

厌学情绪在中学生中的成因及应对策略探讨

苏 芃 张正琼 樊红菊

成都棕南医院 四川 成都 572022

摘要：厌学情绪是中学生群体中普遍存在的心理问题，对学生的学业成绩、心理健康乃至未来成长产生深远影响。本文旨在深入探讨中学生厌学情绪的成因，并从医生角度出发，提出针对性的应对策略。通过文献回顾、案例分析与实践探索，本文构建了包含心理干预、家庭教育指导、学校教育改革及社会支持系统在内的综合干预方案，旨在为中学生厌学情绪的缓解与预防提供科学依据和实践指导。

关键词：厌学情绪；中学生；成因分析；应对策略；干预方案

引言

随着教育竞争的日益激烈，中学生面临着前所未有的学业压力和心理挑战。厌学情绪作为中学生心理问题的重要表现之一，不仅影响学生的学习积极性和成绩，还可能引发一系列心理健康问题。因此，深入探究中学生厌学情绪的成因，并寻找有效的应对策略，对于促进学生的健康成长具有重要意义。本文将从医生角度出发，结合心理学、教育学和社会学等多学科视角，对中学生厌学情绪进行深入探讨。

1 厌学情绪概述

1.1 厌学情绪的定义

厌学情绪是指中学生在学习过程中，因各种原因产生的对学习活动的消极态度和行为反应。这种情绪表现为对学习的抵触、逃避或缺乏兴趣，严重时可能导致学生产生逃避学习、旷课、逃学等行为。厌学情绪不仅影响学生的学习成绩，还可能对其心理健康造成长期负面影响^[1]。

1.2 厌学情绪的评估方法

1.2.1 厌学情绪量表的应用

作为衡量学生厌学情绪的关键手段，厌学情绪量表扮演着至关重要的角色，一系列问题嵌于量表之中，旨在对学生的学习态度、兴趣、动机及其情感体验在学习过程进行系统性评估。量化评分的量表，客观揭示学生厌学情绪的深浅，为后续干预提供科学依据。

1.2.2 临床访谈与观察

采用临床访谈与观察手段，对评估学生厌学情绪起到关键作用，深入与学生沟通，了解其学习历程、家庭环境、心理状况等多维度信息，有助于全面了解学生厌学情绪的成因，对学生在课堂上的表现、与同侪的互动以及课余活动状况进行观察，此等信息亦能为评估提供不可或缺的视角^[2]。

1.2.3 家长和教师的反馈

评估学生厌学情绪时，家长与教师的反馈扮演着关键角色，其重要性不容忽视。通过家长与教师间的互动交流，能够洞察学生在家庭与校园双重环境下的行为举止，及其对学业所持的立场与见解，依据这些关键数据，可以精确评估学生的厌学倾向程度，进而为构建有效的干预策略提供具体指导。

2 中学生厌学情绪的成因分析

2.1 心理因素：心理承受能力的脆弱与挑战的应对不足

中学生正处于身心快速发展的青春期，这是一个充满变化和挑战的阶段。面对学业压力及复杂的人际关系，他们的心理承受能力较为脆弱，常常难以有效应对多变的环境挑战。学业成绩不佳、人际交往困境或家庭冲突加剧，可能诱发学生出现焦虑、抑郁等消极心理状态，那些堆积如山的情绪负担，令他们呼吸维艰，终至滋生出对学习的抵触情绪^[3]。

此外，学生对学习的期望过高或过低，也是导致厌学情绪的重要因素。对学生抱有过高的期望，可能导致他们深陷于永无止境的竞赛与对比之中，若未能触及所设目标，学生很可能会遭遇失败的情绪与自我怀疑的心理。学习过程中，如果对学生抱有过低期望，容易导致学生丧失努力和追求目标的意愿，常感无论付出多少努力，成效皆无足轻重。在学习过程中，如果缺乏适宜的学习方法和策略，不仅会削弱学生的求知欲望，还会显著增强他们对学习的不满情绪。

2.2 家庭因素：家庭环境的微妙影响

家庭是孩子的第一所学校，家庭环境对孩子的学习态度和行为具有深远的影响。一个和谐温馨的家庭氛围，能够给予孩子足够的安全感和归属感，激发他们的学习热情。然而，当家庭氛围不和谐、家长教育方式不当（如过度严厉或放任自流）时，孩子可能对学习产生抵触情绪。

过度严厉的家长往往对孩子的学习成绩有着过高的要



求，这种严格的教育手段可能导致孩子承受巨大心理压力，进而产生束缚感，对学业兴趣锐减。但是家长如果放任自流，忽视孩子学习，缺乏有效沟通，则是会导致孩子学习上失去监督与指导，容易养成放任心态。此外，父母的文化水平、职业情况以及家庭的经济条件等因素，都会在一定程度上影响孩子的学习心态。家庭经济困境可能加剧孩子的压力，而父母的学历与职业状况也可能影响对孩子教育关注度与投入力度。

2.3 学校因素：教育环境的制约与教学方法的局限

学校作为学生学习的主要场所，其教育环境、师资力量、课程设置等因素都可能影响学生的学习情绪。一个压抑的教育环境、紧张的师生关系、不融洽的同学关系，都可能使学生对学习失去兴趣。在这样的环境中，学生可能感到孤立无援，缺乏归属感和认同感^[4]。

此外，课程编排的不当、教学手段的单一性、评估机制对成绩的过度关注，这些因素同样是学生学习积极性低下的关键因素，繁琐的课程设置与实际脱节，往往使学生深感学习之无益；学生面临的教學手段单一，创新不足，往往导致学习体验趋于单调与乏味；应试教育导向的评价体系过分强调成绩，可能导致学生深陷其中，而忽略了知识的深入理解和实际运用。多种因素交织影响，导致部分学生对学业产生厌学及反抗心理。

2.4 社会因素：科技进步与信息爆炸的双重冲击

随着科技的进步和信息的爆炸式增长，中学生面临着更多的诱惑和干扰。智能手机、平板电脑等电子产品的普及，使得学生可以随时随地获取信息、娱乐和社交。然而，这也带来了新的问题：部分学生可能沉迷于网络世界，忽视了学习的重要性；不良信息的传播可能对学生的心理健康产生负面影响，引发焦虑、抑郁等情绪问题；社会对人才的需求和评价标准的变化，也可能影响学生的学习动力和目标定位。

对网络文化的冲击现象应予以高度关注与警觉，于虚拟之境中，学生或生成就之幻象与地位之虚幻，或致幻念与幻想之滋生。一旦回到现实世界，面对学业与生活的双重压力，他们或许会心生失落与困惑，网络上的消极信息及暴力素材，可能导致学生心理状态受损，并加剧他们厌学情绪的形成。

3 应对中学生厌学情绪的策略

3.1 心理干预策略：心灵的疗愈与重塑

面对中学生的厌学情绪，心理干预如同一剂良药，能够深入学生的内心世界，帮助他们调整心态，缓解负面情绪。心理咨询与心理治疗是这一策略的核心手段。借助专

业的心理咨询，学生能够在一片宁静的天地中吐露心声，摆脱内心的困扰与压力，进而实现情绪的舒缓与认知的洞察，认知行为疗法、情绪调节训练等技术手段构成了心理治疗，旨在帮助学生辨识并修正消极心态，进而增强其自我意识与应对挑战的能力。在团体辅导和角色扮演等活动中，其重要性不容忽视。置身团队环境，学生能够磨砺聆听与理解他人之技，同时强化社交与协作之能，在角色扮演的模拟情境中，他们亦能习得如何主动迎接挑战，并培育出积极乐观的生活观^[5]。

3.2 家庭教育指导：爱的滋养与成长的土壤

家庭，作为个体成长的第一课堂，其影响力不容忽视。家长的教育观念、教育方式以及与孩子的沟通模式，都深刻影响着孩子的心理状态与学习态度。正确的家庭教育指导，意味着家长需树立正确的教育观念，将关注点从成绩转向孩子的全面发展，尤其是心理健康。这意味着要细心观察孩子的情绪变化，理解他们的心理需求，采用鼓励、引导而非批评、打压的教育方式。家长应积极参与孩子的学习生活，不仅是监督作业完成情况，更要了解孩子的兴趣所在，为他们提供必要的支持与帮助。同时，培养孩子的独立性与自主性至关重要，鼓励孩子参与社会活动与志愿服务，不仅能拓宽他们的视野，还能增强社会责任感，促进人格的成熟与完善。

3.3 学校教育改革：教育的革新与希望的灯塔

学校是学生学习知识、形成价值观的主要场所，其教育环境与教学方法直接影响着学生的学习兴趣与动力。学校应重视心理健康教育，不仅开设相关课程，更要配备专业的心理咨询师，为学生提供及时的心理支持与干预。在课程设置上，学校应优化课程内容，注重培养学生的创新与实践能力，让学习不再是枯燥无味的重复，而是充满探索与发现的乐趣。教学方法上，采用项目式学习、翻转课堂等新型教学模式，激发学生的学习兴趣，提高他们的自主学习能力。此外，建立科学合理的评价体系，不仅关注学生的学业成绩，更重视他们的综合素质与个性发展，减轻学生的学习压力，让每个孩子都能在自己擅长的领域发光发热。

3.4 社会支持系统：社会的关怀与未来的桥梁

社会支持系统如同一张庞大的网络，为中学生提供着丰富的资源与保障。政府与社会各界应加强对中学生的关注与支持，通过提供多样化的教育资源与文化活动，拓宽学生的学习渠道，激发他们的学习热情。同时，加强对网络文化的监管与引导，净化网络环境，保护学生免受不良信息的侵害，维护他们的心理健康。对于经济困难的家庭，建立健全的社会保障体系，提供经济援助与心理支持，确保

每个孩子都能享有平等的教育机会，不因经济原因而失去追梦的权利。社会支持系统的完善，不仅是对学生个体的关怀，更是对未来社会健康发展的投资。

4 干预方案的构建与应用

4.1 干预方案的设计原则

在构建干预方案时，应遵循以下原则：一是针对性原则，即根据厌学情绪的成因和学生的个体差异，制定个性化的干预措施；二是综合性原则，即综合运用心理干预、家庭教育指导、学校教育改革和社会支持系统等多种手段，形成合力；三是可操作性原则，即干预方案应具有明确的目标、步骤和评估标准，便于实施和跟踪；四是持续性原则，即干预方案应持续进行，直至学生的厌学情绪得到有效缓解。

4.2 干预方案的具体内容

4.2.1 心理评估与诊断

面对中学生的厌学情绪，首要任务是进行系统的心理评估与诊断。这一步骤如同医学诊断中的“望闻问切”，旨在全面了解学生的心理状态与学习情况。通过厌学情绪量表，可以量化评估学生的厌学程度，为后续干预提供数据支持。临床访谈与观察则能够深入了解学生的情绪状态、认知模式与行为表现，捕捉厌学情绪背后的深层原因。同时，家长与教师的反馈也是不可或缺的信息来源，它们能够从家庭与学校两个维度，为诊断提供全面的视角。

4.2.2 干预措施实施

根据评估与诊断结果，应实施针对性的干预措施。对于心理因素导致的厌学情绪，心理咨询与心理治疗是首选方法。心理咨询能够为学生提供一个安全、信任的环境，帮助他们识别并处理内心的困扰与冲突。心理治疗则通过认知行为疗法、情绪调节训练等技术，帮助学生改变消极的思维模式，提升自我认知与应对能力。

对于家庭因素导致的厌学情绪，家庭教育指导与家长培训显得尤为重要。通过专业的指导与培训，家长能够树立正确的教育观念，改善教育方式，与孩子建立良好的沟通与信任关系。这将有助于缓解家庭矛盾，提升学生的学习动力与幸福感。学校因素同样不容忽视。优化课程设置、改进教学方法能够激发学生的学习兴趣，提升学习体验。比如，通过项目式学习、翻转课堂等新型教学模式，让学生在实践中学习，在探索中成长。社会因素也不容小觑。加强社会支持、净化网络环境等措施能够为学生提供更健康、积极的学习与生活环境。

4.2.3 效果跟踪与评估

对干预措施的施行并非一蹴而就的，而是一项需持之以恒进行的长期活动。在实施该流程中，必须持续对成效实施监测与评价，采用厌学情绪量表、学习成绩以及心理健康状况等多维指标，对干预措施成效进行量化性评价。这些指标能够直观地反映学生的心理状态与学习情况，为干预措施之修订提供坚实的数据支持。

学生与家长的意见收集应及时进行，以便实时掌握反馈信息。在干预过程中，他们的声音能够直观地揭示了其中的挑战和难题，从而为优化方案提供了极具价值的参考，倾听与深入领会，使得能够精确了解学生的真实需求与期望，从而显著增强干预的成效。

在干预效果欠佳的情况下，需要进行深入分析，识别问题根源，并据此实施针对性的纠正策略，此情形可能需对干预策略进行调适、提升干预力度或是采纳新型的干预技术。精益求精的持续改进，是实现干预效果最大化的关键，从而确保每位学生的健康成长得以得到全方位的呵护。

总结

中学生厌学情绪是一个复杂而严峻的问题，需要社会各界共同努力来加以解决。本文从医生角度出发，深入探讨了中学生厌学情绪的成因及应对策略。通过构建包含心理干预、家庭教育指导、学校教育改革和社会支持系统在内的综合干预方案，旨在为中学生厌学情绪的缓解与预防提供科学依据和实践指导。

参考文献：

- [1] 徐娜. 社会学习理论视角下小组工作缓解中学生厌学问题研究 [D]. 井冈山大学, 2021.
- [2] 张琰. 中学生厌学情绪的促成因素和应对良策 [J]. 教书育人, 2020, (22): 14.
- [3] 黄国安. 理性情绪行为疗法介入中学生厌学问题的个案研究 [D]. 华中科技大学, 2018.
- [4] 吴寿勇. 化解中学生厌学情绪的有效措施 [J]. 新课程导学, 2017, (20): 9.
- [5] 潘蔓麟. 浅议中学生厌学情绪产生的原因 [J]. 赤子 (上中旬), 2017, (07): 258.

作者简介：

苏芃 (1997.05.06-)，男，汉，四川成都，本科，研究方向：心理学。

