

正向反刍思维团辅训练对初中生反刍思维和学业拖延的干预效应

——来自积极行为塑造的证据

贾淑婷¹, 刘希平^{2*}

¹天津师范大学心理学部, 天津

²三亚学院旅游与大健康学院, 海南 三亚

收稿日期: 2026年5月25日; 录用日期: 2026年6月30日; 发布日期: 2026年7月14日

摘 要

为探究正向反刍思维团辅训练对改善初中生反刍思维水平和学习拖延现象的作用, 利用积极行为塑造的思路, 采用2 (实验组和控制组) × 2 (前测和后测)的二因素混合实验设计, 选取中国天津市某中学的两个初二年级的平行班级, 其中一班作为实验班接受为期五周、每周一次的正向反刍思维团辅训练, 另一班作为控制班作自习课程的处理。而后, 通过对两个班同学进行匹配, 确定最终实验组和控制组被试。最后, 对正向反刍思维团辅训练过程中所获得的数据进行分析, 探讨干预效果。结果显示: 通过正向反刍思维团辅训练, 初中生积极反刍思维水平提升, 消极反刍思维水平下降, 学业拖延状况改善。综上, 得出结论: 按照积极行为塑造思路设计的正向反刍思维团辅训练能改善反刍思维、削弱学业拖延。

关键词

初中生, 反刍思维, 学业拖延, 正向反刍思维团辅训练, 积极行为塑造

The Intervention Effect of Positive Rumination Group Counseling Training on Rumination and Academic Procrastination among Junior High School Students

—Evidence from Positive Behavior Shaping

Shuting Jia¹, Xiping Liu^{2*}

¹Department of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

*通讯作者。

文章引用: 贾淑婷, 刘希平(2026). 正向反刍思维团辅训练对初中生反刍思维和学业拖延的干预效应. *心理学进展*, 16(7), 120-131. DOI: 10.12677/ap.2026.167343

²School of Tourism and Great Health, University of Sanya, Sanya Hainan

Received: May 25, 2026; accepted: June 30, 2026; published: July 14, 2026

Abstract

To investigate the role of positive rumination group counseling training in improving junior high school students' rumination levels and academic procrastination, this study adopted the approach of positive behavior shaping and employed a 2 (experimental group vs. control group) × 2 (pre-test vs. post-test) two-factor mixed experimental design. Two parallel classes of eighth graders from a middle school in Tianjin, China, were selected. One class served as the experimental group and received a five-week positive rumination group counseling training once per week, while the other class served as the control group and underwent self-study sessions. After matching students from the two classes, the final participants in the experimental and control groups were determined. Data obtained during the positive rumination group counseling training were analyzed to explore the intervention effects. The results showed that after the positive rumination group counseling training, junior high school students' level of positive rumination increased, their level of negative rumination decreased, and their academic procrastination improved. In conclusion, positive rumination group counseling training designed based on the positive behavior shaping approach can improve rumination and reduce academic procrastination.

Keywords

Junior High School Students, Rumination, Academic Procrastination, Positive Rumination Group Counseling Training, Positive Behavior Shaping

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Open Access

1. 引言

学业拖延(Academic procrastination)主要指个体在学习情境中延迟完成目标任务的行为(Sen cal et al., 1995)。研究表明, 学业拖延不仅会影响学生的学业成绩、考试状态(Wang, 2021; Yang et al., 2020), 还可能降低个体的主观幸福感与生活满意度( elik & Odaci, 2020;  ikrik i & Erzen, 2020)。韩杨(2013)发现学业拖延现象在初中生群体中广泛存在。学业拖延对初中生群体的负面影响远大于正面影响(赵振杰, 2021)。因此, 本研究将关注重点放在改善初中生学业拖延状况, 为相关学校提供良好的干预策略上, 具有十分重要的意义。

有研究发现, 学业拖延现象的发生与个体的反刍思维有关。反刍思维(Ruminaton)是指个体由于反复思考消极事件和情绪, 导致内心缺乏自信, 行为趋向消极, 属于一种不易被干扰的人格特质(Nolen-Hoeksema, 1987)。随着研究的逐渐深入, 越来越多的学者将其视为一种易受外界干扰(曾庆巍等, 2015)的思维状态。后续研究, 认为反刍思维是对情绪及其产生的原因和随之而来的意义、影响的自发反思。具有 2 (积极、消极情绪) × 2 (积极、消极反刍思维)的结构模型, 其中, 积极反刍思维能对情绪进行乐观思考, 消极反刍思维能对情绪进行悲观思考(宣之璇等, 2019)。研究表明, 反刍思维中的消极反刍思维和学业拖延之间存在着显著的正相关关系(陈佳琦, 2019; 郝婧邑, 2022), 学业过程中的压力易使学生出现情

绪耗竭和消极反刍思维,使得学习成绩降低,学业倦怠水平提高,出现学业拖延(Boren, 2013)。

随着学业拖延现象的普遍增长,越来越多的研究开始关注学业拖延干预方面的内容,但切实有效的干预方法较少,仍需进一步探索(冯喜珍, 马青, 2017)。在本研究着手之前,我们先行开展了预研究(研究一),该研究采用问卷调查的方法,选取了 445 名初中生作为样本,旨在探讨手机成瘾、反刍思维以及学业拖延之间的关系。研究结果显示,三者间均存在相关性,消极反刍思维和学业拖延呈显著正相关,积极反刍思维与学业拖延呈显著负相关。鉴于此,本研究旨在进一步探明反刍思维在其中可能扮演的角色,探究是否能够通过干预反刍思维来间接有效降低学业拖延程度。

反刍思维的干预有多种形式,包括:表达性写作(Expressive writing)(Yang & Li, 2020)、认知重评(Cognitive reappraisal)(Wang et al., 2022)、正念疗法(Mindfulness therapy)(Chiesa et al, 2014; 程媛, 2015)、正向反刍思维训练(Positive Rumination Thinking Training)(张弛, 2019; 宣之璇等, 2019)等。考虑到本研究以初中生为被试群体,初中生正处在情绪波动较大的青春期,遇到消极事件时,容易沉溺于自己的想法中,难以察觉不合理的想法。相较于其他几种干预方法,利用积极行为塑造的思路,设计正向反刍思维训练可能更为合适。

正向反刍思维训练是在积极行为塑造(Positive behavior shaping)指导下进行的。积极行为塑造是一种有效的教育方法,强调目标导向、逐步强化、情境设计和综合评估等核心思想(刘希平等, 2023),通过具体策略引导并塑造个体或群体的积极行为(刘希平等, 2022),即反刍思维是可以被重塑的。在理论渊源上,积极行为塑造整合了三大流派精华:行为主义的正向强化机制(Skinner, 2019)、积极心理学“关注优点与潜能”的价值取向(Seligman & Csikszentmihalyi, 2014),以及认知行为理论中“思维影响行为”的核心洞见(Watkins & Roberts, 2020)。与认知行为疗法(CBT)侧重“修正错误认知”、接纳承诺疗法(ACT)侧重“改变与思维的关系”(Hayes et al., 2011)不同,积极行为塑造的核心目标是“建构积极思维习惯”——不要求个体与消极思维“斗争”或“和解”,而是通过系统训练引导学生主动用积极因子体验和思考事件,将消极反刍转化为积极反刍,形成可持续的认知优势(杨宏飞, 2019)。杨宏飞(2019)研究发现,无论是积极反刍思维还是消极反刍思维,都可以习得和改变,且消极反刍思维在干预条件下会转化成积极反刍思维,使个体形成积极反刍思维习惯。有研究进一步证实,正向反刍思维训练可以提高积极反刍思维水平,降低消极反刍思维水平(宣之璇等, 2019)。本研究中的正向反刍思维团辅训练正是基于这一框架设计,如通过“生命树”挖掘积极资源,通过“多彩思维记录表”放大积极体验。这种从“问题导向”向“优势导向”的范式转换,构成了积极行为塑造的独特贡献,也为本研究提供了直接的理论框架。

基于上述理论思路,本研究将对初中生反刍思维进行正向反刍思维团辅训练干预,以团体辅导形式开展,过程中的关键方法是用 PANRS 量表中的积极条目去思考事件和情绪,探究其对反刍思维水平和学业拖延程度的改善情况。

据此,提出研究假设 H1: 正向反刍思维团辅训练能有效改善初中生的反刍思维能力,提高积极反刍思维能力,降低消极反刍思维能力,进一步降低初中生的学业拖延水平。

2. 方法

2.1. 实验设计

实验设计采用 2 (实验组和控制组) × 2 (前测和后测)的二因素混合实验设计,组别为被试间变量,时间为被试内变量。实验组接受为期五周的正向反刍思维团辅训练(训练思路为自编的正向反刍思维团辅训练方案),控制组不接受任何实验处理。因变量为学生的积极、消极反刍思维水平和学业拖延情况,

通过《积极和消极反刍思维量表》及《中学生学业拖延问卷》进行测量,前后测得分的差值代表由正向反刍思维团辅训练带来的变化。

已有研究表示,相较于初一和初三年级学生,初二年级学生更容易出现(消极)反刍思维,也更易感受到心理痛苦(潘恬丽, 2020)。先前研究结果也显示,初二年级学生相较于初一和初三年级学生的积极反刍思维得分较低、消极反刍思维较高。因此,选取初二年级学生作为本研究的被试群体更为有价值。

2.2. 被试

在天津市滨海新区大港第九中学选取两个初二年级平行班。其中八年六班为实验组,在周五的晚自习时间接受为期五周的正向反刍思维团辅训练课程;八年五班为控制组,在同一时间段不接受任何实验处理和干预,照常进行晚自习。通过 Gpower3.1 软件计算,得到本研究需要的总样本量为 34 人,即各组 17 人。后根据实验组学生的出勤率进行筛选,确定最终的实验组被试为 18 人(男: 9 人; 女: 9 人);再将实验组被试的前测数据与控制组班级学生的前测数据进行匹配,确定最终的控制组被试为 18 人(男: 9 人; 女: 9 人)。被试具体的前测得分,如表 1 所示。

Table 1. Pre-test scores of the experimental group and control group

表 1. 实验组与控制组前测得分

项目	实验组 $M \pm SD$	控制组 $M \pm SD$	t
积极反刍思维均分	2.88 ± 0.48	2.91 ± 0.64	0.187
消极反刍思维均分	1.80 ± 0.40	1.89 ± 0.35	0.762
学业拖延均分	2.18 ± 0.81	2.16 ± 0.85	-0.070

由表 1 可知,两组学生在积极反刍思维、消极反刍思维和学业拖延上的得分没有表现出显著差异。同质性检验结果表明,实验组与控制组学生在接受正向反刍思维团辅训练干预前各项数据均无显著差异,符合同质性。

2.3. 材料

2.3.1. 积极和消极反刍思维量表

由王中(2016)编制,把反刍思维界定为积极反刍思维(享受快乐、积极应对)和消极反刍思维(抑制快乐、自我否定、消极归因)。共二十三个条目,正向计分,采用四等级评分,分量表得分的均分代表初中生的积极、消极反刍思维水平,分数越高表示反刍思维越强。

2.3.2. 中学生学业拖延问卷

由左艳梅(2010)所设计,将学业拖延界定为耽延计划、耽延执行、耽延补救和耽延总结。共十七个条目,五等级评分,除条目 1 和 3 为正向计分外,其他均为反向计分。正向计分所有条目后的均分代表初中生的学业拖延水平,个体均分越高,表明越容易学业拖延。

2.3.3. 自编的正向反刍思维团辅训练方案

结合已有相关文献(陈义雪, 2019; 肖欣, 2023; 杜娟, 2024; 邹佳琪, 2024)和当前学生的实际水平,利用团体积极行为塑造的原理,编制了为期五周的正向反刍思维团辅训练方案,通过“确定对方成长目标-协调达成目标规划-适时关注计划执行-依据反馈随时调整-引导对方进行反思”5 个步骤(刘希平等, 2023),以进行反刍思维的干预。训练思路详见表 2。

Table 2. Design of a self-developed group counseling training program
表 2. 自编的团辅训练方案设计

	活动目标	活动内容
第一次团辅	破冰、相识、建立团体、 制定小组规范与目标	1、“击鼓传花”游戏 2、建立小组规范与目标 3、讲解反刍思维概念和正向反刍思维技术 4、下次家庭作业的布置
第二次团辅	否定自我→肯定自我 (积极应对)	1、上次家庭作业分享 2、自我认识面面观 3、接纳完整自我 4、生命树——积极看自己(积极资源) 5、下次家庭作业的布置
第三次团辅	消极归因→积极归因 (积极应对)	1、上次家庭作业分享 2、“成长进阶”游戏 3、解决导向和回避导向 4、生命线——具体化和抽象化练习 5、多彩思维记录表的布置
第四次团辅	抑制快乐→享受快乐	1、“不要笑”挑战 2、多彩思维记录表分享——觉察与调整情绪 3、正念葡萄干 4、下次家庭作业的布置
第五次团辅	巩固、告别、鼓励成员将团体 所学继续用实际生活中	1、“逛三园”游戏 2、上次家庭作业分享 3、成长雕塑——强化巩固 4、总结与告别 5、完成后测

以自编的正向反刍思维团辅训练方案为基础,开展五次团辅活动,以实现改善学生的反刍思维水平,进而降低学生的学业拖延水平的目标。

2.4. 步骤

第一步,前测。使用《积极和消极反刍思维量表》和《中学生学业拖延问卷》对选取的两个班级(八年六班和八年五班)学生进行评估。

第二步,进行干预。实验组(八年六班),在每周五的 17~18 点接受正向反刍思维团辅训练课程,共五次。团辅课程的方案设计见表 2,其中,包含三个主题:① 否定自我→肯定自我(积极应对):自我认识面面观、接纳完整自我、生命树等;② 消极归因→积极归因(积极应对):解决导向和回避导向、生命线等;③ 抑制快乐→享受快乐:多彩思维记录表、正念葡萄干等。在整个团辅过程中,帮助学生全面认识自我、肯定自己,积极看待自己的缺点,挖掘自己内含的积极资源;帮助学生初步掌握积极归因的方法,促进学生积极应对日常生活中的各种挑战,做问题解决型人;以及学会关注当下美好,享受积极情绪。最终实现学生反刍思维的改善,积极反刍思维水平的提高和消极反刍思维水平的降低。而控制组不进行任何干预,在相同时间段进行自习。

第三步,后测。在最后一次团辅结束后,使用《积极和消极反刍思维量表》和《中学生学业拖延问卷》进行后测。

2.5. 统计方法

运用 SPSS27.0 软件,对数据进行 2×2 二因素混合设计的重复测量方差分析。

3. 结果

分别对实验组和控制组在前后测上的积极反刍思维均分、消极反刍思维均分以及学业拖延均分进行描述统计分析, 结果如表 3 所示。

Table 3. Pre-test and post-test scores of the experimental group and control group
表 3. 实验组和控制组前后测得分

项目	实验组		控制组	
	前测得分 $M \pm SD$	后测得分 $M \pm SD$	前测得分 $M \pm SD$	后测得分 $M \pm SD$
积极反刍思维均分	2.88 ± 0.48	3.31 ± 0.48	2.91 ± 0.64	2.82 ± 0.67
消极反刍思维均分	1.80 ± 0.40	1.57 ± 0.28	1.89 ± 0.35	2.00 ± 0.28
学业拖延均分	2.18 ± 0.81	1.76 ± 0.65	2.16 ± 0.85	2.32 ± 0.87

由表 3 可知, 在积极反刍思维均分上, 实验组前测的均值为 2.88, 后测的均值为 3.31; 控制组前测的均值为 2.91, 后测的均值为 2.82, 均显著高于理论中值, 表明初二年级学生的积极反刍思维水平较高。在消极反刍思维均分上, 实验组前测的均值为 1.80, 后测的均值为 1.57; 控制组前测的均值为 1.89, 后测的均值为 2.00, 均显著低于理论中值, 表明初二年级学生的消极反刍思维水平较低。在学业拖延均分上, 实验组前测的均值为 2.18, 后测的均值为 1.76; 控制组前测的均值为 2.16, 后测的均值为 2.32, 均显著低于理论中值, 表明初二年级学生的学业拖延状况良好。

进一步对积极反刍思维均分、消极反刍思维均分以及学业拖延均分进行 2 (前测、后测) $\times$ 2 (实验组、控制组) 重复测量方差分析, 结果如下。

3.1. 正向反刍思维团辅训练对积极反刍思维的干预效果

在积极反刍思维的均分上, 时间与组别的交互作用显著, $F(1, 34) = 31.577$, $p < 0.001$, 说明积极行为塑造指导下的正向反刍思维团辅训练对于初二年级学生的积极反刍思维水平提升的效果有所不同, 见图 1。

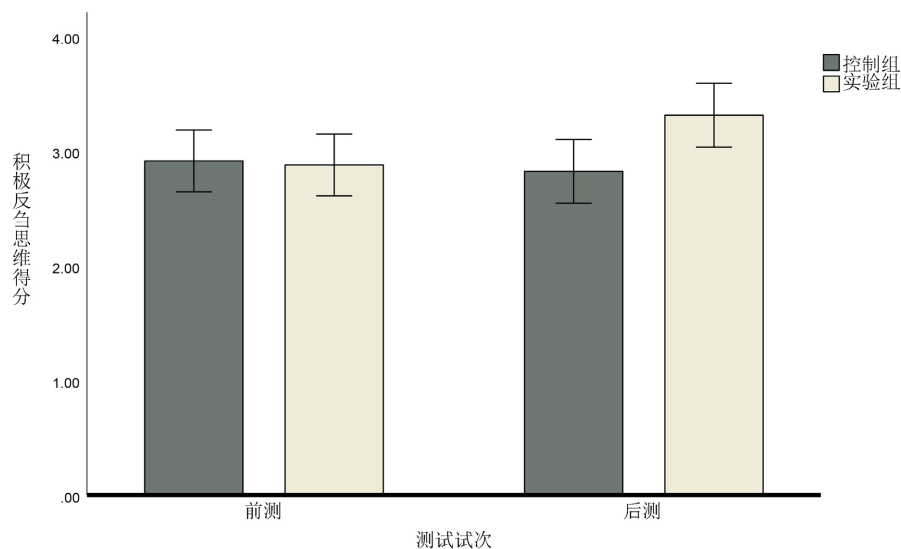


Figure 1. Comparison of positive rumination levels in students before and after positive rumination group counseling training

图 1. 正向反刍思维团辅训练前后学生的积极反刍思维水平比较

进一步对图 1 中的数据进行简单效应分析。

其一, 控制组的积极反刍思维水平在前测、后测之间未达到显著差异, $F(1, 34) = 1.883$, $p = 0.179$ 。而实验组的积极反刍思维水平在前测、后测之间存在显著差异, $F(1, 34) = 43.227$, $p < 0.001$, 实验组的后测积极反刍思维得分显著高于前测得分, 这在一定程度上说明正向反刍思维团辅训练干预的有效性。

其二, 实验组和控制组的前测积极反刍思维得分差异不显著, $F(1, 34) = 0.035$, $p = 0.853$, 再次表明在总体上两个班的积极反刍思维水平不存在显著差异, 符合选取被试的前提。而实验组和控制组的后测积极反刍思维得分存在显著差异, $F(1, 34) = 6.392$, $p < 0.05$, 实验组的后测积极反刍思维得分显著高于控制组的后测得分, 表明在实验干预后, 两个班的积极反刍思维水平存在显著差异, 干预有效。

3.2. 正向反刍思维团辅训练对消极反刍思维的干预效果

在消极反刍思维的均分上, 时间与组别的交互作用显著, $F(1, 34) = 18.629$, $p < 0.001$, 说明积极行为塑造指导下的正向反刍思维团辅训练对于降低初二年级学生的消极反刍思维水平的效果有所不同, 见图 2。

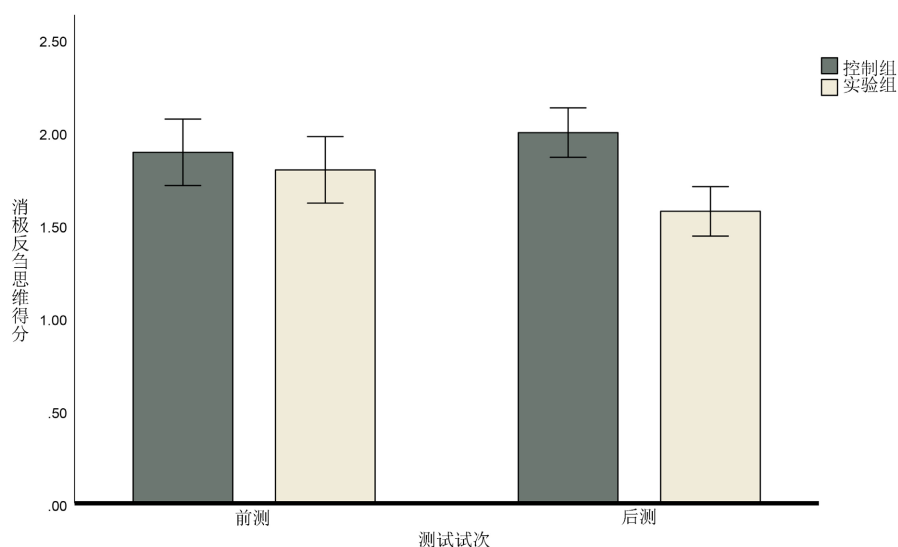


Figure 2. Comparison of negative rumination levels in students before and after positive rumination group counseling training

图 2. 正向反刍思维团辅训练前后学生的消极反刍思维水平比较

进一步对图 2 中的数据进行简单效应分析。

其一, 控制组的消极反刍思维水平在前测、后测之间未达到显著差异, $F(1, 34) = 3.878$, $p = 0.057$ 。而实验组的消极反刍思维水平在前测、后测之间存在显著差异, $F(1, 34) = 17.095$, $p < 0.001$, 实验组的后测消极反刍思维得分显著低于前测得分, 这在一定程度上说明正向反刍思维团辅训练干预的有效性。

其二, 实验组和控制组的前测消极反刍思维得分差异不显著, $F(1, 34) = 0.581$, $p = 0.451$, 再次表明在总体上两个班的消极反刍思维水平不存在显著差异, 符合选取被试的前提。而实验组和控制组的后测消极反刍思维得分存在显著差异, $F(1, 34) = 20.944$, $p < 0.001$, 实验组的后测消极反刍思维得分显著低于控制组的后测得分, 表明在实验干预后, 两个班的消极反刍思维水平存在显著差异, 干预具有有效性。

3.3. 正向反刍思维团辅训练对学业拖延的干预效果

在学业拖延的均分上, 时间与组别的交互作用显著, $F(1, 34) = 27.358$, $p < 0.001$, 说明积极行为塑造指导下的正向反刍思维团辅训练对于降低初二年级学生的学业拖延水平的效果有所不同, 见图 3。

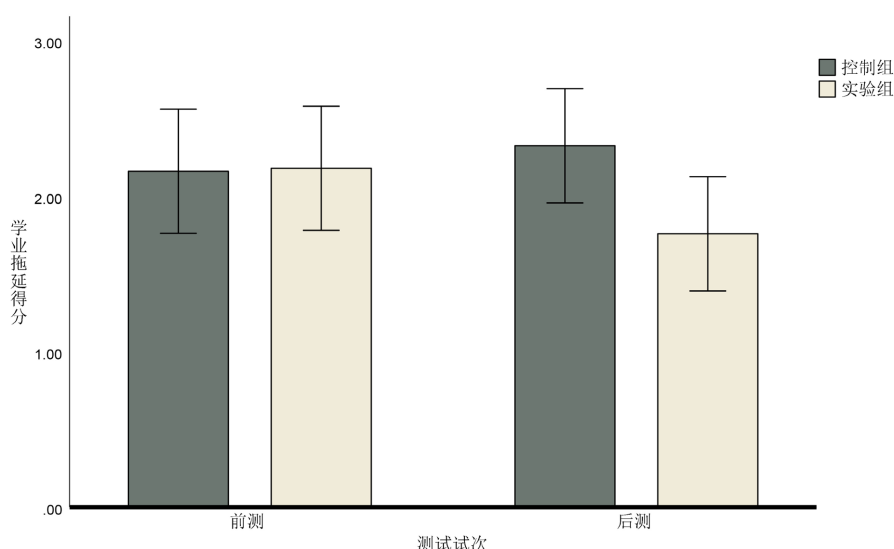


Figure 3. Comparison of academic procrastination levels in students before and after positive rumination group counseling training

图 3. 正向反刍思维团辅训练前后学生的学业拖延水平比较

进一步对图 3 中的数据进行简单效应分析。

其一, 控制组的学业拖延水平在前测、后测之间达到边缘显著差异, $F(1, 34) = 4.286$, $p = 0.046$, 控制组的后测学业拖延得分略高于前测得分。而实验组的学业拖延水平在前测、后测之间存在显著差异, $F(1, 34) = 17.095$, $p < 0.001$, 实验组的后测学业拖延得分显著低于前测得分, 这在一定程度上说明正向反刍思维团辅训练干预的有效性。

其二, 实验组和控制组的前测学业拖延得分差异不显著, $F(1, 34) = 0.005$, $p = 0.945$, 再次表明在总体上两个班的学业拖延水平不存在显著差异, 符合选取被试的前提。而实验组和控制组的后测学业拖延得分存在显著差异, $F(1, 34) = 4.902$, $p < 0.05$, 实验组的后测学业拖延得分显著低于控制组的后测得分, 表明在实验干预后, 两个班的学业拖延水平存在显著差异, 干预具有有效性。

4. 讨论

4.1. 正向反刍思维团辅训练对初中生反刍思维和学业拖延的干预作用

本研究中, 实验组接受了为期五周的正向反刍思维团辅训练, 控制组无任何干预。结果显示: 干预前两组在积极反刍思维、消极反刍思维和学业拖延水平上均无显著差异(同质性检验通过); 干预后, 实验组的积极反刍思维均分从 2.88 显著提升至 3.31, 消极反刍思维均分从 1.80 显著降至 1.57, 学业拖延均分从 2.18 显著降至 1.76, 而控制组各指标未见改善或略有下降。时间与组别的交互作用在三个指标上均显著($p < 0.001$), 表明团辅训练有效改善了初中生的反刍思维和学业拖延状况, 与以往研究结果一致(李斯妮, 2020)。

这一结果验证了研究假设: 通过系统训练提高积极反刍思维、降低消极反刍思维, 能够进一步缓解学业拖延。可见, 以积极行为塑造为指导的正向反刍思维团辅训练在初中生群体中具有显著的干预效果。

4.2. 积极行为塑造理论与 CBT、ACT 的比较与整合

4.2.1. 干预机制的互补性

三种理论在减少反刍思维上各有侧重: CBT 侧重认知重构, 通过“打断”反刍的自动化循环发挥作用(Watkins & Roberts, 2020); ACT 侧重提升心理灵活性, 通过接纳与认知解离“改变与思维的关系”(Hayes

et al., 2011); 积极行为塑造则以“建构积极思维习惯”为核心, 通过系统训练引导学生优先采用积极因子编码事件, 实现“替换思维方式”。本研究中实验组积极反刍思维升高而消极反刍思维降低的“此长彼消”模式, 恰好印证了积极行为塑造这一独特机制的合理性(杨宏飞, 2019)。

4.2.2. 干预情境的整合潜力

尽管本研究以积极行为塑造为主线, 但在团辅活动中融入了多理论元素。例如, “解决导向和回避导向”活动借鉴了 CBT 的行为活化思想; “多彩思维记录表”训练与 ACT 的“当下觉察”功能相似, 但更强调积极视角的选取; “成长雕塑”巩固环节兼具行为强化与认知重构的双重功效(刘希平等, 2022, 2023)。这种“以积极行为塑造为主线、博采众长”的设计思路, 保证了干预方案的整体连贯性与工具多样性。

4.2.3. 理论原则向具体干预活动的转化

本研究的五次团辅活动系统体现了积极行为塑造的四维机制:

(1) 目标导向: 将“改善反刍思维”这一总目标分解为三次子主题(肯定自我、积极归因、享受快乐), 每次活动聚焦一个可操作的小目标。

(2) 逐步强化: 每次团辅均设置“家庭作业分享”环节, 对学生的积极改变给予即时正向反馈(如表扬、同伴鼓掌), 并在“成长雕塑”活动中通过象征性仪式强化五周来的进步。

(3) 情境设计: 团辅在真实班级晚自习情境中开展, 活动内容贴近学生日常学习生活(如“多彩思维记录表”要求记录当周发生的真实积极事件), 便于技能迁移。

(4) 综合评估: 同时测量积极/消极反刍思维和学业拖延三个指标, 关注认知与行为的协同变化, 符合四维评估要求。

这一对应关系清晰展示了积极行为塑造原则如何从抽象理念落地为具体的辅导活动。

4.2.4. 对学校心理健康教育的启示与实践优势

相较于 CBT 和 ACT 通常需要的 8~12 次系统疗程, 本研究的正向反刍思维团辅训练仅 5 次(共约 10 小时), 时间成本更低, 且以活动驱动、团体互动为载体, 更易于在学校场景推广。实验组在三个指标上均显著改善, 表明该方案兼具高效性与可行性。

积极行为塑造理论强调, 通过特定的训练和培养, 个体的思维方式是可以被塑造和优化的, 行为同样可以通过适当的刺激和反馈机制来引导和改变。面对顽固的不良行为, 一个有效的策略是通过转变个体的思维方式来间接促进行为的积极改变。这种间接途径相较于直接针对行为本身的干预, 往往能激发个体更为主动的改变动力, 从而实现更为持久和深刻的转变。

在教育实践中, 这一理论提示教育者和家长告别传统的“问题导向”思维, 将关注点从问题行为本身转移到其背后的思维方式上。通过识别和干预不良的思维模式(如消极反刍思维), 转而培养积极的思维方式(如积极反刍思维), 可以更有效地促进学生的自我反思和主动改变, 从而实现不良行为的成功转化。

未来可将积极行为塑造作为弹性框架, 灵活融入 CBT 与 ACT 的关键技术, 形成“框架统一、工具体系多元”的干预模式, 以适应不同学校和学生的实际需求。

4.3. 教育意义

本研究证实了正向反刍思维训练能改善学生的反刍思维能力, 并进一步改善学生的学业拖延现状。同时, 已有研究证实正向反刍思维训练在改善注意偏向(管云霞, 2019)、社交焦虑(许瑾, 2022)、学业投入水平(杨梦婷, 2023)等上也起着重要作用。此外, 积极反刍思维作为一种重要的积极思维方式, 不仅有助于个体在面对困难和挑战时保持乐观和坚韧, 还能显著改善其情绪状态(严灿, 2023)及情绪调节策略

(蔡珊等, 2024)、认知能力(李慧中, 2018)和社会适应能力(李凤仪, 2023)。因此, 培养和提高积极反刍思维能力, 不仅是塑造良好行为习惯的关键, 也是促进个体健康成长和全面发展的重要途径。

可见, 正向反刍思维训练在心理健康与不良问题行为调整等方面具有积极意义, 值得广泛推广与应用。对于学校学生群体而言, 以团体辅导形式开展的正向反刍思维团辅训练是较为理想的实施方式, 有研究表明, 团体辅导形式比传统教学方法更有效, 尤其是在心理健康改善方面(Asadi & Mede, 2024)。可能源于, 这一形式不仅有助于系统培养学生的正向思维模式, 还能通过团体互动的特性, 同步提升学生的社交能力, 实现认知优化与社会适应性发展的双重目标(郑洁等, 2018)。

因此, 学校可以尝试开展正向反刍思维训练的团辅课程, 以培养学生享受快乐和积极应对的能力。根据学生的年龄水平和性格特点, 引导他们以自己为主体, 用抽象概括的方式去分析和看待遇到的各种积极事件和情绪, 学会享受快乐与幸福, 提升自信心; 用积极或宽容的态度面对生活和学习中的各种问题, 并以具体生动的形式思考遭遇的消极事件和情绪, 学会积极归因, 不再盲目回避问题或不断与生活和学习中的困难作斗争。促进学生心理健康发展, 增强学生的积极反刍思维能力, 为学生未来的成长和发展奠定基础。

4.4. 不足与展望

本研究设计的正向积极反刍思维团辅训练方案, 结合积极行为塑造思路 and 理论, 成功达到预期效果。后续研究可增大样本量、延长干预时间, 强化家庭作业分享, 设无关团辅形式的控制组以排除干扰, 采用更客观、系统的评估方法, 并深入探讨正向反刍思维对降低学业拖延各维度的作用。

5. 结论

通过正向反刍思维团辅训练的干预, 积极反刍思维水平显著提升, 消极反刍思维和学业拖延水平显著降低, 初二年级学生的反刍思维和学业拖延有所改善。

声 明

本研究已通过天津师范大学研究伦理委员会批准的伦理审核(批准号: 2025030502, 批准日期: 2025年3月5日)。研究严格遵循《赫尔辛基宣言》及中国心理学研究伦理规范, 实施前已获得伦理保障。

参考文献

- 蔡珊, 徐柳柳, 周琳, 杨潇(2024). 积极反刍思维训练对青少年伴非自杀性自伤行为抑郁症患者情绪调节策略的影响. *临床精神医学杂志*, 34(2), 131-135.
- 曾庆巍, 刘爱书, 栗诗羽(2015). 儿童期心理虐待对特质抑郁的影响: 反刍思维和创伤后认知改变的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(4), 665-669.
- 陈佳琦(2019). *反刍思维与学业拖延的关系研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西师范大学.
- 陈义雪(2019). *三种反刍思维类型大学生的团体干预研究*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 程媛(2015). *正念训练对抑郁症状青少年冗思的干预*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 杜娟(2024). *高中生感知压力、反刍思维与执行功能的关系以及干预研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 冯喜珍, 马青(2017). 中国学业拖延研究的现状与展望. *社科纵横*, 32(11), 175-178.
- 管云霞(2019). *积极反刍思维团辅对高职生心理健康和注意偏向的影响*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 韩杨(2013). 初中生学业拖延的现状及对策研究. *宿州教育学院学报*, (6), 96-98.
- 郝婧邑(2022). *中学生反刍思维与学业拖延的关系——失败恐惧、自我价值感的作用机制及干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 李凤仪(2023). *初中生父母忽视对社会适应的影响: 反刍思维的中介作用*. 硕士学位论文, 南宁: 南宁师范大学.

- 李慧中(2018). 三种反刍思维类型的记忆刷新特点及干预研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 李斯妮(2020). 大学生的反刍思维和完美主义、焦虑的关系及干预. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 刘希平, 徐慧, 郝卫红, 唐卫海(2022). 小学生劳动教育的价值与劳动能力的培养——基于积极行为塑造的视角. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (2), 76-81.
- 刘希平, 徐晓媛, 马丽, 张飞, 徐慧, 刘珠敏, 王含雅(2023). 利用劳动课程提高小学生综合素质的尝试——来自团体积极行为塑造的证据. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (5), 105-112.
- 潘恬丽(2020). 初中生网络受欺负与自杀意念的关系. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.
- 王中(2016). 大学生反刍思维量表的编制及其初步应用. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 肖欣(2023). 初中生学业社会比较与考试焦虑的关系: 反刍思维的中介作用及干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 许瑾(2022). 高中生完美主义对社交焦虑的影响: 反刍思维的中介作用及干预研究. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 宣之璇, 杨宏飞, 杨逸云, 熊婧(2019). 积极反刍思维训练对消极反刍思维大学生的促进作用. *中国健康心理学杂志*, 27(12), 1910-1914.
- 严灿(2023). 反刍思维、宽恕和抑郁的关系与干预. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 杨宏飞(2019). 积极反刍思维训练的理论依据和方法初探. *应用心理学*, 25(3), 272-280.
- 杨梦婷(2023). 初中生生活事件、反刍思维与学业投入的关系及干预研究. 硕士学位论文, 北京: 中央民族大学.
- 张弛(2019). 积极反刍思维训练课对中学生心理健康的促进作用. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 赵振杰(2021). 初中生学业拖延的现状与干预. 硕士学位论文, 北京: 中央民族大学.
- 郑洁, 梁社红, 祝一虹, 朱婉儿(2018). 积极心理取向的团体辅导对社交焦虑研究生的干预. *内江师范学院学报*, 33(12), 9-14.
- 邹佳琪(2024). 初中生相貌负面身体自我对抑郁的影响: 反刍思维的中介效应及干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 江汉大学.
- 左艳梅(2010). 中学生学业拖延的问卷编制及其与父母教养方式的关系研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Asadi, A. R., & Mede, E. (2024). Improving Student Performance and Personal Growth: A Review of Group Counseling in High Schools. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5, 53-58. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.1.7>
- Boren, J. P. (2013). Co-rumination Partially Mediates the Relationship between Social Support and Emotional Exhaustion among Graduate Students. *Communication Quarterly*, 61, 253-267. <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.751436>
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2020). Subjective Well-Being in University Students: What Are the Impacts of Procrastination and Attachment Styles? *British Journal of Guidance & Counselling*, 50, 768-781. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1803211>
- Chiesa, A., Anselmi, R., & Serretti, A. (2014). Psychological Mechanisms of Mindfulness-Based Interventions: What Do We Know? *Holistic Nursing Practice*, 28, 124-148. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000017>
- Çikrikçi, Ö., & Erzen, E. (2020). Academic Procrastination, School Attachment, and Life Satisfaction: A Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 225-242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Skinner, B. F. (2019). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. BF Skinner Foundation.
- Wang, X., He, Y., & Feng, Z. (2022). The Antidepressant Effect of Cognitive Reappraisal Training on Individuals Cognitively Vulnerable to Depression: Could Cognitive Bias Be Modified through the Prefrontal-amygdala Circuits? *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 919002. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.919002>
- Wang, Y. F. (2021). Academic Procrastination and Test Anxiety: A Cross-Lagged Panel Analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31, 122-129. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.29>

-
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on Rumination: Consequences, Causes, Mechanisms and Treatment of Rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, Article 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Yang, H., & Li, H. (2020). Training Positive Rumination in Expressive Writing to Enhance Psychological Adjustment and Working Memory Updating for Maladaptive Ruminators. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789>
- Yang, Y., Hooshyar, D., Pedaste, M., Wang, M., Huang, Y., & Lim, H. (2020). Predicting Course Achievement of University Students Based on Their Procrastination Behaviour on Moodle. *Soft Computing*, 24, 18777-18793. <https://doi.org/10.1007/s00500-020-05110-4>