

■教育技术

# 青少年厌学现象成因及应对策略

阮慧玲

(闽南师范大学文学院, 福建漳州 363000)

**摘要:**厌学作为一种心理状态,是所有学生在某种程度上共同潜在的问题。厌学现象背后的成因错综复杂,社会、学校、家庭应共同致力创造一个好的成长环境,建构有效的情感疏导和心理辅导模式,重视青少年“自我同一性”心理的发展,发挥体育和美育在矫正厌学心理中的作用。

**关键词:**厌学;自我同一性;逆反心理第二反抗期;情感疏导;心理辅导

**中图分类号:**G641

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-770X(2017)11-0067-04

**PDF 获取:** <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

**doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2017.11.015

## Study on the Causes and Countermeasures of Tired of Learning Phenomenon for Teenagers

RUAN Hui-ling

(College of Arts, Minnan Normal University, Zhangzhou 363000, China)

**Abstract:** Tired of learning is a kind of mental state, which is a common potential problems of all the students. Tired of learning has complex causes. Therefore the society, schools and families should make joint efforts to create a good environment, to construct effective guidance and counseling model, and to pay attention on the psychological development of teenagers "self-identity". And we should play the role of sports and aesthetic education in correcting the phenomenon of tired of learning.

**Key words:** tired of learning; Self-identity; second phase of resistance; The emotional guidance; The psychological consulting

青少年的心理健康已经成为关系其教育及成长不容忽视的问题,日渐引起全社会的广泛关注。而厌学作为其中最常见的问题之一,也是家长、教师深为困扰的问题。根据《学生心理健康辅导完全手册》的定义,厌学是一种对学习否定的内在反应倾向,持续努力的精神紧张或长时间从事单调的学习所引起的心理厌倦状态,表征为消极的定势、低自我概念、低自我效能感、低成就动机等,包括厌学情绪、厌学态度和厌学行为等反应模式。

参阅闽师大教育学院做的“青少年学生生活满意度量表”,对闽师大附属中学初中部 18 个班级进行抽样调查,分为学业满意度(30 题)、环境满意度

(30 题)、自由满意度(24 题)三个维度共 84 道题,按 7 级记分方式,通过 SPSS13.0 软件对数据做统计处理, $R^2=0.395$ , $F=88.499$ , $P<0.01$ ,该校初中生的生活满意度各维度与厌学总分呈显著负相关,生活满意度对厌学的解释率为 39.5%。从这一调查结果窥全貌,可知我国青少年的学情心理堪忧,厌学已成为青少年学生群体甚至是优等生普遍存在的问题,在生活中的表现为自信水平低、情感封闭、兴趣转移等,在学习中的表现为上课注意力分散、课后作业的独立完成存在问题、学习成绩直线下滑、对学习重要性的认识方面存在偏差等。

厌学心理是一个逐级发展的过程,一般经过四

收稿日期:2017-03-10;修回日期:2017-05-27

作者简介:阮慧玲,女,福建漳州人,闽南师范大学文学院博士研究生。

个阶段<sup>[1]</sup>:焦虑阶段、怀疑阶段、恐惧阶段、自卑阶段。焦虑是因为自己与预定目标的达成之间存在差距而产生的焦虑和淡漠意识;怀疑是因为经历过多次失败对自己是否具备相应的学习能力存疑;恐惧是因为自己在学习上存在难以克服的障碍而产生的恐惧心理;自卑是因为将学习成绩不理想全部归因为自身的情智商及能力问题以致于对学习产生厌恶和抗拒。

## 一、青少年厌学现象的成因及实质

### (一)社会方面的因素

青少年处于三观形成的重要时期,社会良莠不齐的信息以各种渠道充斥着耳目。随着知识的积累和阅历的增长,青少年开始关注社会、思考社会,并渴望融入社会,实现朦胧的人生初步界定的价值。他们有独立的意识以及一定的是非辨别力,但毕竟不够成熟和稳重,所做的判断难免偏颇,也缺乏抵制不良影响的力量。而改革开放的这40年,社会处在急剧的变化之中,各种社会思潮纷繁涌现。伴随着全球化、西化而来的思潮如功利主义思想、实用主义思想、金钱至上思想<sup>[2]</sup>,对青少年价值观取向产生了错误的引导,被误导的青少年急功近利,认为学习并非取得社会物质和地位的捷径,甚至并非必经之路。社会转型期也确实存在一些资源分配不公的现象,如养尊处优的“富二代”、“官二代”现象、如利用关系渠道轻巧攫利……被误导的青少年由此认为学习并不能改变命运。浩荡毕业大军与社会能够提供的有限工作岗位之间的矛盾,又让失望的青少年产生“就业难”、“读书无用”的心理预期。

另外,各种网络终端紧密地介入到青少年生活的方方面面,除了作为大众传播的文化主流之外,亦有小众传播的不良思想观念隐蔽其间,对青少年三观构建不可避免地造成负面影响<sup>[3]</sup>。作为原生的网络一代,青少年变得与现实世界愈来愈疏离,对网络世界愈来愈依赖,对网络的沉迷和追捧,信奉网络多于信奉师说,让教育工作者倍感教育之乏力。

### (二)学校方面的因素

在应试教育的体制下,学校各方面工作的开展及各项教育教学评价都围绕着应试体制展开,如何提高课业成绩及升学率是他们关注的焦点,极少关注甚至不关注青少年的心理成长,很多学校并未开设心理健康教育课程,只教书不育人。另外主干课

程总是挤占文体课程的时间,体育和美育课程设置量少且被边缘化。早在上个世纪初,蔡元培先生就提出“以美育代宗教”说,美育通过各种艺术以及认识自然界和社会生活中美好的事物来进行,能促成人身心的健康发展。在人的全面发展教育中,体、美育占有重要地位。然而体美育的价值却没有呈现在教育的日常中。

还有教师的教育教学方式存在问题,在应试教育价值观的导引下,课堂基本采用填鸭式、满堂灌的教学,不进行有效教学方法的探究,教案经年不换,课堂枯燥无味,学生的厌学情绪便在这看不见的硝烟中潜滋蔓延。

### (三)家庭方面的因素

家庭是青少年成长的第一环境,对青少年成长的影响也是最直接的,感受爱、体验爱是一切道德生长的起点。可是我们痛心地看着,很多家庭存在教育缺失的现象。“缺”是指作为家长本位的缺席,如父母外出打工的留守儿童家庭、父母离异的单亲家庭,甚至是父母一方或双方忙于工作疏于教育的“隐形”缺席的家庭。“失”是指家庭教育的观念或方式方法失当。家庭结构不完整容易造成生活环境的不稳定以及教育功能的欠缺,再加上青少年多半没有严格的自控自律及明辨是非的能力,在学习的有效管理及心理的健康成长方面就会遇到很多问题<sup>[4]</sup>。有些家长自身受教育水平不高,在亲子沟通和教育观念、方式上经常发生偏差,如只重智育不问德育,如无法监督辅导功课,如过分溺爱或过分严苛,物质奖赏和棍棒体罚等。

### (四)自身方面的因素

青少年时期是身心发展的重要阶段,生理发育快速,各种激素包括生长激素、甲状腺激素、肾上腺皮质激素分泌旺盛,第二体征变得明显,自我意识增强,进入“逆反心理的第二反抗期”(第一反抗期为3岁左右的幼儿),他们对来自社会、学校、家庭的各类事件都会有自己的认识、批评和反抗,虽不成熟却坚持,并渴望独立<sup>[5]</sup>。青少年群体又普遍存在人际交往问题,独生子女的家庭规模缩小,学业负担也压缩了与他人交往的时间空间,对异性懵懂的好感,从网络寻求情感支持等,这些因素阻碍了青少年群体社交能力的发展,在社会上找不到自己的认同感和归属感,情感封闭日益孤僻。

之前的学习没有积淀稳固的基础,没有形成科

学严谨的知识结构,没有养成自觉学习的习惯,也会导致自我学习管理方面的问题,加上抗挫能力训练不足,畏惧并且回避困难,抵制不了外界干扰和诱惑,没有远大的人生规划和抱负,对学习认知价值观取向存在偏差,导致自我放弃,厌学情绪严重。

## 二、青少年厌学心理应对策略的探讨

### (一)对不良影响源的消减和清除

据各种媒体报道,青少年遭遇伤害事件的几率不低。“伤害事件”指对未成年人内心造成重大影响的事件,来源于社会、学校、家庭、自我的有形无形的伤害。社会、学校、家庭应共同致力创造一个好的成长环境,提高青少年的生活满意度指数。社会要加强公德教育,营造文明健康的氛围,扶持代表真善美的主流文化的发展,将青少年的思想教育、心理素质教育与主流文化相结合,肃清网络终端各种文化毒草的不良影响<sup>[3]</sup>,宣传正面典型。

整个国家的教育体制几经调整和改革,素质教育倡导多年但并未落到实处,也没有相应的价值评价体系。我们亟需一个宽松自由并指向学生素质发展的教育大环境,真正做到德智体美均衡发展,重视青少年的心理健康教育,尊重人本和个性。学校应充分运用激励机制,加强青少年学习动力训练,调整过高期望值,促进青少年养成科学有效的学习方法,帮助青少年体验成功并良性循环导入个人自信值体系。

一个和谐民主、善于倾听、乐于分享的家庭环境对青少年的成长是至关重要的。家长要懂得放手与扶植,放手是给青少年有属于自己的时间空间,倾听并尊重他们的想法和诉求;扶植是要助力青少年的健康成长,及时矫正他们不良的思想行为倾向。

青少年自身要与健康主流文化接近,有问题多与师长沟通,有心理困惑及时求助咨询,从书本中、从先进事迹中寻找正面典型,自觉以他们为榜样要求自己,及早确立自己正确的三观体系。

### (二)建构有效的情感疏导和心理辅导模式

大数据、互联网时代可创新情感疏导与心理辅导模式,即在网络上开设学生心理辅导室,通过对话框在线对话或 email 留言形式,接受学生的心理咨询。这样可避免有些学生上心理咨询室直面咨询师时,自我感觉上的别扭和心理上的障碍,使青少年学生养成自觉寻求帮助的习惯,发现确有严重问题的

学生再进一步约谈和辅导。心理辅导不能仅仅依靠心理咨询老师一己之力,应形成“教育工作者——家长——学生自身”三角状模式<sup>[6]</sup>,三者循环互动,真诚沟通交流,共同解决问题。

厌学现象有深刻的思想认识根源,要从根本上并系统化地矫正厌学青少年的学习观和教育观,从动力机制上发挥个体的主观能动性。学习是为个体价值的实现,为个体本质力量的确证,对社会的责任和贡献而必须进行的积累行为。只有建立充分而稳固的知识结构,未来在社会上的立足和发展才有基础可言。要注意青少年心理资源的有效开发,坚持建构主义、认知主义和积极心理学的教育理念。“行为主义理论”认定行为是后天习得,一个习得行为如果得以持续,一定会被它的结果所强化。要帮助青少年学生正确归因挫折,通过努力获得成功体验,积累并强化学习认知,做好学习认知调适。

在厌学青少年群体中,确实有部分存在自身难以克服的障碍,如学习技能缺失问题,这可能与其神经功能发育、体能状况有关,可能与其自身情绪管理有关。根据神经心理学、儿童发展心理学、教学认知心理学的原理,可尝试“五行”管理矫治方案,即医药管理(金)、行为管理(木)、学习管理(水)、情绪管理(火)、营养管理(土),多管齐下。

对于家长反映较多的“网络手机成瘾”问题<sup>[3]</sup>,似乎是导致青少年厌学最棘手的因素。实际上,绝大部分青少年流连网络虽是让人忧心的现象但却未到成瘾的地步。网络成瘾有一些硬性指标,如离开网络后基本生活功能存在严重问题,患者脑部的生理物质也会产生一些变化,除了心理治疗外还需给予精神科药物的治疗<sup>[7]</sup>。是不是网络成瘾还需经过专业医生进行评估确诊。虽未成瘾患,但也确实需要加强青少年网络行为自控方面的教育,禁不如疏,不是禁网断网的强制,而是适度控制其使用网络的时间,并且帮助他们找到通过网络能做的有益事情,如学习编程、学习感兴趣的远程课程等。另外激发生活乐趣,加强人际沟通,以减少其在网络世界进行的虚拟社交、无效社交。

### (三)重视青少年“自我同一性”心理的发展

根据埃里克森的人格发展8段理论,深刻地了解自我,认识自我,顺利完成“自我同一性”发展,是青少年(12—18a)阶段的核心问题。厌学是在自我能力的判断上及对学习认知上发生偏差,加上青春

期的逆反、从众、寻求归属感等方面的问题,是综合症结导致的结果。人本存在主义疗法提倡,周围应给予充分的共情和接纳,引导其对自我进行深层思考和系统分析。

对于有问题的学生,可采用“个体干预”和“团体心理咨询”两相结合的方法进行辅导。“团体心理咨询”是通过团体内的人际交互作用,促进个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,它可以弥补“个体干预”解决方案里存在的缺陷。把同样有厌学症候的同伴集中在一起,因为相似的际遇,面临相同的问题,容易放下心理的防御和抗拒,“互相照镜子”能从同伴身上更清楚地照见自己的问题,走出自身狭隘的迷局。

正确的“自我观”的建立是心理健康的重要前提<sup>[8]</sup>。只有具备正确的“自我观”,才能既自知之明又自我悦纳,进而达到自我教育的目的。自我教育表现在心理结构的知情行意各个方面。知,即自我认识、自我分析、自我判断、自我评价;情即自我体验、自我喜悦、自我愤怒、自我安慰;意,即自我监督、自我控制、自我命令、自我约束;行,即自我行动、自我检查、自我修正、自我改造。家校要有意识培养青少年的反思能力,亦即“元认知能力”,对自我知识结构进行反思,对自身思维习惯进行反思,对自己认识进行反思,养成反思性的思维能力。

#### (四)发挥体育和美育在矫正厌学心理中的作用

心理健康教育应与素质教育同步推进,心理健康教育应纳入各门学科的教学,尤其重视其与体育、美育课程的结合。“体者,载知识之本,寓道德之舍也”。体育能激发青少年的运动兴致,改善生理机能增强体质,促进自身优异性格品质的形成,形成积极坚韧的意志力,产生稳定达观的心理状态,提高个体对社会的适应力。认知行为理论认为,体育有助于培养积极的思维和情感,可有效抵抗厌学、抑郁、焦虑等消极心理状态的影响。体育课程教师应根据学生的个性、兴趣、禀赋,针对性地开发和培养学生个体的体育项目专长。也可将相应体育项目作为青少年心理干预的辅助<sup>[9]</sup>,如长跑训练帮助烦躁厌学的学生增强耐受力 and 抗压力,如球类训练帮助学习

障碍学生提高空间位置的判断力,提高大脑皮层的综合剖析能力等等。

美育是人的全面发展所致力倡导的,是素质教育中利用情感教育的有效手段。不同门类艺术的不同功用早已被人所掌握,只是在我们青少年教育中与中、高考指挥棒的相对疏离而被边缘化。早在古希腊时期的亚里士多德就总结出,音乐教育“发展了人们优雅的感情和文雅的艺术鉴赏力”,美术教育“发展了人们对于美的形象的欣赏力和对艺术的鉴赏力”,“通过音乐、美术或其他艺术可以使过分强烈的情绪因宣泄得到平静”,“不同性质的文艺激发不同性质的情绪”<sup>[10]</sup>。可见,美育能作用于情感心理,能激发对美的热忱和渴望,挖掘心理深处的能量,不仅是青少年素质教育的必修课程且能辅助干预治疗青少年的厌学心理,转移并发泄过剩精力,排除并消解负面情绪。

#### [参考文献]

- [1] 岳群.关于青少年学生厌学的教育思考[J].统计与管理,2014(7):107-108.
- [2] 胡彩铃.青少年学生厌学现象初探[J].美与时代,2013(9):122-124.
- [3] 李庆真.青年群体网络行为代际研究[J].当代青年研究,2014(4):69-74.
- [4] 赵丽娟.青少年逆反心理产生的原因及对策[J].课程教育研究,2014(4):177.
- [5] 陈宁,丁强,黄洪基.论青少年责任感及其培养[J].中国青年研究,2014(5):108-110.
- [6] 任胜涛.青少年厌学现象成因及心理辅导机制构建[J].中国青年研究.2016(4):90-94.
- [7] 陶然,宁丽.一例厌学问题的心理咨询[J].中国药物依赖性杂志,2011(1):73-76.
- [8] 石中英.当前加强青少年价值教育的几点建议[J].中国教育学刊,2014(1):1-4.
- [9] 薛文敏.运用体育手段改善青少年心理健康问题[J].当代体育科技,2015(5):124-125.
- [10] 刘兆吉.美育心理研究(选编本)[M].北京:北京师范大学出版社,2016.10:6-9.

[责任编辑 王亚婷]