

运用自然辩证法浅析自我控制技术 在教育教学中的运用

程临静, 朱敏欣

深圳职业技术大学, 广东深圳 518000

摘要：自我控制是一个人调整、修改、改变或克服个体的冲动、欲望和习惯性反应的心理能力。优秀的自我控制能力是获得成功的基础。在教育教学情境中教授自我控制技术，培养学生的自我控制能力，对学生和社会的发展至关重要。本文运用自然辩证法浅析自我控制技术，包含以下三个部分（1）运用自然辩证法阐述自我控制技术规律。（2）利用自然辩证法在教学环境下使用自我控制技术的策略。（3）影响在教学环境下自我控制技术发展的主要因素及应对策略。

关键词：自我控制；自然辩证法；教育教学

Analysis of the Application of Self-control Technology in Education and Teaching with Natural Dialectics

Cheng Linjing, Zhu Minxin

Shenzhen Polytechnic, Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract : Self-control is the psychological ability of an individual to adjust, modify, change, or overcome impulses, desires, and habitual responses. Excellent self-control is fundamental to achieving academic goals and attaining success. Teaching self-control techniques within educational settings and fostering students' self-control abilities are crucial for the development of both students and society. This paper analyzes self-control techniques using dialectics of nature, covering three parts: (1) Describing the principles of self-control techniques using dialectics of nature. (2) Strategies for applying self-control techniques in educational settings using dialectics of nature. (3) The main factors affecting the development of self-control techniques in educational settings and corresponding strategies.

Keywords : self-control; dialectics of nature; education and teaching

引言

自我控制是一个人调整、修改、改变或克服个体的冲动、欲望和习惯性反应的心理能力^[1]。自我控制对个体获得成功和幸福至关重要^[2]。但在日常生活中，自我控制失败随处可见：暴食，酒精成瘾，暴力倾向等，这些行为严重危害了个体的身心健康和社会稳定。积极习惯培养是常见的自我控制技术，Baumeister认为自我控制依赖一种自我控制资源，这种资源或能量会因为连续地被使用而被暂时的消耗，形成自我损耗状态，处于损耗状态的个体很难继续自我控制行为，继而导致自我控制任务失败，但个体若持续有规律地完成某项自我控制任务，形成习惯，会增强自我控制资源的韧性，进而减少自我控制资源的损耗^[3]。在教育场景中，这种能力尤为重要，它关系到学生的学习效率和质量。通过培养自我控制能力，可以帮助他们克服拖延、情绪波动等不利于学习的行为^[4]。自然辩证法是研究事物发展规律的科学方法论，它强调事物之间的相互作用和转化^[5]。将其应用于在教育领域自我控制技术的研究，可以揭示自我控制能力如何通过持续的练习和习惯形成而得到增强。

一、用自然辩证法阐述教育环境下自我控制技术规律

（一）自然界的质量互变规律

在教育领域中，自我控制技术的应用至关重要^[6]，尤其是在学生习惯培养和行为改进方面。自然辩证法中的质量互变规律为我们提供了一个理论框架，以理解和应用自我控制技术在教育教学中的效果。根据质量互变规律，事物的发展经历从量变到质变的过程^[7]。在教育教学中，这一规律可以被用来解释和指导学生

自我控制能力的培养和优化。质量互变规律指出，量变是事物数量微小的变化。但是，这些小的变化积累到一定程度，便能触发质变^[8]。应用于教育教学，这意味着通过持续性的努力，学生可以实现在自我控制能力上显著提升。例如，晨跑习惯的培养。初期，学生需要通过极大的意志力来克服早起的困难，每一次成功的自我控制都是一次量的积累。随着时间的推移，这些量的积累触发了质的转变，学生不再需要通过意志力来强迫自己早起跑步，而是形成了习惯。

（二）对立统一规律

在教育教学中，自我控制技术的运用可以深刻地影响学生的学习习惯和行为模式^[9]。自然辩证法提供了一个理论框架，通过对立统一规律来分析和解释自我控制技术的效应和过程。该规律揭示了任何事物内部都存在着矛盾，这些矛盾的统一与斗争推动了事物的发展和变化^[10]。在教育实践中，自我控制技术与积极习惯培养之间的关系展现出明显的对立统一性。

首先，自我控制与积极习惯之间的统一性表现在，良好习惯的形成可以显著减少个体在面对冲突选择时的心理压力和自我控制资源的消耗。例如，当学生通过反复练习形成了定时复习的学习习惯后，这种习惯的形成就可以减轻学生自我控制的负担，使得学生能够更加专注于学习内容，而非调节自己的行为。然而，在积极习惯的初期培养阶段，自我控制与习惯培养之间的斗争性则非常明显。以晨跑为例，学生在初期需要巨大的意志力来克服困倦感和惰性，这一过程中需要消耗大量的自我控制资源。每一次晨跑都是一场与自我惰性的斗争，需要学生调动自己的意志力去实现。但是随着时间的推移，当晨跑成为一种习惯后，此时的自我控制需求显著降低，学生可以轻松地维持这一行为。

（三）矛盾的不平衡性

自然辩证法中的对立统一规律之矛盾的不平衡性为我们在教育教学中理解和应用自我控制技术提供了重要的理论支持。在教育实践中，理解主要矛盾与次要矛盾的区别及其对学生行为的影响，对于设计有效的教育干预策略至关重要。在自我控制技术的形成过程中，主要矛盾通常体现为学生因缺乏自我控制而可能导致的不良行为与追求长远健康和幸福的目标之间的冲突。这种矛盾的存在不仅影响学生的个人发展，也是教育者需要重点解决的问题。对应地，次要矛盾则表现为短期内由于自我控制行为带来的不适感与追求即时满足之间的矛盾。以晨跑为例，舒适的睡眠与早起运动之间的矛盾，虽然重要，但与长期健康相比，它更多是一个短期的挑战。学生可能会感受到因早起而牺牲睡眠的痛苦，但这种痛苦与坚持晨跑带来的益处相比是次要的。

二、利用自然辩证法在教学环境下使用自我控制技术的策略

（一）利用质量互变规律在教学环境下使用自我控制技术的策略

在教学实践中，教师可以利用质量互变规律来设计教学活动和行为干预策略。通过设置逐步递增的目标，帮助学生逐步建立自我控制的小胜利，这些小胜利最终累积成为质的飞跃。此外，教师应认识到在习惯形成的过程中，学生可能会经历挫折和失败。因为在量变积累到足够触发质变之前，可能会伴随着挑战和困难。因此，教师需要提供持续的支持和正向反馈，帮助学生克服这些困难，坚持到量变累积足以触发质变的阶段。

综上所述，自然辩证法中的质量互变规律不仅为我们提供了理解自我控制技术在教育中应用的理论基础，也为教育实践提供了具体的指导策略。通过理解和应用这一规律，教育者可以更有

效地帮助学生培养和优化自我控制能力，从而在学习和个人发展上取得更大的成就。

（二）利用对立统一规律在教学环境下使用自我控制技术的策略

在教育教学中应用自然辩证法的对立统一规律，教育者可以更有效地设计和实施自我控制技术。例如，教师可以在设计课程时，引导学生逐步从依赖外部激励过渡到内部驱动的自我控制，在这一过程中，教师应当重视学生自我控制能力的逐步建立。此外，教育者还可以利用对立统一规律来解决学生在自我控制过程中可能遇到的困难。通过识别学生在自我控制上的具体障碍，教育者可以针对性地提供支持和干预，帮助学生克服，从而更好地培养和维持积极习惯。

综上所述，自然辩证法中的对立统一规律为理解和应用教育教学中的自我控制技术提供了深刻的视角。通过认识到自我控制与积极习惯培养之间的矛盾关系，并有效地管理这些矛盾，教育者可以更有效地促进学生的个人成长和学业成功。这一理论的应用不仅有助于提高学生的学习效率，也有助于培养他们成为更有自制力和自我驱动能力的个体。

（三）利用矛盾的不平衡性在教学环境下使用自我控制技术的策略

教育者可以利用这一理论来设计教育干预措施，首先是通过教育沟通，增强学生对于长远目标的认识的重要性。教师可以通过案例研究、角色扮演等多种教学方法，帮助学生理解长期目标的重要性，并将其与日常行为选择联系起来。其次，教育者需要提供办法来帮助学生管理短期的不适感。例如，可以教学生时间管理和压力管理的技能，帮助他们更有效地处理和平衡学习与休息。此外，教育者应当创造一个支持性的学习环境，鼓励学生之间的相互支持和正面激励。例如，可以设置学习小组，让学生在团队合作中找到克服个人挑战的动力。这样的集体活动不仅可以增强学生的社会归属感，还能通过正面的同伴压力促进个人行为的改变。最后，定期评估和反馈是确保教育干预效果的关键。通过定期检查学生的自我控制进展，教育者可以及时调整教学策略，确保教育活动的有效性和适应性。

通过以上措施，利用自然辩证法中的对立统一规律之矛盾不平衡性，教育者可以更为有效地指导学生理解和管理自我控制过程中的主要矛盾与次要矛盾，从而在促进学生个人成长和学业成功方面发挥积极作用。

三、影响在教学环境下自我控制技术发展的主要因素及应对策略

（一）对自我控制认识的阶段性导致自我控制技术的发展受限

在教育教学领域中，自我控制技术的应用对于促进学生的学习和个人发展具有重要意义。然而，这些技术的发展和完善受到多种因素的影响，其中对自我控制的理解阶段性是一个关键的限制因素。目前，关于自我控制的类别、机制、影响因素以及其生理基础的认识还不够全面和精确，这些理论的不确定性和争议性

在很大程度上限制了自我控制技术在教育教学中的应用和发展。首先，自我控制的类别和机制的不明确使得教育者在实践中难以有效地应用自我控制技术。其次，对自我控制影响因素的理解不足也制约了教育干预的有效性。研究表明，个体的自我控制能力受到多种因素的影响，包括生物遗传因素、家庭环境、社会文化背景等^[11]。教育者需要对这些因素有一个全面的理解，才能更好地支持每个学生的自我控制技能发展。神经科学的研究揭示了大脑中与自我控制相关的结构和功能^[12]，但如何将这些科学发现转化为实际的教育实践，仍然是一个挑战。

针对这些问题，未来的研究和实践需要在几个方面取得进展：1. 加强基础研究，深化对自我控制心理和生理机制的理解，包括使用行为实验、神经成像等科学方法来探索自我控制的内在机制。2. 扩展研究范围，全面考虑影响自我控制的多种因素。跨学科的研究，特别是心理学、教育学、社会学与神经科学的整合，将为理解自我控制的复杂性提供更多的视角。3. 将理论研究成果转化为教育实践中的策略和工具。开发符合教育需求的自我控制训练程序和教育技术，以支持学生在学习和生活中的自我管理能力。

（二）认识的主体导致自我控制发展受限

在教育教学领域中，自我控制技术的发展受到多个因素的影响，其中认识的主体，即人本身的局限性是一个关键的限制因素。研究人员的经验、认知方式等方面局限，直接影响了自我控制技术的创新和应用效果。自我控制技术的发展依赖于对自我控制这一现象深入的理解和认知。这种理解不仅涉及心理学理论的掌握，还包括对教育实践的深刻洞察。然而，教育者作为技术的开发和应用主体，其感官、知识水平和认知方式的局限性往往成为制约自我控制技术发展的瓶颈。首先，感官局限性意味着教育者可能无法完全观察和理解学生在自我控制过程中的所有细微变化。其次，经验和知识水平的局限也会影响自我控制技术的发展。教育者的知识背景可能侧重于特定的理论或方法，可能忽视了其他潜在有用的视角。再者，认知方式的局限性也是一个重要考虑因素。教育者的思维模式和解决问题的方式可能限制了他们

对问题的全面认识和创新解决方案的开发。

为了克服这些局限性，教育者需要采取以下措施：1. 持续学习和专业发展：教育者应不断更新自己的知识库，包括最新的教育心理学研究、自我控制理论和实践策略。2. 采用跨学科方法：结合心理学、神经科学、教育技术等多个领域的知识和技术，可以帮助教育者从多角度理解和应对自我控制的挑战。3. 改进观察和评估方法：利用技术工具如行为跟踪软件、生理反应监测设备等，可以帮助教育者更准确地识别和评估学生的自我控制行为和相关变化。

（三）科技发展的客观性

在教育教学领域中，自我控制技术的发展受到科技进步的直接影响。作为心理学研究的一个重要分支，自我控制涉及到人格特质的多个方面，其研究进展依赖于科技工具的精确度和先进性。当前，尽管脑电图（EEG）、功能性磁共振成像（fMRI）、眼动追踪技术和近红外光谱成像等技术已广泛应用于心理科学的研究，但科技的局限性仍然是自我控制研究面临的主要挑战之一^[13]。科技工具的发展水平直接决定了我们能够多深入地解读人类心理和行为的复杂性^[14]。例如，功能性磁共振成像技术允许研究者观察大脑在进行特定任务时的活动模式^[15]，从而揭示与自我控制相关的脑区和网络。然而，这些技术的分辨率和敏感性仍然有限，不能完全揭示细微的神经过程或是在实际教学环境中即时应用。在教育教学中，理想的自我控制技术应能实时监测学生的行为和认知状态，即时提供反馈和支持。但现有科技难以满足这一需求，尤其是在复杂的教学场景中。

为了推动自我控制技术在教育教学中的应用，以下几个方面的科技进步尤为关键：1. 增强的数据采集技术：发展更高精度和更低侵入性的生理和行为数据采集技术，如通过可穿戴设备监测生理反应，以更准确地评估学生的自我控制状态。2. 改进的数据分析方法：利用机器学习和人工智能技术，从大量复杂数据中提取有关自我控制的有用信息，支持个性化教学决策。3. 交互式和适应性学习工具的开发：设计能够根据学生的自我控制能力动态调整教学内容和难度的智能教学系统。

参考文献

- [1] 于斌, 乐国安, 刘惠军. 自我控制的力量模型 [J]. 心理科学进展, 2013, 21(07):1272-1282.
- [2] 于国庆, 杨治良. 自我控制的内隐效应研究 [J]. 心理科学, 2008, 31(03):614-616.
- [3] Baumeister, RF. Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control [J]. ALCOHOLISM-CLINICAL AND EXPERIMENTAL RESEARCH, 2003, 27(02):281-284.
- [4] 菲尼克. 自控术：如何管住自己的神奇心理学 [M]. 湖南：湖南文艺出版社，2013.
- [5] 恩格斯. 自然辩证法 [M]. 北京：人民出版社，2015.
- [6] 于国庆. 大学生自我控制研究 [J]. 心理科学, 2005, 28(06):1338-1343.
- [7] 毛泽东. 质量互变规律 [M]. 北京：人民出版社，1985.
- [8] 承列. 论质量互变规律与事物变化之关系 [D]. 中国人民大学, 2007.
- [9] 邹丹杰. 学生学习的自我控制与自我监控辨析 [J]. 漳州师范学院学报（哲学社会科学版）, 2005, 19(02):129-131.
- [10] 毛泽东, 矛盾论 [M]. 北京：人民出版社，1975.
- [11] Kendra Cherry. The Psychology Of Willpower: Harnessing Self-Control For Success[J/OL]. The Psychology Of Willpower: Harnessing Self-Control For Success BetterHelp, 2024.
- [12] 董一. 大学生自我控制发展特点及脑电特征研究 [D]. 辽宁师范大学2013.
- [13] 张喆. 神经影像技术对心理学的贡献及限度研究 [J]. 学理论, 2012,(14):65-66.
- [14] 谭旭运. 社会心理学发展的趋势与变革 [J]. 中国社会科学报, 2016, (952).
- [15] 马懿琦, 谢若曦, 郑重, 马丹, 吴敏. 实时交互式经颅磁刺激功能磁共振成像技术的应用与进展 [J]. 四川大学学报, 2020, 51: 592-598.