

探寻青少年学业焦虑：根源、影响及破局之策

杨丽英, 颜杏, 谢周园, 周辰浩

广西外国语学院文学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年2月5日; 录用日期: 2025年4月1日; 发布日期: 2025年4月9日

摘要

青少年学业焦虑问题已成为当下青少年成长道路上的一大阻碍, 影响了青少年的正常生活、学习和健康成长。其成因多元, 学业压力源于课程难度、作业量、考试与升学竞争; 家庭环境中, 父母期望、教育方式及家庭氛围等影响显著; 青少年自身的认知偏差和情绪管理不足也是关键因素。学业焦虑对学习、身心健康、社交等方面产生负面影响。为解决这一问题, 从学校、家庭和青少年自身层面提出对策, 如优化教学、调整教育观念等。未来研究需深挖各因素作用机制, 结合新技术, 制定个性化干预方案, 助力青少年健康成长。

关键词

青少年, 学业焦虑, 成因分析, 负面影响, 应对策略

Exploring Teenager Academic Anxiety: Roots, Impacts, and Solutions

Liyang Yang, Xing Yan, Zhouyuan Xie, Chenhao Zhou

School of Literature, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi

Received: Feb. 5th, 2025; accepted: Apr. 1st, 2025; published: Apr. 9th, 2025

Abstract

The issue of academic anxiety among teenagers has become a major impediment to their growth at present, affecting their normal lives, studies, and healthy development. Its causes are diverse. Academic pressure originates from the difficulty of courses, the amount of homework, examinations, and the intense competition for further education. In the family environment, factors such as parents' expectations, educational methods, and the family atmosphere have a significant impact. The self-cognitive biases and insufficient emotional management capabilities of teenagers themselves are also key factors. Academic anxiety exerts negative impacts in aspects such as learning, physical

and mental health, and social interactions. To address this issue, countermeasures are proposed from the levels of schools, families, and teenagers themselves, such as optimizing teaching and adjusting educational concepts. Future research needs to deeply explore the action mechanisms of various factors, combine new technologies, and formulate personalized intervention programs to contribute to the healthy growth of teenagers.

Keywords

Teenager, Academic Anxiety, Cause Analysis, Negative Impacts, Coping Strategies

Copyright © 2025 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. 研究背景与意义

在经济高速发展、竞争激烈的当下，教育领域变革深刻，青少年学业发展备受关注，学业焦虑成为焦点问题。社会竞争加剧是青少年学业焦虑的重要因素。随着社会对人才要求提升，学历和成绩在个人发展中愈发重要。高学历人才在就业市场优势明显，促使青少年及其家长重视学业成绩。为了在竞争中占据优势，青少年承受着巨大压力。教育变革也加重了青少年学业心理负担。教育改革不断深化，新的理念、模式和评价体系逐步推行。课程内容更新、难度增加，对学生学习能力要求更高；多元化评价方式也加大了学业负担。此外，教育资源分配不均，优质资源集中在少数地区和学校，加剧了竞争压力和焦虑情绪[1]。

学业焦虑对青少年危害显著。长期焦虑会引发情绪低落、烦躁、失眠等症状，甚至导致抑郁、自卑等心理疾病。焦虑还会干扰认知，降低学习效率和注意力，影响学业成绩[2]。过度焦虑可能使青少年厌学、弃学，阻碍未来职业发展和个人成长。本研究剖析青少年学业焦虑的成因、影响及应对策略，理论上能丰富心理学、教育学等相关学科理论体系，为后续研究提供支持；实践中能为教育工作者、家长和社会各界提供参考，助力缓解青少年学业焦虑，促进其全面发展，对构建和谐社会、提升国民素质意义重大。

2. 青少年学业焦虑的产生

2.1. 学业压力因素

2.1.1. 课程难度与作业量

教育发展使课程内容不断拓展深化，难度递增。中学阶段，学科门类增多，知识深度和广度变化显著。数学从基础代数、几何延伸到函数、数列等复杂领域，物理从简单力学、热学深入到电场、磁场等抽象概念，这对青少年思维和理解能力要求更高，部分学生难以跟上教学节奏。为巩固知识，教师布置大量作业，作业过量成为诱发青少年学业焦虑的关键因素。许多中学生每天花3小时以上完成作业，长期高强度学习让学生易疲惫、厌烦，引发学业焦虑。同时，过量作业导致休息不足，睡眠匮乏普遍，影响学生注意力、记忆力和免疫力，因缺乏休息和娱乐时间，学生无法有效缓解学习压力，加剧学业焦虑。

2.1.2. 考试与升学竞争

在教育体系中，考试是评估学生学习成效的重要手段，但频繁考试给青少年带来沉重心理负担。周考、月考、期中考、期末考不断，学生几乎每月都要经历考试。考试成绩关乎学生自信心，备受家长和教

师关注。部分学校公布考试排名,成绩欠佳的学生易自卑、焦虑。升学竞争激烈,中考和高考是决定青少年未来教育和职业走向的关键节点。每年大量考生竞争有限高校名额,重点高校分数线高、录取比例低。为取得好成绩,学生课堂全神贯注,课余还参加各类补习和辅导,进行大量习题训练。长期高强度学习和激烈竞争,使众多学生产生严重焦虑情绪。而且地区和学校间教育资源分配不均,优质资源集中在少数地区和学校[3],其他地区学生竞争压力更大,需付出更多努力获得同等机会,加重学业焦虑。

2.2. 家庭环境因素

2.2.1. 父母期望与教育方式

父母期望是影响青少年学业焦虑的核心家庭因素。在社会竞争加剧的背景下,许多家长过度期待子女考入重点院校,获取良好职业发展。这种过高期望成为青少年沉重的心理负担,一旦家长以好成绩标准要求孩子,成绩不佳就严厉批评,极易使孩子产生强烈挫败感,引发焦虑情绪。父母教育方式同样影响青少年学业心理[4]。过度批评是常见不当方式,部分家长只关注子女错误或成绩差时的负面表现,一味批评惩罚,忽视鼓励支持,致使孩子自卑、怀疑自身能力,学习时焦虑不安。过度保护型教育也不利于孩子心理健康,这类家长全方位庇护孩子,使其缺乏独立解决问题和应对挫折的能力,学习遇到困难就会陷入无助与焦虑。

2.2.2. 家庭氛围与亲子关系

家庭氛围对青少年心理健康影响深远[5]。和谐温馨的家庭氛围给予孩子关爱与支持,有利于塑造积极心态和良好心理素质。相反,父母关系紧张、家庭经济压力等导致的压抑氛围,如争吵、冷战等,会让孩子恐惧不安,难以集中精力学习,安全感缺失,易滋生焦虑情绪。研究表明,长期处于紧张家庭氛围的青少年,学业焦虑概率显著高于和谐家庭的孩子。亲子关系是青少年成长关键人际关系。良好亲子关系为孩子提供情感支持和心理慰藉,助其应对学习生活压力。但现实中部分家庭亲子关系不和谐,家长只关注成绩,忽视孩子内心需求和情感变化,缺乏有效沟通理解,让孩子产生被忽视感,滋生孤独感,减少交流意愿,面对学习压力独自承受,加剧焦虑。此外,家长过度控制使孩子失去自主决策自由,引发逆反心理,降低自信与自主能力;放任自流导致孩子成长缺乏引导约束,面对问题易迷茫无助,也易引发焦虑。

2.3. 青少年自身心理因素

2.3.1. 自我认知与期望

青少年阶段自我意识快速发展,但因认知局限,评估自身能力易偏差。部分青少年过度自信,学业目标远超能力。像高中学生仅凭初中基础,就设定考试进班级前5的高目标,面对高中剧增的知识难度和竞争,成绩落差会使他们自我怀疑,陷入焦虑与自我否定。还有部分青少年自我效能感不足,过度低估自身能力[6]。面对学习任务,常担忧无法完成、害怕犯错。课堂上怕答错不敢发言,考前过度忧虑,极大影响学习动力和效率,形成低自我认知与不佳学习表现的恶性循环。随着年龄增长和社会期望影响,青少年对学业期望颇高,渴望凭成绩获得认可。为考入顶尖高校,一些学生每日学习超12小时,舍弃兴趣社交。长期高强度学习下,一旦成绩未达预期,就会深度自责,对未来学业和前途感到迷茫焦虑。

2.3.2. 情绪管理与应对能力

青少年情绪管理能力弱,面对学习压力和困难,难有效调节情绪。考试失利或遇难题时,易产生焦虑、沮丧等负面情绪,若未及时宣泄调节,便会不断累积,加重焦虑。在应对压力上,青少年缺乏有效策略。有的选择逃避,如拖延学习、沉迷游戏,虽暂时缓解焦虑,但会使问题恶化,焦虑加剧。有的采取消极应对,过度自责或抱怨外界,不积极解决问题,导致情绪更差,焦虑感更强。另外,青少年面对压力和

焦虑时，缺乏有效沟通与求助渠道。因怕被嘲笑或不被理解，他们独自承受，不知向家长、老师或同伴求助，致使焦虑无法及时缓解，长期积累危害身心健康。

3. 青少年学业焦虑的影响

3.1. 对学习的影响

焦虑情绪对青少年学习存在多维度影响。在认知层面，焦虑严重干扰青少年的注意力与记忆力。处于焦虑状态时，青少年的思维易被担忧和不安占据，课堂上难以全神贯注于老师的讲解，常因顾虑考试成绩、作业完成情况而分心，错过关键知识点。研究表明，焦虑水平高的学生课堂分心次数显著多于焦虑水平低的学生，严重影响知识的吸收和理解[7]。同时，焦虑会干扰大脑记忆功能，抑制与记忆紧密相关的海马体，致使青少年难以记住所学知识，在考试中表现欠佳。这些认知问题直接导致学习效率降低。青少年完成相同学习任务需耗费更多时间和精力，且学习质量难以保障。他们反复研读、练习却难以掌握知识，学习进程受阻。

从学习态度来看，学业焦虑致使青少年对学习产生抵触心理，降低学习兴趣，削弱学习动力。焦虑带来的负面体验让他们将学习与压力相联系，难以从学习中获取成就感和乐趣，对知识的好奇心逐渐减退。原本充满趣味的学习内容变得乏味，他们不再积极主动探索新知识。研究显示，焦虑水平与学习兴趣呈显著负相关。焦虑还使青少年怀疑自身学习能力，缺乏自信，消极的自我认知让他们失去学习动力，不再愿意为学习付出努力，从而影响学习成绩。

3.2. 对身心健康的影响

生理层面，焦虑严重影响睡眠质量。青少年处于焦虑状态时，大脑持续兴奋，临睡前反复思考学习问题，担忧考试成绩，致使难以入睡，即便入睡也多梦、易醒。长期失眠导致疲劳、精神不振，影响日常生活与学习。有调查显示，焦虑水平高的中学生超 60% 存在睡眠问题，白天易打瞌睡、注意力不集中。焦虑还引发头痛，使身体肌肉紧张，尤其是头颈部，程度轻重不一，影响正常学习生活。同时，焦虑干扰消化系统，肠胃蠕动受影响，消化液分泌减少，导致食欲不振，对喜爱食物失去兴趣，甚至恶心呕吐，长期如此可致营养不良，影响身体发育，还可能引发胃痛、腹泻等其他消化问题。

心理层面，焦虑与抑郁紧密相关。长期学业焦虑易使青少年出现抑郁症状，对未来担忧恐惧，怀疑自身能力，消极情绪和认知持续存在便可能引发抑郁，表现为情绪低落、兴趣缺失。焦虑还易引发自卑心理，青少年学业遇困难、未达期望时，会怀疑自身能力，认为不如他人，进而加重焦虑，形成恶性循环。另外，焦虑使青少年产生恐惧心理，尤其恐惧学习和考试，面对学习任务和考试时紧张不安，出现心跳加速、手抖等症状，影响学习动力和效果，甚至对未来职业发展和生活感到恐惧，缺乏信心，影响人生规划。

3.3. 对社交与人际关系的影响

在同伴关系上，焦虑致使青少年行为孤僻，常沉浸于自身焦虑，对周围事物兴趣缺乏，不愿参与同伴互动。课间时独自待着，对同学邀请态度冷淡，渐渐被同伴孤立。同时，他们在交往中高度敏感多疑，过度在意同伴评价，易对同伴言行过度解读，破坏信任，让同伴关系趋于紧张。因其性格特点，在同伴关系中处于被动，缺乏沟通能力，面对矛盾选择逃避，加深隔阂，而不良同伴关系又会加重焦虑，影响心理健康与社交发展。

亲子关系层面，学业焦虑阻碍青少年与父母沟通[8]。他们内心焦虑却不知如何诉说，父母询问学习时易不耐烦、抵触，交流变少，关系疏远。并且父母对孩子学习的要求期望与孩子自身认知感受有差异，

观念分歧易引发亲子矛盾冲突，破坏家庭和谐氛围。

师生关系方面，焦虑使青少年在课堂上紧张不安，害怕回答错误被老师批评，对老师评价极度敏感。课堂提问时，即便知道答案也因恐惧犯错不敢举手，被点名回答时还会紧张结巴，给老师留下不好印象。紧张的师生关系影响学生学习积极性和效果，学生因怕老师抵触学习，不主动交流请教，学习困难难以及时解决。若老师未察觉学生焦虑，采取不当教育方式，会进一步加剧焦虑，恶化师生关系。

4. 解决青少年学业焦虑的对策

4.1. 学校层面的应对措施

4.1.1. 优化教学与评价体系

学校应紧密结合学生实际学情与认知水平，灵活调整教学内容和方法。课程设计时充分考虑学生知识接受程度，精准把控难度，确保教学进度适配[9]。教学中，教师借助多元教学资源，采用情境创设、案例分析等手段，将抽象知识具象化，助力学生理解。同时，运用小组合作、项目式、探究式等多元教学策略，激发学生学习兴趣，培养自主学习与团队协作能力。在作业管理上，学校依据不同年级学生认知特点和学科特性，合理规划作业时长，保证学生休息与课余时间。倡导布置实践性、探究性、阅读类作业，摒弃机械重复作业，提升作业质量，让学生在实践中深化知识理解，锻炼创新与实践能力。评价体系构建方面，学校摒弃单一成绩导向，关注学生综合发展。评价内容涵盖学业成绩、学习过程、态度、创新实践能力及品德修养等。评价方式采用教师评价、学生自评互评、家长评价相结合，从多维度全面了解学生学习状况。教师评价提供专业视角，学生自评互评促进反思互学，家长评价反映家庭学习表现。通过多元评价，给予学生客观评价，激发学习动力与自信，及时反馈评价结果，为学生学习和家长教育提供指导。

4.1.2. 加强心理健康教育与辅导

学校将心理健康教育纳入正式课程体系，依据不同年级学生心理特点和需求，设计针对性课程内容。小学阶段，着重培养学生自信心、合作意识、情绪管理等基本心理品质，通过故事、游戏、角色扮演等趣味活动，传授心理健康知识。初中阶段，课程聚焦青春期心理调适、人际关系处理、学习压力应对，借助讲座、主题班会、心理拓展训练等形式，引导学生正确认识身心变化，掌握心理调适方法。学校设立专业化心理咨询室，配备专业心理咨询师，为学生提供一对一咨询服务[10]。学生遇心理困扰可预约咨询，咨询师运用倾听、共情、引导等专业手段，协助学生剖析问题根源，探寻解决途径。学校还通过热线电话、网络咨询平台，为不愿面谈的学生提供便捷私密服务。同时，建立健全学生心理健康档案，跟踪记录学生心理健康状况，及时干预心理问题学生，守护学生心理健康。

4.2. 家庭层面的支持策略

4.2.1. 调整教育观念与方式

家长需树立科学教育理念，认识到孩子成长是多元动态过程，学业成绩并非衡量孩子的唯一标准，其身心健康、兴趣爱好、品德修养和社会实践能力同样重要。家长应依据孩子实际学习情况、认知能力和发展趋势，合理设定目标，尊重个体差异，避免盲目攀比，防止给孩子造成心理负担。孩子学习遇困时，家长要冷静耐心，与孩子共同剖析问题根源，从学习方法、知识掌握、心理状态等方面分析，协助制定学习计划和解决方案，培养孩子的挫折承受与问题解决能力。在教育方式上，家长要重视与孩子沟通，构建平等民主的亲子关系，尊重孩子的想法、情感和自主选择权。孩子遇到问题或困惑时，家长应耐心倾听，给予情感支持和理性引导，启发孩子运用批判性和创造性思维解决问题。适度赋予孩子非原则事务的自主决策权，激发其内在动力，培养独立思考和自主学习能力，提升自我管理 with 约束能力，为孩子

终身发展奠定基础。

4.2.2. 营造良好家庭氛围

家长应营造和谐、温馨、积极向上的家庭环境。家庭成员间相互关爱、尊重、支持，避免冲突争吵。家庭出现矛盾时，家长要用平和理性的方式解决，为孩子树立榜样，让孩子感受家庭温暖与安全。定期召开家庭会议，为成员提供表达想法和情感的机会，鼓励孩子参与家庭事务讨论决策，增强其家庭责任感和归属感，培养团队协作与公共意识。家长要加强与孩子日常沟通，关注学习和生活状态，敏锐察觉心理变化和 demand。每天安排亲子交流时间，分享生活经历和情感，增进亲子感情。关注孩子兴趣爱好，为其创造参与兴趣活动的机会，助力挖掘潜力、发展特长。孩子在兴趣方面取得成绩时，及时给予肯定鼓励，增强其自信心和自我效能感。通过组织旅游、户外运动、文化活动等家庭活动，增强家庭凝聚力和亲子互动，让孩子在轻松氛围中放松身心，缓解学习压力，促进身心健康全面发展。

4.3. 青少年自身的调节方法

4.3.1. 培养良好的学习习惯与时间管理能力

科学规划学习计划是提升学习效率的关键[11]。青少年需结合自身学习特点、课程安排与时间分配，精准定位高效学习时段，适配相应学习任务，按学科难易及自身掌握程度合理分配时间，防止偏科。将学习任务细化为明确子目标，依重要和紧迫程度排序，制定日程表，明晰学习进度，增强自信与掌控力。学习过程中，掌握有效策略至关重要。预习时借助多元途径了解学习内容，锁定重难点，为课堂学习打基础。课堂上专注听讲、积极互动、详实记录，便于课后复习总结。课后及时巩固，利用多种方式强化知识运用，同时整合各类学习资源，拓宽视野。还要重视劳逸结合，适时休息，维持高效学习节奏。合理安排时间能有效缓解学习压力。青少年应平衡学习与生活，依据兴趣参与有益活动，丰富课余生活、放松身心。保证充足睡眠，恢复精力，投入学习。善于利用碎片化时间，开展学习活动，提升效率[12]。

4.3.2. 提升心理调适能力

掌握情绪调节方法是应对学业焦虑的核心。焦虑时，可通过调节呼吸、放松肌肉等方式缓解紧张，借助系统身心放松训练实现深度放松。冥想能助青少年集中注意力、平复情绪。选安静空间，专注呼吸，杂念出现时拉回注意力，坚持练习可减轻焦虑。焦虑难缓解时，可通过与他人交流、文字记录、参与运动等方式宣泄情绪，恢复身心平衡。增强自信是克服焦虑的关键。青少年要全面客观认识自己，回顾成功经历，挖掘优势特长，增强自信。面对困难运用积极自我暗示，激发内在动力。设定合理目标体系，拆解大目标为小目标，以成就感积累自信。培养积极心态对学业焦虑应对意义重大。青少年要从积极角度看待问题，把困难挫折当作成长契机，剖析问题、总结经验、制定改进计划，相信努力能进步。关注生活美好，培养兴趣爱好，丰富精神生活。多参与积极活动，与乐观者交往，受其感染变得更积极。

5. 总结与展望

本研究将围绕青少年学业焦虑这一复杂社会问题，从成因、影响、对策及未来研究方向展开全面剖析。在成因方面，学业压力、家庭环境和青少年自身心理因素共同作用，导致学业焦虑产生。课程难度提升、作业量增加、考试频繁与升学竞争激烈构成直接学业压力；家庭中父母期望过高、教育方式不当以及家庭氛围不和谐加重孩子心理负担；青少年自我认知偏差、情绪管理能力不足使其面对挫折易焦虑。学业焦虑在学习、身心健康、社交和人际关系方面均产生负面影响，降低学习效率，引发身心问题，破坏人际交往。为此，本研究从学校、家庭和青少年自身三个层面提出对策，涵盖优化教学评价、调整教育观念、培养良好习惯、营造舆论环境等内容。展望未来，研究可从多维度深入。在研究内容上，需进一步探究各因素相互作用机制，关注如教育领域人工智能应用等新因素影响；研究方法上，应强化心理学、

教育学、社会学等多学科交叉融合,结合大数据、人工智能技术,精准把握学业焦虑状况;干预措施方面,开发个性化、多样化方案,探索多种干预方式结合,形成全方位干预体系,并加强对干预效果的长期跟踪评估,不断优化方案,以促进青少年身心健康和全面发展。

参考文献

- [1] 刘丹. 基于教育公平视角探析我国城市义务教育择校问题[J]. 四川文理学院学报, 2018, 28(4): 128-133.
- [2] 孙芳萍. 中学生学业情绪与学业成绩的关系及影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 宁波: 宁波大学, 2011.
- [3] 蒋凯丽. 中小学教育资源配置存在的问题及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2016.
- [4] 张宜兰. 父母教养方式对青少年学业成绩与社会行为影响的性别差异[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南财经大学, 2020.
- [5] 杨铃琪. 父母教养风格、家庭氛围与青少年心理健康的成长影响机制研究[J]. 品位·经典, 2024(5): 35-38.
- [6] 李宜娟. 青少年自我效能感不足的原因与提升策略[J]. 中国青年研究, 2018(4): 95-101.
- [7] 李勇, 尹小俭, 吴慧攀, 等. 青少年执行功能发展的影响因素研究[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(3): 437-442.
- [8] 张满燕, 袁勇贵. 青少年心理健康与家庭功能相关性的研究进展[J]. 东南大学学报(医学版), 2019, 38(3): 545-550.
- [9] 孙翕, 陈若梅, 李艳. 基于蓝墨云班课的翻转课堂教学模式设计与实践[J]. 计算机时代, 2019(12): 105-107+111.
- [10] 雷杰能, 李俊. 为学生的成长导航——抚州市临川区全面推进心理健康教育[J]. 江西教育, 2022(14): 38-40.
- [11] 朱文娟. 强化高中生自我管理效能的路径探索[J]. 班主任之友(中学版), 2017(Z2): 122-124.
- [12] 王建蓉. 基于大数据新手化学教师学习力检测模型的构建与应用研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2021.