

积木动力修复技术在学生学习力修复中的 咨询应用

李洪东^{1,2} 武辉^{1,2}

1. 哈尔滨李洪东心理咨询有限责任公司，哈尔滨；
2. 黑龙江省应用心理学会积木动力修复技术研究会，哈尔滨

摘要 | 通过对学习力与学习成绩相关因素分析，说明提升学生的学习动力、学习毅力和学习能力的方法与策略，包括专注力、耐力、抗逆力、自信力如何核心作用于学习力的；结合相关案例分析，运用积木动力修复技术，对学生进行专注力、耐力、抗逆力、自信力的损伤修复训练，达到提升学生学习力的目的，最终提高学习成绩。

关键词 | 积木动力修复技术；学习力修复；咨询应用

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



学习力是把知识资源转化为知识资本的能力，它不仅伴随一个人的终身发展，更是衡量一个人综合素质高低和社会竞争能力强弱的重要尺度^[1, 2]。研究表明，学龄前到高中阶段，是培养和提高孩子学习力的关键时期^[3]。现实生活中，一些孩子因学习力受损，导致学习成绩不理想而贻误学业和前程，众多家长和培训机构为此穷尽方法却往往收效甚微，成为影响孩子人生成长进步的“拦路虎”。近年来，我们在咨询实践中，开创性地运用积木动力修复技术，通过对不同年龄段学生开展专注力、耐力、抗逆力、自信力的修复训练，从特殊路径入手较好地解决了上述问题，达到了有效提升学习力，促进学习成绩提高的目的。

1 学习力与学习成绩相关因素分析

1.1 学习力的构成

学习力由三个要素构成，即：学习动力、学习毅力、学习能力。学习动力是指自觉的内在驱动力，主要包括学习需要、学习情感和学习兴趣。学习毅力，即学习意志，是指自觉地确定学习目标并支配其行为克服困难实现预定学习目标的状态，它是学习行为的保持因素，在学习力中是一个不可或缺的要素。学习能力，是指由学习动力，学习毅力直接驱动而产生的接受新知识、新信息并用所接受的知识 and 信息分析问题、认识问题、解决问题的智力，主要包括感知力、记忆力、思维力、想象力等。相对于学习而言，它是基础性智力，是产生学习力的基础因素^[4]。

在学校教学体系中，学习力是综合学习能力的简称，是学生在学习和实践过程中形成和不断发展的以理解力为核心的学习动力、学习毅力以及在理解的基础上发现问题、分析问题和解决问题的能力，是学生发展的基本动力和重要标^[5]。

1.2 影响学生成绩的相关因素

有研究表明，在众多影响学习成绩的因素中，专注力、耐力、抗逆力、自信力的损伤，是导致孩子学习成绩始终徘徊在较低分数区域的决定性因素。随着孩子年龄的增长，这四项能力对学习成绩的影响比重也在不断地发生变化，占比重较大的能力往往会先受到不同程度的损伤^[6]。

专注力：指个体完成某种事务时保持所需时间内的注意集中能力。在幼儿时期，孩子对感兴趣东西的玩耍行为都能保持几个小时以上。专注力是开启心灵智慧的钥匙，良好的专注力可以使其对感兴趣的事物达到深化理解，能让兴趣长久地保持下去，形成爱好。

耐力：指个体完成某种事务时保持所需时间内的注意持续能力。儿童面对感兴趣的但不懂的东西也能装模作样地玩很长时间，这就是耐力。人类感兴趣的事物有很多种，但真正懂或精于此道的则不多，耐力帮助人类度过从不懂到精于此道的时间长度。专注力产生兴趣，耐力则能做出成绩。

抗逆力：指个体在逆境中抵御、成长的能力。在逆境中前行需要靠“逆境商数”，抗逆力的培育是“生命教育”中重要的一环，它包括三个要素，效能感、归属感、乐观感^[7]。

自信力：指个体对自身的能力高度认同，具有强烈的意志力以及适度的自控力。自信力与抗逆力同为较高级的学习力，不同之处在于自信力属于一种综合的能力；与专注力和耐力的不同之处在于，自信力是个体在与环境对抗中形成的后天的能力，而专注力与耐力属于人类生来具备的先天能力。

1.3 学习力与影响学生成绩的相关因素之间的关系

在学习力三要素中，当学生有了学习动力，才知道为何要学习，否则不爱学习；有了学习毅力，学

生才会持续学习，否则学习不会持久；有了学习能力，学生才会知道如何学习，否则不会学习。通过激发学习动力、培养学习毅力、提高学习能力，促进学生自己要学习、坚持学习以及用正确的方法学习，从而提升学生的学习力。

学习动力可以概括为专注力和自信力，专注力产生兴趣，自信力让学生在在学习过程中内化学习需要和情感。学习毅力可以概括为耐力和抗逆力，耐力帮助学生锁定学习目标并持之以恒，抗逆力帮助学生克服困难。学习能力必须在高质量的学习动力和学习毅力伴随下才会在知识的掌握中发挥应有的作用，进而提升学习成绩。

因此，积木动力修复技术将学习力修复训练的重点指向这四项能力。

2 积木动力修复技术学习力修复训练流程

2.1 学习力修复训练工具

2.1.1 学习力修复手册

学习力修复手册以积木动力修复心理咨询技术为理论基础，积木动力修复技术是在中国传统文化、心理共性的基础上，结合精神分析、行为主义、人本主义、沙盘技术、家庭系统排列、叙事疗法等心理咨询技术精华而成的本土心理咨询技术，具有良好的卷入性和转化性，从根本上解决了导致学习力损伤的心源性问题。

2.1.2 专业设计的积木

以彩色长方体积木块为道具，积木规格参数：2.7 cm × 5.4 cm × 0.9 cm 规格的 10 种颜色积木块，共 200 块。该积木块具有独特的符合人体功能学的垒建高度和一定难度系数的摩擦力。

2.2 学习力修复训练体系设置

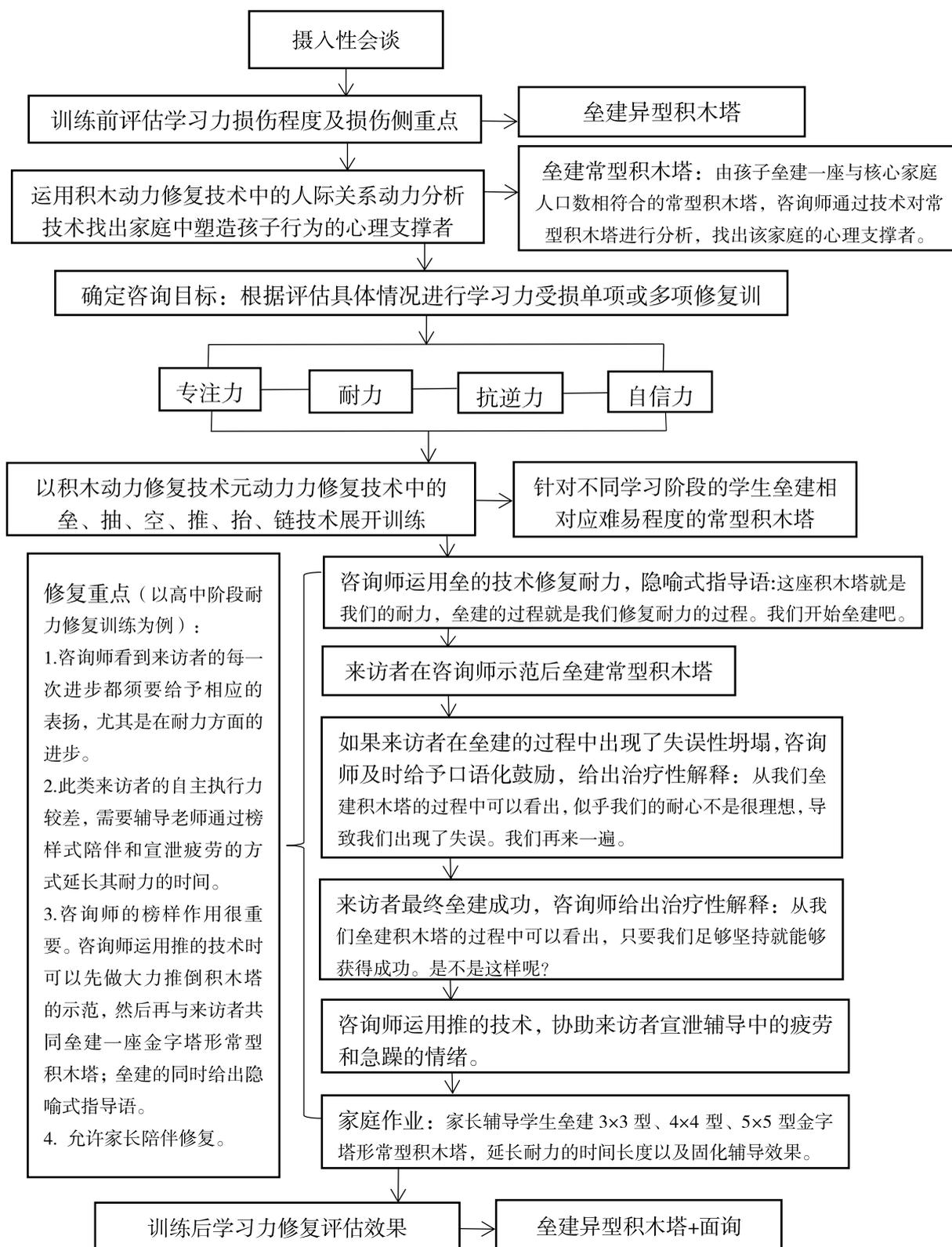
2.2.1 训练主旨

以学习力修复手册为蓝本，以专业设计的积木为工具，运用一定带有隐喻式的指导语，引起来访者在垒建积木塔的过程中产生与学习力操作相关的无意识投射。通过咨询师对积木结构的治疗性解释，使来访者达到顿悟，修复损伤的学习力，并付诸学习实践行动。

2.2.2 内容设置

根据学龄前、小学、初中、高中四个不同学习阶段学生学习力损伤的特点，分别进行针对性的专注力、耐力、抗逆力、自信力修复训练、每节课设置 60 分钟，每周 1 至 2 次，在 1 到 3 个月的时间内完成单项或多项基本训练。

2.3 学习力修复训练实施步骤



3 一例高中阶段学生学习力修复案例呈现

3.1 个案基本情况

来访者，男，18岁，高三学生。最近一段时期，对学习越来越提不起精神，经常拖延，连试卷都常常做不下去，学习成绩一路下滑，对自己学习能力不认可，认为不是学习的材料。高考的日子一天天临近，父母很是着急，希望咨询师帮助孩子改变学习态度，从心理上调整对学习的看法，提升学习成绩。

3.2 前测评估

3.2.1 摄入性会谈

家长：“我和他爸文化程度都不高，也就是工薪族，希望他出人头地，考个好大学改变命运，他现在在学习拖着做，和学习成绩排在前面的同学差距越来越远，我们该管的也管了，该花的钱也都花了，就是不见效，我们都是急性子，着急也没用，希望您帮帮他。”

咨：“很理解你们的心情，能说说你们日常是怎么教育孩子的？”

家长：“我们上班都很忙，看见他的时候不多，告诉他要向学习好的同学看齐，之前他还很用功，也听话，自从上高中后，就总会拖延，说也没用。”

咨：“您在工作中遇到不喜欢做的事，是怎么完成的？”

家长：“那能怎么办，硬着头皮做呗。所以我们把希望都放在他身上，孩子也不争气。”

接下来咨询师与孩子开始交流。

咨：“你喜欢学习吗？”

访：“还行。”

咨：“听妈妈说你学习成绩不是很理想，能说说原因吗？”

访：“天天都是学习，很烦，最重要的是怎么努力都是这个成绩。要不是他们给我补课花了很多钱，感觉对不起他们，我早就放弃了。”

咨：“那为什么之前没有放弃呢，听妈妈说你之前很听话。”

访：“之前我认为自己行，学习就有成绩，所以能坚持，现在坚持不下去了。”

3.2.2 鉴别诊断

咨（隐喻式指导语）：“好，我们垒建一座积木塔，这座积木塔就是你的学习能力，垒建的过程就是学习能力的呈现过程。看看到底怎么样，我们开始垒建吧。”

来访者开始垒建异型积木塔，选择的积木塔垒建难度较大，有几次都失败了，在咨询师的鼓励下最终完成。垒建时间在15分钟左右（垒建时间相对较长）；积木塔为立体积木塔，最上面一层（当下阶段）是扁平状态积木。从积木动力修复技术的分析技术得知，来访者存在成长动力较好，成长愿望一般的情况，当下问题为学业倦怠问题，伴随着压抑的负面情绪。当下问题与来访者反映的信息是一致的，之前的行动力较好，当下出现因耐力匮乏导致的倦怠问题。

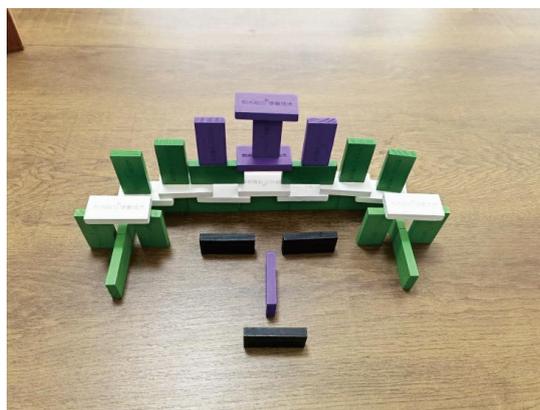


图1 训练前垒建的异型积木塔

Figure 1 The special shaped building block tower built before training

咨（治疗性解释）：“学习力包括专注力、耐力、抗逆力和自信力。从积木塔垒建的过程中可以看出，似乎我们的耐力不是很理想，太急于求成了，导致我们出现几次失败，之后修复了耐力就获得了成功。看来耐力和成绩关联很大，是不是这样呢？”

访：“嗯，好像是的。”

咨：“如果这样，接下来我们开始做耐力的修复训练，可以吗？”

访：“可以。”

3.3 训练过程

3.3.1 找出心理支撑者

相关研究表明，父母教养方式影响儿童、青少年的认知能力、学业成绩的发展^[8,9]。其中，学习力的损伤尤其与主要抚养人的抚养行为密切相关。

咨询师首先用积木动力修复技术中的人际关系动力分析找出在家庭中影响孩子行为的心理支撑者，德国著名的心理学家伯特·海灵格在他创立的家庭系统排列技术中提出了心理咨询的家庭动力观点，即来访者的行为是受家庭成员间动力关系影响的，如果想提升咨询效果，避免咨询效果向失效反弹，必须干预其家庭动力关系。干预整个家庭成员既费时又费力，并且在一定程度上违背了咨询中的保密原则，积木动力修复技术创造性地提出了找到心理支撑者的方法。在本案中，当家庭心理支撑者——领悟了修复原理，调整原有不利于学习的家庭抚养方式，方可提升耐力，进而提升孩子的学习力。

咨询师辅导孩子垒建一座三口之家人际关系常型积木塔。

咨（隐喻式指导语）：我们垒建一座积木塔就像这样，斜边位置代表你自己，直角的两边分别代表你的父母，可以选择任何颜色积木，把代表自己的积木长边朝向自己。垒建20层。好，这座积木塔就是我们的家庭，垒建的过程就是我和父母在一起的过程。开始垒建吧。

来访者参照咨询师的示范选择深蓝颜色积木代表自己，黄颜色积木代表母亲，深绿颜色积木代表父亲，整座积木塔向代表母亲的方向倾斜。

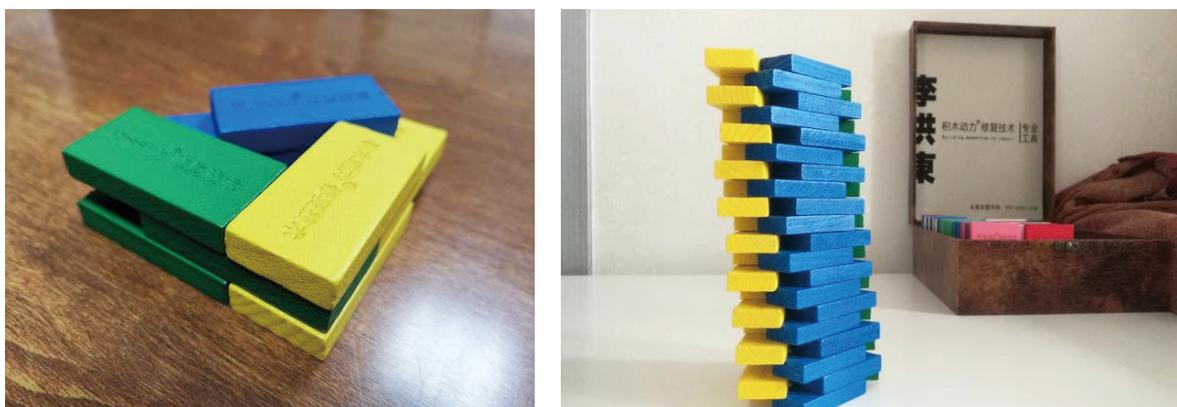


图2 三口之家的常型积木塔

Figure 2 The regular building block tower of a family of three

咨（治疗性解释）：从积木塔垒建的过程中可以看出，似乎我们的妈妈是家庭中的心理支撑者。是不是这样呢？

访：嗯，我妈妈比较了解我。

3.3.2 第1次训练

（1）咨询师首先运用积木动力修复技术中“垒”的技术修复修复耐力。

咨（隐喻式指导语）：这座积木塔就是我们的耐力，垒建的过程就是我们修复耐力的过程。开始垒建吧。

此时，咨询师发挥榜样作用，引领来访者垒建金字塔形积木塔，开始垒建3×3的金字塔。期间，来访者失败了三次。

咨（治疗性解释）：从我们垒建积木塔的过程中可以看出，似乎我们的耐心还是有些不够，我们再来一遍。

来访者最终在咨询师的指导下垒建成功，开心地笑了，但也只是一瞬的事。

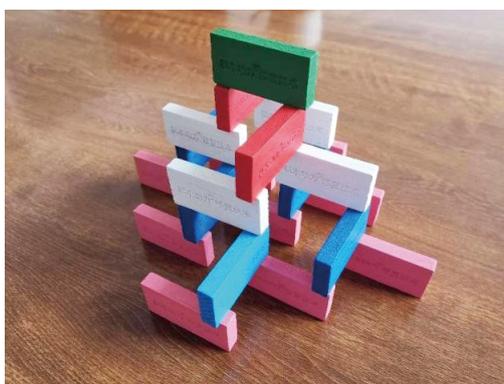


图3 3×3的金字塔积木结构

Figure 3 3×3 pyramid building block structure

咨（治疗性解释）：从我们垒建积木塔的过程中可以看出，只要有足够的耐心就能够获得成功。

生活中也是如此，是不是这样呢？

咨：我们垒建难度再大一些的积木塔，可以吗？

来访者有些跃跃欲试了。

访：可以。

接下来，来访者跟随咨询师进行了4×4的金字塔垒建，与之前相比完成得较为顺利。

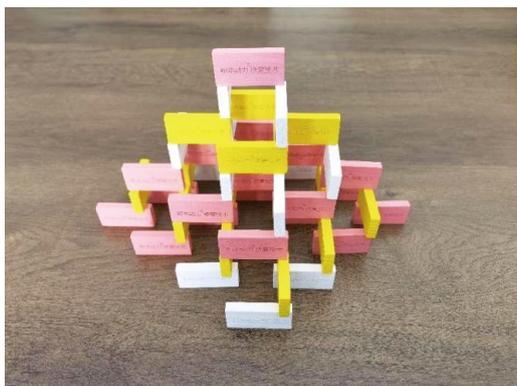


图4 4×4的金字塔积木结构

Figure 4 4×4 pyramid building block structure

咨（治疗性解释）：从我们垒建积木塔的过程中可以看出，只要坚持，成功似乎变成了常态。学习也可以如此，是不是这样呢？

来访者的神情舒缓了很多。

本节针对耐力的修复训练告一段落，接下来进行放松训练。

（2）咨询师运用积木动力修复技术中“推”的技术，帮助来访者宣泄辅导中的疲劳和急躁情绪。

咨（隐喻式指导语）：现在我们把所有的急躁情绪和疲劳都放入这座积木塔中。这座积木塔就是我们所有的急躁情绪和疲劳，推倒的过程就是清除急躁情绪和疲劳的放松过程。有多大力量就使用多大力量，把它推倒吧。



图5 宣泄情绪后积木块散落一地

Figure 5 Building blocks scattered on the ground after venting emotions

来访者大力推倒积木塔，望着散落一地的积木块，一改上身绷直的坐姿，靠在椅背上，眼神柔和了许多。

咨（治疗性解释）：从推倒积木塔的过程中可以看出，我们轻松了许多。在生活中我们需要学会经常宣泄，是不是这样呢？

访：来访者长长地吁了一口气，使劲地点了点头。

咨：老师需要给你布置家庭作业来巩固我们这节咨询的收获，好吗？这部分需要妈妈替代老师配合你。

访：可以。

咨询师请进来访者的妈妈，简单辅导家庭作业的垒建方式和注意事项。

3.3.3 第2次—第4次训练

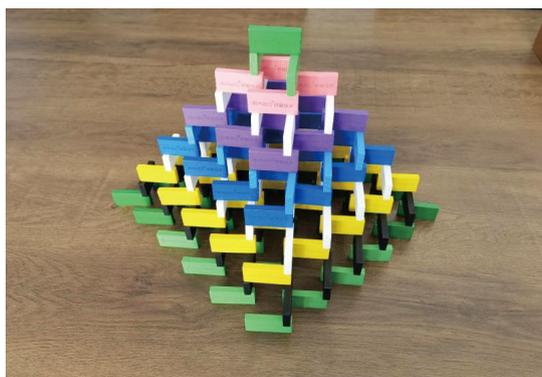


图6 6×6的金字塔积木结构

Figure 6 6 × 6 pyramid building block structure



图7 10×10的金字塔积木结构

Figure 7 10 × 10 pyramid building block structure

在接下来的第二、第三、第四周，来访者在咨询师的引领下，逐渐延长耐力的时间长度，期间垒建的积木塔包括5×5至10×10的金字塔，咨询师依据实际情况，在来访者耐力走低的时候，调整为较容易垒建的金字塔，在耐力状态较佳时，难度加大；并伴随相应的鼓励、认同和理解。

至此，本案的修复训练达到了预期效果，开始进行学习力评估。

3.4 训练后评估

(1) 面询评估

咨：“这段时间你的状态怎么样？”

访：“哪方面呢？”

咨：“你认为满意的方面。”

访（孩子）：“愿意做事了，上课也能听进去了，时间过得很快。”

咨：“妈妈感觉怎么样？”

访（母亲）：“变得积极了；老师说他在课堂上坐得住，并且对问题反映很快。”

(2) 测量评估



图8 训练后垒建的异型积木塔

Figure 8 Special shaped building block tower built after training

咨询师让来访者垒建一座异型积木塔。来访者垒建的积木塔其高度适中，最上面一层为多块直立状态积木。它表明来访者的成长愿望获得了提升，并且保持着合适的成长动力，学业倦怠问题得到解决，学习力得到提升。

在最近的一次模拟考试中，来访者综合成绩提高了30分。

3.5 讨论

从本案中可以看出，耐力修复是学习力整体提升的关键指标之一。耐力能够让来访者持之以恒，持之以恒才能获得成功，进而认同自己，更加坚持。这就是耐力对学习力的作用机制。

(1) 值得警惕的是，本案中的来访者不是个例，而是属于一类人，他们耐力的损伤存在一定的共性。

①家长。家长在生活里通常都呈现着强势态势，其中部分学生可能还肩负着家长对未实现的理想。家长们普遍欠缺科学教育的理念和方法，日常教育没有太多的耐心陪伴，孩子学习时多以语言的约束而缺少榜样作用，看不到孩子的细微进步。在学习成绩方面，习惯把自己的孩子与优秀的孩子作比较。

②学生。研究表明，高中生成长动力是引导和促进学生在高中阶段完成升学、未来就业、个人素养和社会发展等方面发展任务的过程中表现出来的强大力量，如果高中生动力不足或者出现动力偏颇，很

容易引发各种心理问题，如学业失败^[10]。这类学生内心普遍介意自己考试成绩的不理想，但努力的决心仅停留在喊口号的阶段，通常坚持不了几天，缺乏耐力。他们有一定的学习意识，但在执行的过程中，经常被自我主观的疲惫感所打败。这类学生因为欠缺榜样而缺乏学习耐力，在修复训练过程中，咨询师要全程关注修复重点（见本文2.3学习力修复训练实施步骤）。

（2）学习力的修复训练并不局限于心理咨询师在心理咨询室里的工作，学校、教培机构的老师们都可以用此方法帮助学习力损伤的孩子们。

参考文献

- [1] 佛瑞斯特. 企业的新设计 [J]. 麻省理工学院, 1965.
- [2] 刘海峰. 学习力 [M]. 中国华侨出版社, 2008.
- [3] 潘玉峰. 学习力是练出来的 [M]. 吉林出版集团有限责任公司, 2012.
- [4] 章青. 在生物教学中提升学生学习力的策略与实践 [J]. 中学生物学, 2021, 37 (7).
- [5] 吴振利. “涵养”学习力, 为创建学习型社会奠基 [J]. 中国高等教育, 2011, (15/16): 63.
- [6] 李洪东. 积木动力修复技术 [M]. 黑龙江大学出版社, 2018.
- [7] 叶斌, 张麒, 曾强. 抗逆力: 青少年培训手册 [M]. 华东师范大学出版社, 2011.
- [8] 赵德刚, 侯金芹, 江兰, 等. 教养方式与外化行为双向影响的追踪研究 [J]. 心理学, 2018 (3): 3-8.
- [9] 王丽, 傅金芝. 国内父母教养方式与儿童发展研究 [J]. 心理科学发展, 2005, 13 (3): 298-304.
- [10] 王元元, 曲振国, 董守生. 高中生成长动力问卷编制及效度和信度检验 [J]. 中国心理卫生杂志, 2016, 30 (7): 534-535.

Consulting Application of Building Block Dynamic Repair Technology in the Restoration of Students' Learning Power

Li Hongdong^{1,2} Wu Hui^{1,2}

1. Harbin Li Hongdong Psychological Consulting Co., Ltd., Harbin;

2. Heilongjiang Institute of Applied Psychology Block Dynamic Repair Technology Research Association, Harbin

Abstract: Through analyzing the factors related to learning power and academic achievement, this paper explains the methods and strategies to improve students' learning motivation, learning perseverance and learning ability, including how concentration, endurance, resilience and self-confidence play a core role in learning ability. Combined with relevant case analysis and using building block dynamic repair technology, students are trained in damage repair of concentration, endurance, stress resistance and self-confidence, so as to improve students' learning power and finally improve their academic performance.

Key words: Building block dynamic repair technology; Repair of learning power; Consulting application