少年更多地显示出高焦虑水平、缺乏自信、性情暴躁、易激惹^⑧。同伴的拒绝与接纳还会影响青少年的情绪理解的能力和情绪调节的能力^⑨。而同伴间的竞争与合作也会对学生的学业情绪产生影响，一方面竞争可以激发个体强烈的成就动机，大大提高学生的学业成就；但另一方面，过于激烈的竞争会给青少年带来过多的压力，从而带来负面的影响。有研究显示，淘汰压力下学生产生抑郁情绪问题的

① 吴日欢. 初中生学业情绪特点及其与家庭功能、自我概念的关系[D]. 陕西师范大学, 2011.

② 李洁. 大学生学业情绪特点及其与学业自我效能感和学习适应性的关系[D]. 济南大学, 2012.

③ 姚梅林. 学习规律[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 1999: 145-146.

④ 乔建中, 李星云. 情绪充予和情绪调节在学习过程中的动机作用及其机制[J]. 南京师大学报(社会科学版), 1995, 3: 80-83.

⑤ 谢沛桦. 国中生英语学习动机信念、学习策略、学业情绪与学业成就关系之探讨[D]. 屏东科技大学, 1995.

⑥ 马惠霞. 大学生学业情绪研究[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2011: 173.

⑦ 王美芳, 张文新. 中小学中欺负者、受欺负者与欺负——受欺负者的同伴关系[J]. 心理发展与教育, 2002, 18(2).

⑧ 徐美琴, 何洁, 蒋国香. 小学生情绪表现规则的发展特点与同伴接受性的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2): 177-186.

可能性大大提高^①。同时，学生之间还存在合作关系。合作关系可以使学生之间互相交流、取长补短，从而促进学生对于学习的兴趣，保证在愉快的学习氛围下学习；但另一方面合作也有可能给学生的学业情绪带来不良的影响，合作有可能降低学生的被关注度，忽视个体差异，这有可能使部分学生丧失对学习的兴趣，对学习产生不良的情绪。

4.国内关于不同课程对学业情绪的影响研究

不同课程会对学生的学业情绪产生影响，同时学生对每门课也会产生不同的学业情绪。

吴苑华（2012）在小学语文学科积极学业情绪的内涵与培养研究中提出，小学语文课堂的教学设计要以小学生心理需求作为教学的出发点，以小学生的心理特点为教学前提，把课堂教学内容与小学生的学习动因和发展问题紧密地联系在一起，对文本的解读要符合学生的认知水平、课程导入要符合学生的趣味，同时在课程中要增加学生的情绪体验^②。薛辉（2012）认为，初中语文学困生的学业情绪特点表现为消极学业情绪多于积极学业情绪，初中语文学困生和学优生的学业情绪存在显著性差异，以及初中语文学困生的学业情绪受个体内部因素和外部环境因素的影响；学业情绪在一定程度上与学习成绩的好坏存在关联性^③。

郭龙健（2011），在中学生物理学业情绪问卷的修订及调查研究中得出，男生，尤其是来自重点中学的男生，其积极物理学业情绪要高于女生，而女生的消极物理学业情绪要高于男生；重点中学的初中生的积极低唤醒物理学业情绪得分显著高于高中生，重点中学的初中生的消极低唤醒物理学业情绪得分显著低于高中生，而普通中学则正好相反。同时，在物理学业情绪上，积极高唤醒和积极低唤醒所有因子与物理学业成就呈显著正相关，消极高唤醒的羞愧和消极低唤醒的厌倦、无助、心烦-疲乏与物理学业成就呈显著负相关。通过研究者的调查结论可以得出，中学生物理学业情绪在不同性别和不同学校的学生身上都存在显著性差异，不同学业情绪与学业成就之间是相关的^④。郑英娟（2007），在中学生物理学业情绪研究中表明，物理课堂学业情绪与物理学业成绩、物理课堂学习认真程度、物理课堂主动性、对物理教师的喜爱程度、教师评价等因素之间存在显著的正偏相关关系，与物理课堂学习被动程度间存在显著的负偏相关关系，说明物理课堂学业情绪与这些因素相互影响，互为因果^⑤。

彭瑜（2011），初中生数学学业情绪的研究中得出，不同性别，年级和不同学业成就的学生的学业情绪存在显著性差异；同时，数学学业情绪与数学自我效能感存在显著的相关，积极数学学业情绪与数学自我效能感存在显著的正相关，消极数学学业情绪与数学自我效能感存在显著的负相关^⑥。

通过对已有研究的总结，发现目前关于学业情绪与课程关系的研究多集中在语文、

① 袁汉珍, 吴汉荣. 竞争淘汰机制下的学生情绪障碍的调查研究[J]. 现代护理, 2006, 12(24): 2341-2342.

② 吴苑华. 小学语文学科积极学业情绪的内涵与培养[J]. 广东教育, 2012(12): 32-34.

③ 薛辉. 初中语文学困生学业情绪的特点及影响因素研究[D]. 宁波大学, 2012.

④ 郭龙健, 申继亮, 姚海娟. 中学生物理学业情绪问卷的修订及调查研究[J]. 心理与行为研究, 2011, 9(4): 297-303.

⑤ 郑英娟. 中学生物理学业情绪研究[D]. 陕西师范大学, 2007.

⑥ 彭瑜. 初中生数学学业情绪的研究[D]. 温州大学, 2011.

数学和物理几门课上,没有关于心理健康教育课的研究;同时,学生的学业情绪在一些维度上存在显著性差异,如性别、年级、学校等。

5. 中小学心理健康教育和课程设置现状及存在问题的相关研究

众所周知,学校开设心理健康教育课程是十分必要的,不仅能够提高学生的心理健康水平,同时对学生的学习及生活各方面都会产生十分积极的影响。国内心理健康教育起步较晚,发端于20世纪90年代,但发展很快,得到了越来越多地重视,心理健康教育课程也被列入我国学校的教学计划中,并且要求开设相应的课程。但其设置现状不容乐观,主要存在的问题有:第一,对心理健康教育课程的认识和定位存在偏差。很多管理者和教师都认为这门课程是可有可无的,就算设立这门课程也只是为了应付上级的检查,不需要真的有实质性的课程存在;即使安排课程,也应该与学生的学业和升学有关系,为学生的学习和考试服务,作为提高学生学习成绩的一种手段。第二,发达城市与边远城市、城市与乡村之间存在差异^①。国内一些发达城市,心理健康受到极大重视,学校开设专门的心理健康教育课程,聘请专业教师,同时配备相应的心理咨询室及发泄室等,而偏远城市及农村多数学校并未开设心理健康教育课程。第三,教学内容缺乏系统性、渗透性^②。目前国内心理健康教育课程教学内容存在普遍问题,即教学内容之间不存在紧密联系,且大多数教师认为心理健康教育只需要在专业课程中进行,普遍在教学中不会渗透心理健康教育。第三,教学方法存在问题^{③④}。许多教师在进行心理健康教育授课时,采用传统教学方法,着重对心理健康相关理论的介绍,同时采用灌输式的方法,忽略了学生的主动性及其对心理健康教育的现实需求。第四,任课教师专业水平较低^{⑤⑥}。目前国内大多中小学的心理健康教师都是其他任课教师或校医兼职的,缺乏专业的心理学知识及系统的培训,对学生心理健康产生一定的负面影响。

6. 国内关于学业情绪与心理健康关系的研究

通过对文献的搜集、阅读和整理发现,目前国内关于学业情绪与心理健康之间关系的研究主要包括:

2005年,李涛在情绪智力对心理健康的作用研究中得出,情绪智力与心理健康存在显著的正相关,与生活事件压力存在显著负相关;情绪智力在心理健康中既有主效应作用也有缓冲作用^④。2006年,王飞飞在大学生情绪管理能力与心理健康的关系研究中表明,情绪管理能力对心理健康有显著的影响,影响因素中的诸因素,除活动与爱好外,其它因素对大学生心理健康的影响都是以大学生情绪管理能力为中介的^⑦。曾盼盼、俞国良(2008)认为,情绪调节是个体适应社会和保持心理健康的重要机制,情绪调节有助

① 颜春生. 初中心理健康教育现状与改进策略分析[J]. 理论研究, 2014(3): 80.

② 陈文琦. 中学心理健康教育课程的建设策略[J]. 教学与管理, 2008(6): 58-59.

③ 黄国英, 雷玉霞. 学校心理健康教育课程教学设计初探[J]. 教育学术月刊, 2009(9): 43-44.

④ 李涛. 大学生情绪智力及其对心理健康的作用研究[D]. 华中师范大学, 2005.

⑤ 谭银辉. 中职学校学生心理健康教育课程建设研究[D]. 重庆师范大学, 2012.

⑥ 张悦. 长春市初中心理健康教育课程实施存在的问题及解决对策——以长春市2所初中为个案[D]. 长春师范学院, 2012.

⑦ 王飞飞. 大学生情绪管理能力与心理健康的关系研究[D]. 西南大学, 2006.

于维持稳定的心理健康状况,良好的情绪调节能促进个体的心理健康^①。赵联防(2009)的研究发现,大学生的积极的学业情绪和心理健康水平呈现出显著的正相关,消极的学业情绪和心理健康水平存在显著的负相关^②。

通过对已有研究的总结,发现已有研究都得出良好的情绪对心理健康有促进作用的结论。可见,培养学生的积极学业情绪,对提高学生的心理健康水平有着极其重要的作用。

(二) 国外研究现状

1. 学业情绪理论的相关研究

Rosenberg认为,感情包括3个层次:感情特征、心境和情绪,但不包括同情和偏好^③。而Linnenbrink等人的研究则认为,感情不包括动机,也不包括感情特征,而应该研究心境和情绪,在描述感情的效价时,为了避免概念上的混乱,要采用正性——负性的术语,避免采用高兴——不高兴的术语^④。Daniels等人对成就目标的一项纵向研究发现,追求高掌握目标和同时追求高掌握高成绩目标的学生体验到了更多的愉快情绪,报告了较少的厌烦情绪^⑤。

Turner等人使用情绪中的羞愧作为例子来探讨学生的目标和情绪的关系,通过该研究我们可以发现,教育中的情绪研究不仅限于对考试焦虑的研究,其他情绪也有很大的研究空间,从而帮助我们了解情绪与自我调节学习的关系^⑥。Meyer和Turner通过对他们以往动机研究的回顾与思考,发现情绪是课堂活动中学习动机的一个必不可少的组成部分,并指出学生个人和环境,如课堂背景是互动的^⑦。

Pekrun提出了成就情绪控制——价值理论,并且在2002年在对自我报告法所得资料分析的基础上,参照考试焦虑量表的建立标准,编制了AEQ(Academic Emotions Questionnaire),即学业情绪问卷。本问卷旨在从多个角度对学业情绪进行分析和研究,并以此为基础进行预测和调查。该问卷根据学业情绪产生的不同情境,将问卷分为三个分量表,分别为课堂情绪、学习情绪和考试情绪,每个量表中都包括愉快、希望、自豪、放松、厌烦、失望、焦虑、气愤、羞愧9种情绪,采用5点计分法,从“一点不符合”到“完全符合”。我们应该肯定Pekrun等人编制的AEQ问卷对学业情绪研究所做出的巨大贡献,不仅开创了学业情绪研究的先河,同时量表建立在系列研究的基础之上,具有

① 曾盼盼,俞国良.情绪调节与青少年心理健康[J].教育科学研究,2008,8(9):89-92.

② 赵联防.大学生学业情绪、学校归属感和心理健康的关系研究[D].福建师范大学,2009.

③ 马惠霞.大学生学业情绪研究[M].北京:北京师范大学出版社,2011:25.

④ Linnenbrink E A, Pintrich P R. Achievement Goal Theory and Affect: an Asymmetrical Bidirectional Model[J]. Educational Psychologist,2002,37(2):69-78.

⑤ Daniels L M, Haynes T L, Stupnisky R H, Perry R P, Newall N E, Pekrun R. Individual Differences in Achievement Goals: a Longitudinal Study of Cognitive, Emotional, and Achievement Outcomes[J]. Contemporary Educational Psychology,2008,33(4):584-608.

⑥ Turner J C, Thorpe P K, Meyer D K. Students' Reports of Motivation and Negative Affect: a Theoretical and Empirical Analysis[J]. Journal of Educational Psychology,1998,90(4):758-771.

⑦ Meyer D K, Turner J C, Discovering Emotion in Classroom Motivation Research[J]. Educational Psychologist,2002,37(2):107-114.

理论和现实的支持，更为之后研究者提供了参考和帮助^①。

通过对目前国外已有研究的总结，我们可以发现，目前对学业情绪的研究中，多将学生在学习中的情绪与学生的学习目标相联系，得出的结果也多是学习中的目标与情绪之间存在相关性。

（三）国内外研究述评

通过对已有研究的整理和归纳，可以发现已有的对心理健康教育课程和学业情绪的研究已经取得了一定的成果，也有一些关于学业情绪与心理健康之间关系的研究，不容否认，这些研究为我们今天的研究提供了很好的参考，但同时存在有一定的不足，有待改进。

在研究视角上，只重视心理健康教育课程、学业情绪以及重要科目对学生学业情绪产生的影响的研究。具体表现在，已有研究大多只是单一的研究学业情绪，比如学业情绪的现状、影响因素、存在的问题及解决方案等，很少有关关注学业情绪与其他因素之间关系的研究。少量研究也是关注学业情绪与学习目标、学习成就之间的关系。同时，关于心理健康教育课程的研究多是对课程设置现状、教学设计、教学内容等方面的研究。此外，已有关于课程对学生学业情绪的研究多以语文、数学、物理等主要课程为研究科目。没有研究以心理健康教育课对学业情绪的影响为研究内容，没有重视到心理健康教育课可能会对学生的学业情绪产生重要影响，就目前来看，这应该是一个很有新意、很有价值的研究视角。

在研究方法上，多采用量化研究少质性研究。通过对已有研究的总结，发现已有对学业情绪的研究多采用问卷调查法，问卷多为研究者自编的。同时，研究对象多为在校大学生，以初中生为研究对象的研究较少。在施测过程中，大多只是对被试进行一次测试，而没有进行前后施测的对比。可见已有调查所用的研究方法大多比较单一，研究对象的范围较窄，缺乏对变量的控制。因此，在具体研究过程中运用多种研究方法结合、扩大研究对象的范围、做好对变量的控制工作是十分必要的。

在研究结果上，已有研究显示，大多数研究者都仅仅是把自己的研究结果简单的罗列在论文当中，并没有对其进行必要的分析这一点有待改进。同时，由于目前对学业情绪的研究视角大多比较类似，故研究结果大多是相似的，缺乏一定的创新性。以上问题都是我们在今后的研究中所必须注意的。

鉴于以上问题，本研究以在校初中学生为研究对象，以心理健康教育课对在校初中生学业情绪的影响为研究内容，综合采用文献综述法、问卷调查法和访谈法，争取从理论和实践两个方面对该问题进行深入研究分析，得出有创新性且有价值的研究结果。努力研究目前初中心理健康教育课程设置现状以及在校初中学生的学业情绪现状；同时研究心理健康教育课程是否对在校初中生的学业情绪有影响；最后，根据研究结果，提出

^① Pekrun R, Goetz T, Titz w. Academic Emotions in Students' Self-regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research[J]. Educational Psychologist, 2002,37(2):91-105.

有效建议，促进心理健康教育课程提高学生的积极学业情绪。

三、研究内容

鉴于目前国内对于心理健康教育课程及学业情绪的研究现状，本论文对初中心理健康教育课程开设现状、初中生学业情绪现状及心理健康教育课程对学业情绪的影响进行研究，并且根据研究内容提出相应的对策及建议。基于以上的研究思路，本论文的主要研究内容为：

第一，采用文献法及访谈法了解石河子地区初中心理健康教育课程的开设现状。

第二，采用立意抽样的方法，对石河子市两所初中进行调查，结合访谈结果，了解目前石河子地区初中生学业情绪的现状。

第三，以心理健康教育课程为干预手段，根据研究对象的心理特点，进行心理健康教育课的教学设计，跟班随堂听心理健康教育课，之后对课程进行总结和评价。在干预前后采用问卷调查法对两所初中学生的学业情绪状况进行调查。进一步通过对学校管理者、老师和学生的访谈了解心理健康教育课程及其教学目标、教学内容、教学方式对学生学业情绪的影响。

第四，结合质性研究及量化研究的结果，对未来心理健康教育课程的设置及发展提出意见和建议。

四、研究思路与方法

（一）研究思路

首先，围绕研究内容，搜集国内外关于心理健康教育课程对学生学业情绪影响的相关文献，之后扩大搜索范围，对文献归纳整理后进行文献综述。其次，界定本研究中“学业情绪”，“心理健康”，“心理健康教育课程”三个核心概念，阐述本研究的理论基础。采用文献综述法、问卷法及访谈法相结合的研究方法对初中心理健康教育课程设置现状、初中生学业情绪现状及心理健康教育课程对其的影响进行调查。采用 SPSS21.0 统计软件对问卷所收集的数据进行统计说明，同时整理访谈法所收集的资料。之后，结合量化与质性研究的结果，分析心理健康教育课程设置现状、初中生学业情绪现状及心理健康教育课程对其的影响。最后，结合本次研究的结果，分析目前初中心理健康教育课程及初中生学业情绪所存在的问题，并为今后初中心理健康教育课程的设置提出意见和建议。

（二）研究方法

本研究采用量化研究与质性研究相结合的研究方法，主要包括文献综述法、问卷调

查法和访谈法三种研究方法。

1.文献综述法

利用图书馆馆藏资料和电子文献检索系统查阅、搜集国内外有关学生学业情绪、心理健康教育课程设置及心理健康教育课程对学生学业情绪影响的相关文献资料，并对这些文献进行整理和分析，在尽可能全面阅读和分析资料的情况下找出已有研究的不足，为本研究提供理论起点。

2. 问卷法。选取董妍、俞国良在2007年编制的《青少年学业情绪问卷》，采用立意抽样的方法，对石河子地区两所初中的学生进行调查。之后对有效问卷进行统计分析，了解初中生的学业情绪及心理健康教育课对初中生学业情绪的影响。

3.访谈法。为深入研究初中生学业情绪现状、初中心理健康教育课程设置现状及心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响，对学生、学校管理者及教师进行访谈，认真收集资料，了解不同个体对该问题和看法，并对他们所提出的意见和建议进行归纳和整理，丰富本研究的研究资料。

五、研究的重难点与创新之处

（一）研究的重难点

通过质性研究与量化研究相结合的方法，了解心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响为本研究的重点。本研究的难点在于，如何控制研究过程中的无关变量以及如何提出对初中生心理健康教育课程设置的有效意见和补充相应对策。

（二）研究的创新之处

1.研究视角的创新

不同于以往研究，本研究着眼于心理健康教育课程对于初中生学业情绪的影响，力求通过心理健康教育课程对学生某一心理健康维度的具体影响为着眼点进行研究，具有一定创新。

2.研究方法的创新

本研究综合采用文献综述法、问卷调查法及访谈法三种研究方法，合理将量化研究方法和质性研究方法相结合，克服了以往单一研究方法的片面性弊端，能使研究结果更具有更高地可靠性和说服力，并为目前初中心理健康教育课程的设置提出合理的建议，是本研究的特色之处。

六、核心概念界定及理论基础

（一）核心概念界定

1.心理健康

对于心理健康的定义，目前学术界尚未达成统一的观点。比较权威的包括，1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是：“心理健康是指身体、智能以及在情感上与他人心理不矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳的状态^①。”张大均（2004）提出心理健康又广义和狭义之分的观点：狭义的心理健康是指，不具有某种心理疾病或病态心理。广义的心理健康是指，一个人具有良好的心理品质和健全人格^②。刘华山（2001）认为，心理健康指的是一种心理状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效的发挥个人的身心潜力与积极的社会功能^③。曾玲娟，陈劲（2009）提出，心理健康就是能充分发挥个人潜能，妥善处理个人与他人之间的关系，并能与社会环境保持良好互动的心理状态^④。

纵观以上学者的观点发现，不同学者对心理健康有着不同的定义，有的观点认为心理健康是自己的心理与他人心理不矛盾的情况下，将自己的心境发挥到最佳；有的观点认为心理健康应该有广义和狭义之分；有的观点则认为心理健康是一种良好的心理状态；还有的观点认为心理健康就是能够平衡好各个方面的关系。虽然不同学者具有不同的观点，但是总结可以看出，心理健康首先应该在身体、智能、情感上保持平衡，它是一种良好的心理状态，同时也是个人与他人及社会环境之间的一种平衡。

2.心理健康教育课程

目前关于心理健康及心理健康课程的研究较多，比较成型的定义包括：方双虎（2001）年提出，心理健康教育课程是指学生在学校情境中获得的关于心理健康发展、心理素质提高等方面的全部教育性经验（含种族经验和个体经验）^⑤。何蕊（2010）年提出，中小学心理健康教育课程是以中小学生的心理发展特点为立足点，通过各种形式的教学活动，有目的、有计划、有步骤地达到培养中小学生健康心理这一目标的一种课程^⑥。

综上所述，心理健康教育课程应该是学校必须开设的一门课程，它是培养学生良好心理素质，保证学生能够在学习上、生活上达到协调，并且帮助学生心理健康成长的一门课程。

3.学业情绪

1998年，美国教育研究联合会召开了主题为“情绪在学生学习与成就中的作用”

① 胡永萍. 学校心理健康教育[M]. 广州: 中山大学出版社, 2005.

② 沈德立等. 中国青少年心理健康素质调查研究[M]. 北京: 经济科学出版社, 2009.

③ 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4): 481-482.

④ 曾玲娟, 陈劲. 学校心理健康教育教程[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2009.

⑤ 方双虎. 论学校心理健康教育课程[J]. 中小学心理健康教育, 2001(12): 4-6.

⑥ 何蕊. 中小学心理健康教育课程评价初探[J]. 乐山师范学院学报, 2012(12): 133-140.

的学术年会。2002年《教育心理学家》杂志特意开设了一期有关学业情绪的研究专栏，邀请了世界各国研究学业情绪的专家，首次对学业情绪的相关问题进行了讨论和交流。同年，德国心理学家Pekrun等人首次具体阐述了学业情绪这一概念，他们把与学业学习、课堂教学和学业成就有直接关系的情绪（如学习时感到愉快，成功时感到骄傲，考试时感到焦虑）统称为学业情绪（academic emotions）。季常弘、张丽莉(2003)从学业学习微观的角度对学业情绪作了定义，认为学业情绪即是指与学习过程相伴随的，对待学习内容、学习方式、学习效果等的态度体验^①。马慧霞(2011)则认为，学业情绪是指学生在教学或学习过程中，与学生的学业相关的各种情绪体验^②。俞国良、董妍(2005)继承了Pekrun的观点，同时又进一步的进行了改进，认为学业情绪是指在教学或学习过程中，与学生的学业相关的各种情绪体验，包括高兴、厌倦、失望、焦虑、气愤等，它不仅仅指学生在获悉学业成功或失败后所体验到的各种情绪，同样也包括学生在课堂学习中的情绪体验，在日常做作业过程中的情绪体验，以及在考试期间的情绪体验等^③。与Pekrun的观点不同之处是，他们对“学业”所指的范围进行了扩大，认为学生的学业情绪存在于多种活动过程当中，这也是本次研究所支持的观点。

关于学业情绪的分类，目前研究者基本达成了较为一致的观点，学者认为学生在学习活动中所产生的情绪是多样的、丰富的，可以以效价和唤醒度为标准进行划分。效价是双维的，包括正性情绪和负性情绪；唤醒度则是单维的，即情绪的唤醒程度。但在，在具体学业情绪的分类上仍存在一定的差异。Patrick在研究中发现，学生在学习活动中会经历四种情绪：正性情绪（兴趣、高兴、放松）、厌倦、痛苦和生气^④。Pekrun则认为学业情绪主要有9种，即愉快、希望、自豪、放松、厌烦、失望、焦虑、气愤、羞愧。对它们进行大的分类，可以分为四类，即：正性高唤醒学业情绪（Positive-high arousal），包括愉快、希望和自豪三类情绪；正性低唤醒学业情绪（Positive-low arousal），包括放松；负性高唤醒学业情绪（Negative-high arousal），包括气愤、焦虑和羞愧；负性低唤醒情绪（Negative-low arousal），包括失望和厌倦^⑤。国内研究者，董妍、俞国良对中学生的学业情绪进行了探讨，发现学生的学业情绪主要有13种，包括：高兴、骄傲、希望、放松、平静、满足、焦虑、愤怒、羞愧、厌倦、无助、沮丧、疲乏——心烦。其中，疲乏——心烦是指学业情绪的生理表现。之后，他们根据效价和唤醒度对这13种学业情绪进行了归类，结果为：正性高唤醒学业情绪（Positive-high arousal），包括高兴、骄傲、希望；正性低唤醒学业情绪（Positive-low arousal），包括放松、平静、满足；负性高唤醒学业情绪（Negative-high arousal），包括愤怒、焦虑和羞愧；负性低唤醒情绪（Negative-low arousal）包括厌倦、无助、沮丧、疲乏——心烦^⑥。马慧霞在2008年对

① 季常弘、张丽莉. 浅谈情绪调节及对学生学业的影响[J]. 辽宁省交通高等专科学校学报, 2003(3): 57-58.

② 马惠霞. 大学生学业情绪研究[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2011: 3.

③ 俞国良、董妍. 学业情绪研究及其对学生发展的意义[J]. 教育研究, 2005, 309(10): 39-43.

④ Patrick B C, Skinner E A, Connell J P. What Motivates Children's Behavior and Emotion? Joint Effect of Perceived Control and Autonomy in the Academic Domain[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1993, 62(4): 781-791.

⑤ Pekrun R, Goetz T, Titz w. Academic Emotions in Students' Self-regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. Educational Psychologist, 2002, 37(2): 91-105.

⑥ 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪问卷的编制及应用[J]. 心理学报, 2007, 39(5): 852-860.

大学生的学业情绪进行了探讨和研究,认为学生的学业情绪主要有10种,包括:羞愧、焦虑、气愤、兴趣、愉快、希望、失望、厌烦、自豪、放松。也根据效价和唤醒度对这10种学业情绪进行了分类,结果是,正性高唤醒学业情绪(Positive-high arousal),包括兴趣、愉快、希望;正性低唤醒学业情绪(Positive-low arousal),包括自豪和放松;负性高唤醒学业情绪(Negative-high arousal),包括羞愧、焦虑和气愤;负性低唤醒情绪(Negative-low arousal)包括失望和厌烦^①。孙士梅用形容词校核表法对青少年学业情绪进行了研究,将学业情绪分为悲伤类(失落、抑郁等)、恐惧类(紧张、慌张等)、厌恶类(讨厌、反感等)、焦虑类(焦急、急躁等)、愉快类(得意、兴奋等)、惊讶类(惊奇、吃惊等)^②。

通过对主要的几种学业情绪分类的整理,可以发现学业情绪中包含了大部分的情绪,但是也具有自己本身的特点。

(二) 理论基础

1. 心理健康教育课程的理论

课程的开发和建设离不开理论基础的支持。充分认识和了解心理健康教育课程的理论,对于推动课程理论的发展和课程实践的顺利进行,有着十分重要的意义,从而使学生能够真正从心理健康教育课程中获得有益的帮助。目前来看,心理健康教育课程是建立在三大理论基础之上的,即哲学、心理学和教育学。

(1) 哲学理论基础

哲学一直被认为是一切学科的基础,因此对各个学科的影响都是最为长久和深远的,对心理健康教育课程的影响也不例外。马克思主义哲学中关于人的实践活动理论因为科学而详尽地阐明人的活动与人的发展之间的必然关系,因而成为我国当今心理健康教育课程活动的哲学基础和立论基点^③。马克思的实践活动观认为人的活动与动物的活动有本质的区别,人的活动是有目的的、有知觉的能动活动而非动物本能的被动的适应活动,追求“自由自觉的活动”是人的活动的本质。马克思认为,主客体是相互作用的,活动是主客体生成和发生相互作用的中介,活动是人的认识产生的基础。马克思的实践观揭示了人类活动的本质,正式确立了人在活动中的主体性地位,为我们正确理解心理健康教育课程开设的意义及有效改善目前心理健康教育课程的设置提供了有效地理论基础。

人本主义理论也为心理健康教育课程提供了理论基础。就目前来看,对我国心理健康教育课程设置影响最大的就是人本主义的人性观。人本主义的人性观是“性善论”,其基本观点认为的本性中固有完善、善良、自我实现等积极方面,人具有无穷的潜力,人具有尊严和价值,并且是可以被信赖的,人还具有积极向上的天性。人的基本特征是

① 马惠霞. 大学生一般学业情绪问卷的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(6): 594-596.

② 孙士梅. 青少年学业情绪发展特点及其与自我调节学习的关系[D]. 山东师范大学, 2006.

③ 张英. 中学心理健康教育课程活动的若干理论与实践问题研究[D]. 福建师范大学, 2002.

倾向于创造,具有建设性,以及需要与其他人建立密切的个人关系的。所以社会环境对人的影响是极其重要的,这也就再一次告诉我们心理健康教育以及心理健康教育课程设置的重要性。学校心理健康教育课程强调信任、尊重学生,重视发挥学生在课程中的主体作用,这与其他课程是不同的;强调学生在适当的活动情境中,通过自我教育实现自己的潜能,提高心理素质。这些都体现了人本主义人性观的观点。

(2) 心理学理论基础

① 发展心理学理论

发展心理学是研究个体毕生心理发展的特点和规律的科学^①。个体的心理是随着年龄的增长不断变化的,从不成熟向成熟发展。一般来说,中小学生的心理是随着年龄的增长由低级向高级、由简单向复杂、由不完善向完善发展的,具有阶段性与连续性的特点^②。学生的心理年龄特征与时间有关,但又不是完全由时间决定的,即不同年龄阶段会有不同的心理年龄特征,但即使是同一年龄阶段的不同个体也可能存在不同的心理年龄特征。因此,这就会导致不同的学生在不同的年龄发展阶段会产生不同的心理问题和心理困扰,这就要求学校根据学生的具体需要安排合理的心理健康教育课程,为学生的心理健康发展提供帮助和指导。

② 教育心理学的理论

教育心理学是一门通过科学方法研究学与教相互作用的基本规律的科学,包括学习心理、教学心理、学生心理及教师心理四大部分^③。教育心理学认为,教育有促进学生心理发展的作用,这就要求教育过程中必须遵循学生心理发展的特点,根据学生每个阶段的心理需求及心理特点,有效地进行教育。在培养学生能力的同时,促进学生身心的健康发展。心理健康教育课程的设置就是要帮助学生解决学习及生活中存在的心理问题及困惑,培养学生良好的心理健康水平,这与教育心理学的理论原理相符合。

(3) 教育学理论基础

我国的素质教育,依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以提高全体学生的基本素质为宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力、在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。提倡素质教育有助于遏制我国基础教育中存在的“应试教育”,使学生能够得到全面的发展。素质分为心理素质、专业素质和整体素质,这也就告诉我们想要落实素质教育,就必须提高学生的心理素质。2002年颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》则认为良好的心理素质既是构成人的全面素质的重要组成部分,又是构成素质教育的主要内容。

心理健康教育的主要目的不是传授心理健康知识,而是促进学生心理素质的提高^④。要深化教育教学的整体改革,真正落实素质教育,必须改革当前的课程结构,把心理素质教育引入课程计划中。而心理健康教育课程开设就是对当前课程改革和素质教育

① 林崇德. 发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社, 2009.

② 张英. 中学心理健康教育活动课程的若干理论与实践问题研究[D]. 福建师范大学, 2002.

③ 陈琦, 刘儒德. 当代教育心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2009.

④ 穆卉. 我国中学心理健康教育课程的文本研究[D]. 宁波大学, 2010.

最好的支持,通过调动学生的积极性,提高学生的心理素质,从而提高其整体素质,使其能够健康发展。由此我们可以看出,素质教育理论的提出时心理健康教育课程设置和发展的有效理论基础。

2. 学业情绪的理论

(1) 成就动机和情绪归因理论

早期研究中,只有成就情绪归因理论与学业情绪有着密切的相关,这一理论介绍了成功和失败后可能带来的特定情绪^①。随着20世纪60年代认知心理学的兴起,Weiner(1985)的归因理论得到教育界的广泛关注和重视。

归因是指个体对他人或自己行为的原因进行解释的过程。20世纪70年代至今,Weiner等人对成就归因做了大量的研究,并且形成了三维归因理论。他认为,人们通常从努力、能力、任务难度及运气四个方面对行为结果进行归因,根据其性质又可以划分为三个维度。①控制点维度(locus of causality),即原因是来自个体内部还是外部,内部原因即个体自身的原因,如个人能力,努力程度,智力水平等,外部原因则可能是运气、任务难度等。②稳定性维度(stability),即稳定和不稳定的原因。内部原因和外部原因都有稳定性的,也有可变性的。如在内部原因中,能力是稳定性的原因,努力则是不稳定性的原因;而在外部原因中,任务难度则为稳定的原因,运气则具有很大地可变性。③控制性维度,即原因是否是行为者自身可以控制的。例如,努力就是内部不稳定且可控制的原因。由以上三个维度可以组成八个不同的归因模式,且不同的归因维度会产生不同的情绪。当个体感受不同的归因维度时,其之后的行为结果会有不同的表现。这里有必要说的是,教师归因所产生的情绪,会影响到学生的归因,进而造成学生学习过程中情绪的变化,所以教师在教学过程中必须进行合理的归因,以免对学生产生不良的影响。

目前,在教育界,Weiner的归因理论主要在三个方面得到了应用。第一,学生对学业的归因有哪些特点;第二,这些归因方式对他们的学业有什么影响;第三,如何训练学生进行合理的归因^②。

(2) Pekrun 的控制——价值理论

Pekrun作为学业情绪这一概念的创始人,他先后提出了学业情绪认知——动机模型和社会——认知模型,并于2006年在整合两个理论的基础上提出了完整的学业情绪理论,即控制价值理论。该理论用于解释教育领域中的成就情绪——学业情绪与其前因后果之间的循环关系^③。它是目前最为系统的学业情绪理论。

Pekrun的成就情绪控制价值理论主要涉及环境、评价、情绪及学习成就四个变量。这里的环境变量,主要包括:教学、价值介绍、自主支持、目标结构+期望和成就五个方面。环境变量以控制和价值为中介变量,影响成就情绪,进而进一步的影响学生的学

① 马惠霞.大学生学业情绪研究[M].北京:北京师范大学出版社,2011:36-37.

② 董妍.学业情绪与发展——从学业情景到学习兴趣的培养[M].合肥:安徽教育出版社,2012.

③ R Pekrun.The Control-Value theory of achievement emotions:Assumptions,corollaries,and implications for educational research and practice[J].Education Psychology Review,2006(1):315-341.

习成就；反过来，学习成就也可以影响这些前因变量。而成就情绪则是以认知资源、学习动机、学习策略及自我调节学习为中介变量影响学生的学业成就，即成就情绪和其前因、后果之间存在循环关系，这一循环关系可以组成积极的反馈环，然而也可能产生消极的反馈环，这一点值得我们注意。

第二章 初中心理健康教育课程开设及初中生学业情绪现状

一、初中心理健康教育课程开设现状

(一) 研究设计

1. 研究工具

研究采用自编的访谈提纲作为研究工具。自编访谈提纲共分为三部分，分别是：(1) 针对初中生的青少年学业情绪及初中心理健康教育课程设置现状相关访谈提纲；(2) 针对学校领导的课程目标访谈提纲；(3) 针对心理健康教育课程授课教师及班主任的课程评价访谈提纲。所使用的访谈方式是半结构式访谈，即研究者对访谈的结构具有一定的控制作用，但同时也允许受访者的积极参与^①。笔者所准备的访谈提纲为粗线条式的，具有指示作用，访谈提纲通过参考相关文献，结合实际研究需要编制而成。

本部分以初中心理健康教育课程开设现状作为访谈内容。

2. 研究对象

为获得关于初中生学业情绪更具有代表性的资料，研究者于2014年5月初采用随机目的性的抽样方法，选取A初中两个年级，共12名学生，在选择学生样本时，本人考虑了男女比例，学习成绩，年级，民族，是否在内初班等因素。在征求受访者的意见后，全程使用录音笔记录访谈内容，同时使用笔录记录访谈过程中受访者的动作及表情。以下是12名受访学生的基本情况，出于保密原则，所有受访者的人名都被隐去，以编号代替。

表 2-1 学生受访者的基本信息

编号	性别	年级	是否在内初班	民族	学习成绩
1	女	初一	否	汉族	优秀
2	男	初一	否	汉族	偏下
3	男	初一	否	汉族	中等
4	男	初二	否	汉族	优秀
5	女	初一	是	柯尔克孜族	中等
6	女	初一	是	回族	偏下
7	男	初一	是	汉族	优秀
8	男	初二	是	哈萨克族	偏下
9	男	初二	是	维吾尔族	中等
10	女	初二	是	哈萨克族	优秀

^① 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2000.

11	女	初二	否	汉族	偏下
12	女	初二	否	汉族	中等

3. 调查实施具体情况

在征求受访者意见后，访谈地点选择在 A 中学的心理咨询室进行，各方面条件符合访谈要求。由研究者担任访谈者，咨询前首先使用统一的开头语，告知被访谈者此次访谈的意义、访谈内容的用处、保密原则及对此次访谈的一些要求，并且询问被访谈者是否允许对本次谈话进行录音。正式访谈以研究者事先所列的访谈提纲为指导，根据不同访谈者的具体情况，灵活进行访谈，了解心理健康教育课程设置的现状。

4. 数据处理与分析

质性研究的资料分析与定量研究不同，质性研究资料分析应该与资料收集同步进行，资料的分析以语言文字为基础^①。研究人员对质性资料进行整理分析过程是一个分类、推理、解释的过程，在这一过程中应充分意识到自我的存在。通过对录音内容的反复听取、对受访者表情、语气、动作及访谈时具体情境的回忆，最终共整理出将近 4 万字的文字稿，此部分内容尽 8000 字。

（二）研究数据与分析

1. 心理健康教育课程开设现状

（1）心理健康教育课程开设。首先通过查阅资料，发现目前石河子市开设心理健康教育课程的初中为四所，但每所学校每学期安排的课时有所不同。

（2）课时安排。调查发现，其他三所初中都是每隔一个月开设一次心理健康教育课程，仅 A 初中心理健康教育课程是每隔一周上一次课，一学期共 8 节课，一节课是 45 分钟，且仅给初一年级和初二年级的学生开设。

（3）授课内容。根据访谈资料发现，A 初中心理健康教育课程有专门的教材，分别采用林崇德，吴武典编制的七年级和八年级《心理健康教育》教材，同时老师也会结合本校学生的特点对教材能容进行一定的更改，使其更符合本校学生的需求。

（4）授课形式。通过对学生的访谈发现，目前心理健康教育课程的授课形式主要是在幻灯片上呈现课程内容，偶尔会穿插一些游戏和讨论。学生 5 “心理课我很喜欢，老师上课讲的内容也很有用，有时会给我们做一些游戏或者进行小组讨论，我们觉得这样更有意思。”

（5）课堂气氛。教学环境包括教学的物质环境和精神环境，而这里的精神环境就是指课堂气氛，它具体可以分为三种，即积极的课堂气氛、消极的课堂气氛和对抗的课堂气氛^②。目前心理健康教育课程的课堂气氛较其他课程而言更加积极，学生的参与性

① 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究[M]. 北京:教育科学出版社, 2000.

② 百度百科. 课堂教学气氛[EN/OL].

<http://baike.baidu.com/link?url=Rf2HpTw2LS3Yrmcam57Dm441R4D4UL8NRdgpDeIImUzIzgnreSN0Da8R693HLL0EpdN8UEGixsIBXx4s6XK9a>.

更强。但仍有学生表示“心理课老师一般都用ppt给我们上课，我不太喜欢这样的方式，感觉这些内容我们自己看也一样，这时候就会跑神，觉得很枯燥。但是有时间老师会给我们做一个游戏或者让我们讨论一个问题，我觉得这样特别的有意思，注意力就会特别集中，感觉大家和我一样，参与性也都特别高，课堂一下就活跃起来了，但老师很少用这个方法。”

(6) 学生对课程的喜欢程度及课程对学生的帮助程度。本次接受访谈的 12 名学生中，仅有一名表示心理健康教育课程很一般，其他 11 名学生都表示非常喜欢心理健康教育课程。对于课程是否能对自己产生帮助，学生们也都基本表示能够获得自己想要的知识，其中认为非常有帮助的有 8 名学生；认为有一定帮助的有 2 名学生；仅有一名学生认为课程对自己没有帮助。

2. 目前学校心理健康教育课程存在的问题

(1) 心理健康教育课程的节次安排较少。通过调查发现目前石河子市开设心理健康教育课程的初中较少，且课程节次的安排也相对其他课程较少，这使心理健康教育课不能充分发挥它的作用，给学生带来所需要的帮助。

(2) 心理健康教育课程的教学内容缺乏实用性。通过对学生的访谈及对教材的研究发现，目前 A 初中所使用的心理健康教材中缺少实质性的内容，每节内容多是用几个游戏讲述，虽然老师在授课中会加入新的内容，但学生仍认为内容缺乏一定的实用性。

(3) 心理健康教育课程的教学方式过于单一。通过对学生的访谈发现，目前学校心理健康教育课程的授课多使用幻灯片，老师会将本节课讲授的内容制作到幻灯片上，课堂上偶尔会进行一些游戏或者讨论，学生都表示通过游戏和讨论的方式更容易学到想要学习的心理健康知识。

(4) 课堂气氛过于沉闷。通过对学生的访谈发现，跟其他课程相比心理健康教育课的课堂氛围还算不错，大家很愿意上这门课，但是仍存在一定的问題，如授课过程过于平淡，缺少愉悦性；课堂中很难调动学生的积极性；学生对于知识的接受十分被动等。

二、初中生学业情绪现状

(一) 研究设计

1. 研究工具

(1) 调查问卷

研究采用董妍、俞国良于 2007 年编制的《青少年学业情绪问卷》^①作为研究工具。该量表包含 13 种学业情绪，共 72 个项目，采用 Likert 五点计分法。该量表可分为四个

^① 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪问卷的编制及应用[J]. 心理学报, 2007, 39(5): 852-860.

分量表,包括积极高唤醒学业情绪分量表(包括自豪、高兴、希望三个因子,共16个项目)、积极低唤醒学业情绪分量表(包括满足、平静、放松三个因子,共14个项目)、消极高唤醒学业情绪分量表(包括焦虑、羞愧、生气三个因子,共17个项目)、消极低唤醒学业情绪分量表(包括厌倦、无助、沮丧、心烦一疲乏四个因子,共25个项目)。该量表中四个分量表的克隆巴赫(Cronbaeh' a)系数分别为0.785、0.815、0.833、0.915,相关显著性均达到0.01水平。通过探索性因素分析和验证性因素分析,对问卷的内部一致性信度、分半信度、结构效度和校标效度的检验,表明青少年学业情绪问卷具有较好的理论构想和良好的信效度指标。目前,青少年学业情绪问卷是使用最广泛的学业情绪问卷之一。

(2) 访谈提纲

本部分也采用自编访谈提纲,选取的为初中生学业情绪现状的访谈内容,细化为个人情况、学校影响、家庭影响及同伴关系影响四个部分。

2. 研究对象

(1) 问卷调查对象

问卷调查采用立意抽样的方式,选取石河子市两所中学进行调查,在开学一周后对两所学校初一年级和初二年级的学生进行调查。共发放问卷660份(A初中发放410份,B初中发放250份),回收660份,回收率为100%,经过进一步筛查,有效问卷为652份(A初中404份,B初中248份),有效率为98.8%。被试的基本情况见表2-2:

表2-2 问卷调查被试的基本信息(共652人)

人口学变量		人数	所占百分比(%)
学校	A 初中	404	62.0
	B 初中	248	38.0
	遗漏值	0	
性别	男	298	45.7
	女	354	54.3
	遗漏值	0	
年级	初一	354	54.3
	初二	298	45.7
	遗漏值	0	
是否在内初班	是	191	29.3
	否	461	70.7
	遗漏值	0	
是否是独生子女	是	338	51.8
	否	313	48.2
	遗漏值	1	0.2
父亲文化程度	文盲	4	0.7

	小学	111	17.0
	中学或中专	370	56.7
	大专	118	18.1
	本科及本科以上	44	6.7
	遗漏值	5	0.8
	文盲	12	1.9
母亲文化程度	小学	121	18.6
	中学或中专	331	50.8
	大专	123	18.9
	本科及本科以上	59	9.0
	遗漏值	5	0.8

(2) 访谈对象

与前一部分访谈对象相同，即 A 初中初一和初二年级的共 12 名学生。

3. 调查实施具体情况

(1) 问卷调查

本研究由研究者担任主试，以班级为单位以无记名方式进行测试，要求被试认真阅读指导语，然后按要求完成整个问卷。测试完成后，主试当场回收所有问卷，之后采用双人双机的方法录入数据，以确保数据的准确性。

(2) 访谈调查

在征求受访者意见后，访谈地点选择在 A 中学的心理咨询室进行，各方面条件符合访谈要求。由研究者担任访谈者，咨询前首先使用统一的开头语，告知被访谈者此次访谈的意义、访谈内容的用处、保密原则及对此次访谈的一些要求，并且询问被访谈者是否允许对本次谈话进行录音。正式访谈以研究者事先所列的访谈提纲为指导，根据不同访谈者的具体情况，灵活进行访谈，了解被访谈者的学业情绪现状。

3. 数据处理与分析

(1) 问卷调查

使用 SPSS21.0 统计软件对数据进行统计分析，分析方法主要包括，描述性统计及差异性分析。

(2) 访谈调查

质性研究的资料分析与定量研究不同，质性研究资料分析应该与资料收集同步进行，资料的分析以语言文字为基础^①。研究人员对质性资料进行整理分析过程是一个分类、推理、解释的过程，在这一过程中应充分意识到自我的存在。通过对录音内容的反复听取、对受访者表情、语气、动作及访谈时具体情境的回忆，最终整理出将近 4 万字的文字稿，此部分内容近 1.5 万字。

① 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2000.

（二）研究数据与分析

1. 初中生学业情绪现状

为了分析初中生学业情绪的基本情况，通过描述统计得出学业情绪四个维度，并进行了排序，结果见表 2-3：

表 2-3 初中生学业情绪基本情况（四个维度）（ $\bar{X} \pm SD$ ）

项目	$\bar{X} \pm SD$	排名
积极高唤醒	3.85±0.55	1
积极低唤醒	3.46±0.68	2
消极高唤醒	2.88±0.71	3
消极低唤醒	2.28±0.65	4

由上表可见，初中生体验到得积极学业情绪高于消极学业情绪，排名依次是积极高唤醒、积极低唤醒、消极高唤醒、消极低唤醒。

为进一步的分析初中生的学业情绪现状，通过描述性统计计算出 13 种学业情绪的 $\bar{X} \pm SD$ ，结果见表 2-4：

表 2-4 初中生学业情绪基本情况（13 个因子）（ $\bar{X} \pm SD$ ）

项目	$\bar{X} \pm SD$	排名
希望	4.23±0.61	1
高兴	4.21±0.59	2
平静	3.84±0.75	3
放松	3.46±0.86	4
生气	3.15±0.87	5
自豪	3.11±0.95	6
满足	3.08±0.78	7
沮丧	3.07±0.87	8
焦虑	3.04±0.84	9
厌倦	2.88±0.71	10
羞愧	2.44±0.86	11
心烦——疲乏	2.14±0.80	12
无助	2.03±0.78	13

由上表可见，排在前 7 位的除了生气，其他 6 个都为积极学业情绪，消极学业情绪的平均分基本都低于中间值 3，这说明目前初中生的学业情绪现状较为良好。初中生在十三种学业情绪体验到的情绪从多到少依次为：希望、高兴、平静、放松、生气、自豪、满足、沮丧、厌倦、羞愧、心烦——疲乏、无助。

2.初中生学业情绪的人口学差异分析

(1) 初中生学业情绪的性别差异比较

为了了解初中生学业情绪在性别上是否存在差异，本研究运用独立样本 t 检验对学业情绪的四个维度及 13 个学业情绪因子与性别之间进行差异性检验，以 $p < 0.05$ 作为有统计学意义，结果如表 2-5:

表 2-5 学业情绪的性别差异 ($\bar{X} \pm SD$)

项目	男 (n=298)	女 (n=354)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
消极高唤醒	2.81±0.72	2.94±0.70	-2.31	0.021
高兴	4.12±0.65	4.29±0.52	-3.69	0.000
希望	4.16±0.66	4.29±0.56	-2.70	0.007
焦虑	2.91±0.85	3.16±0.81	-3.76	0.000
厌倦	1.98±0.79	1.80±0.69	2.89	0.004
沮丧	2.91±0.86	3.25±0.85	-5.13	0.000

由上表可见，在四个维度中，初中男生和女生仅在消极高唤醒上存在显著性差异 ($P < 0.05$)，且女生的消极高唤醒情绪体验显著高于男生，而在积极高唤醒、积极低唤醒及消极低唤醒三个维度上不存在显著性差异 ($P > 0.05$)。此外，我们进一步对性别在四个分问卷中各小因子的差异性也作了分析，结果发现在高兴、希望、焦虑、厌倦及沮丧 5 个因子上存在显著地性别差异 ($P < 0.05$)，其中男生仅在厌倦一项上的得分高于女生，这说明女生在积极学业情绪和消极学业情绪上的体验都相对多于男生。

(2) 初中生学业情绪的年级比较

为了了解不同年级学生的学业情绪是否存在差异，本研究运用独立样本 t 检验对学业情绪的四个维度及 13 个学业情绪因子与年级之间进行差异性检验，以 $p < 0.05$ 作为有统计学意义。数据分析结果显示，仅在高兴 ($t=2.16, P=0.031$)、希望 ($t=2.89, P=0.004$) 和焦虑 ($t=2.21, P=0.028$) 三项上存在显著地年级差异 ($P < 0.05$)，且初一年级学生的得分均高于初二年级学生的得分。

(3) 内初班学生与普通班学生学业情绪的比较

内初班，全称为新疆区内初中班，是一个特殊的群体，只存在于新疆地区，具有其显著地特点。为了了解内初班与普通班学生在学业情绪上是否存在显著性差异，本研究运用独立样本 t 检验对学业情绪的四个维度及 13 个学业情绪因子与班级之间进行差异性检验，以 $p < 0.05$ 作为有统计学意义。结果如表 2-6:

表 2-6 内初班与普通班学生学业情绪的差异性比较 ($\bar{X} \pm SD$)

项目	内初班 (n=191)	普通班 (n=461)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
积极低唤醒	3.55±0.63	3.43±0.70	2.18	0.030

自豪	2.84±0.93	3.21±0.94	-4.53	0.000
高兴	4.34±0.45	4.16±0.63	3.92	0.001
希望	4.37±0.45	4.18±0.66	4.37	0.000
满足	3.23±0.70	3.02±0.81	3.36	0.001
放松	3.59±0.80	3.40±0.88	2.59	0.010
焦虑	3.18±0.87	2.30±0.82	2.52	0.012

由上表可见，内初班学生和普通班学生的学业情绪在很多项目（尤其积极的学业情绪）上都存在显著性差异（ $p < 0.05$ ）。具体为，在四个维度上内初班学生与普通班学生仅在积极低唤醒维度上存在显著性差异（ $t=2.18, p=0.030$ ），内初班学生的积极低唤醒情绪体验显著高于普通班的学生。在具体的 13 种学业情绪中，在积极的学业情绪体验上都存在显著性差异（除平静外），且普通班学生仅在自豪一项上的情绪体验高于内初班的学生，而内初班学生高兴、希望、满足、放松 4 种学业情绪体验都显著高于普通班学生；在消极学业情绪方面，内初班学生与普通班学生仅在焦虑一项上存在显著性差异（ $t=2.52, p=0.012$ ），且内初班学生的得分（ 3.18 ± 0.87 ）显著高于普通班学生的得分（ 2.30 ± 0.82 ）。

（4）独生子女与非独生子女学业情绪的比较

为了解独生子女与非独生子女在学业情绪上是否存在显著性差异，本研究以学业情绪各项作为因变量，独生子女作为自变量进行独立样本 t 检验，以 $p < 0.05$ 作为有统计学意义。结果如表 2-7：

表 2-7 独生子女与非独生子女学业情绪的差异性比较（ $\bar{X} \pm SD$ ）

项目	独生子女（n=338）	非独生子女（n=313）	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
消极高唤醒	2.83±0.76	2.94±0.71	-2.08	0.038
消极低唤醒	2.22±0.64	2.35±0.66	-2.60	0.009
自豪	3.20±0.97	3.00±0.93	2.71	0.007
希望	4.19±0.62	4.29±0.59	-2.14	0.033
焦虑	2.97±0.83	3.14±0.84	-2.70	0.007
羞愧	2.36±0.87	2.52±0.84	-2.43	0.015
无助	1.93±0.78	2.13±0.76	-3.26	0.001
沮丧	3.02±0.87	3.18±0.87	-2.26	0.024

由上表可见，独生子女与非独生子女在消极学业情绪（消极高唤醒： $t=-2.08, p=0.038$ ；消极低唤醒： $t=-2.06, p=0.009$ ）上存在显著性差异，且在两个维度上，非独生子女的得分均高于独生子女的得分，而在积极学业情绪的两个维度上不存在显著性差异。具体分析 13 种学业情绪，在自豪、希望、焦虑、羞愧、无助、沮丧 6 种学业情绪上，独生子女与非独生子女存在显著性差异（ $p < 0.05$ ），其中独生子女仅在自豪情绪体验上显著高

于非独生子女。从数据分析的结果我们可以看出，相较于独生子女而言，非独生子女体验到更多地消极学业情绪（焦虑、羞愧、无助、沮丧）。

（5）父亲文化程度对初中生学业情绪的影响

为了解父亲文化程度是否会对初中生学业情绪产生影响，本研究以学业情绪作为因变量，父亲文化程度作为自变量进行单因素方差分析。结果见表 2-8：

表 2-8 父亲文化程度对初中生学业情绪的影响 ($\bar{X} \pm SD$)

项目	文盲	小学	中学或中专	大专	本科及以上	F 值	P 值
积极低唤醒	3.21±0.72	3.35±0.70	3.43±0.71	3.59±0.56	3.68±0.66	3.21	0.013
消极高唤醒	3.67±0.59	3.07±0.66	2.86±0.72	2.84±0.74	2.63±0.59	4.92	0.001
消极低唤醒	2.66±0.78	2.50±0.69	2.27±0.65	2.23±0.61	1.95±0.49	6.39	0.000
满足	2.50±1.05	3.03±0.76	3.03±0.88	3.17±0.68	3.44±0.71	3.82	0.004
放松	3.25±0.57	3.27±0.93	3.44±0.88	3.61±0.74	3.66±0.83	3.01	0.018
焦虑	3.75±0.69	3.24±0.78	3.04±0.85	3.00±0.85	2.68±0.67	4.52	0.001
羞愧	3.60±0.91	2.68±0.83	2.42±0.86	2.33±0.84	2.19±0.77	5.52	0.000
厌倦	1.95±0.76	2.08±0.90	1.87±0.71	1.78±0.68	1.68±0.63	3.18	0.013
无助	2.65±0.68	2.20±0.75	2.05±0.80	1.94±0.70	1.57±0.54	6.61	0.000
沮丧	3.90±0.74	3.30±0.87	3.07±0.85	3.03±2.73	2.73±0.68	5.77	0.000
心烦——疲乏	2.13±0.83	2.31±0.82	2.11±0.80	2.16±0.81	1.84±0.66	2.92	0.021

数据分析结果显示，父亲文化程度不同的初中生的学业情绪除在积极高唤醒维度上不存在显著性差异外，在其他三个维度上均存在显著性差异；在 13 种学业情绪上，父亲的文化程度对初中生的 7 种学业情绪有显著地影响，分别为：满足、放松、焦虑、羞愧、厌倦、无助、沮丧和心烦——疲乏。之后，对其进行事后比较检验，发现父亲的文化程度高低与初中生的积极学业情绪基本正相关，即父亲的文化程度越低，初中生的积极学业情绪体验越少；而与初中生的消极学业情绪基本呈负相关，即父亲文化程度越低，初中生消极情绪体验越多。具体结果见表 2-9：

表 2-9 父亲文化程度对初中生学业情绪的影响的事后检验

项目	(I) 父亲文化程度	(L) 父亲文化程度	P 值
积极低唤醒	小学	大专	0.010
		本科及本科以上	0.008
	中学或中专	大专	0.024
消极高唤醒	中学或中专	本科及本科以上	0.020
		中学或中专	0.023
	文盲	大专	0.021
		本科及本科以上	0.005

		中学或中专	0.005
	小学	大专	0.021
		本科及本科以上	0.000
	中学	本科及本科以上	0.039
	小学	中学或中专	0.002
		大专	0.002
		文盲	0.037
消极低唤醒	本科及本科以上	小学	0.002
		中学或中专	0.002
		大专	0.017
		文盲	0.021
满足	本科及本科以上	小学	0.003
		中学或中专	0.001
	小学	大专	0.003
放松		本科及本科以上	0.011
	小学	中学或中专	0.024
		大专	0.030
		文盲	0.014
焦虑	本科及本科以上	小学	0.000
		中学或中专	0.007
		大专	0.026
		小学	0.033
	文盲	中学或中专	0.006
		大专	0.003
羞愧		本科及本科以上	0.002
		中学或中专	0.005
	小学	大专	0.002
		本科及本科以上	0.001
		中学或中专	0.020
厌倦	小学	大专	0.003
		本科及本科以上	0.002
	小学	大专	0.009
无助	本科及本科以上	文盲	0.007
		小学	0.000
		中学或中专	0.000
		大专	0.000

		中学或中专	0.002
	小学	大专	0.003
		本科及本科以上	0.000
沮丧		文盲	0.046
	大专	小学	0.003
		文盲	0.009
	本科及本科以上	中学或中专	0.012
	小学	中学或中专	0.026
心烦——疲乏		小学	0.001
	本科及本科以上	中学或中专	0.029
		大专	0.023

(6) 母亲文化程度对初中生学业情绪的影响

为了解母亲文化程度是否会对初中生学业情绪产生影响，本研究以学业情绪作为因变量，母亲文化程度作为自变量进行单因素方差分析。结果见表 2-10:

表 2-10 母亲文化程度对初中生学业情绪的影响 ($\bar{X} \pm SD$)

项目	文盲	小学	中学或中专	大专	本科及以上	F 值	P 值
积极低唤醒	3.20±0.79	3.44±0.73	3.41±0.04	3.55±0.72	3.66±0.68	2.64	0.003
消极高唤醒	3.02±0.79	2.96±0.68	2.93±0.69	2.72±0.75	2.71±0.43	3.36	0.010
消极低唤醒	2.67±0.62	2.35±0.67	2.34±0.67	2.10±0.67	2.05±0.59	6.49	0.000
满足	2.71±0.73	3.06±0.81	3.02±0.76	3.17±0.83	3.33±0.77	3.12	0.015
平静	3.40±0.87	3.81±0.80	3.81±0.69	3.91±0.82	4.04±0.77	2.64	0.003
焦虑	3.30±0.85	3.11±0.81	3.10±0.83	2.93±0.87	2.81±0.84	2.68	0.031
羞愧	2.40±1.02	2.58±0.81	2.49±0.87	2.23±0.84	2.27±0.84	3.61	0.006
厌倦	2.24±0.86	1.93±0.75	1.93±0.79	1.76±0.67	1.70±0.69	2.86	0.023
无助	2.35±0.55	2.16±0.79	2.07±0.79	1.87±0.71	1.73±0.72	5.14	0.000
沮丧	3.43±0.84	3.21±0.87	3.17±0.82	2.84±0.95	2.83±0.82	5.84	0.000
心烦——疲乏	2.48±0.73	2.12±0.77	2.21±0.81	2.01±0.82	1.96±0.78	2.82	0.025

数据分析结果显示，母亲文化程度不同的初中生的学业情绪除在积极高唤醒维度上不存在显著性差异外，在其他三个维度上均存在显著性差异，这与父亲文化程度对初中生学业情绪影响结果是一致的；具体到 13 种学业情绪上，母亲的文化程度对初中生的 8 种学业情绪有显著地影响，分别为：满足、平静、焦虑、羞愧、厌倦、无助、沮丧、心烦——疲乏。之后，对存在显著性差异的项目进行事后比较检验，结果显示母亲的文化程度高低与初中生的积极学业情绪基本正相关，即母亲的文化程度越低，初中生的积极学业情绪体验越少；而与初中生的消极学业情绪基本呈负相关，即母亲文化程度越低，初中生消极情绪体验越多。这与父亲文化程度对初中生学业情绪影响结果也是相一致

的。具体结果见表 2-11:

表 2-11 母亲文化程度对初中生学业情绪的影响的事后检验

项目	(I) 母亲文化程度	(L) 母亲文化程度	P 值
		文盲	0.033
积极低唤醒	本科及本科以上	小学	0.047
		中学或中专	0.010
		大专	0.008
消极高唤醒	小学	本科或本科以上	0.027
	中专或中专以上	大专	0.005
		本科或本科以上	0.027
消极低唤醒	大专	文盲	0.003
		小学	0.002
	本科及本科以上	中学或中专	0.000
		文盲	0.002
		小学	0.004
		中学或中专	0.002
满足	本科及本科以上	文盲	0.049
		大专	0.012
		中学或中专	0.015
平静	文盲	大专	0.019
	中学或中专	本科及本科以上	0.006
焦虑	本科及本科以上	小学	0.032
		中学或中专	0.022
		中学或中专	0.014
羞愧	大专	小学	0.046
		小学	0.001
		本科及本科以上	0.023
厌倦	中学或中专	大专	0.004
		大专	0.031
		本科及本科以上	0.022
无助	中专	大专	0.022
		本科及本科以上	0.032
	本科及本科以上	小学	0.033
		文盲	0.004
		中学或中专	0.016
		文盲	0.008

		小学	0.000
		中学或中专	0.016
		文盲	0.018
	大专	小学	0.001
		中学或中专	0.000
沮丧		文盲	0.023
	本科及本科以上	小学	0.006
		中学或中专	0.005
		大专	0.042
	文盲	本科及本科以上	0.034
心烦——疲乏		大专	0.017
	中学或中专	本科及本科以上	0.029

通过父亲文化程度和母亲文化程度对初中生学业情绪影响的数据分析结果可以发现，父母的文化程度对初中生的学业情绪有着重要的影响。

考虑到人口学变量会对初中生学业情绪产生一定的影响，在选取被试时，合理安排了两所学校被试的性别比例、年级比例、内初班与普通班比例、独生与非独生比例及父母文化程度比例，不存在显著性差异。

3. 个人情况与学业情绪的关系

本部分内容结合访谈的相关资料，分析出个人情况与学业情绪所存在的关系。

(1) 初中生学习态度的影响

对于学习比较重视，但心态较为消极的学生，会更多地选择消极的学业情绪，如学生 3 和学生 11，他们多选择焦虑、无助、厌倦等消极的学业情绪；对学习比较重视，但心态比较积极的学生，会更多地出现积极的学业情绪，如学生 1、学生 9 和学生 10，选择的学业情绪多为积极学业情绪，如自豪、希望、平静等。而那些不重视学习的学生可能会更多地产生消极的学业情绪，即提到学习时出现更多地是消极的情绪，如学生 2、学生 4 和学生 12，多选择焦虑、厌倦、无助、疲倦——心烦等情绪。

(2) 初中生学习成绩的影响

本次访谈中发现一个普遍的现象，即学习好的学生一般比较谦虚，只会说自己的学习成绩还不错，更多地产生积极的学业情绪，学生 1 表示“目前我在班级里的排名只有第五，跟小学比有了很大的退步，还需要更加努力。成绩退步主要因为同学们的实力都太强了，都特别努力，但是我也不会被打倒的，我也要更加努力。但是我现在还是很喜欢学习的，学习的时候就会很高兴。我在考试的时候不会紧张，还会有一些小兴奋。”

相反学习成绩中等，尤其偏下的学生一般不愿意承认自己学习成绩不好，一般只会

说自己的学习成绩还可以，也会有意提高自己在班级成绩中的排名，更多地产生消极的学业情绪。如学生 2 在班级中排名偏下，在倒数第十名以内，但他自己却表示自己的成绩还可以，不是特别的差。对于学业情绪他表示“焦虑的时候就是，上课一般只能听进去前面十几分钟的，后面就听不进去了，就感觉特别焦虑。无助，就是写作业的时候有很多不会，就希望自己能学习好点，但又无能为力。”

笔者认为这一现象是由于中国的教育制度和传统使得学生一般会比较谦虚，即使自己的学习成绩很好，也会比较谦虚的说还不错；但是，学习成绩不好的学生，可能出于害怕丢人的心理，不愿意承认自己的学习成绩不好，也是用还可以来形容自己的学习成绩。

(3) 初中生对学习状况的满意度

初中生对自己目前学习状况的满意程度会影响他们的学业情绪。通过访谈发现，12 名学生中仅有 3 名学生对自己目前的学习状况表示满意，仅占 25%；而剩下 9 名学生均表示对自己目前的学习状况不是很满意。

对自己目前学习状况满意的学生更多的表现出积极的学业情绪。学生 4，他在班级排名前五，他表示“自己的成绩还可以吧，我觉得自己目前的学习状况还算可以，希望能够再好一点。我认为自己现在得学业情绪主要是放松、平静和焦虑。”再如学生 7，目前在内初班排名第一，年级排名前 5，他表示“我觉得自己的学习成绩还可以，对我目前的学习状况也比较满意，就是希望上课能够更加认真听课，考试不要因为粗心而丢分。我认为自己现在的学业情绪是希望、高兴和平静。”

而对自己目前学习状况不满意的学生则更多地表现出消极的学业情绪。学生 3 表示“这学期我非常喜欢玩电脑，看书没有上学期看的多，然后就比不了上学期，然后就从上学期 14 名，掉到 18 名。我很不满意自己目前的学习状况，还是太喜欢玩了。我认为自己现在的学业情绪主要是焦虑和疲倦——心烦。”学生 12 也表示对自己目前的学习状况十分不满意，她说“我不满意自己目前的学习状况，应该还有很大的提升空间。我不是特别喜欢学习，因为很多科目很难，怎么学也学不会。我认为自己目前的学业情绪主要是厌倦、无助和疲倦——心烦。”

(4) 初中生学业压力和适应性的影响

初中生从学习中感受到的压力大小，对他们的学业情绪也有较大的影响。具体表现在，认为学业压力较小且适应性较好的学生在学习中会更多地体会到积极的学业情绪，学生 1 表示“虽然跟小学比压力大了一些，但是还是能适应的，而且对于初中比小学多设的课程表示很感兴趣。”学生 7 也表示“初中的生活并没有对他产生太大的影响，跟小学相比没有感到太大的压力。”他们所选择的学业情绪多为积极的。相反，认为学业压力较大且适应性较差的学生会体验到更多地消极学业情绪，学生 6 就表示“我感觉现在得压力特别的大，可能是因为我学习不太好的缘故吧，感觉特别累，而且因为在这么远的地方上学（内初班学生），特别的想家，不太适应这边的学习和生活。目前我学习中的情绪就是焦虑，就是有的时候特别急，看别人都在上升成绩，自己成绩没动过，就感觉特别急。”

4. 学校影响与学业情绪的关系

（1）教师个人因素的影响

本次访谈中，所有学生都表示教师的授课风格会影响他们的学业情绪。活泼、新颖的授课风格更容易使学生对这门课产生兴趣，从而产生积极的学业情绪。而死板、枯燥、生搬硬套的教学形式会使学生对这门课程产生厌烦的感觉，从而会产生消极的学业情绪。目前在中国的教学形式中，教师一般都处在主导地位，可见教师的授课风格、授课形式、教学态度以及个人魅力等因素都会对学生的学业情绪产生影响。如学生 12 表示“我很不喜欢物理这门课，但物理老师的授课风格她很喜欢，上物理课就会产生积极地学业情绪。”而学生 6 则表示“我自己本身很喜欢英语这门课程，很喜欢自己最初的英语老师的授课形式，但是后面换了英语老师以后不喜欢他们授课的形式，对英语的喜欢也没有以前那么强烈了，上英语课也会相应地产生消极的学业情绪。”

（2）学生竞争的影响

学习竞争对学生的学业情绪也有一定的影响，具体表现在学习竞争越激烈，消极学业情绪越多，学生 2 即表示“我觉得目前班里的竞争还是很激烈的。我现在就在跟两个学习成绩差不多的学生竞争，想要超过他们。我现在的学业情绪是焦虑、无助和希望。”而认为学习竞争没有特别激烈的学生，产生更多的是积极的学业情绪，学生 9 说“我觉得学习以前的竞争还是比较激烈的，但是现在大家都慢慢习惯了，都放松了，就没那么激烈了。我现在得学业情绪基

本都是积极的，包括自豪、希望和平静。”

5. 家庭影响与学业情绪的关系

通过本次访谈可以发现，学生与父母的关系对学生的学业情绪会产生比较大的影响。与父母关系很好的，学业中产生的消极情绪也相对较少，即使产生了，父母也会努力帮助其缓解。相反，如果与父母的关系不好，甚至父母离异，或者不与父母住在一起都会对学生的学业情绪产生很大的影响。如本次访谈中的学生 3，虽然他说自己目前跟父亲的关系很好，但是由于没有母亲的关怀，还是在很大程度上影响到了他的学业情绪。再如学生 11 说“因为我爸妈工作的原因，我跟爷爷奶奶住在一起，爷爷奶奶对我特别好，但是我爸妈很少关心我。”这使得她对学习出现了懈怠，提到学习更多地产生的是消极的情绪。而学生 4 虽然在班里学习成绩很好，但是通过对他及班主任的了解得知，由于他父母对他的关心很少，使得他产生了很多消极的情绪，他说“我不喜欢学习，但是不想让自己的父母失望，所以就得强迫自己要好好学习。”可以感觉到他在学习过程中产生了大量的消极情绪。所以，帮助初中生学会与家人相处，对于改善他们的学业情绪，促进身心健康发展有着十分重要的作用。

6. 同伴关系与学业情绪的关系

初中生多数时间都会呆在学校里，与同学接触的时间比较长，尤其是内初班的学生，平时都住校，只有暑假才能回家，所以同伴关系对他们有着十分重要的影响，对学业情绪的影响也是不容忽视的。

(1) 同伴间的帮助和督促的影响

通过访谈可以看出，如果同伴在学习过程中能够互相帮助、互相督促，会促进学生积极学业情绪的产生，增加学习的动力，同时减少消极学业情绪的产生。学生 1 说“当朋友在学习上需要帮助时，我会很乐意帮助他们的。平时在学习上也会彼此督促对方好好学习。”学生 6 也表示“我们都会彼此督促好好学习，虽然我现在成绩不太好，但是我还是特别努力的，也会督促他们好好学习，尤其是有几个男生。”

而对于没有朋友或者不会督促、帮助彼此学习的学生，更多地会产生消极地学业情绪，消极情绪也不容易缓解。学生 2 表示“我和朋友因为学习成绩都不太好，所以一般不会在学习上互相帮助和督促。”学生 4 非常内向，在班里没有朋友，所以在询问时把问题中的“朋友”换成了“同学”，他则表示“我不会向同学求助的，不会主动去帮助同学，如果同学寻求我

的帮助，我会帮助他们。有不好的情绪时，我也不会向他人求助。”可见该生的同伴关系很不好，这对他的学业情绪也会有一定的影响。

（2）同伴间求助的影响

遇到情绪困难是否向同伴求助也会影响学生的学业情绪。访谈中得知，在学习中遇到不良情绪时，如果能够向同伴求助，可以更快地得到缓解，产生更多地积极学业情绪，重新燃起对学习的兴趣。学生 1 说“我有 3 个朋友，两个女生和一个女生。当我情绪不好的时候，就比如考试没考好的时候，就会找我的两个闺蜜，然后我们就会一起聊天，出去玩，她们会安慰我。一般这样以后，情绪就会好很多了。”学生 6 也表示“我的朋友还挺多的，而且好多都是男生。但是，当我在学习中遇到不好的情绪时，我会向关系好的女生求助，一般我们就会一起聊聊天，在校园里一起逛一逛，他们就会帮助我，不让这些事影响我的学习。”学生 8 曾经因为做违反校规的事情差点被开除，班主任极力帮他挽回，才留在了学校，他也因此改变了很多，他说“原来不会（向他们求助），班主任帮我留下来以后，我也知道他们对我好，我就会跟他们说。他们也愿意特别热心的帮助我，我（的情绪）也会好很多。”

但是如果不会向同伴求助或者没有同伴，也不会向其他人求助，那么他们在学习中的不良学业情绪就很难得到缓解，进而会影响到他们的学习和生活。学生 4 由于性格孤僻，不愿与他人交往，使得自己在学习和生活中很难缓解自己的不良情绪，“当遇到不好的学业情绪时，我自己不会向他人求助，自己让它慢慢消失就行了。效果不是特别好，一般消失的比较慢。”

由此部分内容我们可以看出，个人情况、学校影响、家庭影响及同伴关系的影响对所有学生学业情绪都会产生一定的影响。在心理健康教育课程的内容设置上也考虑到了这些方面的影响，加入了相应的授课内容。本次访谈使我得到了很多在量化研究中无法得到的结果，丰富了我的研究内容。

第三章 初中生心理健康教育课程的实施方式

一、心理健康教育课程的实施对象

本研究从石河子地区选取了两所初中，A 初中和 B 初中。本部分内容从开设心理健康教育课程的 A 初中采用立意抽样的方法抽取了 410 名学生作为被试，其中初一年级 250 人，初二年级 160 人；男生 183 人，女生 227 人。全程不对 B 初中采用任何干预。

二、心理健康教育课程的实施目的

本次心理健康教育课程的实施是为了了解心理健康教育课程是否会对初中生的学业情绪产生显著性影响。对 A 初中初一年级和初二年级学生心理健康教育课程的设计是根据前期文献收集及问卷调查和访谈资料的整理所确定的。具体来说，根据对初中生学业情绪产生影响的各个因素安排授课内容；根据学生所反映的目前心理健康教育课程存在的问题及课程与教学的相关理论确定课程的设置、教学方法等。在课程开设前和开设后分别对 A 初中和 B 初中的被试进行问卷调查，比较两所初中学生学业情绪是否存在显著性差异，从而确定心理健康教育课程是否会对初中生学业情绪产生显著性影响及具体会产生哪些方面的影响。

三、心理健康教育课程的实施步骤

在 2014 年 1 月，开始联系学校，确定调查时间为 2013-2014 年的下半学年。课程正式开始于 2014 年 3 月 10 日，在此之前一周内收集完了所有的前测数据。之后分析所收集的数据、结合相关理论；同时与授课教师进行讨论，设计确定了这一学期该校的心理健康教育课程，之后由同一位专业教师进行教授。课程是 2 周开设一次，初一和初二年级在本学期各上了 8 次课程，每节课 45 分钟，在课程以外初一年级举行了一场辩论赛，初二年级举行了一场心理剧表演。课程于 2014 年 7 月 4 日结课，在节课后的一周内收集完了所有的后测数据。在整个课程的授课过程中，研究者全程跟随所调查的班级上心理健康教育课。

四、心理健康教育课程的教学设计

（一）心理健康教育课程教学设计的基本要求

1. 课程设置必须符合本校学生的特点

众所周知,心理健康教育课程与其他课程有所不同,它不是一门理论知识型的课程。它开设的目的更多地是要求学生通过课程的学习,能够学到技巧并学会运用到实践中去,从而可以调节好自己的心理健康。因此,为了保证达到更好地教学效果,必须使课程的设置能够符合授课对象的特点,要因人而异的设计课程。本次选取初一年级和初二年级的学生作为授课对象,此学期要通过开设心理健康教育课程改善学生的学业情绪,从而帮助学生提高学业成绩,达到身心健康发展。

2. 课程内容必须具有可操作性

心理健康教育课在课程的具体设置中要保证所有的学生都能积极参与到课程中,这就要求课程的内容必须是学生日常所关心的,且与学生的学习和生活密切相关。同时,要求课程内容的设置必须具有可操作性,确保学生通过课程的学习可以真正学到能够运用到实际生活和学习中的心理知识。

3. 课堂教学要以互动为基础

互动的程度是衡量心理健康教育课程能否达到教学目标的重要因素之一,这就要求在具体的教学设计中必须重视老师与学生之间,学生与学生之间的互动。在教学过程中,可以通过桌椅位置的摆放、课堂氛围的营造以及师生关系的重新定位等方式拉近教师与学生以及学生与学生之间的距离,帮助课程的有效开展。

4. 授课应采用多种教学方法

心理健康教育课要求教师在授课过程中,根据授课的内容和授课对象的特点,灵活地选择合适的教学方法,杜绝单一的教学方法。要做到合理地选择和组合各种教学方法,以便能达到最佳的教学效果。

(二) 心理健康教育课程教学设计的基本步骤

心理健康教育课程的教学设计必须以学生的年龄特点、心理特征以及实际需求等因素为基础。首先,要确定教学的总体目标;接着,将目标结合一系列具体因素,划分为不同的主题;最后,按照主题将授课内容具体到每节课。这就要求我们在进行具体教学设计时要遵循以下步骤:

1. 确定教学目标

教学目标的确定是课程教学设计的首要环节^①。教学目标的设计必须遵循三个基本原则,即整体性、灵活性和科学性。只有确定了科学、切实的教学目标,才能确定相应的教学内容、教学手段及教学方法,从而确保课程的顺利实施,达到预期的良好效果。具体来说,心理健康教育课教学目标的制定要以促进学生心理健康发展为主,防止学生出现心理问题为辅。通过确立符合学生真实需求的教学目标,帮助学生学会自我调节,提高心理素质。本研究选取了初一和初二年级的学生作为研究对象,教学目标是帮助学生改善学业情绪,提高学业成就,从而提升他们的心理健康水平。

2. 确定课程内容

^① 卫萍. 学校心理健康教育课程的设计[J]. 合肥学院学报(自然科学版), 2004, (4): 71-75.

在明确了课程目标之后，就是要根据目标设置具体的课程内容。心理健康教育课与其他课程不同，课程的内容必须具有实用性才能达到开设这门课程的目的。在具体的课程内容设置上，要注意紧扣每一个具体的课程目标，设置符合学生实际需求的内容，使学生能够从中学到所需要的知识。

3. 根据课程内容确定教学方法和教学形式

教学过程中应该根据具体的教学内容选择合适的教学方法和教学形式。但具体操作过程中必须注意，教学方法和教学形式都是为了服从课程的主题，目的是更好地达到课程的目标，所以在选择时要考虑到它们的实效性，使学生能够通过这些教学方法和形式学到实质性的知识。同时，针对一个主题可以选择多种适合的教学方法和形式，将它们合理的结合在一起，从而确保更加有效地实现课程目标。

4. 确定课堂教学活动的具体步骤

实践证明，在心理健康教育课程中确定具体的教学步骤能够更加有利于课程的实施。目前，学校教学一般是以课堂教学为单位的，课堂教学无疑是教学设计的重点。每一个具体的教学内容是在每一节课中完成的，因而心理健康教育课程的教学设计就必须结合具体的课堂教学。在课堂教学中一般可以分为三个阶段：第一个阶段是热身阶段，这一阶段可以有多种形式，教师应该结合本结课的教学目标和教学内容进行安排，目的就是激发学生对本节课的兴趣，从而更好地融入到课堂当中，为学习本节课的知识奠定基础。第二阶段是课程实施阶段，也是整堂课的核心部分。在这一阶段，教师要以学生为中心，而自身又要成为引导者，课堂中所安排的一切内容都要服从学生的身心特点，在这一阶段教学方法的运用显得尤为重要，只有运用合理的教学方法才能使学生真正的学到知识，进而能够运用到今后的学习和生活中。第三阶段是总结阶段，课堂中不能仅仅将知识通过活动的形式表现出来，最后的总结也是极为重要的。教师应该首先让学生对本堂课进行总结，体会课程中学习到的内容；之后，教师自己要对本堂课学生的表现、课程内容等方面进行总结，帮助学生理解这节课的核心知识。同时，教师也要通过这节课的具体实施过程，认真进行教学评价，从中吸取经验，从而保证今后的心理健康教育课程更好地设置和实施。

五、心理健康教育课程的具体教学设计

本次心理健康教育课程设计的总体教学目标是通过心理健康教育课程改善初一和初二年级学生的学业情绪状况，使学生学会调节自己在学业中出现的不良情绪，从而提高他们的学业成就，提高心理健康水平。

根据已有的研究发现，学生自身的因素、同伴关系因素、家庭因素及学校与教师因素都会对学生的学业情绪产生影响，故在心理健康教育课程的设置中考虑到了这些因素，结合林崇德，吴武典所编制的《心理健康教育》七年级下册^①和八年级下册^①，分

^① 林崇德, 吴武典. 心理健康教育 (七年级下册) [M]. 北京: 中国大百科全书出版社.

别安排了初一年级和初二年级本学期的课程。

（一）初中一年级心理健康教育课程的教学设计

初一年级本学期的总体教学目标是帮助学生调节学业情绪，提高学业成就及心理健康水平。初一年级的学生由于刚从小学进入初中，对于初中的学习和生活还不太适应，通过之前的访谈发现，影响他们学业情绪的因素包括自身影响、教师影响、家庭影响及同伴关系的影响，所以在安排教学内容时要注意教会学生如何适应目前的学习和生活，处理好自己与家人、同学及老师的关系，调节好自己在学习过程中的情绪，进而在学业上取得成就。因此，教学内容的设计主要分为学会调节学业情绪、学会与同伴相处、学会与教师相处及学会与家长相处四大主题。

1.第一节 同老师做朋友

（1）教学目标：帮助学生了解如何与老师正确相处，学习当与老师发生矛盾甚至冲突时，该如何进行解决；努力和老师成为朋友。老师是学生在学校时除同学之外接触最多的人，解决好与老师的关系，能够有效改善学生的学业情绪。

（2）教学内容：

①热身活动：“找问题”，通过书上图片所画的故事，寻找师生间发生了什么事情；

②分析前一个故事中，引起师生冲突的原因有哪些；

③电影片段播放：选取了《放牛班的春天》的一个片段，让学生根据片中老师与学生的关系分析和讨论他们值得学习的地方；进而总结出在与老师的交往中，想要搞好彼此间的关系，从学生的角度而言，应该怎么做？每组进行讨论并记录，派一个代表进行回答；

教师进行总结，提出同学与老师和睦相处的建议。

④总结：对本堂课程的内容进行总结，鼓励学生与老师避免冲突，搞好关系，与老师成为好朋友。

（3）教学方式：讲授法、多媒体教学法、讨论法

（4）教学评价：该堂课程中巧妙地将电影片段与课程内容进行了结合，同时让学生从电影中体会到了师生关系的重要性，之后又通过学生的讨论和老师的建议，让学生学习了与老师和睦相处的方法。

2.第二节 与异性友好相处

（1）教学目标：这一阶段的学生处在青春期的懵懂期，本节的目标是帮助初中生了解异性同学，使他们能够友好的相处，进而学会建立良好的同伴关系，学会向同伴求

① 林崇德, 吴武典. 心理健康教育（八年级下册）[M]. 北京: 中国大百科全书出版社.

助，帮助改善学业情绪。

(2) 教学内容:

①热身活动：“话说异性”，写出当你看到异性这个词，脑海中出现的话语和句子；谈谈如何才能了解异性；

②课堂活动：回忆童年和异性朋友在一起游戏、学习的记忆，之后对它们进行分辨，写到书本风车上的对应叶片上；

③分组讨论：讨论在异性交往过程中，那些语言和行为是不恰当的？你认为什么样的方式才算恰当？哪些方式又是我们必须要避免的呢？四人一组进行讨论，并进行记录，之后选出代表进行回答；

④老师总结同学们所做的回答，并且告诉同学们应该如何认识异性交往。

(3) 教学方法：讲授法、多媒体教学法、讨论法

(4) 教学评价：本堂课程的内容学生非常感兴趣，课堂上也都表现的很积极，老师通过学生的积极配合结合自己所要讲述的内容，使学生更便于理解。但是，老师本节课的时间把握不是很好，内容过于紧凑。

3.第三节 享受学习，快乐一生

(1) 教学目标：帮助学生学会享受学习，爱上学习，使学生拥有好的学习态度，进而在学习中产生更多地积极情绪。

(2) 教学内容:

①热身活动：“学习百味卡”：同学在上课之间进行准备，分为两组，一组认为学习苦，一组认为学习乐；总结自己的观点和理由，课堂上进行辩论活动；

②谈我所想：根据自己的经历，说一说自己是否体验过学习的苦？是否也在成功后体验到了喜悦呢？请举例说明

③看图说话：“学习无处不在”：并不一定只有在学校时才能学习，离开了学校还是有很多机会进行学习，看了下面的故事，能否从身边找到类似的例子？

④总结：老师对同学们的讨论进行总结，并且引出今天的重点内容，提出同学应该如何享受学习；并且介绍了课外知识，“终身学习”。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法

(4) 教学评价：这节课通过学生的讨论和老师的分析，同学们领会到了享受学习的方法和体会学习无处不在的重要性。

4.第四节 建立良好的学业情绪

(1) 教学目标：帮助学生了解情绪对学习的重要性，教会学生在学习中建立良好情绪和改善不良情绪的方法，进而使学生能够快乐的学习。

(2) 教学内容：

①热身活动：“你演我猜”请同学表演和情绪有关的词语或成语，让其他同学猜；

②老师引入本节的主题——情绪，介绍什么是情绪以及情绪的特点等基本知识；

③活动：“我来选”：学生在幻灯片所呈现的卡片上选择在学习过程中一般会出现的情绪，如果没有所需要的可以自己进行补充；之后想一想为什么会出现这样的情绪呢；举手进行回答；

④同学举例说明当自己在学习中遇到不良情绪时是如何进行调节的；

⑤老师根据学生的回答引出调节情绪的技巧“情绪的 ABC 理论”，即合理的宣泄，避免拖延行为，寻找内源性快乐，寻找理解支持等方法，同时在课堂上让同学对相关方法进行演练；

⑥总结：老师对同学们在学习中可能产生的情绪进行了总结，说明了发现不良情绪的方法，对情绪调节的技巧进一步的总结。

(3) 教学方法：讲授法、多媒体教学法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：课堂上老师使用了多种教学方法，唤起了学生的极大兴趣；突出了本堂课“使学生在学习中保持良好情绪”的重点，帮助学生成为情绪的主人。

5.第五节 高效学习，我有方法

(1) 教学目标：教会学生有计划的去学习，学会掌握记忆的诀窍，学会通过提高学习效率，获得更多地成功，对学习产生更多地积极情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“作息计划诊疗室”：根据图画中的内容判断这位同学的计划表是否存在问题并具体说明；“记忆我最强”：看着幻灯片上的几组数字，用自己的方法尽可能多的记住它们；

②请同学们谈一谈你们认为比较有效的学习计划和记忆方法；

③活动一：“我来定计划”根据所讲的学习计划的三原则五步骤，制定一个你今天放学回家后的计划，前后 4 人一组进行讨论，选一个最合理的计划向全班同学展示；

④老师根据学生们所写的计划，进一步深化和细致地讲解制定学习计划的三原则五步骤；

⑤活动二：“记忆小妙招”：根据书中所讲的 4 个招式记忆幻灯片中的内容，比一比谁能在最短的时间内记住的内容最多。

⑥老师对活动二进行总结，引出记忆应该遵循的规律，教会同学们在学习中灵活的运用。

⑦总结：初中生目前的主要工作就是学习，有计划的学习能够提高学习的效率，掌握属于自己的记忆诀窍能够提高学习的准确率，进而促进成绩的提高。

(3) 教学方法：讲授法、多媒体教学法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：本堂课中，教师引入主讲内容的热身活动效果不错，教学内容帮助学生了解了如何高效学习以及高效学习的重要性，有效提升了学生对学习的热情。

6.第六节 压力就是动力

(1) 教学目标：帮助学生认识压力，了解压力的来源；使学生学会将压力降到最低、适应性提到最高的有效方法，能够将压力转化为动力，从而有效改善学习过程中的消极学业情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“开怀大笑”：想想最近最让你开心的一件事，大声的笑出来，之后谈一谈你的感受；

②想一想你们身边都有哪些压力，自己的压力、朋友的压力或父母的压力等等；造成这些压力的原因是什么；

③活动一：“应对压力你我谈”：罗列出平时应对压力的方法，与同学讨论这个方法是不是合理并分析原因。

④老师分析压力和动力的关系，帮助同学找到将压力变成动力的方法。

⑤活动二：“课堂动起来”：同学们根据老师刚才所讲的压力变动力的方法，分析自己遇到幻灯片上的事情时应该如何处理；

⑥总结：每个人的人生中都会面临各种各样的压力，学会应对压力，将压力转换为动力，是走向成功的关键。

(3) 教学方法：讲授法、多媒体教学法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：老师精心准备了本堂课的相关活动，活动与本节课知识的链接也很好，但学生活动时的质量还应该进一步提高。

7.第七节 我有我的看法

(1) 教学目标：帮助学生拥有自己的处事方式，学会对事物拥有属于自己的正确看法；在学习过程中也能学会以自己的正确看法作出判断，与父母相处时调节好彼此的关系，帮助促进积极学业情绪的产生。

(2) 教学内容：

①热身活动：“众说纷纭”：一位同学被蒙上眼睛，指定他听一名同学所说的话并进行叙述，在同学说话的同时，还有其他同学说话的杂音进行干扰，被蒙上眼睛的同学要在这种环境下做出判断；

②老师要求参与热身活动的学生说一说自己是如何判断指定学生所说的话的，由此引出本节课的主题“我有我的看法”；

③活动：“观点对决”，根据书上的几幅图分别从父母和同学的角度想一想各自的看法，四人一小组进行讨论，对观点进行总结和记录，选取代表回答小组的看法；

④老师通过活动教会学生如何确定属于自己的正确观点；学会怎样与父母说出自己的想法，与他们和谐相处；学会给他人表达自己的观点；

⑤总结：每个人都应该成为自己生活中的主人，只有学会向他人正确地表达自己的观点，才能与他人建立良好的关系。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：本堂课程的热身活动引起了学生的极大兴趣，老师顺利带学生进入到本堂课的内容，通过对活动的分析，使学生了解了自己，学会了表达自己观点的方法，课堂效果不错。

8.第八节 学会自我保护

(1) 教学目标：帮助学生学会了解可能出现的伤害，学习如何采取防范措施和应对措施；努力做到不伤害别人、不伤害自己、不被别人伤害；帮助促进学生的身心健康发展。

(2) 教学内容：

①热身活动：“十面埋伏”，同学分成6各组，各组轮流派出代表，来一场小组间的对决，体验一下身处未知环境中，又不知何时会发生什么事情的感觉并谈一谈自己的想法；

②活动：“情境模拟”：根据幻灯片上所展示的突发情境进行模拟，并讨论应该如何应对；

③老师对同学们对突发情境的应对进行总结；同时提出了同学们在遇到突发情境前要学会“防患未然”，而遇到突发情景时应该学会“冷静应变”；

④同学们用老师所讲的预防和应对突发事件的办法进行课堂练习，从而获得更好地理解和应用；

⑤老师给同学们提出外出的须知及常用的应急电话。

⑥总结：本堂课程与学生的日常安全息息相关，帮助学生了解了身边可能存在的危

险因素，同时帮助学生学习了应对突发情境的方法，从而能够减少同学在生活中遇到危险的可能性。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法、游戏教学法

(4) 教学评价：课堂中老师将所讲的内容与学生的日常生活结合，通过举例子的方式帮助学生更好地学习自我保护的方法，教学效果不错，学生们也表示本节课所学内容对自己的日常生活十分有帮助。

9. 辩论赛：考试的作用

(1) 目的：帮助学生了解考试的作用，摆正对考试的心态，从而能够坦然面对考试，对考试产生积极的情绪，避免对考试产生消极的情绪。

(2) 正反方观点：

正方：考试的作用是积极的

反方：考试的作用是消极的

(3) 辩论内容：

正方辩论内容：

①考试能够获得很大的收获，即使这次失败了，也会成为下次的成功的动力，所以有很大的积极作用；

②考试就是为了学习，学习是为了前途，不努力就不会有好的前途；

③考试相当于体检，检查出存在的问题后，才能有明确的目标努力；

④当努力学习，考试取得成功后，会觉得超越了自己，为自己感到自豪。

反方辩论内容：

①努力以后，考试没有收获，会受到很大的打击，变得萎靡不正，产生消极的情绪；

②一些名人没有上过学，没有参加过考试，仍然获得了成功；

③考试一般都很片面，不能反映出学生的全面素质。

(2) 总结：考试是所有人都必须经历的，一些特殊的个案应该正确认识。同学们都是普通人，都要靠自己。目前的教育阶段，考试是最公平的人才筛选方式。

(3) 评价：这次辩论赛，同学们参与性很高，事先做了充分的准备，将全班同学分为两个大组进行辩论，大家可以选择自己所支持的观点，根据自己的想法畅所欲言。老师在最后辩论赛总结的时候，将辩论点拉回了目前教育阶段所必须面对的事实，督促学生接受考试制度，对考试能够产生积极的情绪。

（二）初中二年级心理健康教育课程的教学设计

通过对青少年心理健康特点的研究及访谈资料的收集，确定了初二年级本学期的总体教学目标是帮助学生调节学业情绪，提高学业成就及心理健康水平。初二年级的学生已经进入初中一年了，慢慢习惯了初中的学习和生活；同时这一时期的学生已经普遍进入青春期，生理上的迅速成熟使得他们认为心理上也已经成熟，他们开始拥有了自己的想法，希望拥有属于自己的空间，不喜欢家长何老师的约束和管教，会产生一些逆反心理。所以在安排教学内容时要考虑到初二年级学生的特点，教会学生认识生理成熟和心理成熟的不同，帮助他们学会处理自己与家人、同学及老师的关系，使他们认识到学习的重要性，学会调节自己的情绪，进而保证身心的健康发展。因此，教学内容的设计主要分为认识学习、学会调节学业情绪、学会交友及学会与家长相处四大主题。

1.第一节 了解自己的学习

（1）教学目标：帮助学生拥有自己的学习风格，学会根据学习风格制定学习计划。在拥有合理学习计划的基础上，促进学习效率，从而在学习中拥有良好的学业情绪，进而提高学业成就。

（2）教学内容：

①热身活动：给自己初二上学期的学习打个分，并说一说为什么。

②引出本节课的主要内容“学习风格”，学习风格的定义，学习风格的类型，如何才能判断自己的学习风格；

③同学们做幻灯片上的学习风格自测问卷，之后由老师帮助同学们分析结果，告诉同学们在学习中要做到“扬长避短”，发挥自己的优势；

④游戏：“判断左、右半脑优势”：双手合十，大拇指在上，判断左右脑的优势。在同学们做完这个游戏之后，老师给出判断的标准，之后介绍左脑和右脑各自的优势，同学们一一与自己进行对应；

⑤作业：根据本节课所学的内容，分析出自己的学习风格，制定出符合自身特点的学习计划

⑥总结：了解学习风格，明白学习风格对学习的重要作用，找到属于自己的学习风格。

（3）教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法、游戏教学法

（4）教学评价：本堂课是本学期心理健康教育课一个好的开头，老师能够首先带领学生回顾上个学期的学习和生活，之后引入本节课的内容；采用多种授课方式相结合的方法传授本节课所要讲的内容，使得学生在玩和讨论中学习到了知识，课后作业结合学生的自身特点，十分有价值。本堂课对提升学生的学习效率，改善学业情绪有帮助。

2.第二节 培养逻辑思维能力

(1) 教学目标：在帮助学生初步了解逻辑思维的基础上，学习如何培养和运用逻辑思维能力，从而在学习和作业过程中体会到更多地积极情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“多维化思维”：动动脑，想一想，“8”的一般可以看做什么；

②老师解释同学们之所以会有千奇百怪的想法，是因为每个人的逻辑思维能力有所不同，引入本节课的内容，逻辑思维能力是什么；

③活动：“访问谜题岛”，根据书上的一个故事，利用自己的逻辑思维能力，得出正确的答案；

④逻辑思维能力的重要性及正确使用方法；

⑤“思维导图”的介绍及使用方法，之后同学们在课堂上对这一方法简单的进行了操作；

⑥总结：每个人都有属于自己的逻辑思维能力，我们要了解什么是逻辑思维能力，明白逻辑思维能力的重要性，学会运用逻辑思维的方法。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、游戏教学法、练习法

(4) 教学评价：本课堂上加入了书本上没有的内容，即“思维导图”，引起了学生的极大兴趣；在事后进行访谈时，学生也提到这一方法，表示对他们的学习产生了很大的帮助，使他们对学习有了更大兴趣。这证明课程很好地实现了它应有的价值。

3.第三节 丰富你的课外生活

(1) 教学目标：使学生了解健康课外生活的种类，明白丰富健康的课外生活对学生的重要性和益处，学会合理安排课外活动。帮助学生在参与健康的课外活动时减少消极的学业情绪、增加积极的学业情绪；在活动后能更加专心的投入到学习当中，提高学习的效率。

(2) 教学内容：

①热身活动：“活动百态”：同学们摆姿势、做动作，看谁能把业余生活中的活动摆的最传神；

②老师对同学们所举出的课外生活种类进行总结，介绍什么是课外生活；

③活动：“经验交流会”：同学们列出自己喜欢从事的课外活动，并与其他同学交流自己的心得以及自己对从事这项活动的一些建议；

④老师根据同学们活动的内容，进一步介绍课外活动的功能、丰富课外活动的方法以及进行健康的课外活动应该注意的事项；

⑤总结：课外活动与同学的日常生活息息相关，健康丰富的课外活动有助于学生的健康成长。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法、游戏教学法

(4) 教学评价：本堂课的内容引起了广大学生的兴趣，同学们的参与程度很高，提出了很多独特的见解，老师从中也学习到了一些没有想到的内容。

4.第四节 阳光心态

(1) 教学目标：帮助学生了解情绪，学会增加积极情绪和化解消极情绪的方法，在学习和生活中都能拥有产生的情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“心情体验”：读书上所写的情境，根据自己的经历，回忆自己当时的心情如何；

②总结同学们所说的心情，说明消极情绪对同学们有很大坏处，应该充满积极的情绪；

③活动：“快乐训练营”：和同学谈一谈你在遇到挫折或不顺心时的自我调节方式，分析这些方式的益处和弊端，每一组确定几个最有效的情绪调节方式；

④老师告诉同学们保持积极心态的方法并让同学们进行讨论；

⑤总结：每个人都会有不顺心的事，应该学会保持阳光的心态，正确面对学习和生活中的各种事情。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法

(4) 教学评价：这节课所使用的授课方式较为单一，同学们对知识的掌握程度一般。

5.第五节 学会分享

(1) 教学目标：教会学生明白什么是分享，分享的重要性是什么，如何才能正确的分享；使同学们明白同伴间应该互相帮助并学会互相帮助的方法。

(2) 教学内容：

①热身活动：“‘好’与‘不行’”：当别人向你提出书中的这些要求时，在哪些情况下你会说“好”？哪些情况下又会说“不好”呢？

②老师告诉同学们什么是真正的分享，并不是所有的事情都能进行分享；

③活动：通过与同学讨论，了解人我之间关系的四种状态，在不同状态下应该用怎样的应对方式更合适；

④老师提出破解人际难题的正确方法，告诉同学们学会正确分享的重要性；

⑤总结：任何人都生活在一个大群体中，只有学会分享，才能获得更多地帮助，才能做到“我快乐，你也快乐”。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法

(4) 教学评价：本节课的内容是教同学们学会分享和互相帮助，理论内容的讲授很清晰，但缺少一些实践性活动。

6.第六节 在挫折中起跑

(1) 教学目标：了解什么是挫折；帮助学生调整心态，不因为挫折的出现产生消极的学业情绪，学会直面挫折和在挫折中成长；学习应对挫折的方法；帮助学生学会不因为挫折去影响积极的学业情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“我来拉拉拉”，找来两本书，将相同的页全部重叠在一起，一次找来两个同学，试试能否能将两本书拉开；

②老师告诉同学们两本书很难拉开的原因是因为摩擦力，之后引出本节课的内容；

③播放了《阿甘正传》的一个片段，之后让同学们分析电影中主人公所面临的挫折以及之后是如何解决的；

④告诉学生要直面挫折，学会面对挫折，走出逆境的正确方法；

⑤总结：人的一生不可能一帆风顺，应该直面挫折，在挫折中学会成长，追求人生的目标和理想。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法、游戏教学法

(4) 教学评价：本堂课的授课效果非常不错，学生在课堂中体会到了挫折的真正含义，明白了挫折对人生的意义，同时学会了面对挫折、减少消极学业情绪和走出逆境的方法。利用一个电影片段或者一个故事引出所要讲内容的方法值得在课程中使用。

7.第七节 营造幸福之家

(1) 教学目标：帮助学生学会如何与家长相处，学习营造幸福之家的方法。通过幸福之家的营造为同学们提供好的生活和学习环境，教会同学如何与家长交流自己在学习中所出现的情绪，使父母和孩子一起努力改善消极的学业情绪，促进积极学业情绪的产生。

(2) 教学内容：

①热身活动：“幸福日记”：回忆一下记忆中，你感到父母为自己所做的最幸福的事情是什么，并与大家一起分享。

②游戏：“家庭活动”：每一个组组成一个“家”，通过讨论分配角色，以家中常见的问题作为会议的主题，在实际演练过程中学习如何举行家庭会议；

③老师由这个游戏引出营造幸福家庭和与家长相处的正确方法；

④总结：家庭是同学们温暖的避风港湾，应该学会与家长相处，营造幸福的家庭，这样才能有利于自己的学习和成长。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：老师在本堂课中所安排的游戏很有意思，与课程内容很贴近，但在具体进行过程中，有很多组的学生没有认真完成，未收到应有的效果，今后还应注意。

8.第八节 青春芳草园

(1) 教学目标：帮助学生了解什么是异性交往，培养学生正确的异性交往能力；通过正确的同伴交往，对学生产生帮助和督促作用，使学生能够更主动、更喜欢的学习，促进学生在学习中产生更多地积极情绪。

(2) 教学内容：

①热身活动：“两性友谊”，试着从生活或其他资料中取材，讲述一个关于两性友谊的故事；

②老师根据同学们所讲的故事，说明什么是异性交往；

③活动：“两性交往联谊会”：10个同学为一组，一起策划一个历时半天的两性联谊活动，目的是增加男生和女生交往的机会和经验；之后每个组派一个同学汇报本组的策划方案，最后大家评出最优秀一组；

④老师介绍异性交往的作用，之后让学生说出自己认为正确的异性交往方式，之后进行总结；

④总结：异性是初中生学习和生活中的重要一部分，应该正确看待异性关系，学会与异性交往，在学习和生活上互相帮助，共同进步。

(3) 教学方法：讲授法、讨论法、游戏教学法

(4) 教学评价：在上这堂课内容时，学生普遍表现的比较害羞，积极性较低，尽管老师努力调动课堂气氛，但仍未有很好的效果。课后交流，认为是因为中国的教育方式，使得学生不敢正视自己与异性的关系，这个现象应该得到重视和改变。

9.心理短剧：情绪我该拿你怎么办

(1) 目标：通过同学们准备、表演和观看心理剧，使同学们了解自己在日常生活中经常会出现的情绪，明白产生这些情绪的原因，能够学习很多情绪调节方法，从而改变和减少自己的不良情绪，产生更多的积极情绪。

(2) 内容: 这个短剧讲述的是几个初中生的日常学习生活, 其中每个同学因为不同的原因, 如学习压力、朋友关系、家庭因素等, 在学习中产生消极的情绪。但是却产生了不同的后果, 有的学生因为不会调节消极情绪, 导致学习成绩下降、生活无精打采; 有的同学却能够分析出现消极情绪的原因, 努力使消极情绪转换为积极情绪, 直到最后学会抑制消极情绪的产生、促进积极情绪的存在。而那些不会调节消极情绪的同学也在老师和同学的帮助下, 重新认识了自己, 学会了正确的情绪调节方法。

(3) 评价: 这个短剧与同学们的学习和生活息息相关, 很容易引起学生们的兴趣, 在彩排这个短剧时, 同学们表现的都很积极, 每个小组也演出了自己不同的特点, 构思很新颖。心理短剧使同学们更加深刻地理解了正确使用情绪调节方法的重要性。这种教学方法值得在今后的教学中多多使用。

六、心理健康教育课程教学设计的优点

通过对本次教学设计的总结, 可以发现以下几个优点, 值得在今后的教学设计中进行借鉴。

(一) 教学目标明确

本次心理健康教育课的总体教学目标是, 帮助学生学会调节学业情绪, 提高学业成就, 促进身心的健康发展。在确定总体目标之后, 研究者和授课教师又根据学生的年级特点和影响学生学业情绪的各个因素制定了不同的主题; 接着, 把主题又具体到了每一堂心理健康教育课。教学目标的明确, 使得本次心理健康教育课的开展收到了良好的效果。

(二) 教学内容丰富

该校心理健康教育课程的老师是师范院校心理学专业毕业的专业老师, 从事该校心理学的的所有相关工作, 已有 5 年工作经验。本次在教学内容的安排上, 研究者和老师参照课本内容的同时结合本校学生的特点和课时的安排, 插入一些课本以外的知识, 涉及学生的学习、生活、人际交往、异性关系、家庭关系等方面的内容, 这些都是影响学生学业情绪的重要因素。教学内容的丰富使学生多方面的了解了心理健康知识, 学会健康的学习和生活。

(三) 教学方法多样化

初中心理健康教育课程的实践性很强, 这就要求老师采用多种教学方法和形式, 帮助学生更好地理解心理知识的同时, 学会应用。本次对心理健康教育课程的教学设计中, 能够结合每节课所讲的不同内容, 使用适合课程内容的教学方法, 主要包括: 讲授法、

讨论法、多媒体教学法、游戏教学法、练习法等。多样的教学方法，使学生们真正理解了知识，从而能够更好地学有所用。

（四）教学内容贴近学生的学习和生活

本次心理健康教育课的教学内容都与学生的学习和生活十分贴近。通过随堂听课的感想以及课后与同学的交流得知课上所讲的内容很多都对学生有所帮助，如“思维导图”帮助学生学到了好的记忆方法，提高了学习效率，从而提升了积极的学业情绪；情绪调节方法，帮助同学改善了消极情绪、促进了积极情绪的增加，从而更有利于学生在学习中产生积极的情绪；人际交往和异性交往，帮助同学们学会了人际交往和与异性交往的方法，从而能够更好地与他人相处，学会向他人求助和帮助他人，从而有助于在学习和生活上的共同进步。

七、心理健康教育课程实施中存在的不足

（一）授课时间的把握

本次课程设计中，有些节次的内容安排的过多，使得授课过程中时间过于紧凑，没有很好地达到预期的教学效果。如初一年级“与异性友好相处”这一节中安排了两个大的活动，使得老师没有充分地时间对课程内容进行总结。

（二）教学方法的选择还需改善

本次心理健康教育课程的教学设计中，研究者和任课教师考虑到了该门课程与其他课程的不同，在选择教学方法时结合了具体的教学内容，每节课的内容中融合了多种教学方法。但在有些节次中所使用的教学方法的种类还是偏少，比如初二年级“阳光心态”这一节课中仅使用了讲授法和讨论法，使得学生对于课程内容的掌握程度偏低。

（三）课堂教学氛围仍需改善

通过随堂听课和对访谈内容的总结，发现本学期心理健康教育课程的课堂教学氛围有了明显的改善，课堂气氛较之前活跃了很多，学生也更好地融入到了课堂教学当中，对于知识的兴趣和理解能力也有了大大地提升。但是，在部分课堂中，学生的积极性没有得到很好地调动。这一点也是在今后的教学中所必须注意的。

第四章 心理健康教育课程与初中生学业情绪的关系调查

一、研究设计

(一) 研究工具

1. 青少年学业情绪问卷

同第二章所选问卷。

2. 自编三部分访谈提纲，分别是：(1) 针对学校领导的课程目标访谈提纲；(3) 针对学生、任课教师和班主任的教学内容和教学方法的访谈提纲；(3) 针对心理健康教育课程授课教师及班主任的课程评价访谈提纲。

(二) 研究对象

1. 量化研究对象

量化研究分为前测和后测两个部分。采用立意抽样的方法，选取石河子市某两所初中初一、初二年级的学生作为被试，共 660 人。其中一所初中开设心理健康教育课（A 初中），另一所则未开设（B 初中）。分别在开学一周后和心理健康教育课程结课一周内对 A、B 两所初中进行两次问卷测试。额外变量的控制是研究者得出正确结论的前提^①。在本研究具体样本选取过程中，考虑到了额外变量的影响。第一，2006 年开始，义务教育法修订草案规定，各级政府及其有关部门不得以任何名义将学校分为重点和非重点^②。所以，两所初中学生在各方面素质上不存在显著性差异。第二，通过对两所初中学生学习成绩进行差异性检验，发现不存在显著性差异。第三，从两所初中所选样本的人口学变量不存在显著性差异，即在性别、年级、父母文化程度，独生与非独生及内初班设置上都不存在。第四，通过研究者深入两所初中调研发现，它们在授课方式、授课教师水平及课程设置等方面均无大的差异。由此我们可以确定，两所初中的不同仅是 A 初中开设了心理健康教育课，而 B 初中未开设该门课程，不存在其他无关变量的干扰。

2. 质性研究对象

除量化研究外，为深入研究心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响，本研究同时结合质性研究的方法。访谈法采用随机目的性取样方法，选取了 12 名学生作为访谈对象，与第二部分所选访谈对象相同。同时加入了 A 初中的 1 名学校领导，1 名心理健康教育课授课教师以及 3 名班主任。在征求受访者的意见后，全程使用录音笔记录访谈内容，同时使用笔录记录访谈过程中受访者的动作及表情。以下是 1 名校领导和 4 名教师的基本情况。

① 舒华, 张亚旭. 心理学研究方法[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 26.

② 搜狐新闻. 初中小学禁止分重点非重点[EB/OL].

<http://news.sohu.com/20060226/n242019345.shtml/2006-2-26>.

表 4-1 管理者和教师访谈者相关信息

序号	编号	身份	备注信息
1	A	管理者（副校长）	
2	B	心理健康教育课教师	
3	C	班主任	内初班
4	D	班主任	
5	E	班主任	

（三）调查实施具体情况

1. 问卷调查

本部分所选研究对象与初中生学业情绪现状调查所选研究对象相同，其中 A 中学已开设心理健康教育课程，而 B 中学没有开设心理健康教育课程。研究分为前测和后测两部分进行，前测数据与第二部分的数据相同。前测共发放问卷 660 份（A 初中发放 410 份，B 初中发放 250 份），回收 660 份，回收率为 100%；经过进一步筛查，有效问卷为 652 份（A 初中 404 份，B 初中 248 份），有效率为 98.8%。后测共发放问卷 660 份（A 初中发放 440，B 初中发放 250 份），回收率为 100%；经过进一步筛查，有效问卷为 653 份（A 初中 407 份，B 初中 246 份）故本次问卷调查的有效问卷为 650 份。具体调查主要分两个阶段实施：

第一个阶段，前测。分别石河子市 A 初中和 B 初中展开，时间都在 2014 年 3 月初（开学一周以后）。主要调查了两所学校初一和初二年级的学生，其中包括 A 初中 410 人，初一年级 250 人，初二年级 160 人；B 初中 335 人，初一年级 170 人，初二年级 165 人。

第二阶段，后测。分别石河子市 A 初中和 B 初中展开，时间均在 2014 年 7 月初（A 初中心理健康教育课结课后一周内），选取与前测相一致的被试。

研究中由研究者担任主试，以班级为单位以无记名方式进行测试，施测过程与第二部分研究相同。

2. 访谈调查

访谈地点在 A 初中的心理咨询室进行，各方面条件符合咨询要求。由研究者担任访谈者，咨询前首先使用统一的开头语，告知被访谈者此次访谈的意义、访谈内容的用处、保密原则及对此次访谈的一些要求，并且询问被访谈者是否允许对本次谈话进行录音。正式访谈以研究者之前所列的访谈提纲为指导，根据不同访谈者的具体情况，灵活进行访谈，对心理健康教育课程设置现状及改善意见和心理健康教育课程对其学业情绪的影响进行了解。同时结合此次访谈内容，对被访谈者的班主任进行进一步访谈。

(四) 数据处理与分析

使用 SPSS21.0 统计软件对数据进行统计分析, 分析方法主要包括, 描述性统计及差异性分析。

二、研究数据与分析

(一) 心理健康教育课程对初中生学业情绪影响的整体分析

本部分内容主要调查心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响, 并对数据进行分析。

1. 学业情绪基线调查结果

在进行对比研究之前, 即两所中学开学一周后分别对被试进行前测, 判断两所中学学生的学业情绪是否存在显著性差异, 为后期研究提供基础。调查结果见表 4-2:

表 4-2 A 初中和 B 初中学生学业情绪基线调查 (A 中 n=404, B 中 n=246)

项目	A 中 (n=404)	B 中 (n=246)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
积极高唤醒	3.86±0.53	3.84±0.58	0.57	0.572
积极低唤醒	2.64±0.52	3.50±0.68	-18.86	0.000
消极高唤醒	2.94±0.78	2.90±0.72	0.53	0.598
消极低唤醒	2.29±0.70	2.29±0.67	0.12	0.905

由上表可以看出, 在开设心理健康教育课程前 A 初中和 B 初中学生的学业情绪仅在积极低唤醒一项上存在显著性差异, 且 B 初中学生的积极低唤醒学业情绪显著高于 A 初中的学生 ($P < 0.05$), 其他各项不存在显著性差异 ($P > 0.05$)。

2. A 初中和 B 初中心理健康教育课程结束后学业情绪调查结果

此次调查安排在 A 初中心理健康教育课程结束后一周内进行, 调查两所中学学生的学业情绪是否存在显著性差异, 结果见表 4-3:

表 4-3 A 初中和 B 初中心理健康教育课程结束后学业情绪比较

项目	A 中 (n=404)	B 中 (n=246)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
积极高唤醒	3.95±0.57	3.88±0.60	1.55	0.121
积极低唤醒	3.46±0.69	3.44±0.78	0.32	0.753
消极高唤醒	2.81±0.71	2.92±0.71	-2.02	0.044
消极低唤醒	2.20±0.65	2.33±0.65	-2.40	0.017

根据数据分析结果, 我们可以看出, 后测时, A 初中和 B 初中学生学业情绪在消极

高唤醒及消极低唤醒两个维度存在显著性差异。得分情况显示 A 初中学生的消极高唤醒和消极低唤醒得分显著低于 B 初中学生，即 A 初中学生的消极学业情绪低于 B 初中的学生。同时，通过数据我们也可以发现，心理健康教育课结束后 A 初中学生的积极低唤醒学业情绪与 B 初中学生的已经不存在显著性差异。

3.A 初中和 B 初中学生前后测学业情绪的比较

为进一步研究和分析 A 初中和 B 初中学生在前测和后测中学业情绪是否有显著性变化，分别对 A 初中学生前后测学业情绪及 B 初中学生前后测学业情绪进行比较分析，结果见表 4-4 和 4-5：

表 4-4 A 初中心理健康教育课程前后学生学业情绪比较

项目	前测 (n=404)	后测 (n=407)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
积极高唤醒	3.86±0.53	3.95±0.57	-2.22	0.027
积极低唤醒	2.64±0.52	3.46±0.69	-18.88	0.000
消极高唤醒	2.94±0.78	2.81±0.71	1.91	0.057
消极低唤醒	2.29±0.70	2.20±0.65	1.38	0.168

表 4-5 B 初中前后测学生学业情绪比较

项目	前测 (n=248)	后测 (n=246)	t 值	P 值
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
积极高唤醒	3.84±0.58	3.88±0.60	-0.73	0.464
积极低唤醒	3.50±0.68	3.44±0.78	0.23	0.816
消极高唤醒	2.90±0.72	2.92±0.71	-0.40	0.693
消极低唤醒	2.29±0.67	2.33±0.65	-0.54	0.905

由表 4-4 和表 4-5 的数据可以看出，A 初中学生的积极学业情绪在心理健康教育课程开课前后存在显著性差异，积极高唤醒学业情绪 ($t=-2.22, p=0.027$) 和积极低唤醒学业情绪 ($t=-18.88, p=0.000$) 的得分均高于开课前；而 B 初中学生的学业情绪在前后两次测试中并不存在显著性差异 ($P>0.05$)。

由以上结果可以看出，心理健康教育课程对初中生的学业情绪有改善作用，使初中生的积极学业情绪有所提高，消极学业情绪有所降低。

(二) 心理健康教育课程教学目标对初中生学业情绪的影响

教学目标是学生通过教学活动想要达到的预期学习结果，是对教学目的的具体化。通过对 A 初中负责学生德育的副校长进行访谈，得知该校开设心理健康教育课程的目标是“一方面是因为国家现在要求中小学都必须开设这门课程，所以我们为了符合国家要求开设了这

门课程；但是更重要的是我们认为心理健康教育课是十分重要的，对学生的学习和生活都很有帮助，从而能够提高他们的学习成绩。有些学校只是做一些‘面子上’的工作，并没有真正开设课程，我们学校安排了专门的课程，而且是有心理学专业毕业的教师进行教授的，所以效果肯定更好啊。对于你所说的学生在学习中所产生的情绪，我认为开设这门课也是希望学生能够学到缓解情绪的方法，毕竟这对他们的学习是十分重要的”从事该校心理健康教育课程教学的教师也表示“正是因为我们开设这门课的目标是希望学生能够从课堂上学到有用的知识，从而能够拥有健康的心理，你所说的学业情绪包括心理健康的一部分，根据我目前的授课经验，目前的授课内容中也包含了很有关于这方面的内容，比如情绪的调节，如何对待考试，建立正确的学习方式等，都与这个有关系。”由此可以发现 A 初中对于心理健康教育课程的设置十分用心，一直能够制定切合实际的教学目标，本次教学目标也是由研究者和任课教师根据学生特点所共同设计的，希望能够提高学生的心理健康水平，进而改善其学业情绪，最终能够使学生在生理和心理上都健康发展。

（三）心理健康教育课程教学内容对初中生学业情绪的影响

教学内容是指在教学活动中为实现教学目标师生共同作用的知识、技能、技巧、思想、观念、信念、行为习惯的综合。对于教学内容，心理健康教育课程授课教师表示“学校所选的教材是教育部统一规定的教材，但是我觉得有一些内容不是很符合我们学生的要求，所以我会根据我们学生的特点，进行一些调整。比如说学业情绪这部分，书中的内容其实不是很深入，我就会自己查找相关的资料把更符合学生需求的内容加进去，我会教他们如何调节自己的情绪，如何在遇到不良情绪时寻求他人的帮助，等等。”

对学生的访谈也发现很多学生都认为心理健康教育课程的内容对自己的学业情绪有很大的影响，学生 1 表示“这学期的心理健康教育课对我的学业情绪帮助很大的！就是我记得有一次，我前一节课时数学课，然后考试，发现很多题都不会，心里就特别不舒服，但心理课上完就感觉，成绩一切都是浮云。老师教了我们如何调节不良的情绪。”学生 5 说“感觉可以从课里学到很多又有意思，又实用的知识。就像考得不好得时候，老师讲了情绪调节的方法，感觉就挺

有帮助的，就没那么难过了；而且考试的时候也没那么焦虑了。”学生 7 和学生 10 也都表示，当自己在学习中出现不良情绪时，上一节心理健康课就会好很多。

班主任也都表示心理健康教育课程对学生的帮助很大。教师 C 是一名初一年级内初班的班主任，他说“你知道的，内初班是一个十分特殊的群体，这些孩子都第一次远离家门来到这，我今年也是第一次担任内初班的班主任，比原来当普通班的班主任压力大了很多。因为这些孩子远离家乡，平时只能与同学和老师接触，与家人也只能每周通过电话联系一次，他们心里都会有很多不适，但是因为一些原因可能不愿意跟同学或者我们讲。学校开设这个心理健康课对他们的帮助还是很大的，他们也表示可以从中学到很多自己所需要的知识，无论在生活还是学习上对自己都很有帮助。学业情绪是学生十分重要的内容，这学期的课程安排使学生学会了如何获得更多地积极学业情绪。”教师 E 是初中二年级普通班的班主任，她表示“马上学生要升为初三年级，很多学生都感觉到一定的压力，会出现一些消极的学业情绪，但是通过本学期心理健康课的内容，使得学生学习到了缓解情绪的方法。我可以感觉到很多学生在情绪上出现了变化，就比如，一些原来对学习很讨厌的学生，也能够积极去学习了。”

由此可以看出，心理健康教育课程教学内容对初中生的学业情绪有着十分重要的影响。

（四）心理健康教育课程教学方法对初中生学业情绪的影响

目前中小学常用的教学方法包括：语言性教学方法，直观性教学方法、实践性教学方法和研究性教学方法。

此次研究者和任课教师对 A 初中心理健康教育课程的设置很好地结合了这四种教学方法。在课程中，主要采用的教学方法包括理论讲授、课程演示、讨论法、活动法、心理游戏以及团队辅导等。课程教师表示“我认为心理健康教育课与其他的课程不同，应该以实践知识为主要内容，理论知识为辅助内容，我工作 5 年时间了，慢慢总结出来了比较合适的教学方法。我认为，对于初中生学业情绪的培养，更多地应该采用团体辅导和心理游戏，同时还可以结合相关的小视屏，让学生对此进行分析和讨论，从而总结出属于自己的知识和解决问题的方法，这

些教学方法我也都用在了本学期的教学设计中。”

学生们也很喜欢老师使用多种教学方法，学生 1 表示“感觉老师上课特别有趣，会给我们放视屏、做游戏什么的，能够帮我们排解压力，缓解学习中的不良情绪，增加积极的情绪。”学生 10 和 12 都提到了老师才教的思维导图内容，他们表示老师教的这个学习方法对他们的学习有很大的帮助，把内容画出来就能更容易进行理解，从而能够缓解自己的不良学业情绪。

班主任也表示心理健康教育课程的教学方法很值得提倡，教师 D 是初中一年级普通班的班主任，她说“我们班的学生每次上心理健康课都特别开心，这学期我听过几节课，觉得老师授课的方式很新颖，难怪学生会这么喜欢上这门课，正因为这种教学方法更能帮助学生理解，所以他们才能更好地利用所学的知识，缓解自己在学习中的不良情绪，努力产生积极的情绪。这也很值得我们去学习。”

由此我们可以看出，是否开设心理健康教育课程会对学生的学业情绪产生影响，具体来说心理健康教育课程的教学目标、教学内容和教学方法都会对初中生的学业情绪产生影响。

三、心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响分析

由本次问卷调查和访谈的结果分析发现，心理健康教育课程对初中生的学业情绪有很大影响，具体体现在教学目标、教学内容及教学方法三个方面。

（一）心理健康教育课程的总体影响

通过问卷调查法和访谈法的调查结果发现，心理健康教育课程对初中生学业情绪有着显著性影响。开设心理健康教育课程学校的学生学业情绪有了极大地改善，具体体现在积极学业情绪有了显著的上升，消极情绪显著减少。

（二）教学目标的影响

本次在制定心理健康教育课程的教学目标之前，深入了解了初中生的学业情绪现状及心理特点，明确了本学期的教学目标，即努力改善初中生的学业情绪，增加积极情绪，减少消极情绪；进而促进学生学业成就的提高，最终确保其身心健康发展。之后，在制定具体授课内容和授课方式上也谨遵这一目标，授课过程中亦是如此。所以使得本次心

理健康教育课程达到了预期的效果。

（三）教学内容的影响

本次教学内容设置以前期调查资料为基础，以教学目标为前提，结合两个年级初中生的心理特点及对初中生学业情绪产生影响的因素，分别制定了 8 节课程。之后具体到了每一节课的具体教学内容，在内容的安排上符合了学生的个体特征及其对知识的接收能力，在具体的课堂上进行适当调整，使得学生在每一节课上都能收获到应有的知识，并且学会了对知识的运用，有效改善了学业情绪，提高了学业成就。因此，合理教学内容的设置是本次心理健康教育课程对初中生学业情绪产生影响的重要因素之一。

（四）教学方法的影响

在确定了本学期心理健康教育课程的教学目标和教学内容的基础上，研究者和任课教师结合具体的课程内容制定了具体的教学方法。根据以往研究和教学经验发现，心理健康教育课程的教学方法普遍较为单一，这也是课程无法达到预期效果的重要因素之一，所以此次教学方法的选取上结合了多种教学方法。这一安排使得本学期的心理健康教育课程课堂气氛生动有趣，调动了学生的兴趣和积极性，对于课程的学习和理解也更加深入，有效帮助学生学习了改善学业情绪的方法和相关内容，收到了十分理想的效果。

通过对初中心理健康教育课程特点的整体把握，结合教学目标、教学内容和教学方法的有效选取，使得本学期的心理健康教育课程顺利开展，达到了预期的教学效果，对学生学业情绪的改善有了很大地帮助。

第五章 心理健康教育课程对初中生学业情绪影响的结果分析及 对策建议

一、心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响分析

本次研究结合问卷调查的结果和访谈资料的整理,分析显示心理健康教育课程对初中生学业情绪有着显著性的影响。

(一) 问卷调查结果分析

问卷调查部分是通过前测和后测对 A 和 B 两所初中学生学业情绪进行比较。对结果分析发现,在开设心理健康教育课程前 A 初中和 B 初中学生的学业情绪仅在积极低唤醒上存在显著性差异,这为进一步研究提供了基础。

后测调查安排在 A 初中心理健康教育课程结束后一周内进行,再次对 A、B 两所初中学生的学业情绪进行问卷调查。结果显示,与开课之前相比,A 初中和 B 初中学生学业情绪在消极高唤醒及消极低唤醒两个维度存在显著性差异。得分情况显示 A 初中学生的消极高唤醒和消极低唤醒得分显著低于 B 初中学生,即 A 初中学生的消极学业情绪则低于 B 初中的学生。

之后对 A 初中前后测数据及 B 初中前后测数据分别进行比较,结果显示 A 初中学生的积极学业情绪在心理健康教育课程开课前后存在显著性差异,积极高唤醒学业情绪和积极低唤醒学业情绪的得分均高于开课前,即心理健康教育课有效地提高了初中生的积极学业情绪;而 B 初中学生的学业情绪在前后两次测试中并不存在显著性差异。

由以上结果我们可以看出,心理健康教育课程对初中生学业情绪具有影响作用。通过进一步分析发现,情绪调节、人际交往、学习促进、生涯发展、两性健康成长等内容对学生心理健康有很大的帮助。尤其是情绪调节、人际交往和学习促进,能够帮助学生认识到学习的重要性,使他们找到属于自己的学习方法;同时学会交往的方法,在遇到问题时能够多多与老师及朋友进行沟通,有效缓解不良情绪。而且,当在学业中出现不良情绪时,学生还会通过老师课堂所教的内容调节自己的情绪,促进积极的学业情绪产生。

(二) 访谈结果分析

本次访谈共 17 名受访者,在选择 12 名学生时考虑了男女比例,学习成绩,年级,民族,是否在内初班等因素。访谈结果显示,所有学生都认为很有必要设置心理健康教育这门课程,基本所有的学生都很喜欢心理健康教育课,只有一名学生对课程的感觉是一般。学生喜欢课程的原因包括感觉课程很有意思、感觉很放松,还有认为可以学到自

己需要的知识。同时表示本学期安排的课程对自己的学业情绪有很好的调节作用，学到了很多情绪调节的方式。所以他们普遍觉得非常有必要设置心理健康教育这门课程。而一名校领导、专业的心理健康教育课程老师及三名班主任也表示本学期心理健康教育课程因为设立了正确的教学目标，选择了合适的教学内容，同时使用了正确的教学方法，所以对学生的学业情绪有很大地帮助。

受访的学校管理者和老师也表示心理健康教育课程在教学目标、教学方法和教学内容等方面都会对初中学生的学业情绪产生影响。

二、关于改善初中生学业情绪的对策及建议

由本次对初中生学业情绪的调查可以看出，初中生的学业情绪受到多方面因素的影响，想要提高初中生的积极学业情绪、减少消极学业情绪，必须注重对这些方面的关注。

（一）根据男女学生的性别特点，进行学业情绪的调节

通过本次研究可以发现，初中男女生的学业情绪存在差异，不管在积极学业情绪或消极学业情绪上，女生的情绪体验都要高于男生，这就要求教师在对他们的学业情绪进行调解时，要采用不同的方法，尊重性别的差异。有研究显示，初中生，尤其是男生产生叛逆情绪的很大原因是想引起老师的关注，这也就提醒老师对于初中的男生，应该给予更多的关注，体现在课堂及课下，多多对其进行鼓励，使他们产生更多地积极情绪。具体表现在，帮助男生进行情绪调解时，采用较为直接的方式，比如当男生出现积极学业情绪时，教师应该用简明、清晰的语言对其进行鼓励；而当男生出现消极的学业情绪时，老师可以通过更为直接的方式帮助其消除消极学业情绪。对于女生，教师应该采取相对婉转的方式，因为女生的思维更为感性，做事也比较谨慎，所以也就要求教师在与她进行沟通时也要采用相对内敛的方式，让她体会到老师更多的关爱，逐步减少自己的消极学业情绪，增加积极学业情绪；同时应该更注重对女生人际关系、情绪调节方式等方面的培养。

（二）根据不同年级学生的特点进行学业情绪调节

此次研究发现，初中不同年级学生的学业情绪存在差异，初一年级学生在学业情绪上的体验多于初二年级的学生，尤其在积极学业情绪的体验上。所以，要求班主任及任课教师，尤其是心理健康教育课的老师根据不同年级的特点关注学生的学业情绪。由于初一年级刚刚进入初中，对初中生活怀着更多地憧憬，所以容易产生积极的学业情绪，但是也由于刚刚升入初中，使得学生对初中生活还不习惯，所以容易出现焦虑的情绪。教师应该抓住初一学生的这一特点，对其学业情绪进行干预，尤其是心理健康教育课老师应该帮助他们学习缓解学业过程中不良情绪的方法，提高他们的适应能力，是他们早

日适应初中的学习和生活。而对于初二级的学生，他们大部分已经适应了初中的学习和生活，但是由于即将升入初三，也会体验到很大的压力，在问卷调查中并未体现出这一点，但是在访谈过程中，很多初二的学生都表示马上升入初三了感觉压力好大，这就要求班主任及任课老师在关注学生学习的同时，多多关注他们的情绪变化，利用课程以外的时间多多与学生进行沟通；心理健康教育课的老师也应该帮助学生寻找缓解压力的办法，教会他们情绪调节的方式，使他们能够为即将到来的初三生活做好准备。

（三）对内初班学生和普班学生采用不同的学业情绪调节方式

本次调查显示，内初班学生和普班学生的学业情绪存在差异。学校应该注意到这一点，根据他们自身的需求进行帮助和引导，普通班的学生普遍家在本地，与父母生活在一起，但现在因为越来越多地人外出打工，也有很大一部分学生与爷爷奶奶或姥姥姥爷居住在一起，这就要求老师对其给予更多地关心和鼓励，同时开设与其心理需求相关的心理健康教育课程，并适当安排心理访谈和心理游戏等，使学生获得更多缓解压力、拥有自信、提高积极学业情绪的方法。对于内初班的学生，由于他们普遍离家很远，学习和生活都在学校度过，很少有与外界接触的机会，一年只能回家一次，所以需要更多地关心和鼓励，这就要求老师在关心他们的学习和生活的同时，多多关注他们的心理，根据他们自身的心理特点，运用合适的方法对其进行关心和教育，从而有效提高他们的积极学业情绪，减少其消极学业情绪。

（四）提高学生学业情绪调节的能力

学校应该采用多种方式提高学生的心理健康，通过心理健康活动和各种有益的活动，努力提高学生的积极学业情绪，帮助学生寻找多种有效地调节学业情绪的方式。同时，设置沙盘室和宣泄室等，让学生有地方、有途径宣泄自己的消极情绪，而不是只一味的憋在心里。

（五）教学方面的优化

包括对教师水平的优化及教学环境的优化。首先，教师是学生成长的引导者，其教学水平对学生有很重要的影响，由于学业情绪是学生在在学习过程中产生的情绪，设计到每门科目，所以要求每门课程的老师都应该对学生的学业情绪给予关注。作为教师应该不断优化自己的各方面能力，在教学过程中能够调动学生的积极性，使学生能够主动参与到课堂活动中，变被动学习为主动学习，使学生真正喜欢上学习，促进学生积极学业情绪的产生；课后也应该多多与学生交流，了解学生对课程的想法和意见，根据学生的建议和课程的实际情况，不断改善自己的教学方法。同时，应该注重对教学环境的优化，学校在关注学生学习的同时，更应该落实素质教育，使学生得到全面的发展。在课堂学习以外的时间，学校应该给学生组织一些有意义的活动，发掘学生各方面的潜力，丰富

学生的业余生活，比如组织团体活动、开展趣味运动会、实行学生间的互帮互助、建立班级图书角等。尤其对于封闭式管理的内初班学生，更应该丰富他们的业余生活，改善目前枯燥、乏味的业余生活，使他们在业余时间中获得乐趣和放松，从而能够在学习过程中更加投入，产生更多的积极学业情绪。

（六）改善家长的教育方式

家庭是学生除学校以外呆的时间最长的场所，家长对孩子的生理和心理成长都有着至关重要的作用，这就要求家长要多多了解孩子的需求和想法，运用正确的教育方式，学会多多与孩子沟通和交流。学校应该通过多种途径，帮助家长了解心理学的相关知识，加强对孩子各方面的了解。学校还应该帮助家长明白学习成绩的地位，让家长不再只是一味地关心孩子的学习成绩，多多关心他们在学习过程中的情绪变化，帮助他们调节情绪，促进其健康成长。

三、对初中生心理健康教育课程的设置建议

（一）提高对心理健康教育课程的重视程度

在我国应试教育的影响下，大多数学校只关心学生的学业成绩和升学率，忽略了学生的心理健康教育，使得心理健康教育课程无法在学校有效开展，发挥作用。所以，想要提高对心理健康教育课程的重视程度，首先要提高本地区教育管理者以及学校领导对心理健康教育课程的认识程度，了解它存在的必要性和重要作用，保证课程的顺利开展和课时的合理安排；其次，学校应该建立心理健康教育课程的学科体系。根据本校学生的特点，从课程目标的制定、教学内容选择、教学形式的选择以及教学效果评价四大方面，形成一套完整的教学体系，定期组织教学研讨会，讨论教学过程中存在的问题和好的想法，共同促进心理健康教育工作的良好开展。

（二）设置符合学生需求的课程节次

我国心理健康教育虽然已经受到了教育部前所未有的重视，但是在具体调查过程中发现，石河子地区所有开设心理健康教育课程的学校没有一周上一次课的，很少的一部分是两周上一次课，一般都是一个月上一次课，更有一个学期只开一次心理讲座的学校，课程还经常会被其他主课所占用，可见心理健康教育并未得到真正的重视。在具体访谈过程中学生也反映，目前的心理健康教育课安排的太少了，希望能够至少一周安排一次，这样能够学到更多自己需要的知识。如学生6表示“就是多一点心理健康课，至少一个星期一节吧，可以放松一下，毕竟在这边学习特别紧张，一天还要上两节晚自习，压力就特别大，就感

觉可以通过心理健康课缓解。”学生 11 也表示“两周才能上一节课，感觉学到的东西比较少。希望能够一周一节，如果能够一周两节就更好了！”但是到底心理健康教育课应该多久安排一次，目前还没有达到共识。所以，在对课程的安排时，应该符合学生的需要，设置合适的课程节次。

（三）课程设置的实用性，符合学生的身心发展规律

初中生处在关键期和转型期，这一阶段的成长对他们一生有着重要的意义。国家对中小学生的心理健康什么重视，在 2012 年颁布了《中小学生心理健康教育指导纲要》，对于心理健康教育的各方面内容进行了详细的描述，但是该纲要并不能提供具体的教学内容，所以各学校在具体实践过程中还是存在一定的问题。因此针对这一现象，我们一方面要不断对教学大纲进行修改，另一方面要先观察了解所教育学生自身的特点，根据学生的心理发展需要设计自己的教学内容，使内容跟得上学生的变化^①。具体来说，心理健康老师要了解不同年级学生的具体特点，在安排授课内容时要符合学生的身心发展规律，重视学生在学习过程中产生的不同情绪，了解学生产生不同情绪的原因，教会学生调节情绪的方法。课余时间也应该多多与同学沟通，了解学生的真实想法，及时发现问题，及时进行处理。

（四）安排合理的授课内容和生动的课堂气氛

通过本次调查发现目前的心理健康教育课形式还是需要改进，有些内容较为枯燥，缺少趣味性。老师授课过程中一般使用幻灯片，但有时是把书本上的文字展示在 ppt 上，有时缺少实用知识的讲解。不过，课堂中老师有时间会带着学生一起做一些活动，达到不错的效果，这一授课方式值得在今后的教学中合理使用。

关于课堂气氛，目前心理健康教育课的课堂气氛不是很生动，访谈过程中学生也反映，上心理课的内容感觉很有意思，也很想学到知识，但是课堂的气氛有时会比较沉闷，希望老师能够改善。

由此我们可以知道，老师在授课中应该努力使内容变得实用，使学生从中能够学到自己真正需要的知识；在课堂气氛方面，教师应该努力调动学生的兴趣，使学生积极参与到课程内容中，可以通过安排讨论、小游戏、情境模拟等形式，使学生在良好的课堂气氛中，通过更加直接的方式，学到所需要的知识。

（五）保证该领域教师队伍的建设，增加专业性教师的人数

目前国家已经规定了中小学必须配备专门的心理健康教育老师，但是本次调查发

^① 穆卉. 我国中学心理健康教育课程的文本研究[J]. 宁波: 宁波大学, 2010.

现,很多学校并未配备专业的心理老师,很多是由教务处主任或者思想品德老师兼任的,缺少专业性。所以想要建设好心理健康教育课,学校必须首先保证教师队伍的建设。

首先,学校应该根据学生比例,配备专业的心理老师,确保心理健康课老师是由专业的老师进行教授的。并且保证对教师的定期考核,督促教师认真做好心理健康教育工作。

其次,学校应该对各班班主任进行相关的专业培训,让班主任了解心理健康的相关内容,对于学生出现的问题,能够做到“早发现,早处理”。班主任是学生在学校中接触最多的人,也是最了解班里学生的人,所以当发现学生在情绪等方面出现问题时,及时进行疏导,会产生更好的效果。

最后,对各门课程的老师也应该进行相应的培训。通过此次访谈也发现,不同的学生,喜欢的课程是不一样的,老师的授课方式也是不同的,这也会导致不同学生在不同课上会产生不同的情绪,这就要求每门课程的老师能够了解学生的情绪变化,帮助学生缓解消极情绪,增加积极情绪,从而增加对这门课程的喜欢程度。

(六) 确保学校相关资源的建设

心理健康课程的教授不能仅仅局限在课堂中,还应该走出课堂,多做一些实践性的活动。心理健康教育课是一门实用性很强的课程,如果只是一味的纯理论讲解,老师会觉得很难入手,学生更觉得十分枯燥,对课程也会出现厌烦的情绪。授课老师也表示自己的希望“上课时我也希望能够用一些生动的方式来调动学生的积极性,使得学生能够更好地吸收我所讲的内容,并且能得到运用。但是有些内容因为学校相关设施的匮乏,使得我没办法给学生讲的更加生动具体,我也很希望学校能够配齐这些设施。”

所以要求学校在具体建设过程中,增加相关的设施,比如设置沙盘室、宣泄室、咨询室等专业的心理设施,使学生在了解理论知识的同时更多地学会一些操作性的技能,同时也能保证学生在遇到一些心理问题时,有可以应对和处理的地方。

结论与展望

一、研究结论

本文通过对心理健康教育课程对初中生学业情绪影响的调查与研究，得出的基本结论主要体现在以下几个方面：

第一，目前初中生学业情绪现状良好，积极学业情绪多于消极学业情绪。

第二，初中生学业情绪在性别、年级、是否在内初班、是否是独生子女、父母文化程度上存在显著性差异。具体表现在，女生在学习中的情绪体验多于男生；初一年级学生的情绪体验多于初二年级的学生，尤其在积极学业情绪上；内初班学生的积极情绪体验普遍高于普通班学生；独生子女的积极情绪体验普遍高于非独生子女；父母亲的文化程度高低与初中生的积极学业情绪基本呈正相关，而与消极学业情绪基本呈负相关。

第三，心理健康教育课程的设置需要符合学生的特点和实际需求，应当使用正确的教学目标、教学内容和教学方法。

第四，心理健康教育课程对初中生的学业情绪有影响，主要体现在，学生在经过一个学期的心理健康教育课程学习后积极学业情绪显著升高，消极学业情绪显著降低；而未接受心理健康教育的学生学业情绪无任何变化；同时，接受过系统心理健康教育的学生的消极学业情绪小于未接受系统教育的学生。

第五，目前学校心理健康教育课程还有很多需要改进的地方。本次研究显示，学生普遍认为自己从心理健康教育课程中获益了，但是获益不是很大，认为心理健康教育课在课程节次安排、课程内容安排、授课风格等方面需要进行改进。第五，心理健康教育课程还有许多需要改善的地方，具体表现在，学校目前对心理健康教育普遍比较不重视，有些学校未开设心理健康教育课，缺少专业的心理健康教育老师；有些学校虽然开设有心理健康课，但是在课程节次、教师专业性等方面都存在一定的问題。

二、存在的局限和今后待研究的问题

目前在学术界有诸多关于学生学业情绪和心理健康教育课程的研究，但是关于学生学业情绪与心理健康教育课程关系的研究甚少。本研究着眼这个研究点，采用量化研究与质性研究相结合的研究方法，这是本研究的一个创新点。但鉴于本人理论和科研水平有限，因此还存在一些不足之处，具体包括：

1. 样本量不够大。本研究的取样仅限于石河子地区的两所初中，覆盖面不够广，在一定程度上限制了结果的代表性和普遍性。

2. 访谈不够深入。通过访谈的形式进一步挖掘学生和班主任对于学业情绪、心理健康教育课及心理健康教育课对学生学业情绪的影响时，不够深入，有些情况在设计访谈

提纲时并未考虑到。

3. 资料的深度挖掘不够深入。对于访谈资料的挖掘还需要进一步深入。

正是因为这些有待深入解决的问题，让笔者明确了今后的研究方向。中小學生是国家未来建设的栋梁，保证中小学学生学业情绪的正常发展和提高心理健康教育课的质量是一个长期又艰巨的任务，不仅需要专业教师的努力，更需要学生、家长、教育机构甚至更多人的共同努力。在今后的研究中笔者将以此次研究为起点，进一步深入研究心理健康教育课程与学生学业情绪的关系，提高研究的可操作性和可行性，努力为该方面研究尽一份自己的力量。

参考文献

一、专著书籍

- [1] 林崇德, 吴武典. 心理健康教育 (七年级下册) [M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 2012:14-25, 42-55, 62-66.
- [2] 林崇德, 吴武典. 心理健康教育 (八年级下册) [M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 2012:14-28, 38, 44-48.
- [3] 马惠霞. 大学生学业情绪研究 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2011:25.
- [4] 寇彧, 张文新. 思想品德教育心理学 [M]. 北京: 北京教育出版社, 2001:36-39.
- [5] 埃文. 塞德曼. 质性研究中的访谈: 教育与社会科学研究者指南 [M]. 周海涛译. 重庆: 重庆大学出版社, 2009:45-46, 93-97.
- [6] 舒华, 张亚旭. 心理学研究方法: 实验设计和数据分析 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2008:26-48.
- [7] Annabel Ness Evans, Bryan J. Rooney. 心理学研究方法 [M]. 周海涛译. 北京: 中国轻工业出版社, 2009:118-121.
- [8] 董妍. 学业情绪与发展: 从学业情境到学习兴趣的培养 [M]. 合肥: 安徽教育出版社, 2012:23-25, 56-59.
- [9] 胡永萍. 学校心理健康教育 [M]. 广州: 中山大学出版社, 2005:3-5.
- [10] 沈德立等. 中国青少年心理健康素质调查研究 [M]. 北京: 经济科学出版社, 2009:10.
- [11] 曾玲娟, 陈劲. 学校心理健康教育教程 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2009:22.
- [12] 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2009:18-52.
- [13] 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2000:134-135, 108-186, 195-200.
- [14] 姚梅林. 学习规律. [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 1999:145-146.

二、硕博论文

- [1] 孙士梅. 青少年学业情绪发展特点及其与自我调节学习的关系 [D]. 山东师范大学, 2006.
- [2] 汪品醇. 初中生课堂学业情绪问卷的编制及应用 [D]. 安徽师范大学, 2012.
- [3] 钱玲. 青少年积极学业情绪量表的编制与应用——基于 Rasch 模型的分析 [D]. 浙江师范大学, 2013.
- [4] 吕京京. 初中生学业情绪现状及干预研究 [D]. 苏州大学, 2013.
- [5] 赵联防. 大学生学业情绪、学校归属感和心理健康的关系研究 [D]. 福建师范大学, 2009.
- [6] 钱洁. 高中生学业情绪现状及影响因素的测量与访谈研究 [D]. 浙江师范大学, 2013.

- [7]李涛. 大学生情绪智力及其对心理健康的作用研究[D]. 华中师范大学, 2005.
- [8]杨宪华. 中学生成就情绪特点及其与成就目标的关系[D]. 山东师范大学, 2008.
- [9]鲁朋举. 中学生学业成就目标特点及其与学业情绪的关系[D]. 西南大学, 2010.
- [10]张玉. 初中生学业情绪及其影响因素研究[D]. 安徽医科大学, 2012.
- [11]郑依婷. 国中生学业情绪与学业成就之相关研究[D]. 台湾国立成功大学, 2007.
- [12]陈伟杰. 高中生的教师期望知觉、学业情绪与学业成绩的关系研究[D]. 华东师范大学, 2011.
- [13]罗琳. 初中生的成就目标、学业情绪与学习成绩的相关研究[D]. 东北师范大学, 2012.
- [14]吴日欢. 初中生学业情绪特点及其与家庭功能、自我概念的关系[D]. 陕西师范大学, 2011.
- [15]李洁. 大学生学业情绪特点及其与学业自我效能感和学习适应性的关系[D]. 济南大学, 2012.
- [16]薛辉. 初中语文学困生学业情绪的特点及影响因素研究[D]. 宁波大学, 2012.
- [17]郑英娟. 中学生物学业情绪研究[D]. 陕西师范大学, 2007.
- [18]彭瑜. 初中生数学学业情绪的研究[D]. 温州大学, 2011.
- [19]谭银辉. 中职学校学生心理健康教育课程建设研究[D]. 重庆师范大学, 2012.
- [20]张悦. 长春市初中心理健康教育课程实施存在的问题及解决对策——以长春市 2 所初中为个案[D]. 长春师范学院, 2012.
- [21]王飞飞. 大学生情绪管理能力与心理健康的关系研究[D]. 西南大学, 2006.
- [21]张英. 中学心理健康教育活动课程的若干理论与实践问题研究[D]. 福建师范大学, 2002.
- [22]穆卉. 我国中学心理健康教育课程的文本研究[D]. 宁波大学, 2010.
- [23]谢沛桦. 国中生英语学习动机信念、学习策略、学业情绪与学业成就关系之探讨[D]. 屏东科技大学, 1995.

三、期刊论文

- [1]董妍, 俞国良. 青少年学业情绪问卷的编制及应用[J]. 心理学报, 2007, 39(5):852-860.
- [2]马惠霞. 大学生一般学业情绪问卷的编制.[J]. 中国临床心理学志, 2008, 16(6):594-596.
- [3]严鹏展, 程思傲, 孙芳萍. 初中生学业情绪的现状、问题及对策研究[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2011, 33(2):78-82.
- [4]李洁, 宋尚桂. 大学生学业情绪与学业自我效能感的关系[J]. 济南大学学报(自然科学版), 2011, 25(4):418-421.
- [5]郝梅, 曹博伟, 余林琦. 高职院校大学生一般学业情绪的分析研究[J]. 湖南广播电视

- 大学学报, 2014, 34(2):31-32.
- [6]李亚玲. 高职学生学业情绪的现状与特点研究[J]. 高职专论, 2013, 1:30-32.
- [7]马惠霞, 郭宏燕, 沈德立. 系统心理干预增进初二学生良好学业情绪的实验研究[J]. 心理科学, 2009, 32(4):778-782.
- [8]陆桂芝, 庞丽华. 初中 1~3 年级学生的学业情绪与学业成就的相关研究[J]. 教育探索, 2008(12):124-125.
- [9]邓发远. 高中生学业情绪特征与学业成就调查研究[J]. 科学教育论坛, 2013(5):68-70.
- [10]吴苑华. 小学语文学科积极学业情绪的内涵与培养[J]. 广东教育, 2012(12):32-34.
- [11]郭龙健, 申继亮, 姚海娟. 中学生物理学业情绪问卷的修订及调查研究[J]. 心理与行为研究, 2011, 9(4):297-303.
- [12]颀春生. 初中心理健康教育现状与改进策略分析[J]. 理论研究, 2014(3):80.
- [13]陈文琦. 中学心理健康教育课程的建设策略[J]. 教学与管理, 2008(6):58-59.
- [14]黄国英, 雷玉霞. 学校心理健康教育课程教学设计初探[J]. 教育学术月刊, 2009(9):43-44.
- [15]曾盼盼, 俞国良. 情绪调节与青少年心理健康[J]. 教育科学研究, 2008, 8(9):89-92.
- [16]季常弘, 张丽莉. 浅谈情绪调节及对学生学业的影响[J]. 辽宁省交通高等专科学校学报, 2003(3), 57-58.
- [17]刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4):481-482.
- [18]方双虎. 论学校心理健康教育课程[J]. 中小学心理健康教育, 2001(12):4-6.
- [19]何蕊. 中小学心理健康教育课程评价初探[J]. 乐山师范学院学报, 2012(12):133-140.
- [20]方拴锋, 经承学, 王琳琳. 独生子女与非独生子女心理健康状况分析[J]. 临床合理用药, 2010, 10(3):49-50.
- [21]王相菊. 独生子女与非独生子女父母教养方式的对照研究[J]. 中国民康医学, 2005, 17(9):535-536.
- [22]乔建中, 李星云. 情绪充予和情绪调节在学习过程中的动机作用及其机制[J]. 南京师大学报(社会科学版), 1995, 3:80-83.
- [23]卫萍. 学校心理健康教育课程的设计[J]. 合肥学院学报(自然科学版), 2004, (4):71-75.
- [24]王美芳, 张文新. 中小学中欺负者、受欺负着与欺负——受欺负者的同伴关系[J]. 心理发展与教育, 2002, 18(2).

四、英文文献

- [1]Pekrun R, Goetz T, Titz W, Perry R P. Academic Emotions in Students' Self-regulated Learning and Achievement :a Program of Qualitative and Quantitative Research. Educational Psychologist, 2002, 37(2):91~105.

- [2]Linnenbrink E A, Pintrich P R. Achievement Goal Theory and Affect: an Asymmetrical Bidirectional Model[J]. Educational Psychologist,2002,37(2):69-78.
- [3]Daniels L M, Haynes T L, Stupnisky R H, Perry R P, Newall N E, Pekrun R. Individual Differences in Achievement Goals: a Longitudinal Study of Cognitive, Emotional, and Achievement Outcomes[J]. Contemporary Educational Psychology,2008,33(4):584-608.
- [4]Turner J C, Thorpe P K, Meyer D K. Students' Reports of Motivation and Negative Affect: a Theoretical and Empirical Analysis[J]. Journal of Educational Psychology,1998,90(4):758-771.
- [5]Meyer D K, Turner J C, Discovering Emotion in Classroom Motivation Research[J].Educational Psychologist,2002,37(2):107-114.
- [6]R Pekrun.The Control-Value theory of achievement emotions:Assumptions,corollaries,and implications for educational research and practice[J].Education Psychology Review,2006(1):315-341.
- [7]Patrick B C, Skinner E A, Connell J P. What Motivates Children' s Behavior and Emotion? Joint Effect of Perceived Control and Autonomy in the Academic Domain[J]. Journal of Personality and Social Psychology,1993,62(4):781-791.

五、其它文献

- [1]搜狐新闻. 初中小学禁止分重点非重点[EB/OL].
<http://news.sohu.com/20060226/n242019345.shtml>/2006-2-26.
- [2]百度百科. 课堂教学气氛[EN/OL].
<http://baike.baidu.com/link?url=Rf2HpTw2LS3Yrmcam57Dm441R4D4UL8NRdgzpDelImUzlgznreSNODa8R693HLL0EpdN8UEGixslBXx4s6XK9a>.

附 录

附录一 青少年学业情绪问卷

第一部分：个人信息

您个人的基本信息：请在与您的实际情况相符合的选项上画“√”。

1. 年级：A. 初一 B. 初二 C. 初三
2. 性别：A. 男 B. 女
3. 是否是独生子女：A. 是 B. 否；若不是独生子女，家中孩子为：_____个
4. 是否在内初班：A. 是 B. 否
5. 您父亲的文化程度：A 文盲 B 小学 C 中学或中专 D 大专 E 本科及本科以上
6. 您母亲的文化程度：A 文盲 B 小学 C 中学或中专 D 大专 E 本科及本科以上

第二部分：正式问卷

同学您好！这是一份用于科学研究的调查表，均为无记名的，填写这份调查表与您的任何学业成绩和操行评定都毫无关系，选项没有对错之分，希望您能根据自己的实际情况如实回答。我们将对您的回答内容给予严格保密，请您放心，谢谢合作！

请您仔细阅读每一个题目，每个题目后边都有五个选项供您选择，请您注意：

- (1) 每个题目只能选一个选项，在相应的数字上划“√”即可；
- (2) 每个题目都要回答，做完后检查一遍，不要有漏掉的题目（共 72 题，四面）；
- (3) 答题时间没有限制，请认真思考；请大家独立答题，不要相互讨论！

题 目	完全不符合	比较不符合	不清楚	比较符合	完全符合
1、在重要的考试中，我常有肠胃不适的感觉	1	2	3	4	5
2、当我不能理解学习的内容时，我会很苦恼	1	2	3	4	5
3、学习带给我很多快乐	1	2	3	4	5
4、我觉得学习枯燥无味	1	2	3	4	5
5、考试前我会紧张不安	1	2	3	4	5
6、由于成绩差，经常会有人看不起我	1	2	3	4	5
7、老师讲课内容太难，我跟不上	1	2	3	4	5
8、我觉得学习很有趣	1	2	3	4	5
9、我觉得自己并不比别人差	1	2	3	4	5
10、我对学习感到力不从心	1	2	3	4	5
11、有时候学习能使我产生一种沮丧感	1	2	3	4	5
12、我很骄傲我比别的同学做题快	1	2	3	4	5
13、我会由于很长时间解不出一道题而恼火	1	2	3	4	5
14、我很担心自己的成绩比别人差	1	2	3	4	5
15、在学习时，我经常感觉自己很笨	1	2	3	4	5
16、有时觉得自己学习太差，对不起家人和老师	1	2	3	4	5
17、我常对学习有一种倦怠感	1	2	3	4	5
18、我很生气别人说比我学习差	1	2	3	4	5
19、我一学习就想睡觉	1	2	3	4	5
题 目	完全不符合	比较不符合	不清楚	比较符合	完全符合

心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响研究——以石河子市两所初中为例

20、我很高兴学习一些自己感兴趣的课程	1	2	3	4	5
21、有时候我的成绩下降很快使我感到很无助	1	2	3	4	5
22、在学习上我经常受到别人的夸奖和赞扬	1	2	3	4	5
23、我的成绩比较稳定，因此我感到自在与轻松	1	2	3	4	5
24、我有时学习情绪很高	1	2	3	4	5
25、学习的时候，我容易心烦意乱	1	2	3	4	5
26、我总希望自己能学得更好一些	1	2	3	4	5
27、当我取得好成绩时，我会心潮澎湃	1	2	3	4	5
28、有些时候，我会因自己的成绩差而感到难过	1	2	3	4	5
29、我学习时经常会头昏脑胀	1	2	3	4	5
30、有时我会因为自己的成绩比别人差而痛苦	1	2	3	4	5
31、学习对我来说是一种负担	1	2	3	4	5
32、我很困惑为什么我总学不好	1	2	3	4	5
33、我一学习就情绪低落	1	2	3	4	5
34、我能安心学习	1	2	3	4	5
35、在学习中，我经常受到挫折	1	2	3	4	5
36、有时学习会给我带来意外的惊喜	1	2	3	4	5
37、我很担心完不成作业	1	2	3	4	5
38、我讨厌学习	1	2	3	4	5
39、我很高兴能把题目都做对	1	2	3	4	5
40、我为自己的学习成绩发愁	1	2	3	4	5
41、我学习时心情很宁静	1	2	3	4	5
42、我在学习时会心浮气燥	1	2	3	4	5
43、适当的放松会更有助于学习	1	2	3	4	5
44、当我在课堂上表现好时，我会很骄傲	1	2	3	4	5
45、我能心平气和地对待我的成绩	1	2	3	4	5
46、在学习上，我比别人进步快	1	2	3	4	5
47、能够独立解出一道难题，我会很高兴	1	2	3	4	5
48、上课不能正确回答出老师的提问时，我会感到很尴尬	1	2	3	4	5
49、我觉得学习没有什么用	1	2	3	4	5
50、我对自己的前途悲观失望	1	2	3	4	5
51、我能轻松自如地应付学习	1	2	3	4	5
52、在上课时我心情一般比较放松	1	2	3	4	5
53、我能轻松地面对考试	1	2	3	4	5
54、学习时受到他人的干扰，我会很气愤	1	2	3	4	5
55、尽管我学习很努力，但成绩还是很差	1	2	3	4	5
56、在学习中，我经常感到自己很聪明	1	2	3	4	5
57、家人和朋友的鼓励使我对学习充满希望	1	2	3	4	5
58、当我的成绩比别人好的时候，我会很自豪	1	2	3	4	5
59、我希望能够实现自己的学习目标	1	2	3	4	5
题 目	完全不符合	比较不符合	不清楚	比较符合	完全符合

心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响研究——以石河子市两所初中为例

60、有时我努力了却没有取得好成绩	1	2	3	4	5
61、我很满意我的学习成绩	1	2	3	4	5
62、我对学习缺乏信心	1	2	3	4	5
63、我很憎恨学习	1	2	3	4	5
64、有时候作业太多，使我都没有学习的心情	1	2	3	4	5
65、我对学习没有兴趣	1	2	3	4	5
66、成绩下降导致我很焦虑	1	2	3	4	5
67、我觉得学习是一件很痛苦的事情	1	2	3	4	5
68、我能轻松地完成学习任务	1	2	3	4	5
69、我对学习感到无能为力	1	2	3	4	5
70、我做作业的时候心情很放松	1	2	3	4	5
71、通常别人都做出了题目，而我还没有做出	1	2	3	4	5
72、由于取得了好成绩我感到自豪	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

问卷到此结束！再次感谢您的配合，祝您学业有成，天天开心！

附录二：初中生访谈提纲

一、受访者基本情况

性别： 年级： 民族： 是否在内初班： 学习成绩：

二、心理健康教育课

- 1、心理健康教育课中，老师一般会使用什么样的方法给你们授课？请举例说明。
- 2、心理健康课的课堂气氛如何？大家的积极性高吗？是否会主动参与到课堂学习中？更喜欢什么样的课堂气氛呢？
- 3、是否喜欢心理健康教育课？为什么？
- 4、认为有没有必要设置心理健康教育这门课？能否从课堂上学习到你所需要的知识？
- 5、心理健康教育课是否对你学业情绪的调节有帮助？

三、初中生的学业情绪

- 1、（1）进入初中以后，你觉得学习压力大吗？与小学相比，是否已经能够适应？（针对初一年级的学生）
（2）进入初二，你觉得学习压力大吗？下学期就该升入初三了，是否已经做好准备？（针对初二年级的学生）
- 2、目前学习成绩如何？你怎样看待自己目前的学习成绩？
- 3、对自己目前的学习状况是否满意？在学习上对自己有什么样的要求？
- 4、你喜欢学习吗？有没有喜欢和不喜欢的科目？为什么？
- 5、平时学习中你会出现哪些情绪？哪种情绪出现较多？出现消极情绪时会如何调节？
- 6、学习过程中什么情况会影响到你的学习情绪？举例说明。
- 7、你的业余时间多吗？你喜欢在业余时间干什么？
- 8、同学关系怎样？学习竞争是否激烈？
- 9、父母的职业？与父母的关系如何？
- 10、父母对你的教育方式？是否特别关注你的学习？
- 11、有没有关系特别要好的朋友呢？他的学习成绩如何？他是否会在学习上帮助你/你是否会帮助他/是否会互相督促对方学习？
- 12、当你在学习中出现不良的学业情绪时，是否会向朋友求助？
- 13、班主任是否会特别关注你们的学习？更喜欢老师的哪种授课风格？不同的授课风格是否会对你的学业情绪产生影响呢？（请举例说明）
- 14、对心理健康教育课有没有什么建议？（如：授课内容、授课方式、节次安排等）

附录三：管理者访谈提纲

- 1.您认为目前是否有必要给初中生开设心理健康教育这门课？
- 2.您认为心理健康教育课程是否会对学生的心理健康有所帮助？是否会对他们的学业情绪有所帮助？
- 3.贵校开展心理健康教育课的教学目标具体是什么？
- 4.您认为目前贵校在心理健康教育课哪些方面做得比较成功？
- 5.您认为目前贵校在心理健康教育课的哪些方面还存在一些不足？
- 6.请您谈谈您对贵校未来心理健康教育课程发展的想法和建议。

附录四：心理健康教育课授课教师访谈提纲

- 1.您认为目前贵校心理健康教育课程的开设情况如何？
- 2.您认为贵校开展心理健康教育课程的目的是什么？您具体的教学目标是什么？
- 3.您认为您的课堂教学内容是否会影响学生对相关知识的理解和应用呢？您对自己目前的的教学内容是如何评价的？
- 4.您对目前所使用的教材如何进行评价？您是如何对教材进行运用的？
- 5.您目前所使用的教学方法主要包括哪些？您认为目前的教学方法是否符合学生的要求？能否达到预期的效果？
- 6.您认为自己是否有关于学生学业情绪的相关授课内容？所受到的教学效果如何？
- 7.您对学校目前对心理健康教育课程的管理有什么意见和建议吗？希望有哪些地方能够进行改进？

附录五：班主任访谈提纲

- 1.您认为心理健康教育课程对本班学生的心理健康及学习和生活是否有所帮助？
- 2.学生是否会向您反映或者您是否会主动与学生进行交流，了解他们的心理健康状况？
- 3.您认为是否有必要开设心理健康教育这门课程呢？
- 4.您平时会在与学生相处过程中使用心理学方面的知识吗？
- 5.请您给心理健康教育课程提出一些宝贵的意见和建议。

致 谢

时光匆匆，白驹过隙。回想三年的研究生生活，真是让我感慨万分，在这期间所学到的知识将是我终身享用不尽的财富。

首先非常感谢我的导师张澜教授一直以来对我的关心和指导，师从张澜教授是我终身的幸事。从论文的选题、到资料的收集、再到论文的撰写和修改、指导最后论文的定稿，她都以高标准、严要求给予了我悉心的指点和不倦的教诲，使我受到了很大的启发。三年时间里，张老师在学术上不断带领我们研究本专业的前沿知识，教会我们严谨、科学的科研方法；在实践上，给予我们很多操作和锻炼的机会，指导我们不断提高自己的专业素养和专业能力。张老师渊博的学识、深厚的学术造诣、严谨的治学态度、高尚的道德品质深深让我所景仰，使我在三年的时间里受益颇多。

感谢石河子大学给了我这样一个严谨的学术氛围和厚重的人文气息。感谢在研究生三年里给予我帮助的每一位老师，是您们的无私奉献才有了今天的我们。同时要感谢给予我帮助的两所初中的老师们和同学们，是你们的全力帮助，使我完成了数据的收集工作。

感谢所有同窗们在研究生期间给予我的帮助和支持，没有你们我的研究生生活不可能这么丰富和充实。

最后向在百忙中抽出时间对本文进行评审并提出宝贵意见的各位专家表示衷心地感谢！

作者简介

吕诗莹，女，生于1990年6月，籍贯江苏。2012年毕业于石河子大学师范学院应用心理学专业，获理学学士学位；同年毕业于石河子大学法学院法学专业，获法学第二学士学位。2012年9月保送石河子大学师范学院，开始课程与教学论研究生的学习。

在学期间主要参与的研究项目

- 1.参加了国家自然科学基金项目《新疆地区少数民族高血压患病的心理因素及干预研究》（31160202）的部分研究工作；
- 2.参加了国家社会科学基金项目《新疆高校少数民族大学生民族认同与和谐民族关系研究》（10CSH007）的部分研究工作；
- 3.参加了石河子大学教育教学改革项目《大学生心理健康教育课程改革的探索与研究》（JG-2012-096）的部分研究工作。

在学期间发表的文章

- 1.吕诗莹,张澜.初中生学业情绪现状、影响因素及对策研究[J].现代中小学教育,2015(04):101-106.
- 2.吕诗莹,张澜.综合性心理训练对新疆某部新兵心理健康水平的影响[J].中国医学科学院学报,2015(2):201-207.

获奖情况:

- 1.获石河子大学2013-2014年度优秀社团干部称号。

石河子大学硕士研究生学位论文

导师评阅表

研究生姓名	吕诗莹	学制	3年
专业	课程与教学论	研究方向	心理健康教育教学论

学术评语:

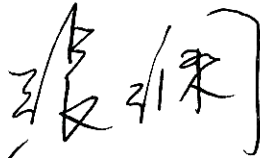
该论文的主要研究内容是心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响。具体研究是在调查了初中心理健康教育课程开设现状和初中生学业情绪现状的基础上,结合所研究对象的特点及学业情绪的影响因素确定心理健康教育课程的具体实施;在课程实施前后分别进行调查,确定心理健康教育课程对初中生学业情绪的影响;最后再此基础上提出相关的对策及建议。

该论文主要采用了文献法、问卷调查法和访谈法,从多个角度进行了数据的收集;采用 SPSS21.0 统计软件对问卷数据进行统计说明。

该论文最后结果发现,心理健康教育课程对初中学生的学业情绪有显著性影响,具体体现在:经过课程的学习,初中生的积极学业情绪显著提高,而消极学业情绪显著降低;未接受心理健康教育课程学习的初中生的学业情绪无任何显著性变化;接受过系统心理健康教育课程学习的初中生的消极学业情绪小于未接受系统学习的学生。由此可以看出,心理健康教育课程对初中生的学业情绪有显著性影响。再此基础上研究进一步提出了相关的对策和建议。

该研究选题较为新颖,研究思路较为清晰,能够结合多种研究方法进行研究,并能够结合研究结果提出相关的对策和建议,为今后的心理健康教育课程设置提供了一定的参考。研究具有一定的学术价值,可以为今后的相关研究提供一定的参考。

总体来说,该研究已经达到了硕士学业论文的相关要求。

指导教师签字: 
2015年6月11日