Advances in Psychology 心理学进展, 2024, 14(8), 390-394
Published Online August 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2024.148560

Hans汉斯

大学生学习过程中“摆烂”的干预

——以大学物理课程为例

毕文超[1]，刘　源[1]，王凯民[2]

[1]上海理工大学理学院，上海
[2]上海理工大学光电信息与计算机工程学院，上海

收稿日期：2024年6月27日；录用日期：2024年8月12日；发布日期：2024年8月21日

摘　要

在当前社会竞争日益激烈的环境下，人们“摆烂”心理日渐突出。一些大学生在面对学习困难或压力时会产生消极、放弃的情绪和行为，成为学习过程中的“摆烂”心理和行为。特别是面对大学物理这一理论性强、抽象度高、知识复杂广泛的课程时，学生往往会感到学习难度大，导致“摆烂”行为更易出现。针对此现象，本文通过分析大学物理课程中大学生“摆烂”心理背后的具体表现、潜在影响，并基于原因提出多维度的干预策略，从而提高大学生的大学物理课程的学习成效、确保教学目标的实现，为学生后续的专业课学习奠定坚实的基础，推动学生的个人发展。

关键词

“摆烂”，大学物理课程，干预

Intervention of “Give Up and Let It Be” in College Students’ Learning Process

—Taking the College Physics Course as an Example

Wenchao Bi[1], Yuan Liu[1], Kaimin Wang[2]

[1]College of Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai
[2]School of Optical-Electrical and Computer Engineering, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Jun. 27th, 2024; accepted: Aug. 12th, 2024; published: Aug. 21st, 2024

Abstract

In the increasingly competitive society today, the mentality of “give up and let it be” has become

文章引用: 毕文超, 刘源, 王凯民(2024). 大学生学习过程中“摆烂”的干预. *心理学进展, 14(8),* 390-394.
DOI: 10.12677/ap.2024.148560

increasingly prominent. Some college students exhibit negative and surrendering emotions and behaviors when confronted with learning difficulties or pressures, manifesting as a form of "give up and let it be" psychology and behavior during their academic pursuits. This phenomenon is particularly evident in courses such as college physics, which are characterized by strong theoretical foundations, high levels of abstraction, and complex and extensive knowledge. Students often find these courses challenging, leading to a greater likelihood of engaging in "give up and let it be" behaviors. To address this issue, this article delves into the specific manifestations and potential impacts of "give up and let it be" psychology among college students in college physics courses. Based on an analysis of the underlying causes, we propose multi-faceted intervention strategies aimed at enhancing students' learning outcomes in college physics, ensuring the achievement of teaching objectives, laying a solid foundation for their subsequent specialized coursework, and promoting their personal development.

Keywords

"Give Up and Let It Be", College Physics, Intervention

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. 研究背景

在当前竞争激烈的社会环境下，有些人工作、学习、生活等多个方面“摆烂”的现象日渐明显(刘哲，单宁，2022)。“摆烂”主要是指当预见坏的结果时不想办法改变，放任其发生。动机理论上，“摆烂”可能是因为个体缺乏足够的内在或外在动机去完成任务，导致他们选择放弃或敷衍了事。自我效能理论提出，当个体认为自己的能力不足以应对挑战时，可能会感到沮丧和无助，出现“摆烂”的心态(孙玉洁，2023)。在大学生的学习过程中也存在不同形式和不同程度的“摆烂”，这与我国主流价值观背道而驰，已引起了广泛关注。大学生是国家的未来和希望，承担着推动社会进步的重要责任。研究大学生“摆烂”现象，深入剖析其背后的原因，才能采取有效措施，这对提升大学生的个人素质与能力、为国家培养更多优秀的人才至关重要。大学物理课程是高等教育中的一门重要的公共基础课程，是大部分理工科专业学生的必修课。大学物理课程具有理论性强、抽象性高、逻辑性强、涉及范围广、知识复杂等特点，因此对学生的学习提出了较高的要求，需要学生通过掌握并运用物理学的基本概念、原理和定律等知识去解决实际生产、生活中的问题(李萍，秦彦军，尹伟，2024)。例如，在大学物理课程的力学、电磁学章节要求学生会熟练使用高等数学、线性代数等数学计算工具，量子力学、相对论等章节涉及较多的抽象概念和理论，需要有较强的逻辑能力和思维能力。由此可见，大学物理课程不仅传授给学生丰富的物理知识，更重要的是培养学生的科学素养、逻辑推理能力、思维能力、创新能力和解决实际问题的能力。由于物理学的知识与其他学科如化学、生物学、材料学、电子工程等领域密切相连，存在诸多的交叉内容，是很多学生的专业课程学习基础。

2. 大学生在学习过程中“摆烂”的具体表现和潜在影响

大学生在学习过程中的“摆烂”在大学物理课程中尤为常见，大多数表现为学生的学习积极性低、课堂参与度不高、作业完成质量差和考试准备不足等。具体如下：

一、学习积极性低：在大学物理学习过程中，“摆烂”的学生会表现出极低的学习积极性，经常通

过各种方式逃避学习，例如经常请假、迟到、早退等。即使通过考勤督促其学习也难以达到效果。有的学生对学习内容不感兴趣，有的学生在高中时期的物理基础不扎实、甚至在高考时未选择物理科目考试，大学物理课程理论性强、抽象性高、逻辑性强、涉及范围广、知识复杂的特点使课程学习有一定的难度，这些原因容易导致学生产生恐惧、排斥等学习心理，甚至对学习持有负面态度，不能积极参与大学物理的学习活动。

二、课堂参与度低：大学物理课程具有很高的理论性、抽象性和逻辑性，需要学生在课程学习过程中同授课教师一起进行思考判断、公式推导，从而更好的理解物理知识和物理意义。然而，在课堂上，有的大学生不喜欢思考，不愿意积极参与课上讨论、提问或者回答问题。他们可能更喜欢保持沉默，或者在课堂上做其它与课程内容无关的事情，如聊天、玩手机、睡觉等。由于课堂参与度低，学生的物理知识掌握得可能不够扎实，学习效率可能随之降低，其学习的意愿可能进一步降低，到课程中后期就很可能出现学习“摆烂”的现象。

三、作业完成质量差、考试准备不足：大学物理课程的授课对象主要是大学一年级的学生，有的大学生习惯了高中被督促的学习方式，缺少主动学习的意识。大学物理课程的知识复杂、涉及范围广、授课时间有限，靠学生的主动学习课程，及时且高质量地完成课后作业、以巩固知识。一些大学生可能等到最后一刻才开始着手完成作业，作业完成质量差，甚至为了交作业抄答案应付。他们依赖“临时抱佛脚”的方式来应对大学物理的考试，没有意识到大学物理课程需要长期坚持学习和巩固，最终导致在期末多门课程集中考试的阶段，大学物理课程的复习精力和时间较少，考试准备不足，失去学习的动力和信心，出现学习“摆烂”现象。

大学生在大学物理课程学习过程中“摆烂”会产生多方面的负面影响。首先，“摆烂”会影响学生的学习成绩。大学物理课程往往包含大量的概念、定理和公式，是一个需要持续学习的过程。学生“摆烂”不投入足够的时间和精力，短期内很可能会导致成绩下滑、无法通过课程考核。其次，“摆烂”会影响学生个人职业发展。大学物理课程不仅仅是学习知识，更是培养逻辑思维、解决和分析问题能力的重要途径，是许多工程、科学和技术领域的基础。如果在此课程中“摆烂”，可能会限制学生的能力和在未来的职业选择和发展，尤其是在那些对物理要求较高的行业。再次，“摆烂”会引发心理健康问题。长期在学习中遇到困难并放弃可能会导致学生对自己的能力产生怀疑，自我效能感下降，影响他们在面对挑战时的信心和勇气，严重的可能会导致焦虑、抑郁等心理问题，长时间的心理问题可能出现身体健康问题(张静，宋小洪，2024)。此外，“摆烂”可能导致不良社会影响。在学习大学物理时“摆烂”可能会形成一种习惯，影响学生在其他课程和学习活动中的态度和表现，还可能会延伸到生活的其他方面，影响整个社会的风气，降低高校人才的培养质量。

3. 大学生在学习过程中“摆烂”的可能原因

在大学物理课程学习过程中出现学生这种“摆烂”现象，主要来自学生主观心理和客观环境两方面的原因：

一、主观上，学生对物理课程的重要性认识不足、缺乏兴趣和学习动力；学生物理基础知识薄弱，过高期望和压力、缺乏自律和时间管理能力，以及学习过程中遇到困难容易放弃，也会出现“摆烂”现象。在学习过程中，主要参与者是学生，理论性和抽象性较强的大学物理知识，可能会使一些学生不感兴趣，他们可能会缺乏学习的热情，从而出现“摆烂”现象。大学生步入大学后需要有明确的学习目标和职业规划。一些大学生可能没有明确的学习目标，没有意识到大学物理基础课程对其后续的专业课程学习的重要作用、缺乏成就动机，可能不会投入足够的努力去学习，从而导致他们逐渐失去学习的方向和动力。当学生在大学物理课程中遇到这些困难，同时缺乏教师、辅导员和家长的支持，他们会感到孤

独和无助，出现习得性无助的心理，更容易出现学习“摆烂”现象。此外，大学生需要学会自律和时间管理，以适应大学生活的自由和独立。然而，一些学生可能没有养成良好的学习习惯，导致他们无法有效利用课余时间，容易出现拖延的现象。同时有的大学生可能对自己的期望过高、压力过大。当这些学生在学习过程中遇到困难或者没有达到自己的期望时，由于自己的压力管理和应对机制不足，他们容易感到失望和挫败，自我效能感不足，就可能选择“摆烂”作为逃避压力的方式。

二、客观环境上，大学物理课程学习难度大、学习过程枯燥，难以激发学生的学习兴趣；学生的时间和精力可能被分散到大学生活的各个方面，用于大学物理课程学习的时间可能不够；学生在遇到困难初期没有及时的帮助和引导，会感到迷茫和无动力，导致“摆烂”现象。具体而言，学生的学习状态与课程自身的特点密切相关。由于大学物理课程具有较强的逻辑性和抽形象，学习难度相对其他学科较大，相对其他课程学习有些枯燥，难以激发学生的学习兴趣。此外，大学生刚从高中高强度的学习状态中脱离，各种校园活动、网络游戏、视频、社交活动、发展兴趣爱好等具有非常大的诱惑力，导致有的学生的学习精力和时间被分散，无法专注到大学物理课程的学习中。当学生在学习过程中感到物理知识的学习难度超过了自己的能力范围，加之没有得到来自任课教师、辅导员、家长的及时帮助和引导，学生没有足够的动力去克服学习困难，他们可能会选择“摆烂”。大学生可能会受到周围同学的态度和行为的影响。如果他们周围的同学也在“摆烂”，他们可能会觉得这种行为是被接受的，也模仿这种“摆烂”行为。

4. 大学生在学习过程中“摆烂”的多维度干预

基于以上大学生在学习大学物理课程中“摆烂”的原因，帮助大学生改变“摆烂”现象需要从多方面努力，包括学生个人自我管理、课程教学方式方法的优化、及时有效的帮助和引导等。具体的策略如下：

一、明确大学生的学习目标、增强内在动力：内在动机是推动个体行动的内在动力，来源于个体的兴趣、好奇心、价值观等。通过激发大学生的内在动机，可以提高学习积极性。任课教师、辅导员和家长可通过不同的方式帮助大学生设定短期内课程的学习目标和长期内职业发展的学习目标，帮助学生树立正确观念，意识到大学物理课程学习的重要作用，例如材料专业的学生在专业课研究材料的力学、热学、电磁学等特性时会运用到相关的物理知识。让大学生意识到学习目标的重要性和实现目标的意义，激发他们的内在动力，激发学生主观寻找解决问题的意愿，预防大学生在学习过程中遇到困难时出现“摆烂”。

二、激发大学生学习的兴趣：尽管大学物理课程具有枯燥的特点，教师通过营造一个鼓励参与、包容错误、轻松愉快的课堂环境，鼓励学生敢于发表自己的观点，尊重学生的想法，提高课堂参与度，激发学习的兴趣。大学物理是基础课程，其中很多物理知识可以解释和应用到实际生产、生活中。任课教师可以适当地将授课知识与学生熟悉的生活现象、机器和电器使用原理等联系起来，以激发学生的兴趣，例如尖端效应与避雷针、静电平衡与微波炉等。通过从熟悉的事物入手让学生感受到大学物理课程学习的乐趣和成就感，感受物理知识的实用性和价值。当大学生重新找回学习的兴趣，学习积极性会提高，“摆烂“现象也就停止。

三、培养大学生的自主学习能力：自我效能感是指人们对自己能力的判断和信任。通过培养大学生的自主学习能力，可以提高其自我效能感，让大学生更加自信地面对学习和生活中的挑战。任课教师多引导学生积极参与课堂思考和讨论，鼓励他们提出问题、分析问题、解决问题，同时消除学生对大学物理课程的恐惧、排斥等学习心理。对学生的物理作业及时反馈，通过简单题目鼓励学生做作业的积极性、养成自主学习的习惯，通过布置一些具有挑战性的物理课后习题，激发并建立学生挑战困难的信心。任

课教师可鼓励学生参与小组合作学习，通过与同学间的互动激发学习动力，培养学习能力。同时，高校可以组织一些学习讲座活动，教授学生如何制定学习计划，合理分配时间，并坚持按计划学习，培养学生的自律和时间管理能力，提高其自我效能感，能避免大学生在遇到课程学习困难时产生逃避学习的思想，从根本上消除“摆烂”的可能。

四、及时提供有效的帮助和引导：任课教师和辅导员应及时关注大学生的个体差异，针对不同学生的学习需求，教师应该及时给予学生反馈，尤其是对需要帮助的学生，及时提供个性化的辅导。帮助大学生了解自己的学习进度和不足之处，弥补知识漏洞，建立学习的积极性和克服困难的信心，提高学习效果。例如对于有拖延症的学生，可建议使用番茄工作法、制定待办事项列表等时间管理技巧，鼓励他们设定具体且可行的学习时间计划、并去践行计划，消除“摆烂”。此外，高校应该为学生提供心理健康支持和咨询服务，加强大学生的心理健康教育，并学会接受不完美，帮助大学生应对学习和生活中的压力和挑战(李文静，杨希，2023)。例如，教授学生压力管理和调节的技巧，如冥想、深呼吸、运动等方式方法，鼓励学生设定学习目标，克服“摆烂”现象。

总之，通过让学生主观上明确自己的学习目标、增强自我认知、以及培养学生的自主学习能力的策略，引导学生主动去停止并克服“摆烂”现象。同时，通过激发学生对大学物理课程的学习兴趣和内在动力、及时提供有效的帮助和引导，从客观环境上帮助学生克服“摆烂”，重新激发学习动力。需要注意的是，以上是可能导致学生在大学物理课程中“摆烂”的常见原因和相应干预策略，并不适用于所有学生。每个学生的情况都是独特的，应该通过了解学生的实际个性特点，帮助他们找到适合自己的学习方法，从而有效地帮助学生克服“摆烂”现象，提高他们的学习积极性和能力，最终促进大学生的全面发展，为社会输送高质量的人才。

5. 结论

本文针对大学物理课程中学生“摆烂”的现象，通过分析此现象可能导致的不良后果，获得学生“摆烂”的具体原因以及干预学生“摆烂”的有效策略。从学生主观方面着手，明确学生的学习目标、增强自我认知、培养学生的自主学习能力，对解决大学生在大学物理课程学习中“摆烂”问题至关重要。在客观环境方面，任课教师通过优化教学方式、方法激发学生对大学物理课程的学习兴趣和内在动力；高校和家长应及时关注学生的心理健康，及时提供有效的帮助和引导，帮助学生克服“摆烂”现象，提高学习效果。

基金项目

2022 年度上海高校青年教师培养资助计划、上海理工大学 2023 年本研一体化课程建设项目、上海理工大学本科教学研究与改革项目(JGXM202317)。

参考文献

李萍, 秦彦军, 尹伟(2024). 应用型本科院校大学物理及实验课程教学改革探索. *科技风, (6),* 104-106.

李文静, 杨希(2023). 消解大学生“摆烂”症候的获得感提升路径探析. *湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 43(4),* 128-134.

刘哲, 单宁(2022). 新时代青年群体奋斗观调查报告. *国家治理, (13),* 60-64.

孙玉洁(2023). *新时代我国大学生健康心态培育研究.* 硕士学位论文, 海口: 海南大学.

张静, 宋小洪(2024). 当代大学生消极苦乐观的表征解析、疗愈理论与教育对策——以“摆烂”现象为例. *江苏大学学报(社会科学版), 26(3),* 116-124.