**准高三学生学习倦怠原因分析及解决策略**

**王强 （浙江省杭州第七中学， 浙江 杭州 241000）**

**摘要** 学生学习倦怠是教师在教学活动中不得不面对的问题。尤其对于处在“准高三”这个承上启下学段

的学生，倦怠心理会延缓学生高三角色的转变，对学生高三复习乃至高考成绩产生严重的影响。为减弱甚至消除学生学习倦怠，学校需要结合准高三学生倦怠的表现，并根据理论支持和教学实践分析倦怠产生的原因，并针对原因提出合适的举措，必要时家校协作共同努力。

**关键词** 准高三；学习倦怠；努力；学业评价

**一 引言**

著名学者杨丽娴和连榕认为学习倦怠是学生对学习没有兴趣或缺乏动力，却又不得不为之时，就会感到厌烦疲乏，沮丧和挫折，从而产生一系列不适当的逃避学习的行为[1]。学习倦怠是一种消极的学习心理，如果长期处于这种消极的心理阴影下，学生无法感受学习带来的成就感，进而严重影响学生的学习效率。学习倦怠在班集体中还具有一定的感染性，如果倦怠心理得不到及时纠正，会降低班集体整体的学业水平考核，给班集体建设带来阻力。

高二下学期学生就要做好奔向高三的心理准备，角色定位、学习强度也要想高三靠拢，基于这个学期重要的过渡作用，不少人将这个学期成为“准高三”。如果学生在准高三时期出现学习倦怠，势必会影响高三的复习，进而影响高考成绩甚至人生走向。准高三学生的学习倦怠问题亟待解决。

**二 学习倦怠的表现**

学习倦怠最明显的表现就是学生浑浑噩噩混日子，对学习没有兴趣，缺乏动力，作业拖拖拉拉，上课注意力不集中，开小差，课后却非常活跃，表现为“玩不够”。不愿意在学校呆经常找生病等等借口逃离学校。对于准高三学段的学生在成绩不理想的时候，后悔当初选择了现在所选的选考科目，不惜冒着风险临时更改选考科目。当家长过问学习上的事情，往往对父母的询问保持沉默，或者表现烦躁，甚至顶撞家长。在这部分孩子眼里老师和家长逼迫他们学习是对他们快乐的剥夺，从而致使亲子关系和师生关系紧张。

**三 学习倦怠产生的原因**

**（一）缺乏明确的学科认知**

准高三学生习倦怠往往在高一结束学生们选科时就已经埋下了伏笔，一部分学生对于自己的职业生涯规划感到迷茫，无法清楚自己的专业兴趣所在，也不是十分明确高中时期自己的优势科目。以至于到了准高三阶段的学习过程中，大部分科目的老师已经完成讲授新的知识，课堂的任务由讲授新知识变为综合复习，技能提升，科目难度加大，综合要求提高，自己应对吃力，越来越低的成就感导致了准高三时期的学习倦怠。

**（二）对成功归因错误**

在学生群体中较为普遍的存在一种现象，让老师和同学们感觉到自己有过人的能力很重要，甚至比好成绩更为重要。因此，被同学们私下评论“这个人很聪明”是一件很有面子的事情，从而导致了一部分学生惧怕失败，更惧怕失败之后能力不足的心理暗示，惧怕他人做出“这个人很笨”的评价。学生在这种心理的驱使下逃避学习，拒绝努力，避免给他人留下自己很努力的印象，如果不努力而获得成功，他们可以获得有能力的评价和自我暗示，如果失败了，不是能力不足，而是没有努力，通过这样的借口维护自我价值。

**（三）家长期待值过高**

家长过高的期待也是学生学习倦怠产生原因之一。尤其进入准高三时期，家长比高一、高二前期更为关注孩子的成绩，孩子成绩没有达到自己期望时没完没了的落使孩子产生巨大的心理压力，持续的低自尊感、失败感、长期消沉，导致学习倦怠。另外父母一方的高期望值容易引发夫妻之间意见不合，观点冲突，引发家庭矛盾，孩子在这样的家庭氛围中容易产生自责和逃避情绪，从而产生学习倦怠。

**（四）学业评价方式单一**

学校学业评价方式单一也是导致学生学习倦怠的因素。自以为能力差的学生，由于各种因素成绩并不理想，多次努力而得不到奖励。若遇到学习困难自身并不能正确面对，有效的解决困难，意志和毅力相对较弱，经过一年半的情绪积累，长期的低成就感，学习倦怠就会在准高三时候体现出来。尤其准高三的学生对学校班级的规章制度活动组织和惩罚措施比高一的时候是要熟悉，缺乏新鲜感，对一些奖励也缺乏激情，造成倦怠。

**四 解决准高三学生学习倦怠问题的对策**

**（一）制定明确的职业生涯规划**

学生有明确的职业生涯规划，在选科前甚至刚进入高中的时候，根据自己的学习特点和自身的优势合理地制定自己的职业生涯规划，切合实际的规划可以是学生明确自己的学习目标，增强学习动机，遇到学习方面的疑惑或者暂时学习遇到瓶颈、障碍，有较强的意志和毅力去解决困难，而不是出现抱怨和逃避行为。学校可以利用优厚的校内师资力量，通过选修课、班会课、家长会、专家讲座等形式在校内对学生甚至家长进行相关方面培训。同样学校也不乏优质的校外社会资源，利用社会资源，可以为学生提供自愿者岗位、职业体验、行业实习、科研实验等实际操作的机会。通过校内校外理论与实践相结合的方式，让学生制定符合自身发展的职业生涯规划，合理指导学生选科。

**（二）正确归因，合理看待能力和努力**

学习能力是影响成绩的一个因素，能力和努力对成绩的影响不是孤立的，学生群体中“只有能力低的人才会努力”的观点会让相当一部分学生惧怕努力。我们应正确的认识到学习能力是不断丰富的知识和技能构成[2]，努力可以提升一个人的学习能力，学习能力提升又可以激发学生学习兴趣促进学生更加努力的学习，这样能力和努力形成良性的循环。学生如果认为成绩提升是努力的结果，那么他们就不会因为惧怕失败而不敢努力。相反，如果成绩不理想那是因为努力不够，会更加努力学习，增强信心，遇到暂时性的困难会想各种方法克服，达到良好的学习效果。同时教师也要制止班级一些攀比之风，防止恶意挖苦努力同学的风气蔓延，树立良好的班级风气，同学之间相互支持，相互鼓励，预防学习倦怠的发生。

**（三）建立合理的学业评价体系**

学校和班级需要摆脱应试教育观念，以人为本，全面提升学生核心素养，使学生各项能力全面发展，学校和班级应建立合理的学业评价体系，不能一切朝成绩、名次看齐，鼓励各方面有特长的学生[3]。教师可以根据学生不同的优势，组织各种竞赛，为那些长期努力成绩仍然不理想的学生“量身定做”一些奖励措施，这样每一次的进步、成功都会给学生带来成就感，不断培养和加深对学习的兴趣。鼓励学生自我肯定，坚定信心，激发潜能。

**（四）家长合理期待**

家长在孩子的学习成绩面前一定要放正心态，每一个孩子都拥有属于自己的优势，每一个孩子的长才之路不尽相同，正确看待孩子的学习成绩与未来前途的关系，不一味的以考试成绩论孩子的优劣，要注重孩子全方面能力的培养和提高。帮助孩子准确设定学习目标，尊重孩子选择。充分信任学校和老师，及时与学校沟通，了解孩子的学习进度，每当孩子遇到挫折、情绪低落时，要正确引导，耐心开导。切忌拿“别人家孩子”的优点当作工具对自己的孩子横加斥责，冷言奚落，一棍子打死。要努力培养和保持孩子的学习兴趣，做孩子的知心朋友，用亲情做好孩子的情感陪护。

解决学生学习倦怠问题不仅仅需要学生个人的努力，需要学生、学校和家庭共同协作。通过学校和家庭的教育和帮助，学生明确个人发展方向，制定合理生涯规划，树立学习目标。正确地看待努力和学习能力的关系，坚定信心，以坚强的意志克服学习中遇到的困难。同时消除引发学生学习倦怠的外部因素，优化学校的评价体系，降低家长的期望值，家校协作使学生身心健康，得到全面发展。

**参考文献**

[1]连榕，杨丽娴，吴兰花.大学生专业承诺、学习倦怠的关系与量表的编制[J].心理学报，

2005（5）：632-636.

[2]徐爽，张乾宁子，吴锐.习得性无助归因方式与学习倦怠的关系[J].中国学校卫生，2018，

39（4）：612-614.

1. 靳鹏，彭卫红.运用自我价值激发高职生英语学习的动机[J].林区教学，2014，（5）：57-59.

**联系人姓名：王强 工作单位：浙江省杭州第七中学**

**联系方式：13867119394 电子邮箱：190529494@qq.com**

**联系地址：浙江省杭州市转塘环山路1号浙江省杭州第七中学 邮编：241000**