

# 积极可能自我对高中生学习倦怠的策略探究

王雪妮

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2025年11月13日; 录用日期: 2026年1月4日; 发布日期: 2026年1月14日

---

## 摘要

本文的核心目的是深入分析高中阶段学生学习倦怠的现状, 识别他们在学习过程中遇到的具体问题, 并从多角度客观分析导致学习倦怠的原因。通过这一研究为学生提供减少学习倦怠的有效策略, 从而提升他们的心理健康和学习效率。本文从学习倦怠的现状和原因出发, 探究积极可能自我对缓解学习倦怠的重要性和作用。通过分析学习倦怠是多种因素相互作用的结果, 旨在为高中阶段的学习过程提供相关研究途径, 并为老师和家长提供确切可行的教育方式。有效地帮助学生减少学习倦怠, 并为他们提供有效支持, 从而提高他们的自我效能感和心理健康水平, 这不仅有助于学生个人的发展, 也为教育工作者和家长提供了实际的教育策略。

---

## 关键词

学习倦怠, 积极可能自我, 心理健康, 高中生

---

# Exploring Strategies for Positive Possible Self to Learning Burnout among High School Students

Xueni Wang

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: November 13, 2025; accepted: January 4, 2026; published: January 14, 2026

---

## Abstract

The core purpose of this article is to deeply analyze the current situation of high school students' learning burnout, identify the specific problems they encounter in the learning process, and objectively analyze the reasons for learning burnout from multiple perspectives. This study provides effective strategies for students to reduce learning burnout, thereby improving their mental health

**and learning efficiency. Starting from the current situation and causes of learning burnout, this article explores the importance and role of a positive possible self in alleviating learning burnout. By analyzing that learning burnout is the result of the interaction of multiple factors, the aim is to provide relevant research avenues for the learning process in high school and to provide teachers and parents with accurate and feasible educational methods. Effectively helping students reduce learning burnout and providing them with effective support to improve their self-efficacy and mental health not only contributes to their personal development, but also provides practical educational strategies for educators and parents.**

## Keywords

**Learning Burnout, Positive Possible Self, Mental Health, High School Students**

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

高中生涯作为升学的一大关键期，无疑成为了家长、学校以及社会对学生最关注的阶段。然而，已有研究普遍表明，当前高中生学习倦怠问题已成为一个不容忽视的普遍现象，其不仅直接制约着学生的学习成绩，更对他们的心理健康产生了深远影响。系统梳理国内外关于学习倦怠，特别是聚焦于高中生群体的研究文献，可以发现，学习倦怠不仅影响学生的学习成绩，还对其心理健康产生深远影响。在此背景下，如何有效缓解高中生学习倦怠，提升其学习动机与心理健康水平，成为了教育领域亟待解决的关键问题。积极可能自我理论作为积极心理学的重要组成部分，近年来逐渐被引入教育领域，并展现出其独特的价值与应用潜力。该理论强调个体对未来积极状态的认知表征，通过激发个体对理想自我的追求和对恐惧自我的规避，进而提升其学习动机与心理健康水平。然而，尽管积极可能自我理论在教育领域的应用前景广阔，但目前针对高中生群体的具体研究仍显不足，尤其是在如何结合高中生身心发展特点，有效运用积极可能自我理论缓解学习倦怠方面，尚缺乏深入系统的探讨。高中阶段的学生正处于青春期，身心发展迅速，自我意识逐渐独立。然而，外界的过度关注与期望往往使他们产生逆反心理，加之学业本身压力巨大，学习任务繁重，时间紧迫，科目繁多，而每天的时间却相对固定。这种矛盾状态下，学生对时间的把控往往不到位，导致学习上出现一定程度的倦怠。值得注意的是，这种倦怠现象并非局限于某一类学生，而是广泛存在于尖子生与后进生之中，对他们的学习状态和结果均产生了不可忽视的影响。进一步分析发现，学习倦怠与学生的心理状态密切相关。因此，如何帮助高中生在学习过程中更好地认识自我、调节自我，获得更高的积极心理品质，从而减少学习倦怠的出现，成为了当前心理健康教育的重要任务。在国家政策的大力支持下，心理健康教育日益受到重视，而积极可能自我作为心理健康教育的一大重要主题，其重要性愈发凸显。它不仅能够帮助学生找到更多学习资源，还能让他们更深刻地认识自我，提高抗压水平。鉴于此，本文旨在通过深入分析高中生学习倦怠的现状与原因，结合积极可能自我理论，探索有效的缓解策略。通过系统梳理国内外相关研究，本文将与现有文献进行对话，突显本研究的学术价值与贡献。具体而言，本文将首先概述高中生学习倦怠的现状，分析其产生的原因；进而探讨积极可能自我理论在缓解学习倦怠方面的作用机制；最后，结合实证研究，提出具体的干预策略，为家长、学校及教师提供新的教育思路，帮助学生减少学习倦怠，提高学习能动性，合理分配时间，应对各类考试，最终找到适合自己的学习方法，成为积极向上的人。

## 2. 概念

### 2.1. 学习倦怠的定义及表现

早在 80 年代，学者们就已经注意到了学生群体对于学习的热情不高、疲倦、冷漠等现象，虽然提出了学习倦怠这一概念，但并未给予明确的定义。在 2002 年时，Schaufeli 明确地提出了学习倦怠的概念——由于过度的学习需求和长期的学业压力，导致学生产生情绪耗竭、成就感低等负面心理状态[1]。Maslach 等人后来给予了更加明确的定义，是个体在服务业中应长期不能合理有效地应对工作中的压力而产生了压力，产生了情绪衰竭、去人性化、成绩感低这三方面的问题[2]。Meier 于 1985 年提出，学习倦怠本质上是一种消极的心理态度，它源于学生长期承受繁重的课程压力，进而引发一系列消极的行为表现[3]。国内方面，针对学习倦怠的研究起步相对较晚。张治遥在 1989 年率先开展相关研究，并把英文术语“Student Burnout”翻译为“学习倦怠”，为国内该领域的研究奠定了基础[4]。2005 年，连蓉教授立足中国独特的文化背景，聚焦大学生群体，对他们的学习状况展开了深入研究，并给出了学习倦怠的本土化定义。她指出，当学生面临过大的学习压力，或者对学习缺乏兴趣、产生厌倦情绪时，就会滋生出消极的态度，并伴随一系列不良行为。这一定义紧密贴合中国学生的实际情况，具有较强的代表性，因而被众多后续研究广泛借鉴和采用。国内学者杨丽娴认为学习倦怠是指学生在学习的过程中由于缺乏学习兴趣或学习动机时，对学习产生厌烦，从而导致身心疲惫、消极对待学习活动[5]。因此，高中生的学习倦怠是指，学生在长期的学业压力和负担下，逐渐丧失学习兴趣和缺乏学习动力，从而产生厌烦情绪、低自我成就感、消极思维等负面心理表现。

高中生学习倦怠的表现主要体现在以下几个方面：一是学习目标不清晰，缺乏学习动力。多数高中生都会被灌输诸如“高中是最重要的时期，要好好努力学习争取考上好的大学，为以后找工作做好准备”等观念，让其心理默认接受必须努力学习，但恰恰是这种宽泛的目标让学生没有具备长久的动力坚持下去，随着时间的推移导致目标显得越来越遥远。二是学习动机不明确。高中生学习的动机来源于外在环境的影响(父母和社会)，学习只是为了考上好大学和达到父母的期待，并不是凭借自己的内在需求进行主动学习[6]。三是迷恋电子设备。高中生虽然大多是在校住宿为主，但是父母都会为其配备手机方便联系，而高中生自制力差往往会花费大量时间沉迷网络游戏、小说、电视剧等内容。

### 2.2. 积极可能自我

#### 2.2.1. 可能自我

Markus 和 Nurius 认为可能自我是指有关个体如何看待自身潜能以及未来如何发展的自我描述，是自我认知系统的组成部分，包括了个体对未来的期待、担忧[7]。可能自我可以分为不同的可能性，如成功的自我、积极的自我、害怕的自我、厉害的自我等等[8]。因此，可能自我在自我概念中具有相对较强的不稳定性，可能自我意味着风险和挑战并存，同时承载了个体对未来的期待，在某种意义上促使我们朝着期待的目标和方向前进，促进好的结果发生，避免坏的结果发生。可能自我的结构从时间跨度上可以划分为过去自我、现在自我与可能自我；从横向结构上分为希望自我、预期自我与恐惧自我；从自我对行为的影响上还可以划分为积极可能自我和消极可能自我。Erikson 在深入剖析过往相关界定后提出，可能自我并非仅仅是对自我未来状态的一种抽象信念，它还涵盖了个体在未来特定个性化情境中所产生的主观体验。基于此，可能自我具备叙事的本质特征，它实质上是在假设的未来情境里所讲述的、有关自我的故事[9]。Oyserman 等人构建的过程模型指出，维持自我调节行为需要一系列关键成分的协同作用，这些成分包括：在特定情境中激活可能自我；清晰认知当下自我与现在的差距；将可能自我与同一领域但效价相反的其他可能自我建立关联；尽可能使可能自我、策略与重要的社会认同保持一致[10]。在国内，

针对可能自我的研究与应用呈现出鲜明的领域聚焦性，主要集中于运动领域，且研究样本多选取少年运动员群体。现有研究围绕可能自我展开了多维度的探索，其中既涵盖与学业发展紧密相关的学业可能自我维度，也涉及与运动表现息息相关的运动可能自我维度[11]。

### 2.2.2. 积极可能自我

积极心理学研究的兴起让研究者们将关注点放在人的积极力量和积极品质上，以积极心理学研究的知识来看待可能自我的概念，从一种积极正面的角度为个体提供了正向的驱动力，促使个体积极信念和行为的产生。Christina 认为积极可能自我是指个体面向未来对自我的积极认识和描述，如果个体认为可以在未来能够实现自我价值，那么就会更加乐意去坚持行动和改变[12]。国内学者对积极自我的研究较少，从已有的研究中可以发现，积极自我也就相当于好的一面，这其中还可以包括希望自我，希望自我也同样是指出个体对未来的抱负、梦想，以及个人对未来想要达到的最终状态的目标[13]。积极可能自我(Positive Possible Self)作为个体对未来积极状态的一种认知表征形式，具体涵盖两个关键层面：一方面，它包含个体内心渴望达成的理想自我形象，例如“成功的学者”；另一方面，它也涉及个体极力想要规避的恐惧自我形象，比如“失业者”[14]。因此，本研究将积极可能自我定义为对未来自我形象的正面塑造和自我定位，是可能自我的构成部分。

## 2.3. 学习倦怠与积极可能自我

学习倦怠的表现主要为缺乏动机、学习目的不明确，对未来自我的定位不够清晰，导致个体逐渐丧失学习的意志和动力，让心理状态处于“亚健康”状态，积极心理学的研究越来越壮大，塞利格曼致力于挖掘人的潜能，学习潜能也算一种积极力量[15]。而积极可能自我表现为个体对未来形象的积极描述从而促使个体采取行动去改变，逐渐贴合对未来自我形象的描述，并且积极可能自我是从内部动机激发个体学习行为和动力的产生，促使学生意识到学习是为了成为更好的自己，而不是因为其他的种种原因，从而进一步确定具体可行的目标，朝着积极可能自我发展，最终降低学习倦怠对个体的影响。由此可见，积极可能自我可以帮助个体客观正确地评估自己的能力，激发积极的情绪状态和寻求改变的动机，积极地对未来的自我做出预测，为寻求积极方面的改变提供了方向，自然而然地就缓解了学习倦怠，因为有了内在动机和正确的方向指引让个体明确了努力的意义和价值，增强了行动力和意志力。

## 3. 高中生学习倦怠的现状及原因

### 3.1. 高中生学习倦怠的调查

#### 3.1.1. 研究对象

在甘肃省境内某几所中学选取高中年级学生作为研究对象，发放问卷。发放问卷 600 份，实际收回 570 份，剔除无效问卷(即有缺失值的问卷、效度量表得分过高、选项全部一致等) 30 份，最终有效问卷 540 份，有效率为 90%。样本分布见表 1。

**Table 1.** Sample distribution  
**表 1.** 样本分布情况

	类别	人数	百分比(%)
性别	男	243	45
	女	297	55
年级	高一	100	18.5

续表

	高二	352	65.2
	高三	88	16.3
是否独生	是	49	9.1
	否	491	90.9
户籍地	城镇	152	28.1
	农村	388	71.9
民族	少数民族	316	58.5
	汉族	224	41.5
	中等偏下	260	48.1
成绩水平	中等	201	37.2
	中等偏上	79	14.6
是否住宿	是	241	44.6
	否	299	55.4

### 3.1.2. 研究工具

本研究采用吴艳、戴晓阳编制的《青少年学习倦怠量表》[16]，该量表共 16 个条目，采用李克特 5 点计分法，分数越高则代表学习倦怠水平越高。

本量表包含 16 个项目，可以划分为身心耗竭(2、5、8、12 题)、低成就感(3、6、9、10、13 题)、学业疏离(1、4、7、11、14、15、16 题)。其中学业疏离维度为反向计分题，最终总量表得分越高，表明被试的学习倦怠情况越严重。

### 3.1.3. 研究结果

#### 1) 高中生学习倦怠的描述性统计检验

本研究通过发放和回收问卷，进行反向记分，学习倦怠总得分越高，则表示学习倦怠水平越高，反之，得分越低，学习倦怠水平越低。表 2 可知高中生在学业上具有一定的倦怠感。

**Table 2.** Analysis of overall learning burnout among high school students

**表 2. 高中生学习倦怠总体状况分析**

项目	N	平均值	标准差	最小值	最大值
学习倦怠总分	540	3.15	0.53	1	5
身心耗竭	540	3.54	0.83	1	5
低成就感	540	2.74	0.87	1	5
学业疏离	540	3.22	0.68	1	5

如表 2 所示，高中生的学习倦怠总分的平均值为 3.15，高于中间值。其中，身心耗竭的平均值为 3.54，高于中间值 3；低成就感的平均值为 2.74，低于中间值 3；学业疏离的平均值为 3.22，高于中间值 3。通过该组数据可以得出，高中生的总体学习倦怠水平居于中等水平。

#### 2) 高中生学习倦怠在人口统计学上的差异检验

##### a) 高中生学习倦怠在性别上的差异分析

将高中生的性别作为自变量, 学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量, 采用独立样本 t 检验探究不同性别的高中生在学习倦怠现状上的差异性, 检验结果如表 3 所示。

**Table 3.** Test of gender differences in learning burnout among high school students ( $M \pm SD$ )  
**表 3.** 高中生学习倦怠在性别上的差异检验( $M \pm SD$ )

	男( $N = 243$ )	女( $N = 287$ )	t	p
学习倦怠总分	$3.18 \pm 0.50$	$3.13 \pm 0.54$	1.18	0.237
身心耗竭	$3.42 \pm 0.83$	$3.63 \pm 0.81$	-2.92	0.004
低成就感	$2.85 \pm 0.85$	$2.64 \pm 0.84$	2.69	0.007
学业疏离	$3.28 \pm 0.67$	$3.18 \pm 0.68$	1.67	0.096

b) 高中生学习倦怠在是否独生上的差异检验

将高中生是否独生作为自变量, 学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量, 采用独立样本 t 检验探究是否独生的高中生在学习倦怠现状上的差异性, 检验结果如表 4 所示。

**Table 4.** Difference test of learning burnout among high school students based on whether they are only children ( $M \pm SD$ )  
**表 4.** 高中生学习倦怠在是否独生上的差异检验( $M \pm SD$ )

	是( $N = 49$ )	否( $N = 491$ )	t	p
学习倦怠总分	$3.05 \pm 0.56$	$3.16 \pm 0.52$	-1.343	0.18
身心耗竭	$3.41 \pm 0.93$	$3.55 \pm 0.82$	-1.124	0.261
低成就感	$2.60 \pm 0.92$	$2.75 \pm 0.87$	-1.104	0.27
学业疏离	$3.17 \pm 0.67$	$3.23 \pm 0.68$	-0.588	0.557

c) 高中生学习倦怠在户籍地上的差异分析

将高中生户籍地作为自变量, 学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量, 采用独立样本 t 检验探究不同类型户籍地的高中生在学习倦怠现状上的差异性, 检验结果如表 5 所示。

**Table 5.** Difference test of learning burnout among high school students based on their registered residence ( $M \pm SD$ )  
**表 5.** 高中生学习倦怠在户籍地上的差异检验( $M \pm SD$ )

	城镇( $N = 152$ )	农村( $N = 388$ )	t	p
学习倦怠总分	$3.09 \pm 0.54$	$3.17 \pm 0.52$	-1.574	0.116
身心耗竭	$3.45 \pm 0.89$	$3.58 \pm 0.80$	-1.659	0.229
低成就感	$2.71 \pm 0.92$	$2.75 \pm 0.85$	-0.477	0.634
学业疏离	$3.17 \pm 0.67$	$3.25 \pm 0.68$	-1.205	0.098

d) 高中生学习倦怠在不同民族上的差异分析

将高中生民族作为自变量, 学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量, 采用独立样本 t 检验探究不同民族的高中生在学习倦怠现状上的差异性, 检验结果如表 6 所示。

**Table 6.** Test of differences in learning burnout among high school students across ethnic groups (M  $\pm$  SD)  
**表 6. 高中生学习倦怠在民族上的差异检验(M  $\pm$  SD)**

	少数民族(N = 316)	汉族(N = 224)	t	p
学习倦怠总分	3.17 $\pm$ 0.54	3.12 $\pm$ 0.51	1.277	0.202
身心耗竭	3.55 $\pm$ 0.81	3.53 $\pm$ 0.86	0.308	0.758
低成就感	2.785 $\pm$ 0.89	2.67 $\pm$ 0.85	1.392	0.165
学业疏离	3.24 $\pm$ 0.70	3.20 $\pm$ 0.69	0.776	0.438

e) 高中生学习倦怠在住宿情况上的差异分析

将高中生住宿作为自变量，学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量，采用独立样本 t 检验探究是否住宿的高中生在学习倦怠现状上的差异性，检验结果如表 7 所示。

**Table 7.** Difference test of learning burnout among high school students based on whether they live on campus or not (M  $\pm$  SD)  
**表 7. 高中生学习倦怠在是否住宿上的差异检验(M  $\pm$  SD)**

	是(N = 241)	否(N = 299)	t	p
学习倦怠总分	3.16 $\pm$ 0.53	3.14 $\pm$ 0.52	0.575	0.565
身心耗竭	3.54 $\pm$ 0.82	3.54 $\pm$ 0.83	-0.036	0.971
低成就感	2.73 $\pm$ 0.92	2.74 $\pm$ 0.83	-0.077	0.939
学业疏离	3.26 $\pm$ 0.68	3.19 $\pm$ 0.67	1.122	0.263

f) 高中生学习倦怠在年级上的差异分析

将高中生年级作为自变量，学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量，采用单因素方差检验探究不同年级的高中生在学习倦怠现状上的差异性，检验结果如表 8 所示。

**Table 8.** Test of differences in learning burnout among high school students across grades (M  $\pm$  SD)  
**表 8. 高中生学习倦怠在年级上的差异检验(M  $\pm$  SD)**

	高一(N = 100)	高二(N = 352)	高三(N = 88)	F	p	LSD
学习倦怠总分	3.04 $\pm$ 0.46	3.19 $\pm$ 0.54	3.12 $\pm$ 0.53	3.14	0.044	1 > 3, 2 > 3
身心耗竭	3.39 $\pm$ 0.79	3.59 $\pm$ 0.84	3.51 $\pm$ 0.80	2.30	0.101	
低成就感	2.79 $\pm$ 0.89	2.73 $\pm$ 0.87	2.71 $\pm$ 0.85	0.26	0.775	
学业疏离	3.02 $\pm$ 0.63	3.29 $\pm$ 0.68	3.19 $\pm$ 0.69	6.19	0.002	1 > 3, 2 > 3

g) 高中生学习倦怠在成绩上的差异分析

将高中生成绩作为自变量，学习倦怠总分及下属维度总分的均分作为因变量，采用单因素方差检验探究不同成绩水平的高中生在学习倦怠现状上的差异性，检验结果如表 9 所示。

### 3.2. 高中生学习倦怠的现状分析

结合被试学校的实际情况和本研究数据可以看出，高中生虽然面临着升学压力，学校课程也比较紧张，但自身还是具有一定的积极性和向上发展的主动性，一直都在努力前进。因此，也是在这样的环境

下导致他们对学习产生了一些不可避免的倦怠感。

**Table 9.** Difference test of learning burnout among high school students across different achievement levels ( $M \pm SD$ )  
**表 9.** 高中生学习倦怠在不同成绩水平上的差异检验( $M \pm SD$ )

	中等偏下 ( $N = 260$ )	中等 ( $N = 201$ )	中等偏上 ( $N = 79$ )	F	p	LSD
学习倦怠总分	$3.26 \pm 0.56$	$3.06 \pm 0.47$	$3.02 \pm 0.47$	12.25	<0.001	$1 > 2 > 3$
身心耗竭	$3.50 \pm 0.87$	$3.59 \pm 0.78$	$3.53 \pm 0.80$	0.76	0.469	
低成就感	$2.87 \pm 0.88$	$2.59 \pm 0.83$	$2.68 \pm 0.91$	6.31	<0.001	$1 > 2 > 3$
学业疏离	$3.41 \pm 0.70$	$3.08 \pm 0.58$	$2.96 \pm 0.67$	21.67	0.002	$1 > 2 > 3$

本研究调查显示，高中生学习倦怠水平在性别上无差异显著。但在具体维度上表现出明显不同。具体而言，女生在身心耗竭维度的倦怠感显著高于男生，而男生在学习倦怠总均分和低成就感维度上的倦怠感显著高于女生。这一结果与前人研究相吻合，反映了男女生在人格特质、社会观念及文化背景上的差异。女生由于生理和社会角色原因，往往需要在学习之外承担更多家庭责任，导致精力分散，易产生身心耗竭感。而男生则因体力精力相对充沛，娱乐时间较多，在相同学业压力下，身心耗竭感相对较低。男生多选择理科课程，这些课程难度大、耗时长，面对持续挑战时，易产生低成就感。而女生由于学习耐心和勤奋度较高，更能在学业上获得成就感。

本研究发现，是否独生子女对高中生整体学习倦怠水平无显著影响，但在学业疏离维度上存在显著差异。非独生子女在学业疏离维度的均值显著高于独生子女，这可能与家庭环境中的比较心理有关。非独生子女家庭中，孩子间可能存在成绩比较，导致部分学生因追求家人认可而产生压力，同时受兄弟姐妹学习情况影响，易产生学业疏离感。而独生子女家庭中，父母关注更为集中，减少了这种比较心理。

本研究显示，不同户籍地(城镇与农村)的高中生在整体学习倦怠水平及各维度上均无显著差异。这表明，随着教育资源的均衡分配，户籍地对学习倦怠的影响逐渐减弱。城镇和农村学生在面对相同的学业压力和升学挑战时，表现出的倦怠感相似，反映了教育公平性的提升。

本研究发现，是否住宿对高中生整体学习倦怠水平无显著影响，但在学业疏离维度上存在显著差异。住宿学生在学业疏离维度的倦怠感更强。住宿学生因离开家庭环境，可能产生思念或放松娱乐的情绪，而学校限制离校，导致他们更多时间用于学习和完成作业，长期下来易产生学业疏离感。

本研究发现，高二学生在学习倦怠总分和学业疏离维度上显著高于高一和高三学生，可能与高二课程难度增加、升学压力增大有关。中等偏下成绩的学生在学习倦怠总分、低成就感和学业疏离维度上均显著高于中等和中等偏上成绩的学生，反映了成绩对学习倦怠的显著影响。

本研究通过系统分析高中生学习倦怠在不同人口学变量上的差异，揭示了性别、是否独生子女、住宿情况等因素对学习倦怠的具体影响。教育者可以根据这些差异制定针对性的教育策略，帮助学生有效缓解学习倦怠，提升学习效率和心理健康水平。

### 3.2.1. 高中生对学习目的的认知不够清晰，急于求成

高中阶段的学生一种是目的明确，知道自己未来的发展方向，想通过学习改变自己的人生轨迹，获得新的生活；另一种是对于学习目的尚未有过思考，只是按部就班地跟着老师的学习节奏或者听从学校教学安排，完成任务。例如，目的过于明确的学生只是急于一时的成绩，对自己产生怀疑或者因为自己长时间的努力学习和付出没有收获到成果时，产生焦虑不安的情绪。而目的不清晰的同学，不知为何

学习，但由于学校家长等外界因素的强迫学习而产生厌学的心理。一些学生因为缺乏明确的目标而感到焦虑，受到其他目标明确学生的影响，在不能清晰认知自我时设定了与自身实际情况不符的目标而导致没有成效，对学习反而产生了副作用，进而使学习效果下降，学习倦怠也随之而来。

### 3.2.2. 高中生对学习方法的选择不够准确，流于形式

在高中阶段，大部分学生已经形成了自己的学习方法，也能按照合适的步调制定计划，但是一些学生并不能清晰认知自己的需求，对学习方法的选择还存在一定的盲目性。例如，同样的方法，但其他同学的学习效果更好，而自己的效果不显著。但没有反思原因，从而对自己产生怀疑，认为是自己的能力不足，导致对学习失去了激情，产生一定的排斥心理。有的学生进入学习状态较晚，尚未形成自己的学习方法，目前仍处于摸索状态，他们一边寻求个性化学习方法，一边追求效率的提升，但见效较慢，这部分学生会感到疲倦，认为学习过程充满困难，产生放弃的念头。高中生对于学习方法的选择在一定程度上还未完全成型，不适合自身发展的学习方法容易让学生产生学习倦怠，打击学习热情度，而产生不合理的信念。虽然，也有学生找到了适合自己的学习方法，但因为学习成绩没有提升而苦恼，在无法明确原因的情况下，他们反而替换了原本适合自己的学习方法，又再次进入试验模式，久而久之就对学习有了负面情绪。

### 3.2.3. 高中生学习与教师教学风格的适配度不够，未满足因材施教

高中阶段的老师为了提高大多数学生的学习效果和成绩，无意中会忽视部分学生的需求。这种情况可能源于教师的教学风格或个人情感倾向，使学生产生负面情绪或者过度敏感，把对老师的不满转移到对学科的学习上，对这门学科产生排斥感，采取一种被动的学习态度，从而引发倦怠。其次，教师的教学风格也会影响学生的学习态度，部分学生可能因为对教师的个人喜好而影响到对相应课程的态度，部分学生不喜欢教师从而产生不喜欢本科目，而一些学生可能因为对某科目教师的喜爱而投入更多的时间和精力，但随着时间的推移就会产生疲惫感，对课程内容失去兴趣，更多地寻求与教师的互动而非专注于学习本身。

### 3.2.4. 高中生学习与父母教养方式的支持度不够，未满足身心需求

高中生随着学习任务的加重，父母也会表现出担忧的心理，想方设法的找资源，求助老师去帮助孩子提高成绩，有时就会忽略了孩子到底需要什么，从而引起学生学习上的不满，与父母发生冲突，在父母的强压下，孩子对学习就会产生倦怠，认为学习没有意义，自己只是学习的工具。有的父母并没有给孩子做好榜样，回家就是玩手机聊天等娱乐活动，学生潜移默化受到影响，对学习的认可度不高。父母的性格、教养方式在很大程度上都会使学生受到影响，父母自己的受教育程度和对学习的理解，也左右着学生的思想，而这些影响就会表现在学生平时学习的态度当中，父母的支持与理解作为外界资源的重要一环，对学生学习方式也产生一定的影响，负面的、消极的因素就会让学生出现学习倦怠的情况。

## 3.3. 高中生产生学习倦怠的原因

### 3.3.1. 高中生的心理健康状态

高中生的心理健康状态很大程度上影响着学生个体的成长和发展，心理健康状态影响着学生当下的学习与生活。根据一些专家老师的经验和研究，有情绪、人际、家庭方面问题的学生在学习方面的困难都要显著的多于没有心理问题的同学，所以心理健康在很大程度上对学生的学习起到了一定的影响[17]。高中生的自我意识发展已经形成了独立的状态，人格也逐渐定型，但身心发展还是会有不平衡的地方，性心理的发展在很大程度上影响学生学习的状态，对于人际关系的认可度等在增加，学习难免会受到外界因素的打扰，产生一系列的问题。高中生的精力旺盛、情绪高涨，正处于阳刚活力的阶段，对外界充

满了好奇心，在情绪上也更加的易怒，希望能得到认可，行为上也会出现暴躁的情况。除此之外，高中生也越来越重视人际关系，不论是与朋友、老师还是父母相处，都对他们产生深远影响，进而引发了内心许多思考，情绪的表达也会变得更为隐晦，更善于伪装自己的情绪，不愿让他人察觉，认为自己可以处理和调节情绪，但往往会引起更多的负面情绪，使得自己受到更多的不良影响，这些因素无疑都会对高中生的心理健康方面造成影响，产生焦虑、强迫、抑郁等等不良因素，从而导致学生在各个方面的表现。而在以学习为主的现阶段，这些会直接或者间接的影响到高中生的学习，使其出现力不从心的状态，当精力不足时，学习就更容易分心，倦怠也随之而来。因此，心理健康状态是影响高中生学习的一大因素。

### 3.3.2. 高中生归因方式的认知偏差

高中生随着智力的发展迅速增长，学习能力也在不断强化，他们通过成绩、错题等分析自己的学习问题，通过归因方式在学习上对他人和自己产生一定的情感体验，而情感体验也将会影响自身的学习体验。但这个过程并不是一帆风顺的，有些学生会因为错误的归因方式而陷入自责，或者内耗比较严重，也不能与自己达成和解，把在学习上的粗心归结于自己的能力不够，或者运气不好等等，这样的认知偏差会导致其对自己真正的需求产生迷惑，从而对学习失去了动力。如果学生对自己的认知不清晰，对学习产生心理上的松懈或排斥，他们可能会错误地认为自己无需过多努力即可取得优异成绩，从而减少学习投入；或者他们在努力学习后未能获得预期成果，便剑走偏锋对学习产生无力感，对学习不再抱有希望。归因方式不仅对学生未来学习态度的形成具有指导作用，也是老师教育学生如何更好掌握学习方式的原因之一，如果教师带有个人感情色彩将学生在学习中出现的问题进行错误的归因，也会造成学生产生认知错误，从而失去合理的学习信念。对于家长而言也是相同的，部分家长可能会将孩子与其他学生的成绩进行比较，错误地把成绩不佳归结到自身孩子不够努力等原因上，无疑会导致学生受到心理上的打击，开始讨厌学习或者报复学习，最后得不偿失，导致对学习的倦怠[18]。

### 3.3.3. 高中生资源管理策略的能力不足

#### 1) 时间管理策略能力不足

高中生大部分没有做计划的习惯，对于如何统筹安排学习时间，利用最佳时间去帮助自己学习的能力上有所欠缺。大多数学生在学习过程中往往采取一种较为随意的方法，并把碎片时间用来玩耍而非合理规划学习，就导致了学生在学习上没有规划好时间，常常感到时间紧迫，作业难以完成，认为老师布置的任务太重，从而对学习产生厌倦心理。其次时间对于高中生来说很重要，稍微有所浪费或者安排不合理，产生蝴蝶效应，导致后续的事情没有妥善安排，出现情感上的学习倦怠。

#### 2) 努力管理资源能力不足

努力资源管理是使学生将学业进步归因于努力，提高自信心。但是高中生的意识、自尊心、情绪等在这个阶段都会较以往出现改变，由于自尊心的驱使他们可能不会思考自己的努力程度，轻视或者忽视努力因素。如果将更多的因素归结于能力而不是努力，那学生就很容易出现自卑心理，认为自己不够聪明，从而打击了学习的热情，在学习疲倦的情况下就会产生学习倦怠[19]。

#### 3) 学业求助策略能力不足

高中生在面临学习困难时，可能会出于自尊心的考虑，不愿或不敢寻求帮助担心遭到批评。有时，他们甚至因为害怕与人交流而选择沉默，独自承担问题，这种做法导致未解决的问题逐渐积累，原本的小问题最终演变成对某一类型题目的普遍不理解，从而演变成一个更大的问题。或许都找不到源头问题，学习也因此一落千丈，产生焦虑的情感状态，最后陷入苦恼，对学习产生倦怠。

## 4. 积极可能自我对高中生学习倦怠的重要性

### 4.1. 积极可能自我能够预测学生学习倦怠

积极可能自我对高中生的学习成果有一定的预测作用。皮格马利翁效应的实验研究已经证实了学生会受到期望价值的影响，从而使自己的未来朝向更好的方向发展。对未来发展产生积极情绪的高中生更容易在学习中保持乐观的心态，面对暂时的困难和挫折不会轻易放弃，对待学习仍然没有懈怠而是坚持完成学习任务，并积极寻找学习方法的不足，弥补自身知识掌握的不足，而具有消极可能自我倾向的学生对未来持有悲观消极的态度或者情绪，遇到困难并不会积极寻找办法解决，而是产生懒散拖沓的心理，降低了学习动力和效率，导致学习倦怠的产生，进而影响心理健康。因而，积极可能自我对于学习倦怠以及心理健康水平具有某种意义上的预测作用。

### 4.2. 积极可能自我能够缓解学生学习倦怠

积极可能自我在一定程度上能够有效缓解学生的学习倦怠情况。积极可能自我首先能引导学生通过对未来自我形象的积极描述和定位，激发学习动机，设定并追求具体可行的学习目标，从而减少因缺乏动力而产生的倦怠感；其次，能够提升学生的自我效能感，坚定自己能通过努力来实现自己的目标，增强克服学习困难的信心，减少倦怠，此外，积极可能自我能促进学生主动调整个体学习行为，提高学习效率，减少因效率低下而产生的倦怠，同时，因为高中生的学习阶段是一个较为漫长的过程，积极可能自我使高中生在面对学习挑战时更具有持久性，为其提供持续的学习动力，不会因为失败或者学习压力而中途放弃，在低谷的时候能够提供积极的能量和动力，降低因看不到长久目标的疲倦感。

## 5. 高中生学习倦怠的应对策略

### 5.1. 培养积极可能自我价值观，提高心理健康水平

培养积极可能自我价值观有利于提高心理健康水平，进而缓解高中生的学习倦怠。在心理课上，教师可以设计一堂明确学生对积极可能自我认知的课程，首先让学生对来自我的形象进行积极的描述，例如希望自己成为什么样的人，自己未来的成就有哪些等，通过这些美好的想象让他们对未来充满期待。其次，展示正面的案例使他们明白实现这些美好愿望应该做些什么，写得越具体越好，同时梳理目前自己应该做些什么才能达到未来的成就。最后，对情绪进行积极的管理。无论学习遇到了什么样的挫折和困难都是对来自我价值真实的反馈和成长机会，有利于寻找自身的不足，以便查漏补缺，更好地实现自我的提升，因此遇到不好的事情也要学会从积极的角度去看待，这样才能从中发现促进个人成长的机会。积极可能自我相当于给予学生更高的期望价值，利用期望效应使他们往好的方面想，朝好的方面行动，最终获得和自己预期相差不多的结果。

### 5.2. 学会积极正确归因，促进个人成长

加强对高中生学习归因方式的训练，如心理课开始前的导入环节，可以以小游戏开场，如“抓手指”“大风吹”等让学生总结游戏输赢的原因，从而过渡到其他科目的学习上，引导他们正确看待学业成就的成功与失败，促进他们的归因方式朝着积极的方向发展，以乐观积极的态度面对学习，从而降低学习倦怠。一方面，引导高中生合理地正确面对所取得的学业成就，将成功大多归因于自己的努力和能力，而不是全部是运气和外界因素的原因，这样才更能激发他们的学习动力。另一方面，促进高中生对学业失败的正确归因。大多数高中生在面对学习成绩下降时首先就会否定自己的能力，消极地看待自己，认为自己即使付出了再多努力也就只能是现在这个水平，并没有意识到个体随着时间是会持续发展和成长

的。因此要引导他们积极地看待目前的失败，从失败中寻找进步的方法，并积极寻找原因，然后针对其制定相应的方案，在探寻的过程中发现进步的空间，将此次的失败当作是成长的机会，是成就自我的基石。此外，在引导高中生进行自我归因的时候应当使其通过积极可能自我的描述对当前他们自身的发展给予支持和鼓励，让其认识到所有的成就都是以无数次的失败造就的，积极地看待失败和寻找失败的原因是非常重要的，无论发生了什么事情都要学会寻找对自己成长有利的方面，而不是陷入低迷、自我否定的心理状态中。所以，将学业的成败进行积极的归因，将积极可能自我的内容融入到归因方式中，是高中生实现自我成长的一大正确方式和途径，也是向积极可能自我迈向的一大步。

### 5.3. 积极提升资源管理策略，提高学习效率

积极有效地管理学习资源，才能更好地投入到学习中，增强学习的乐趣和动力，从而提高学习效率。因此要让高中生学会主动积极地应用时间管理策略、环境管理策略、努力管理策略和学习求助策略四大资源，缓解和降低学习倦怠。首先，引导学生重视时间管理，明确学习的目标。使其根据对自己未来来自我的想象和具体的目标，在适合自己的时间段安排好学习任务，并按照计划有条不紊地进行学习。其次，营造和谐有序的学习氛围，创造积极健康的学习环境。学校应积极主动地为学生营造良好的校园环境，督促家长也应为学生积极地打造舒适安静的学习环境。再次，重视努力资源的价值，积极寻找提升能力的方法。教师应让学生明白努力是一切成功的关键因素，如果经过努力后的结果不尽如人意，这可能意味着努力的方向存在偏差，需要重新调整学习策略或目标方向，但并不代表努力本身是错误的。最后，积极寻求别人的帮助，提高学习质量和效率。所谓“敏而好学，不耻下问”，遇到不懂的问题可以寻求老师、同学、在线资源的帮助，在寻求帮助之前将自己的问题清晰地罗列出来，然后积极询问，积极倾听他们的解答过程和意见，并在学习过程中付出行动，只要踏出了求助他人的第一步，通过不断的自我激励和积极态度的建立，就可以有效地利用学习求助策略，提升学习成绩，从而缓解学习倦怠。除此之外；各个科目的教师也可以进行资源共享，有商有量的共同规划家庭作业，让学生能够在做作业时感觉到知识的迁移，如语文学习了“主谓宾”的句式，发现英语也同样适用。学生在学习的过程中就能感觉到学习的奥秘，越学越有成就感，学习效率也能被提高。

### 5.4. 落实多方合力，提倡减压赋能

家长和老师的观念应与时俱进，为学生营造积极健康的心理环境。首先父母应当付出更多的努力，为孩子树立良好的榜样。其次老师不仅要传授知识，更多地要传授学习的方法，和提高学生的抗压能力，在组织教学的过程中要言传身教，不仅要从课本知识出发，还应重视学生回答问题后的互动环节，保持高度警觉，以维护学生的自尊心，让他们在学校得到更多的积极能量。家长和老师也应构建和谐桥梁，多加沟通。同时，社会应展现出更多的包容性，致力于发掘他们的个体优势，为他们提供多种多样的生活乐趣，让他们在学习之余找到自己的优点和爱好。高中生的自我能动性的发展水平也在提高，自身的能量也在增加，所以要使每个学生都能发挥自我作用。这时朋辈之间的学习和交流也就显得极其重要，他们更相信朋友和同龄人之间的见解和劝导，同龄人之间也许更有话题和相似性，利用这一点，开展朋辈心理辅导活动，增强学生间的互动，使他们相互帮助，避免自我加码的形式主义压力，实现人人都有责任，人人都有能力帮助他人，最终提高个人成长，实现个人价值。

## 6. 结论

高中阶段的学生正处于最努力用功学习的阶段，但是往往越在乎什么，就越容易被影响，所以高中生把大多数精力都用在了学习当中，对学习也更加地在意。为了追求当下的成绩或者最终的结果，就很

容易陷入死循环，而忽视了未来的生活和更多自我的可能性，久而久之也会因学习问题，产生消极、倦怠的心理情绪，但如果学生有了对自我的清晰认知，对未来自我进行积极正向的预测和评估，学生便会受到积极暗示，正如期待效应一样，在未来收获更好的积极正向的结果，从而实现美好满意的未来。而积极可能自我是一种鼓励自我成长的最佳方式，让他们对未来有一个大概的定位，不论是否具体，但都能激励他们朝着既定目标努力，潜移默化当中提高自己的心理健康水平，提升学习成绩，赢得更好的人生。

## 参考文献

- [1] Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A.B. (2002) Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **33**, 464-481. <https://doi.org/10.1177/002202210203305003>
- [2] Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, **2**, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- [3] Meier, S.T. and Schmeck, R.R. (1985) The Burned-Out College Student: A Descriptive Profile. *Journal of College Student Personnel*, **26**, 63-69.
- [4] 张治遥. 大学生内外控信念、社会支持与学习倦怠的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 彰化: 彰化师范大学, 1989.
- [5] 杨丽娴, 连榕. 学习倦怠的研究现状及展望[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2005(2): 54-58.
- [6] 李思琪. 高中生学习倦怠及其影响因素研究[J]. 新课程导学, 2023(4): 75-78.
- [7] Markus, H. and Nurius, P. (1986) Possible Selves. *American Psychologist*, **41**, 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.9.954>
- [8] 尹天子, 黄希庭. 可能自我的性质[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2015, 41(1): 99-106+191.
- [9] Erikson, M.G. (2007) The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves. *Review of General Psychology*, **11**, 348-358. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.348>
- [10] Oyserman, D. and James, L. (2009) Possible Selves: From Content to Process. In: Markman, K.D., Klein, W.M.P. and Suhr, J.A., Eds., *Handbook of Imagination and Mental Simulation*, Psychology Press, 373-394.
- [11] 杨雪, 宫火良. 可能自我: 相关研究及应用[J]. 心理科学进展, 2010, 18(10): 1548-1553.
- [12] Norman, C.C. and Aron, A. (2003) Aspects of Possible Self That Predict Motivation to Achieve or Avoid It. *Journal of Experimental Social Psychology*, **39**, 500-507. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00029-5](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00029-5)
- [13] 王颖, 杨莉萍. 可能自我对行为的作用机制及其理论模型[J]. 徐州师范大学学报: 哲学社会科学版, 2012, 38(6): 122-126.
- [14] Markus, H. and Ruvolo, A. (1989) Possible Selves: Personalized Representations of Goals. In: Pervin, L.A., Ed., *Goal Concepts in Personality and Social Psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, 211-241.
- [15] Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J. and DiGiuseppe, R. (2003) Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice. *Psychology in the Schools*, **41**, 163-172. <https://doi.org/10.1002/pits.10148>
- [16] 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 等. 青少年学习倦怠量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 152-154.
- [17] 罗理宗. 高中体育特长生学习倦怠与心理健康的关系[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2021.
- [18] 李雅虔. 运用归因理论激发中学生的学习动机[J]. 中小学心理健康教育, 2019(11): 57-59.
- [19] 吴宇婷. 留学生汉语学习中资源管理策略运用困境[J]. 现代交际, 2021(19): 118-120.