

# 初中生学习倦怠：成因分析与对策

任春霓

重庆三峡学院外国语学院，重庆

收稿日期：2024年5月6日；录用日期：2024年6月10日；发布日期：2024年6月17日

## 摘要

本论文旨在分析初中生学习倦怠的成因，并提出相应的应对措施。通过对学习倦怠的定义和影响因素进行探讨，研究发现初中生学习倦怠问题的成因较为复杂，主要包括学习动机下降、学习任务的无趣和难度、学习环境的压力等多个方面。此外，家庭因素如家长的期望和支持，以及学校因素如教师的教学方法和课程设置也对初中生学习倦怠产生影响。针对这些成因，本文提出了一系列的对策，包括增加学习任务的趣味性、减轻学习压力、设定明确的学习目标等。这些对策旨在帮助初中生克服学习倦怠，提高学习动力和效果。

## 关键词

初中生，学习倦怠，成因分析与对策

# Learning Burnout in Junior High School Students: Causes Analysis and Countermeasures

Chunni Ren

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: May 6<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 10<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 17<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This paper aims to analyze the causes of learning burnout in junior high school students and propose corresponding countermeasures. Through the discussion of the definition and influencing factors of learning burnout, the study found that the causes of learning burnout of junior high school students are relatively complex, mainly including the decline of learning motivation, the boredom and difficulty of learning tasks, the pressure of learning environment and so on. Moreover, family

文章引用：任春霓. 初中生学习倦怠：成因分析与对策[J]. 教育进展, 2024, 14(6): 271-275.

DOI: 10.12677/ae.2024.146929

factors such as parental expectations and support, as well as school factors like teachers' teaching methods and curriculum setting also influence learning burnout in junior high school students. According to these causes, this paper puts forward a series of countermeasures, including increasing the interest of learning tasks, reducing learning pressure, and setting clear learning goals. These countermeasures are designed to help junior high school students overcome learning burnout and improve their learning motivation and effect.

## Keywords

Junior High School Students, Learning Burnout, Cause Analysis and Countermeasures

Copyright © 2024 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

随着社会节奏的加快,越来越多的人不堪社会竞争压力,这也导致他们出现了不同的心理问题,“倦怠”一词便映入眼帘。“倦怠”一词是由 Freudenberger 所提出的,可以追溯到 1974 年,后由 Schaufeli 等学者在其基础上提出学习倦怠的定义,经过国内外学者多年的研究和探究完善中,最终将其大致定义为认为学生因课业压力或其他个人心理因素,以至于有情绪衰竭、泛人性化、个人成就动机大幅度下降的负面状态现象(康屿川, 2014; 崔瑞, 2021) [1] [2]。学习倦怠是学生在在学习过程中普遍存在的一种心理状态,表现为对学习的兴趣和动力的丧失,学习效果的下降以及对学习任务的逃避。学习倦怠对学生的学业成绩和学习动力产生负面影响,同时也可能对学生的心理健康和发展产生长期的不良影响。越来越多的学生面临学习倦怠的困扰,不仅会影响他们的学业成绩,也可能会导致学生对学习的抵触情绪和消极态度,从而影响其未来的学习动力和学习兴趣。因此深入研究学习倦怠成因和对策对教育实践和学生发展具有重要意义。

本研究旨在深入分析初中生学习倦怠的成因,并提出有效的对策,以帮助学生克服在学习过程中所产生的学习倦怠,提高他们的学习动力和学业成绩。通过对初中生学习倦怠的成因进行深入研究,我们可以更好地了解学生在学习过程中面临的困难和挑战,从而为教育者和家长提供有效的干预策略。

## 2. 初中生学习倦怠成因分析

### 2.1. 初中生学习倦怠内因分析

#### 1) 学习动力不足, 学习压力过大

由于初中生是从小学生转变而来的新角色,那么可能会受到思维的局限。因此,初中生可能对学习没有清晰的目标,不知道为什么和如何去学习某个科目或知识点,导致他们缺乏动力去投入学习或他们可能感到学习毫无意义,从而产生学习倦怠。有些学生也会认为学校的学习任务过于简单或者机械重复,对于他们来说缺乏挑战性。那么在这种情况下,学生也会因为没有足够的挑战性而感到无聊和缺乏动力。同时,初中生需要应对来自各个学科的大量作业和考试复习等任务,往往出现时间不够用,任务紧迫的情况。这也会导致学生学习压力过大,从而使他们产生学习倦怠。

#### 2) 学习态度消极, 学习兴趣较低

刘雨佳(2023)等人认为无聊倾向能够直接正向预测学习倦怠且无聊倾向能够直接影响学习倦怠[3]。

初中生当中存在着一部分学生对于学习的积极性和热情不高,这是由于孩子本身处于青春期,有自己的思维和想法。部分学生可能无法体会到学习所带来的成就感,尤其是学困生,普遍对学习的态度是消极的。低自我效能感的学生对自己的学习缺乏信心,缺乏兴趣,更是在遇到困难之后退缩不前,低自我效能感可以说是造成中学生学习倦怠的重要因素。如果低效能感不能被学生很好的化解,那么就会对学生学习产生消极的影响。

### 3) 学习方法不当, 缺乏学习技巧

初中生由于年纪较小,可能更倾向于被动接受知识,仅仅依赖于课堂上的讲解和教材。这种学习方式通常无法激发学生的主动性和兴趣,导致学习效果不佳。或者教师在学习过程中没有系统的教授给学生适合的学习方法,那么学生就缺乏学习技巧去学习,这也会导致学生对学习产生不好的体验,降低学习的欲望,从而产生学习倦怠。

### 4) 自我效能感低, 缺乏自信心

自我效能感是人们对于完成某项任务的信心,它对个体的学习、情感和行为等方面的发展有着不可忽视的影响。然而,有些学生的自我效能感较低,这对于他们的学习和生活都会带来一定的阻碍和困扰。自我效能感低的学生,常常表现出在学习当中更容易感到挫败和无助,也更容易失去对学习的兴趣和信心。同时,这一类学生在面对挑战时不能保持积极的态度。她们经常会感受到消极和焦虑的情绪,这种情况会产生认知和情绪上的障碍,同时也更容易导致学习倦怠的出现。

## 2.2. 初中生学习倦怠外因分析

### 1) 学习任务设置难度大

当学习任务的难度超过学生的能力范围时,他们可能会面临学习倦怠的问题。难度过大的学习任务可能会对学生的自信心产生负面影响,降低他们对自己能力的信心,进而减弱学习的动力。此外,学习任务的难度过大还可能导致学生感到压力过大,产生焦虑和不安的情绪,消耗他们的精力和动力,使他们更容易陷入学习倦怠的状态。最后,难度过大的学习任务可能会减弱学生对学习的兴趣和动机,使他们失去对学习的乐趣,这种失去兴趣和动机的状态会使学生对学习的积极性下降。

### 2) 学习环境压力大

当下的学习环境充满着巨大的压力,学生们常常面临着来自学校、家庭和社会的各种期望和要求。这种压力不仅来自于竞争激烈的升学考试,还包括各种课外活动、兴趣班和社会实践等。新课标背景下强调社会各界力量要联合起来为学生减负增效,但实际上,在社会竞争激烈的局面下,学校很难真正的做到从学生的角度去思考如何做才是有利于学生能力的提高和身心的健康发展。各方力量为了能够让学适应社会的快节奏发展和填补社会对人才的需求缺口,往往对学生提出过高的要求。这种做法不仅无法激励他们向好的方向发展,更有可能使学生产生挫败感,从而降低他们的学习动力和学习效能感。特别是唯分数论的不良风气下,在考试当中考取了较低分数的初中生往往最容易丧失信心和自我效能感的。由于他们频繁失败,学生就会怀疑自己的学习能力,从而导致他们对学习产生倦怠感。

### 3) 父母教育方式不足

在教育初中生时,父母缺乏有效的沟通和交流,给学生的学习倦怠带来了负面影响。因为他们没有足够的时间和机会与孩子交谈,了解他们的学习进展、困难和需求。这种缺乏沟通和交流的教育方式导致初中生感到孤立和无助,从而产生学习倦怠的情绪。此外,有些父母过度干预和控制孩子的学习,过分关注他们的成绩和表现。他们给予过高的期望和压力,要求孩子在学习上取得优异的成绩。这种过度干预和控制的教育方式使初中生感到压力过重,进一步加剧了他们的学习倦怠。另外,每个初中生都有不同的学习风格、兴趣和能力,但有些父母可能没有意识到这一点。他们采用一种通用的教育方式,忽

视了孩子的个性化需求。这种缺乏个性化教育的方式无法满足初中生的学习兴趣和需求，进一步加深了他们的学习倦怠情绪。特别是在农村地区，一些父母可能缺乏对初中生学习的积极参与。他们没有时间或意愿参与孩子的学习活动，缺乏对孩子学习进展的了解和关注。这种缺乏积极参与的教育方式使初中生感到缺乏支持和鼓励，也会导致孩子出现心理问题，进一步对学生的学习产生不良影响。

#### 4) 教学过程不完善

教学过程包括了教师的教学方法以及课程设置等方面，一旦教学过程存在缺陷或不完善时，往往会对学生的学习也造成一定的不良影响。此时学生的学习倦怠可以表现为对教学内容的理解困难、教学方法的单一乏味或缺乏个性化的教学策略。当学生感受到教学的有效性或缺乏挑战性时，他们可能会失去对学习的兴趣和动力。教学过程的不完善还可能导致学生对学习的信心受挫，觉得自己无法适应教学的要求，从而陷入学习倦怠的状态。教师的教学方式是影响高中生学习倦怠的直接因素(赖碧燕, 2020) [4]。目前，教师在实际的课堂中主要采用的是灌输式的教学模式，教师一味地输出，学生被动地接受。这种单一的教学模式忽视了学生的主动性和积极性，无法激发学生的兴趣和好奇心，导致他们对学习失去兴趣。这也就使得进一步加深了学生的学习倦怠。

### 3. 初中生学习倦怠应对策略

#### 3.1. 激发学生兴趣，增强学习动力

激发兴趣，增强动力是应对初中生学习倦怠的重要策略。当学生对学习失去兴趣时，教师可以通过发现学生的兴趣点来调整教学内容。例如，如果学生对英语感兴趣，教师可以引入有趣的英语故事或相关的实例，以吸引学生的注意力。例如，在上八年级下册 6 单元 *an old man tried to move the mountains* 这一课时，教师可以在上课开头向学生展示鲜活的、生动的神话故事的实例，从最开始就抓住学生的兴趣点利于激发他们对本课的兴趣，从而帮助他们缓解学习倦怠。此外，创设有趣的学习环境也是激发学生兴趣的有效方式。教师可以利用多媒体、互动游戏或实地考察等手段，让学生积极参与到学习中去。例如，在引导学生操练生疏单词的时候，教师可以采用新颖的教学方式如 *bingo* 游戏，一方面调动了班级的学习氛围，另一方面不会让整堂课显得枯燥乏味。通过激发学生的好奇心和求知欲，他们将更加主动地投入到学习中，从而减少学习倦怠的发生。

#### 3.2. 多样化教学，提供多样化选择

每个学生的学习风格和喜好都不尽相同，因此，教师应该使用多种教学方法，以满足不同学生的需求。例如，对于喜欢视觉学习的学生，可以使用图表、图像和视频等多媒体资源进行教学；对于喜欢听觉学习的学生，可以通过讲解和讨论来帮助他们理解知识。此外，提供学生选择的机会也是激发学习动力的有效方式。教师可以给予学生一些学习任务的选择权，例如选择自己感兴趣的课题进行研究，或者选择不同的学习方式完成作业。现如今，新课标强调减负增效，这一点在对学生作业的布置上显得淋漓尽致，教师在给学生布置作业的时候，应该考虑学生的兴趣和需求，设置分层次作业，以满足多样化学生多样化的需求，如作业可以分为两个层次，分别是 *must do* (必做)和 *choose to do* (选做)，学生可以根据自己的能力选择是否去完成拔高型作业，这给予学生极大的学习自主权。这样，学生将更有主动性和参与感，从而减少学习倦怠的出现。通过多样化的教学方法和给予学生选择的机会，教师能够更好地满足学生的学习需求，提高他们的学习动力和兴趣。

#### 3.3. 设定挑战，培养自信

学生在学习过程中面临的挑战和目标能够激发他们的学习动力和积极性。教师可以通过设计富有挑

战性的学习任务和项目来引导学生超越自我,克服困难。例如,教师可以为学生提供挑战性的阅读材料,如复杂的文章、小说、剧本等,并且根据学生的阅读水平,逐步增加阅读材料的难度,让学生在挑战中提高自己的阅读技能。教师在要求学生阅读完复杂的阅读材料之后,让学生写一篇相关的文章,并且这篇文章应该涉及一些复杂的句子结构,通过这种方式,学生的阅读技能和写作技巧可以得到提升。这种具有挑战性的学习环境可以激发学生的好奇心和求知欲,提高他们的学习动力。同时,教师还应该帮助学生设定明确的学习目标。目标的设定能够帮助学生确立明确的方向和动力,有助于他们更加专注和投入学习。教师可以与学生一起制定短期和长期的学习目标,并提供相应的支持和指导,帮助他们实现这些目标。通过设定适当的挑战和目标,教师可以激发学生的学习兴趣 and 动力,帮助他们克服学习倦怠的问题。

### 3.4. 促进教师专业发展, 提升教学质量

教师在教学过程中的专业素养和能力对学生的学习态度和动力有着深远的影响。因此,教师应该积极参与专业发展活动,不断提升自己的教学水平和专业能力。教师可以参加教育研讨会、培训课程和专业学习交流活。这些活动可以帮助教师了解最新的教育理论和教学方法,更新自己的教学知识和技能。教师还可以利用现代技术和在线资源来支持自己的专业发展。例如,教师可以参加在线教育平台上的课程,观看教学视频和教育研讨会的录像,通过在线论坛和社交媒体与其他教师进行交流和分享。通过积极参与专业发展活动,教师可以不断提升自己的教学能力和专业素养,为学生提供更好的教育和指导。

## 4. 关注情感需求, 培养学习兴趣

父母作为孩子的第一任老师,首先应该关注孩子的情感需求。特别是处于青春期的孩子,特别渴望得到父母的关注,如果此时父母忽略孩子本身的情感需求,给孩子提出过高的要求,很可能会导致孩子的逆反心理,这对于孩子的日常生活和学习来说都是不利的。所以,当孩子分享他们的想法、感受或困扰时,父母应该耐心倾听,而不是打断或忽视他们。例如,孩子在学校遇到困扰,父母可以坐下来听他们讲述,并试图理解他们的感受。父母应该为孩子提供良好的学习环境和支。并且定期与孩子沟通交流他们在学生所遇到的困难,为他们排忧解难。另外父母也应该给予孩子积极地鼓励和支持。通过肯定孩子的努力和成绩,让孩子充满对学习的欲望和动力。

## 5. 结语

在新时代背景下,激发学生的学习兴趣和培养高质量人才已成为一个重要的课题。特别是对于初中生学习倦怠的问题,我们不能忽视其严重性,应该从根源上解决问题。在帮助学生克服学习倦怠的过程中,我们要根据初中生的特点有针对性地提出改进建议,以确保其有效性和可行性。包括创设有趣的学习任务、改善学习环境、促进教师的专业化发展等。通过这些对策的实施,我们可以帮助初中生拾起对学习的热情,提高他们的学习动力和成绩,让学生的身心等方面得到更全面完善的发展,为国家和社会培养更多有能力的高素质人才。因此,教育界和社会各界应共同关注和努力解决初中生学习倦怠问题,为新时代的教育事业做出积极贡献。

## 参考文献

- [1] 崔瑞. 大学生心理弹性、学习适应对学习倦怠的影响[J]. 现代交际, 2021(8): 163-166.
- [2] 康屿川. 关于学生学习倦怠的研究综述[J]. 现代妇女(下旬), 2014(1): 74-76.
- [3] 刘雨佳, 盛靓, 徐柳青, 等. 无聊倾向与初中生学习倦怠的关系: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用[J]. 心理技术与应用, 2023, 11(7): 430-439.
- [4] 赖碧燕, 李浩诺, 曾淑真, 等. 农村高中生学习倦怠影响因素及教学对策[J]. 中小学心理健康教育, 2020(21): 70-71.