

大学生学业倦怠的影响因素与干预策略研究

张雨轩, 张胜杰, 张骞文, 李丽娜*

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年2月26日; 录用日期: 2026年3月22日; 发布日期: 2026年4月8日

摘要

学业倦怠是由学生长期承受学业压力并置身于不利学习环境的交互作用引起, 表现为情绪资源耗竭、认知偏差、行为懈怠以及生理失调等综合负面状态, 是高等教育普及化背景下的关键心理行为问题。此类状态不仅危害个体身心健康, 更易触发群体层面的恶性循环, 从而阻碍高等教育质量的整体提升。本文系统梳理了学业倦怠的理论演进与核心定义, 深入剖析其情绪、认知、行为及生理四大特征维度, 从个体内部与外部环境双重视角探究成因机制, 进而构建个人、家庭、社会的协同干预模式。当前研究存在理论范式简单移植、研究对象单一化、干预实践操作性不足等突出问题, 未来研究需拓展研究群体、强化精准干预实证研究、推进多学科交叉探索。开展学业倦怠的实证研究不仅有助于拓宽教育心理学的研究视角, 也能够为高校教学政策与教育方式的制定, 以及高校德育、心理健康教育工作的推进提供详实的资料支撑。

关键词

大学生, 学业倦怠, 影响因素, 干预策略, 作用机制

Research on the Influencing Factors and Intervention Strategies of Academic Burnout among College Students

Yuxuan Zhang, Shengjie Zhang, Qianwen Zhang, Lina Li*

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: February 26, 2026; accepted: March 22, 2026; published: April 8, 2026

Abstract

Academic burnout is a comprehensive negative state caused by the interaction between long-term

*通讯作者。

文章引用: 张雨轩, 张胜杰, 张骞文, 李丽娜(2026). 大学生学业倦怠的影响因素与干预策略研究. *心理学进展*, 16(4), 72-79. DOI: 10.12677/ap.2026.164175

academic stress and unfavorable learning environments among students, manifesting as emotional resource exhaustion, cognitive bias, behavioral lethargy, physiological disorders and other combined negative symptoms, which constitutes a critical psycho-behavioral issue against the background of the popularization of higher education. Such a state not only endangers individuals' physical and mental health, but also tends to trigger a vicious cycle at the group level, thereby hindering the overall improvement of higher education quality. This paper systematically reviews the theoretical evolution and core definitions of academic burnout, deeply analyzes its four characteristic dimensions of emotion, cognition, behavior and physiology, explores the formative mechanisms from the dual perspectives of individual internal factors and external environments, and further constructs a collaborative intervention model involving individuals, families and society. Current research is confronted with prominent problems including the simplistic transplantation of theoretical paradigms, the homogeneity of research subjects, and insufficient operability in intervention practices, and future research needs to expand the scope of research groups, strengthen empirical studies on targeted interventions, and promote interdisciplinary exploration. Empirical research on academic burnout not only helps broaden the research perspective of educational psychology, but also provides solid data support for the formulation of teaching policies and educational modes in colleges and universities, as well as the advancement of moral education and mental health education in higher education institutions.

Keywords

College Students, Academic Burnout, Influencing Factors, Intervention Strategies, Mechanism of Action

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

在新时代教育强国战略背景下,高等教育领域肩负塑造高素质创新人才的重要使命。教育部印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》通知明确指出,促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。大学生是国家未来发展的核心储备力量,其学业发展质量不仅关乎个体成长,更直接影响高等教育人才培养目标的实现与社会创新活力的激发。然而,随着高等教育普及化进程加快、学业竞争加剧、社会期待提升以及数字时代带来的多元干扰,学业倦怠已逐渐成为困扰大学生群体的突出心理与行为问题,成为影响高等教育质量提升的重要瓶颈,侵蚀着大学生的学习兴趣和动力,进而诱发潜在的恶性循环(倪士光等, 2009),成为高等教育领域亟待解决的重要问题。

2. 相关概念的界定

2.1. 倦怠

纽约临床心理学家 Freudenberger 将倦怠(Burnout)定义为“当个体的工作不被他人或组织认可而没有得到相应回报时,个体所产生的慢性疲劳、抑郁和挫折感”(Freudenberger & Richelson, 1980),这使得倦怠研究在学术界开始受到重视。

2.2. 学业倦怠

针对学生群体出现的学习倦怠现象,国外学者于 20 世纪 80 年代末开始研究。其中, Pines 和 Kafry

在 1980 年通过比较发现倦怠对学生群体的影响程度高于对工作人员的影响程度，并首次提出了“Student Burnout”的概念(Pines & Aronson, 1981)，并将其定义为学生因持续承受学业负担和学习压力而降低学习积极性和主动性，并表现出一种对学业态度淡漠、消极的现象。

国内关于学习倦怠的研究最早可追溯至学者张治遥，首次将“Student Burnout”译为“学习倦怠”。杨惠贞采用另一种表述，则将其翻译为“学习焦崩”。两位学者的翻译都沿用了国外“工作倦怠”的概念。连榕结合中国本土文化语境，提出学业倦怠系指个体因长期承受学习压力或缺乏内在学习兴趣而产生的一种消极心理态度与行为倾向，具体表现为情绪低落、行为不当和低成就感三个维度(连榕等, 2005)。陈家胜进一步扩展了这一概念，认为学业倦怠是指学生由于学业压力、课业负荷或个体心理层次上的各类因素所导致的一种情绪耗竭、学业疏离及个人成就感低落的现象(陈家胜, 2016)，不仅会影响学业成绩，还会削减学生对学校的满足感和需求感，当学生长期处于学业倦怠状态时，可能出现身体能量耗损、慢性疲劳等生理层面的健康问题，或引发焦虑、抑郁等心理层面的健康风险，甚至造成高校教育资源与社会培养资源的浪费(时宏, 2024)。

综上，学界对于学业倦怠的概念界定尚未形成完全统一的认知，但均涵盖认知、情绪与行为层面的关键特征，即大学生在长期承受学业压力同时受不良学习情境的持续影响下形成的一种以情绪耗竭为核心、认知功能衰退为关键、行为参与退缩为外在表现的综合性心理病理状态。

3. 大学生群体的倦怠现状特征

学业倦怠表现为对学习产生抵触但是又不想彻底放弃，与厌学的根本差异在于厌学表现为对学习活动的完全排斥与回避，个体对学习的抵触和厌恶均高于学业倦怠，故而学业倦怠处于可调控、可逆转的状态(畅军亮, 吴丹, 2016)。结合 Maslach 经典倦怠三维度模型及国内本土化研究成果，将大学生学业倦怠系统梳理为以下情绪、认知、行为、生理四大核心维度，具体表现如下。

3.1. 情绪维度：心理能量耗竭与负性情绪泛化

情绪衰竭是学业倦怠最核心、最先出现的表现，是学业倦怠的核心维度之一。学生往往表现出持续的体力不支与精神萎靡，伴随着深度的疲劳感和无力感，这种疲惫感不仅限于身体层面，更包括精神和情感上的枯竭，即使休息也难以恢复(Maslach & Jackson, 1981)。

长期处于高强度学业压力环境中，个体更易诱发焦虑、抑郁等负面情绪，不仅对学生的心理健康产生负面影响，还会导致他们在人际交往中遇到困难和障碍，进一步加重学业负担与心理负荷，形成恶性循环。

3.2. 认知维度：认知偏差与低学业自我效能感

认知偏差是学生在学习活动中，因知识、经验与能力局限而产生的一种认知现象，这种偏差会直接影响学生对学业压力、学业任务及学业成败的感知与判断，形成恶性循环，从而加剧或维持学业倦怠状态(张继平, 刘倩影, 2023)。

学业自我效能感指个体对自身顺利完成学业任务能力的主观信念，包含对学习能力的信心和有效执行学习行为两个维度。当个体在任务中得到的回报长期低于他们所付出的努力时，会降低其学业自我效能感，这种持续性的心理失衡状态最终会引发学业倦怠(谢咏春, 2025)，进而形成“倦怠→低效能感→更严重倦怠”的恶性循环，加剧了学业倦怠的严重程度。

3.3. 行为维度：对学习的懈怠和逃避

学业躺平的主要表现是学业倦怠(马声等, 2024)，在行为层面表现为对学习的懈怠和逃避(宋超,

2024), 学生通过各种方式主动或被动地减少对学习活动的投入, 规避学习任务, 表现出从轻度注意力涣散到重度脱离学习的渐进式特征。行为层面的懈怠与逃避不仅会损害学业成绩、阻碍学业进程, 还可能对个体未来的职业规划与人生发展方向产生深远的负面影响。

3.4. 生理维度: 身心协同失调

在持续的学业压力与高强度学习节奏的共同作用下, 大学生普遍表现出明显的生理应激反应(王丹, 胡攀, 2018), 形成身心协同失调的恶性循环, 同时与情绪耗竭、认知偏差相互作用, 进一步加强学业倦怠状态, 严重时还可能发展为持续性的身心健康问题。

4. 学业倦怠的维度和测量

4.1. 国外学者的研究

学术界在倦怠维度的研究中存在不同的看法, 目前主要的模型是 Maslach 的三维度理论。Maslach 最初的研究主要是职业倦怠, 即包括情绪耗竭(Emotional Exhaustion)、去个性化(Depersonalization)和低个人成就感(Reduced Personal Accomplishment)的三维结构模型(郭英, 周文静, 2008)。

同时, Maslach 设计了职业倦怠量表 MBI (Maslach Burnout Inventory), 分三个版本。在 Maslach 研究基础上, Schaufe 修订了 MBI-GS 为 MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey)以更好地研究学生学习倦怠的情况(Cropanzano et al., 2003)。此外, Gold 等人以师范生为研究对象, 在修正 MBI 量表基础上设计出 MBI-CSS 量表(Gold et al., 1989), 量表中的内容更适合校园环境, 更适用于大学生学习倦怠的测量(时宏, 2024)。

4.2. 国内学者的研究

目前国内普遍采用三维倦怠理论进行学业倦怠的测量。国内学者连榕借鉴国内外有关学业倦怠的量表和理论, 编制了适用于中国大学生学习情境的学业倦怠量表, 具有良好的信度和效度(李连玲等, 2015)。李富业等(2011)开发了适用于我国学生群体的学业倦怠测评工具, 并对其结构效度与测量性能进行了系统检验。李纳娜(2009)在连榕等人编制的《大学生学习倦怠问卷》的基础上进行了修订, 结合硕士研究生的实际情况形成《硕士研究生学业倦怠问卷》, 信效度良好, 具备应用于实证研究的可行性。

综上, 学业倦怠量表是在对职业倦怠量表的借鉴发展过程中演化而来的, 虽然部分学者对此进行了相关研究, 但是到目前为止并没有完全统一的量表为学业倦怠的研究投入使用(朱国芳, 2021)。现有量表普遍存在测量维度不完整、研究对象局限以及本土化标准化程度不足等问题, 同时缺乏追踪学业倦怠动态发展的纵向测量体系。

5. 大学生学业倦怠成因分析

5.1. 内部因素

5.1.1. 人口学变量因素

首先在性别方面, 郭秀琴(2016)通过调查山西某高校 826 名大学生, 结果显示男生的倦怠得分显著高于女生, 男生有较高的倦怠水平。这一差异的形成或与社会期望相关, 女性往往对学业投入持有更高的重视程度, 进而在学习过程中积累了更丰富的自我效能感与学业成就感, 最终表现出更低的学业倦怠水平; 其次在年级上, 大一至大四学生学业倦怠得分呈逐步上升趋势, 高年级学生的学业倦怠情况高于低年级学生, 且学业倦怠人数随年级升高而增多; 此外在专业方面, 不同专业的学生具有不同的学业倦怠水平, 理工科学生因实验、科研任务繁重, 显著高于文科和商科; 最后在生源地方面, 农村学生的学业

倦怠水平低于城市学生，城市学生倦怠得分显著高于农村学生，其原因与父母期望、物质投入和学生心理压力有关(郭秀琴，2016)。

5.1.2. 内在个体因素

个体心理因素是大学生学业倦怠形成的关键内在动因，其中认知层面的教育在大学生们的成长、成才与未来发展过程中具有重要作用，并从思想深处塑造到大学生们的学习意念(张继平，刘倩影，2023)。部分大学生因自我认知存在偏差，导致学业自我效能感降低，进一步放大倦怠效应。过度自信的学生往往设定超出自身实际能力的学习目标，因无法实现而产生挫败感，这种负面体验会逐步降低其自我效能感；自卑的学生则可能因自我否定而失去学习信心，导致难以建立有效的自我效能感，进而在学习中产生逃避与倦怠心理。此外，大学生对自身能力水平、自我价值体现以及未来发展路径的认知模糊不清，会让他们在遭遇各类挑战时产生无力应对的感受，进而产生倦怠情绪。从自我效能感理论出发，自我效能感与学业倦怠存在明显的负向关联，大学生的自我效能感越强，学习适应能力越强；自我效能感水平偏低的大学生更易陷入高水平倦怠状态，最终引发学业倦怠(刘锐，2024)。

5.2. 外部因素

5.2.1. 家庭因素

父母教养方式是指在抚养与教育子女的过程中，父母所体现出的教育理念、对子女的教养态度以及日常各类言谈举止的综合体现。积极的教养方式有助于增强子女的学业动机、心理韧性和自我效能感，从而降低学业倦怠风险；而消极的教养方式则会导致情绪压力积累甚至引发学业倦怠(孙焯等，2023)。大学生的压力主要来源于学业因素如考试成绩、学业负担等，同时经济问题和缺乏社交时间等社会因素，也是大学生重要的压力来源(李林茹，2024)。

在家庭生态系统中，父母教养方式是影响个体心理发展与行为适应的核心要素，积极的教养方式能够促使子女与父母建立安全型的情感联结，在日常互动中给予子女充分的肯定、支持与引导，从而有助于子女形成积极的自我认知，逐步构建起高水平的学业自我效能感与心理韧性。当学业压力与困境来临时，这类教养方式所培育的大学生更易采取有效的应对策略，以积极心态调适学习压力，进而降低学业倦怠的发生风险；相反，消极的教养方式往往会破坏亲子间的情感沟通，父母的否定、指责或忽视，会让子女产生自我怀疑、自我否定的负面心理体验，从而弱化其学业自我效能感，导致大学生在面对学习挑战时更易产生习得性无助，从而加剧其对学业任务的冷漠感，进而陷入学业倦怠状态(欧阳益，2024)。

5.2.2. 社会因素

社会支持作为关键的心理弹性资源，与个体心理健康水平紧密相关。领悟社会支持是个体对社会支持的主观感知与评估，也是其对自身可获得社会支持的内在信念(付媛姝等，2024)。

社会层面的多重压力是大学生学业倦怠的重要外部诱因，大学生们面临着日益增长的就业压力和越来越高的社会期望。其一，就业市场竞争加剧，这种压力可能导致学生感到焦虑和迷茫，进而产生学习动力缺失(胡斌，张礼，2024)；其二，由于社会上的消极观念和浮躁风气的渗透，对大学生的世界观、人生观、价值观产生了严重影响，同时社会对大学生的期望和评价标准也在不断提高，使学生对需要长期投入的学业任务产生抵触情绪，最终加剧倦怠(刘艳丽，2017)。

付媛姝等(2024)研究发现，认知重评、自我控制能力在领悟社会支持和大学生学业倦怠中起链式中介作用。领悟社会支持更高的个体可以减少负性情感的波动，使得学生能够更好地适应环境，调节自身情绪，进而降低学业倦怠水平。同时领悟社会支持可以提高大学生的自我控制能力，避免受到娱乐、游戏、短视频等产生与加重学业倦怠的消极影响。

6. 大学生学业倦怠的干预策略及对策

学业作为大学生生命系统的核心组成部分，其意义不仅在于积累知识与精神财富、夯实个体生存与发展的基础，更在于为实现人生理想、构建社会关系网络提供不可或缺的支撑。破解大学生学业倦怠难题，需要政府、高校、社会与家庭多方协同发力，整合资源、明确责任、形成合力，形成上下联动、齐抓共管的治理格局。

6.1. 个人层面

大学生应对学业倦怠需从个人层面多维度发力，通过规律作息、均衡饮食、定期运动构建健康生活体系，通过劳逸结合预防倦怠累积。采用认知行为疗法和正念训练，通过认知调整和行为训练减少学业倦怠的核心症状，建议高校使用在线心理自测问卷，筛选出高风险学生作为重点对象，设置学生心理咨询室为干预主要场所，定期开展一对一心理干预；同时推广校园正念减压课程，引导学生学习专注于当下的能力，教会学生呼吸控制、冥想等技术方法，应对学业压力。此外学生个体应树立全面客观的自我认知，通过纵向对比关注进步、合理归因挫折，结合专业与职业规划制定分层目标，摒弃逃避敷衍等消极应对方式，克服畏难情绪，有效抵御学业倦怠(孙鹏, 2025)。

6.2. 家庭层面

在家庭层面应对大学生学业倦怠，需从多个维度协同推进。家长首先应确立合理、适度的学业期望，避免过度施压，减少内部矛盾与负能量传递，为学生提供一个安全可靠的情绪缓冲空间；父母对孩子情感上的支持可以增强学生抵抗倦怠和心理压力的能力，从而提高学业表现。在此基础上，践行共情式沟通，以接纳、理解的态度替代批评与说教，用开放性问题导向引导学生倾诉(范申奥等, 2025)；同时，权威型与放任型的家庭教育方式也需做出积极调整，避免过度保护、干涉与溺爱等影响子女身心发展(惠慧, 唐洪雷, 2023)；此外家庭还需发挥后勤保障作用，推动家庭支持与专业干预的有效衔接，全方位为缓解学业倦怠提供保障。

6.3. 社会层面

在社会层面缓解大学生学业倦怠，需整合多元主体力量，营造包容支持的发展环境。媒体应承担正向引导责任，积极传递正向价值观，提升社会对大学生的理解与认同；企业、科研机构应搭建产学研融合平台，提供优质实习实践与科研协作机会，助力理论知识转化(吴胜红等, 2018)；与此同时，社会组织也应该联动专业力量，开展公益活动，为经济压力较大的学生提供教育基金和奖助学金，帮助大学生疏导压力、明晰发展方向；高校可以通过增加课程弹性、扩大学生自由选课权限以及促进多样化的非学术活动参与，优化学术要求，激发学生的内在动力。此外，社会各界还应共同致力于完善学术与科研人才的保障体系，优化就业评价机制与拓宽职业发展渠道，让大学生的付出获得合理回报与价值认可，从根本上降低倦怠发生风险(常黎明, 2020)。

7. 研究不足与未来展望

当前学界关于大学生学业倦怠的研究仍存在诸多亟待完善之处，其一，最早对学习倦怠进行研究的主要是集中在国外，现有研究多移植国外职业倦怠理论范式，但这类理论忽视了中国大学生的本土化特征，导致理论解释力有限，且我国在学习倦怠这一概念研究方面起步较晚，不过近年来研究成果逐渐丰富；其二，研究对象代表性不足，现有研究焦点多集中于本科生、初高中生群体，对高职高专学生、研究生等不同层次学生群体的关注相对匮乏，且样本多局限于特定区域或少数院校，难以反映不同类型高校、

不同专业学生的群体特征,导致研究结论的普适性受限;其三,研究内容存在失衡,现有成果多聚焦于人口学变量、人格特质等前置影响因素的相关性分析,而针对学业倦怠的精准干预策略研究较为薄弱,缺乏系统性的实践验证与效果追踪。

针对现有研究存在的局限,未来可从以下三个方向深化探索:一是拓展研究对象的覆盖范围,将不同层次、不同专业、不同年级及不同院校类型的大学生纳入范围,以增强研究发现的外部效度与适用广度;二是加强以干预为导向的实证研究,开展长期追踪研究以验证干预效果的持续性与稳定性;三是推动多学科交叉融合,整合心理学、教育学、社会学乃至神经科学等领域的理论与方法,深入探讨个体心理特质与外部环境因素的动态交互机制,从而为学业倦怠的精准防控提供多元化理论支撑。

8. 结语

大学教育的根本目的在于培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者与接班人,这一目标是新时代高等教育追求的至高境界,是高等教育高质量发展的价值追寻。大学生学业倦怠的有效缓解,既是促进大学生心理健康发展、维护其身心平衡的重要途径,也是提升大学生的学习投入水平、保障学业成效的关键环节。

大学生学业倦怠现象日益普遍,对个体学业、身心健康与大学高质量发展和高等教育高质量发展产生严重影响。缓解大学生学业倦怠,需要个体筑牢心理防线,家庭提供情感支撑,高校优化育人环境,社会营造包容氛围,同时也需要立足本土化特征推进理论创新与实践探索。这既是促进大学生自由而全面发展的必然要求,也是助力教育强国建设的关键举措,最终实现学生高质量学习、高校高质量育人、社会高质量发展的良性循环。

参考文献

- 常黎明(2020). 贵州高校全日制硕士研究生学业倦怠及应对策略研究. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州财经大学.
- 畅军亮, 吴丹(2016). 基于扎根理论的大学生学习倦怠研究——以X大学为例. *高教探索*, (8), 62-65+79.
- 陈家胜(2016). 学习倦怠研究现状及展望. *中国健康心理学杂志*, 24(6), 939-943.
- 范申奥, 宋志英, 吴泽安(2025). 自然联结与大学生学业倦怠的关系: 生命意义感和安静自我的链式中介作用. *内江师范学院学报*, 40(12), 108-113.
- 付媛姝, 郑依妍, 阳志强(2024). 领悟社会支持对大学生学业倦怠的影响: 认知重评和自我控制能力的中介作用. *肇庆学院学报*, 45(5), 44-50+65.
- 郭秀琴(2016). 大学生学业倦怠的影响因素及干预研究. 硕士学位论文, 晋中: 山西医科大学.
- 郭英, 周文静(2008). 近年来国内外关于学习倦怠研究综述. *教育学术月刊*, (10), 17-20.
- 胡斌, 张礼(2024). 大学生学业倦怠现象及其应对策略. *江苏经贸职业技术学院学报*, (5), 49-51.
- 惠慧, 唐洪雷(2023). 中职生抗逆力水平对学业倦怠的影响: 家庭支持的中介作用. *宁波职业技术学院学报*, 27(2), 56-61+76.
- 李富业, 王学涵, 刘继文, 陈佳, 郑红英, 顾佳怡, 王培丞(2011). 大学生学习倦怠量表信效度分析. *中国学校卫生*, 32(2), 234-235.
- 李连玲, 刘晓丽, 袁靖姣, 井西学(2015). 初中生时间管理倾向、应对方式对学习倦怠的影响. *中国健康心理学杂志*, 23(6), 893-896.
- 李林茹(2024). 大学生压力源、父母教养方式、感知教师支持及学业倦怠的关系. *科学咨询*, (3), 106-109.
- 李纳娜(2009). 硕士研究生学业倦怠分析. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 连榕, 杨丽娟, 吴兰花(2005). 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制. *心理学报*, 37(5), 632-636.
- 刘锐(2024). 文科类本科生学业倦怠的产生路径及干预对策研究. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳师范大学.
- 刘艳丽(2017). 大学生学习倦怠的影响因素和干预策略研究. *河南教育(高教)*, (12), 122-124.

- 马声, 王欢, 王晓芳, 卢金逵, 王良君, 胡翼飞, 邹志勇(2024). 中国三省市大学生“躺平”行为现状及其与抑郁症状的关联. *中国学校卫生*, 45(6), 844-848+853.
- 倪士光, 伍新春, 张步先(2009). 威海大学生学业倦怠及其影响因素分析. *中国学校卫生*, 30(2), 167-168.
- 欧阳益(2024). 父母教育焦虑对青少年学业倦怠的影响及其教育对策研究. 硕士学位论文, 湘潭: 湖南科技大学.
- 时宏(2024). 医学研究生学业倦怠影响因素、作用路径及其对健康的影响研究. 博士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 宋超(2024). 大学生学业倦怠: 表现、成因及大数据干预策略. *宁波教育学院学报*, 26(6), 104-107+120.
- 孙鹏(2025). 父母婚姻冲突对青少年学业倦怠的影响及干预研究. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 孙焯, 任圆媛, 贾长虹, 姜旭, 刘晋(2023). 父母教养方式对学生学业成绩的影响: 学业自我效能感的中介作用. *校园心理*, 21(6), 388-397.
- 王丹, 胡攀(2018). 当代大学生学业倦怠的影响因素研究. *当代教育理论与实践*, 10(5), 71-77.
- 吴胜红, 眭国荣, 黄琴琴(2018). 大学生学业倦怠现状分析及其改善策略研究. *齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版)*, (10), 165-167+177.
- 谢咏春(2025). 学业自我效能感、学业浮力对初中生学业倦怠的影响及干预研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 张继平, 刘倩影(2023). 新时代大学生学业倦怠: 内涵定位、问题归因及破解之策. *高等理科教育*, (1), 26-33.
- 朱国芳(2021). *Y大学硕士研究生学业倦怠的质性研究*. 硕士学位论文, 锦州: 渤海大学.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Cropanzano, R., Rupp, D. E., & Byrne, Z. S. (2003). The Relationship of Emotional Exhaustion to Work Attitudes, Job Performance, and Organizational Citizenship Behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88, 160-169. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.160>
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- Gold, Y., Bachelor, P., & Michael, W. B. (1989). The Dimensionality of a Modified Form of the Maslach Burnout Inventory for University Students in a Teacher-Training Program. *Educational and Psychological Measurement*, 49, 549-561. <https://doi.org/10.1177/001316448904900305>
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1981). *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. Free Press.