

# 学习倦怠探讨

文/向鹏程

**摘要：**随着对心理健康教育重视程度的提升，学生心理问题也得到大量关注，而学习相关的学习倦怠则是教师和家长关注的重点。本文探讨学习倦怠产生原因及应对策略，认为学生进行良好的个人管理，整体上处理好学习任务和成长任务，并且主动积极地应对学习倦怠可以有效降低学习倦怠。

**关键词：**学习倦怠；成长任务；学习任务

## 一、相关研究

学生在学习过程中时常发生厌学的情绪，特别高三的学生在长期复习过程中极易产生，胡俏和戴春林研究得出中学生学习倦怠结构由情绪耗竭、学习低效能感、师生疏离和生理耗竭四个因素构成，而鲁正火（1994）、胡俏（2006）、魏珍（2007）、薛绍聪（2008）等人的研究结果均表明学习倦怠在初中阶段和高中阶段分别呈现上升趋势，初中阶段初三学生的学习倦怠感最高，高中阶段高三学生的学习倦怠感最高。而在针对学习倦怠提出有效的解决办法是增强学生的时间管理规划能力，多使用主动策略应对学习倦怠而不是被动策略，加强心理健康建设，共同促进成长。本文以民族中学为例进行相关讨论，讨论学生有效改善学习倦怠的方法。

## 二、现状分析

以民族中学为例，全校六个年级，初中三个年级人数较少，课程相对一级一级增加，学生的学习倦怠现象如上文所讲呈递增趋势，高中三个年级人数较多，整体上依然是高一到高三学生的学习倦怠呈上升趋势，但高一学生在日常学习中表现出比高二更高的学习倦怠现象，这也符合祝靖媛（2006）在对中学生群体的研究发现，中学生学习倦怠的程度基本上随年级的增高而上升，但是高一学生的倦怠水平要比高二学生高的研究结论。针对这一现象有很多讨论，倾向于认为高一处于脱离旧环境，适应新环境而产生的资源消耗造成较高的学习倦怠现象，而高二学习稳定，环境熟悉所以倦怠现象较为下降，到了高三面临升学压力及繁重的学习任务学习倦怠的现象反弹到一个高点。这也符合民族中学高中生状况，高中民族中学初中升到民族中学高中的学生倦怠现象明显少于其他初中毕业后到民族中学就读高中的学生。

在解决学习倦怠的策略中，更多的学生表现出的是采取被动策略，这也导致了学习倦怠问题并没有得到有效解决，能够采取主动策略的多为成绩较为优秀或是家庭环境相对宽松的学生，成绩较差的学生和父母严厉的学生学习倦怠应对策略多为被动策略。

## 三、原因分析

中学生正处于身体快速发育，心理快速成长自我同一性建构的关键时期，个人的关注点由简单的学习任务等扩大到更广的世界中，学习不再有小学一样的重要性和唯一性，需要进行的成长任务也花费更多

的时间精力去完成，并且随着初中学业内容的增加，很多学生难以快速适应中学学习节奏，容易在中学一开始就处于较为落后的情况，从而导致其产生学习倦怠的情绪。在多次课堂调研中，问学生什么时候开始对学习失去兴趣，大部分学生的回答都是初一，初一的考试科目比小学足足多了五科，并且增加了晚自习这一类型的课堂，这种兴趣缺失随着初二增加物理课程，初三增加化学课程甚至面临中考压力，倦怠情绪没有得到缓解反而是越积越多，中考结束后的三个月假期调整得差不多又需要重新去适应高中的学习和生活，还需要面临人生的一次重大抉择——选课，学习倦怠情绪越发强烈。第一个学习倦怠的原因可以总结为学习任务增加，学习难度上升，而需要完成的成长任务也非常多非常重要，若没有快速适应初高中生活学习，很容易就逐渐放弃学习任务而转向成长任务。

同时，也出现部分学生初高中后来者居上的情况，其学习倦怠情绪较为平稳且整体呈下降趋势。观察后不难发现这部分同学在遇到低落情绪或是学习状态较差的情况下多会采取较为主动的方法进行调整，并且有着明确的目标和生涯规划，对自己实行了较好的管理。反之很多学生出现较差的状态不会及时调整，只有在教师或父母的要求下会有一定的调整，而下一次亦需要教师等的帮助，逐渐降低学习中的自我效能感，甚至因青春期刻板印象之一——叛逆产生对抗父母、老师等心理或行为。第二个学习倦怠的原因主要便是学生的应对策略，主动策略可以有效降低学习倦怠，被动策略则容易提升学习倦怠情绪。

## 四、应对策略

在向一些优秀班主任取经后发现，这些班主任并不像想象中那么辛苦，更多的班级管理事项交到学生的手中，给予其自我能动的充分表现，同时，家长越开明的学生其在校表现越主动积极，结合现状与原因分析，能够较为改善有效原因在于帮助学生提升自我效能感，采取主动地应对策略，且帮助学生快速适应新学校的生活学习环境，指引成长，能够让学生依然视学习为重心，尽量减少成长的烦劳，合理安排好自我成长。让学生做好时间管理、生活管理、学习管理、个人成长目标确立，提升心理健康水平，做好生涯规划。

（作者单位：重庆市石柱民族中学）