

大学生学风问题可能存在的心理原因分析

吴思思

江苏海洋大学土木与港海工程学院 江苏·连云港 222000

摘 要:优良的学风,对于高校人才质量的培养以及高校本身的长远发展,都起着至关重要的促进作用。然而,在当代大学生群体中,学风问题日益突出,这不仅阻碍了学生自身的全面发展,对高校的教育质量和长远发展都产生了不利影响。本文针对大学生存在的学习态度不端正、学习动力不足、学习缺乏主动性、自控能力不足等学风问题,从心理健康教育的角度对学风问题的成因进行了分析研究,并从高校和家庭层面给出了改善学风问题的措施,旨在为高校加强学风建设、提高人才培养质量提供参考。

关键词:大学生;学风问题;心理健康教育;解决措施;家庭教育

引言

优良的学风是促进大学生全面发展的前提条件,也是高校办学水平和教育质量的重要体现。它不仅仅关系到高校学生学习能力、知识素养的提高,更是关系到国家全民素质的提高^[1]。优良学风具有很强的凝聚力、积极的约束力,是完成教学任务的根本保证,是进行教育改革的前提条件^[2]。然而大学生学风问题却随着高等教育办学规模的不断扩大而日益凸显。当前大学生群体中普遍存在着学习内驱力不足、学习态度不端正、学习效果不佳等学风问题,这些问题的产生与大学生心理存在密切的关系。有研究表明,“优良学风班”大学生心理健康状况明显优于对照组大学生^{[3][4]}。健康的心理可以激发大学生积极向上的精神面貌,帮助他们克服学习中的困难,形成优良的学风,因此本文从心理健康教育的视角分析当代大学生学风问题的成因,并结合心理健康教育的理念和方法,提出切实可行的对策建议。

1. 当代大学生学风问题

1.1 学习内驱力不足、缺乏主动性

随着网络技术的发展,学风问题越来越呈现多样化和复杂化的特点。当代大学生大多为“90后”一代,他们从小学到高中,一直处于家长和教师的严格监督和管理之下,习惯了被动学习,缺乏自主学习的意识和能力。当他们进入大学后,难以适应自由而灵活的学习环境,尤其是对缺乏自律的学生而言,容易陷入懒散和迷茫,学习找不到明确的目标,不能自主、有效的规划课余时间。另外有些大学生学习仅仅是为了获取文凭、谋求职业,或者只是为了满足家长期

望,而非对知识感兴趣,更不是追求自我实现。学生很容易对学习产生倦怠感,甚至厌烦学习,最后放弃学习,转而将大量时间浪费在网络游戏、娱乐活动和恋爱等事务上,进而导致迟到、早退、旷课等不良学风问题频发。

1.2 学习态度不端正

学习态度是指个体对学习活动中所持有的相对稳定的心理和行为倾向,它反映了学习者对学习目的、学习过程和学习结果的认知、情感和行为倾向。端正的学习态度是形成良好学风的基础,但在当代大学生中,学习态度不端正,思想认知出现偏差的问题十分突出。有学者认为,现代高校中“越来越多的学生没有端正的学习态度,对学习也没有正确的认识”^[4]。他们不能正确理解学习的本质,缺乏学习的求知欲以及深入学习的态度,从而导致对学习的态度变得消极。例如,有的学生学习选择过于随意,仅凭一时兴趣选择学习内容,缺乏系统性和持续性,形成不了完整的知识体系;有的学生认为经过十多年的苦读,考大学的目的终于达成,认为可以好好放松享受,不用再刻苦学习,因此学习抱着“60分万岁”的心态,上课不认真,课后不主动钻研,只求考试能及格;有的学生学习行为形式化,人虽然按时到课,但整节课下来,书本未翻开过,或者一直低头玩手机,又或者干脆趴在桌子上睡大觉;更有甚者,上课经常缺勤,考试时想方设法作弊。

1.3 学习方法不科学、学习效果不佳

“工欲善其事,必先利其器”,科学的方法是成功的关键因素。目前,许多学生学习方法存在单一、不科学,学

习效果不佳的现象,既包括学习策略的局限性,也涉及学习态度和思维方式的不足。具体表现在以下几个方面:有的大学生仍然沿用中学时期的学习模式,过度依赖教师的课堂讲解和教材内容,习惯于被动接受知识;有的学生对知识的理解也只停留在书本表面,没有深入探究,难以形成系统的知识体系,也无法培养独立解决问题的能力;还有的学生在学习过程中过分依赖死记硬背,尤其是在应对考试时,只注重记忆知识点,而忽视对知识的理解和内化,无法将知识与实际问题相结合。

1.4 学习无纪律,自我约束能力差

严明的学习纪律是大学生优良学风形成的保障,但在当代大学生群体中,大部分学生学习无纪律、学习作风散漫,甚至违纪。尤其是对 00 后大学生来说,他们作为独生子女或二胎政策下的新一代,优越的家庭物质条件以及父母、亲人的宠溺,导致他们纪律观念差,自律能力差,常常以自我为中心,上课拖沓、早退、玩手机、旷课等现象屡见不鲜,有的学生甚至沉溺于网络不能自拔。

2. 可能存在的心理原因分析

从心理学角度来看,当代大学生学风问题的可能心理原因可以从自我效能感(Self-Efficacy Theory)低、学习策略(Learning Strategies)单一、情绪调节能力(Emotion Regulation)差、自我控制力(Self-Control)弱等多个方面进行分析。

2.1 自我效能感低

根据班杜拉的自我效能理论,部分学生尽管付出了大量努力,却未能取得预期的成绩,结果与投入的不对等使得他们逐渐对自身产生怀疑,甚至自我否定。他们认为通过自己的努力无法取得理想成绩,因而倾向选择“60分万岁”或“及格即可”的低学习标准,甚至逃避学习任务,选择“作弊”,以缓解学业压力和满足外部期望。然而多年的教育经历和社会道德规范提醒他们,作弊是不道德且错误的行为。为了缓解这种认知失调,部分学生会通过自我合理化(如“大家都作弊”“考试内容不合理”等)来为自己的行为辩护,从而暂时减轻心理负担。这种通过作弊来应对自我效能感低下的行为,不仅无法从根本上解决问题,还可能进一步削弱学生的自信心和学习动力,形成恶性循环。

2.2 学习策略单一

部分学生仍沿用中学时期的学习方法,依赖题海战术,

未能适应大学阶段自主学习、创新性学习的要求。信息深度加工、目标分解和资源整合的能力的缺乏,导致他们在学习过程中缺乏条理性和系统性,应对不了大学课程的高强度和多样化特点。这种单一化的学习策略不仅限制了学生获取知识的深度,导致学习效果不佳,也阻碍了学生综合能力的提升。

2.3 情绪调节能力差

部分学生受长期应试教育的影响,进入大学后,由于学习模式及环境的变化,他们在学习过程中容易产生拖延、焦虑等负面情绪,对学习的兴趣逐渐被消磨殆尽,甚至产生了巨大的心理压力。由于情绪调节能力差,他们往往难以应对这些情绪,不能及时、有效的进行自我调节,进而导致学习计划难以执行,学习效果不佳。例如,部分学生因焦虑而逃避学习任务,或因拖延而临时抱佛脚,最终陷入“低效率—高压”的恶性循环。

2.4 延迟满足能力不足

延迟满足能力指的是个体为了获得更大的长远利益,而主动选择放弃即时满足的心理能力,是自我控制(Self-Control)的表现。在大学生群体中,延迟满足能力不足的情况普遍存在,他们在面对即时诱惑时,不能够理性权衡短期利益与长期目标。因此当他们面对游戏、短视频、其他娱乐等即时诱惑时根本抵制不住,将学习任务一再推迟,直到最后一刻才匆忙完成,甚至直接放弃,忽视了长期的学习目标,导致学业表现不佳,甚至出现违纪的现象。

2.5 自我控制力弱

自我控制指的是个体通过调节自身行为、情绪和注意力,以实现长期目标的关键能力。自我控制力强的学生通常具有更高的学习效率和更强的学习动力。但对于大部分大学生来说,自我控制力都很弱。从小学到中学,他们学习几乎是依赖家长、老师的督促,习惯了在外部压力下完成任务,很少自主规划,因此他们的自我控制能力薄弱,面对宽松自由的学习环境,便放松了对自己的要求,学习行为松散,效率低下,有的甚至为了娱乐而逃课。

3. 解决措施

对于当代大学生学风问题,高校可以加强对大学生的心理健康教育,激发大学生内在学习动机、提升自我效能感以及强化自我控制等。此外,家庭教育对于大学生优良学风的形成也起着不可替代的作用,家长可以通过科学的家庭教

育方式,为学生提供情感支持和学习引导,共同促进大学生良好学风的养成。

3.1 学校层面

3.1.1 丰富咨询方式,健全机制

学校可以设立专门的咨询机构,并配备专业的心理咨询教师,负责全校心理健康教育的规划与实施。也可设立一对一心理咨询室,为学生提供免费的服务,帮助其解决学习、生活、情感等方面的心理问题。还可以针对大学生常见的心理问题,如焦虑、拖延、人际关系困扰等,开展团体辅导、工作坊等。例如可以定期举办学习策略工作坊,帮助学生掌握高效的学习方法;也可以开设“压力管理与情绪调节”工作坊,教授学生放松技巧;还可以设立大学生在线咨询平台,为学生提供便捷的心理支持服务。同时制定政策支持,将心理健康教育纳入学校整体发展规划,制定相关政策和制度,确保心理健康教育的资源投入和实施效果。

3.1.2 开设多样化课程

将心理健康教育纳入必修课程体系,系统讲授心理健康知识、情绪管理技巧、压力应对方法等内容。例如,可以开设专门的元认知训练课程、自我控制训练等课程,在课程中引入“学习日志”、“番茄工作法”,教授他们在学习过程中控制和理解自己的认知过程,以及如何反思、优化自己的学习过程。也可以设计延迟满足训练课程,在课程中设置“延迟奖励”机制,学生完成长期任务后获得更大奖励,帮助学生学会为长期目标放弃即时享乐。此外,还可以开设一些如积极心理学、人际关系心理学等选修课程,满足学生的个性化需求,提供更全面的服务。

3.1.3 创新教育方法,突出主体

在进行心理健康教育的过程中,要充分以学生为主体,针对不同的心理问题,提供不同的心理健康教育,而不是千篇一律。同时要注意心理健康教育方法的创新性,就“00”后而言,他们追求自我,个性表达强烈,因此需要充分结合当代大学生的个性开展心理健康教育。例如可以通过目标设定、兴趣引导和意义建构,帮助学生找到学习的内在动力;也可以通过职业兴趣测试、生涯规划课程等,帮助学生明确个人兴趣和发展方向;还可以通过心理咨询和情绪管理课程,帮助学生缓解焦虑、拖延等负面情绪。

3.1.4 提前干预,加强宣传

对大学生心理问题提前干预,可以预防问题恶化。

新生入学后,进行心理健康测评,同时建立心理档案,及时发现潜在的心理问题。建立心理危机预警和干预机制,对存在严重心理问题的学生进行及时干预,并且要跟踪辅导,提供持续的心理支持。除了干预,还需要加大宣传力度,学校可以每年定期举办心理健康月活动,通过讲座、工作坊、心理剧等形式,普及心理健康知识,营造关注心理健康的校园氛围。也可以利用校园网站、微信公众号、小程序、宣传栏等平台,定期发布心理健康知识和心理调适技巧,将心理健康教育融入学习和日常生活中,而不是单单依赖课堂教学。另外也可以发挥同伴优势,通过同伴教育的方式,在班级和宿舍中传播心理健康知识。

3.2 家庭层面

3.2.1 优化家庭教育方式、理念

进入大学,学生的发展以及学习的好坏不再是以分数来体现,更不是由分数决定,因此家长应摒弃“唯分数论”的传统观念,注重培养孩子的综合素质和学习兴趣。榜样的作用不言而喻,家长应以身作则,通过自身的学习行为(如阅读、进修)为孩子树立榜样,潜移默化地影响其学习态度。在长期监督下的学习,导致当代大学生自主学习能力不足,因此家长应更加注重培养孩子的自主学习能力,可以通过家庭会议或日常交流,引导孩子学会时间管理和任务规划,逐步培养其自主学习能力。

3.2.2 营造良好的家庭学习环境

良好的学习环境是实现高效学习的前提条件,父母可以在家中为孩子设立专门的学习区域,配备必要的学习工具,如书籍、电脑等,并且为孩子营造安静、舒适的学习环境。也可以定期组织家庭共学活动,例如全家一起阅读、讨论学习话题或观看教育类节目,增强学习的趣味性和互动性。除了外界环境的营造,内在的情感支持也十分重要,家长应关注孩子的心理状态,及时发现并疏导其学习压力、焦虑等负面情绪。例如,可以通过日常交流了解孩子的学习困惑,并提供情感支持。此外通过鼓励和肯定,可以帮助孩子建立积极的学习心态,增强其学习信心和自我效能感,从而促进其优良学风的形成。

3.2.3 建立家校联动机制

学生的成长离不开家庭,也离不开学校的教育,只有家校联动,才能起到1+1大于1的效果。因此父母应该与学校保持联系,定期了解孩子在学校的学习表现和心理状态,

及时发现问题,调整家庭教育策略。此外,父母应积极参与学校组织的家长会、开放日等活动,了解学校的教育理念和教学方法,与学校形成教育合力。

4、结语

当代大学生优良学风的形成,不仅仅是高校的责任,家庭教育也起着至关重要的作用。因此,改善当代大学生学风问题,可以从心理健康教育的视角出发,加强高校心理健康教育以及家庭教育。学校和家庭共同努力,可以改善大学生学风状况,从而提高人才培养质量,为社会发展提供有力的人才支撑。

参考文献:

[1] 付琳. 大学生学风浮躁问题及改善对策研究 [D]. 长春理工大学, 2019.

[2] 生阳. 当代大学生学风建设的现状与途径探索 [J]. 辽宁工业大学学报 (社会科学版), 2019, 21(06): 114-116+133. DOI: 10.15916/j.issn1674-327x.2019.06.033.

[3] 崔晓霞, 汪国瑞, 杨积芳, 等. 某高校 2016 ~ 2018 年“优良学风班”学生心理健康状况分析 [J]. 皖南医学院学报, 2019, 38(05): 482-485.

[4] 崔晓霞, 杨积芳. “优良学风班”大学生人格特征与心理健康的相关分析 [J]. 黄山学院学报, 2020, 22(01): 101-105.

[5] 张耀灿, 陈万柏. 《思想政治教育原理》[M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.

作者简介: 吴思思 (1993.01-), 女, 汉, 江西抚州人, 硕士, 江苏海洋大学土木与港海工程学院。