

中学生厌学情绪成因及应对策略分析

田宇

(眉山科学技术学校 四川 眉山 620000)

【摘要】厌学是在学习中表现出来的一种消极的心理情绪失调状态。通常表现为：学生对学习生活产生厌倦、缺乏学习兴趣和热情、学习态度冷漠、甚至以各种各样的方法逃避学习。厌学情绪会影响学生的学习成绩，严重者可损害学生身心健康。针对厌学这一普遍现象，本文在对厌学相关概念界定的基础上，对引起中学生厌学情绪的原因进行了分析，并在此基础上提出了相应的应对策略，以期对有厌学情绪的学生进行有益引导和提供帮助。

【关键词】中学生；厌学情绪；原因；应对策略

近年来，厌学已经成为了当今学生中存在的一种流行病，由于学习内容增多、难度加大、学习的功利关联性更强、学生分化加剧等原因导致中学生群体的厌学情绪更为明显。厌学问题会产生严重的后果，从学生自身来看，会影响学生自身学习成绩的提高，严重者会引起厌学症，对学生的身心健康发展造成负面影响；从学生家庭角度来看，会引起家长的担忧，影响家庭和谐氛围营造；从学校角度来看，一方面使教师教学压力增大，另一方面影响学校整体教学成果实现。所以，及时掌握引起中学生厌学情绪的原因，积极探索防止学生厌学的应对策略显得尤为重要。

一、厌学现象概述

(一) 相关概念

“从心理学角度，厌学是指学生消极对待学习活动的一种情绪失调状态。”^[1] 厌学的概念有广义和狭义之区分。广义的厌学是指学生对整个学习失去了兴趣，对所有学科都无法产生兴趣抑或是对所有学科持有消极抵抗措施。狭义的厌学则是指学生因某一学

科的枯燥性、难度性抑或是因教师教学的方式而对相应学科失去兴趣。在实践过程中，狭义的厌学情况与广义的厌学情况都有存在，但就厌学纠偏难度大小而言，狭义的厌学比广义的厌学纠偏难度小。

厌学情绪也即厌学，是指学生对学习产生抵触心理，对学习失去了相应的兴趣，其本质上是一种负面的心理情绪或者倾向。厌学症则是一种医生上的精神疾病，其产生的原因往往是有关患者长时间对学习产生厌学而堆积而成的一种疾病，换言之，厌学症可能是厌学情绪的结果，厌学情绪可能是厌学症的外在表现，但两者在概念上有着本质的区别。

(二) 中学生厌学的表现

中学生厌学主要原因是学生在学习认知上出现了偏差，从心理上认为学习是一种沉重的负担，从宏观角度来看主要表现为：情感上，消极对待学习，行动上，逃避学习。从微观角度来看的主要表现在于：一是上课时注意力不集中，对老师讲的内容不感兴趣，不认真听讲，不积极参与互动，思维反应迟缓，消极情绪严重；二是在对待课后作业的态度上，作业拖延，敷衍了事，做作业错误率高，作业完成效果差，对家长的辅导有不满情绪或消极情绪；

(三) 中学生厌学的可能后果

厌学会造成学生在学习过程中注意力不集中、上课不听讲、作业拖延、思维迟缓最终导致学习成绩的下降。对学习产生厌烦情绪，若学生自身不会积极调解、社会家庭与学校又没有发现和有效帮助学生纠正和摆脱厌学情绪的话，有可能会使学生厌学症的发生，对学生本身的身心健康造成严重损害，导致中学生学习成绩下滑，进而影响其人际关系出现危机，一旦人际关系出现危机后，如果不及时进行干预，有可能使学生的行为规范缺失，甚至有可能触犯法律，最终导致孩子失去未来发展的机会。

二、中学生厌学成因分析

(一) 社会原因

中学生正处于青春期，特殊的心理和胜利特征决定了他们易于接受新鲜事物，但是又对社会上发生的是非观念缺乏辨别的能力。导致他们很容易受到社会环境的影响。“社会大环境冲击着学生的思想意识及价值观”^[2] 似乎成为社会影响中学生的普遍共识。

随着社会的不断发展，各种社会思潮充斥着人们的大脑，虽然人们的生活水平越来越高，生活条件也越来越好。但我们也理应看到一些消极社会思想也无处不在。社会上出现的“功利主义、拜金主义、享乐主义”等消极观念无不对是非观念分辨不清的中学生造成很大冲击。有些学生受到这些观念的影响，就有可能对自身学习目的产生不正确的认识，甚至产生“学习无用论”观念。

随着互联网的广泛传播与应用，中学生课上、课下接触到的网络信息越来越频繁，尤其是课后，学生从电视、电脑、手机上观看和浏览到的各种信息，对学生的思想认识会产生较大影响，这其中存在的不良网络内容、冲击力极强的各种游戏对中学生造成错误引导，一旦中学生对这些不良信息或低俗文化盲目崇拜或沉溺于游戏，就会对其学习造成严重影响，可能致使其对学习不感兴趣，进而产生厌学情绪。

(二) 学校原因

1. 学校和教师重“应试”轻“德育”的情况依然存在。当前，虽然国家在积极推行中小学素质教育改革，但是，在考试竞争能力极大的社会背景下，大部分学校还是以“应试”教育为主，主要以追求升学率为目标。“分数至上”的思想和学习氛围非常重要。重分数、轻素质的情况依然存在，导致学生片面的追求分数为学习目的。如果在成绩上不能体现自己的优势，或者得不到尊重，学生就可能将注意力转移到其他方面。造成厌学的结果。

2. 教师是在教育教学过程中起主导作用，因此，中学教师在教书育人中有两个方面因素对学生会造成直接影响。一是教师的综合素养：在应试教育的大环境中，教师一般会注重学生主要课程的考试成绩、轻视学生的德智体美方面的个性发展。师在实施教学过程中，教师队伍的职业素养层次不一，有所差异。有些教师在教学中，对待学生，会因为学生的家庭背景、知识基础不一而出现差别对待学生的情况。就此来看，由于教师个人的职业素养而导致有些学生不喜欢这个老师的课程，从而对学科产生厌学和排斥的结果。二是中学教师的教学水平：从育人水平而言，古人语：“一日为师，终身为父。”虽然在现代教学体系学生同老师的关系一般不会如子女与父母般的亲密，但学生对教师存在极强的依赖和模仿能力，学生通常会由于崇拜等特殊因素去模仿老师的行为以期达到老师的关注和赏识。随着时间推移，久而久之，老师无疑有着一榜样示范的作用，教师写字姿势举止言谈等一系列小肢体语言动作也会潜移默化的影响学生，可以说教师对学生有巨大的影响。从教学方法而言，学生学习的习惯和学习动机都与教师的教学内容、教学方法密不可分。如果一个学科的教师在教学过程中，采取的教学方法还以传统的教学方法——灌输教育为主。教师开展的教学内容组织不合理，那么会导致学生课堂学习知识的兴趣降低。从而导

致学生对本门学科的学习兴趣降低,影响学习成绩,长此以往,学生就会产生厌学情绪。

(三) 家庭原因

1. 从家庭背景来看,主要有以下几个方面的因素,一是家庭环境:家庭是学生成长的摇篮,家庭环境的良好与否,直接影响孩子的身心健康成长。有的学生父母经常发生矛盾,甚至冲突,不仅没有给孩子营造一个良好的成长环境,也会严重影响孩子学习,给孩子造成心理上的困扰,这些学生上课精神难以集中,整天提心吊胆,将自己封闭起来。在学习上吃力,回家又没有温馨的氛围和良好的学习环境安心学习。长此以往,学生的成绩必然得不到提高,对学习和生活缺乏热情,各方面综合起来,学生自然会萌发厌学情绪。从而产生自卑心理,使学习动力降低,影响学习成绩。家长与孩子之间的沟通不畅的话,会加剧孩子的厌学情绪产生。二是对孩子的期望过高:一直以来,孩子被认为是家庭的希望,每个家庭都期盼自己的孩子是“望子成龙”和“望女成凤”。所以在家庭教育过程中,家长会对孩子有所期望,希望孩子各方面表现优异,尤其在学习成绩方面,对孩子的要求则更加严格。很多家庭为了使自己的孩子成绩优于别人,就会给孩子报各种补习班。而完全不考虑孩子自己的个性发展,也不考虑孩子自身的承受能力,更不会考虑孩子心理承受能力。孩子长时间在高压状态下学习和生活,如果尽自己最大的努力还是达不到家长的要求和认可,就会产生挫败感和内疚感。

2. 从亲子关系来看:家庭教育作为子女最初教育的一种基本形式,对子女一生的成长与成才发挥着十分重要的作用。很多家长认为子女的教育工作在学生进入学校以后就应该由学校负责。殊不知学生的发展过程中,最重要的因素是家长的因素。很多学生家长因为工作繁忙,常常忽视了和学生的交流,认为只要把孩子送到学校,在经济方面给予足够的支持就够了。

(四) 学生自身因素

1. 学习目标不明确

有些学生在学习中缺乏动机,没有明确的目标,不知道为什么学习,所以就会产生倦怠。“耶基斯-多德森定律表明,各种活动都存在动机的最佳水平,动机过高或过低都会导致效率低下。”^[3]所以学习动机居中,是促进同学们学业造施的配住水平。也因为学习目标,导致学习的内在动力不足,害怕同学和老师的嘲笑,在面对问题时只会逃避,不敢面对困难。有些课程对学生而言可能过于枯燥,而人都是畏难的,并且人本身就存在惰性。然而这个世界又是处处都充满诱惑,很多青少年都深受网络游戏的毒害,古语云,“从善如登,从恶如崩”,一个好习惯的养成可能需要一辈子的坚持,坏习惯则反之。当这些定力不强的学生有了一次被诱惑的机会。

2. 没有形成良好的学习习惯

厌学从心理学角度分析,其实质是外界环境;因素与学生自身认知发生偏差,产生“学习是无用的”、“不学习是很酷的”等错误认知因为人的认知是不断地随着环境的影响而发生变化,由于中学生的年龄较小,对社会和环境的认知还处于探索和是非不能完全确定的状态,其心理情绪容易被影响和塑造,按照马斯洛需求层次理论分析,当学生无法通过学习来满足自身的尊重需时,学生就会对学习漠视的态度,把注意力转移到其他因素中,在学习中必然会表现出消极和抵抗情绪。

3. 缺乏良好的学习方法

学习不同于体力劳动,学生要想好好的学习需要有强健的体魄和聪明的大脑。尤其是学习的方法和习惯,会直接影响到学生的学习效率。有些学生没有养成好的学习习惯和方法,在学习一门课程初始,知识量和学习任务都处于低水平,这时候当然可以凭借自己的大脑记忆来跟上学习的进程。但是学习任务加重以后就会感到力不从心,这就是缺乏好的学习习惯导致的学习中的困境。而这时候如果没有和老师有效的沟通寻求适当的引导和帮助,学生的成绩就会下降,根据木桶效应,不进

行有效的“补短板”势必会影响到其他的学科成绩,导致学习热情减退,慢慢演变成厌学。

三、缓解中学生厌学的策略建议

据调查,厌学学生通常明确自己存在厌学情绪,但只有极少部分的学生在寻求转变。针对学生厌学这一普遍现象,不应该只由学生做努力改变,社会、学校和家庭应该联合起来,帮助厌学学生走出困境。

(一) 为学生营造良好社会氛围

社会作为学生成长的大环境,对学生的成长有着巨大的影响。社会风气的好坏将直接影响中学生能否健康成长。所以,社会应该正确引导,避免滋生不良之风。家庭、学校教育、学生本身都容易受到社会大环境的影响,如果整个社会环境是“名利至上”,那么教育会逐渐功利化。家长为了面子、学校为了升学率,一定会忽视学生本来正常的身心发展,一味以成绩衡量良莠;如果社会环境享乐至上,那么学生自己会容易受到不良诱惑,学习行为一定会发生偏颇。但是社会环境的改变有一定的难度,需要社会各界共同努力,为学生的学习生活营造一个良好的学习氛围。

(二) 学校应转变人才培养观念,为学生营造快乐学习氛围

首先,作为学生教育的实施机构和主导者,学校和教师应该积极转变培养磨边和培养方式,为学生的健康成长营造良好的快乐学习氛围。学校和教师首先应改变成绩至上的片面观念。以促进学生的全面发展为培养目标。注重学生的个性发展,为学生个性发展提供基础教育保障。学校应为学生营造快乐的学习环境。

在学生课程教育方面,应将课堂教育和活动教育结合起来。

“新课改理念下,教师应该打造“水一样载歌载舞”的课堂境界多一此情境设置,多一些鲜活案例,多一此无痕教育,以此调动学生的兴趣、热情和注意力。”^[4]学生对做活动的热情通常是高于学习的,而且劳逸结合会使人压力放松,在学生之余做一些有趣的课外活动,既能提高学生的体质,也能促进学生学习的积极性,减少不良情绪。并且学生的学习不应该仅仅局限于书本,也应该有实践。“实践是认识的基础,实践为我们认识和改造世界提供了客观可能,离开实践的任何理论都是空谈。”^[5]教育家王阳明说过,格物致知,教师在教学中也应该注重实践教学,多让学生在实践中学知识,这样不仅会使学生记忆更深刻,也会更有趣味性学校在教师考核方面,应注重教师的职业素养和职业能力方面考核,针对教师中个人修养较差的教师,学校应创造条件,加强教师职业素养及职业能力培训力度,不断提升教师的教学能力,为学生素质教育提供师资保障^[6]。

(三) 教师应完善个人职业素养,提高个人教学能力

“教师是人类灵魂的工程师”,教师对学生的教育起着主导性作用,中学生正处于青村叛逆期,很需要社会及其他人的认可,这就需要教师在教学中,不仅注意引导学生学习知识的掌握,更注意在心理层面正确引导学生,成为学生的心理交流方面真心朋友,鼓励学生敞开心扉,将自己在学习方面的存在的顾虑和情绪及时反映给教师。教师虽然有对学生错误行为纠正的义务和责任,所以教师总免不了对学生批评教育,值得注意的是批评教育时一定要把握好合适的度,既要有教育的效果,也不能不照顾学生的面子,尤其是场合的选择和尺度的拿捏,对于这些心理发展还不全面的中学生,“教师应该以激励为主,批评为辅,才能合理的帮助学生健康的成长”^[7]。

另外,在班级中,总是免不了有独生子女、单亲家庭子女和复杂家庭背景及疏于家庭教育子女和留守学生等。这些学生一般都或多或少的存在厌学或者极易产生厌学的情绪,作为老师,应该多关心和帮助这一些学生的学习和生活。通常这些特殊的孩子更缺乏情感的依托,教师的关心和鼓励对学生有很大

下转第97页

能。所以,教师可以充分的利用这一点,为学生搭建起演唱比赛的平台,组织评委对学生的各方面能力进行打分,从而起到激励学生进行声乐实践的作用。在进行比赛时,可以采取比赛内容多样化的形式引导学生报名参赛,如独唱、合唱、钢琴伴奏等,以培养学生的综合素质全面发展。教师在制定声乐实践规则和主题时,可以适当添加一些思政教育的成分,如设立“红色歌曲”的专项比赛,让学生在选曲的时候主动选择一些具有革命教育意义的曲子,让学生在演唱的过程中能够充分被歌曲的内容所打动,在学习歌曲历史背景的同时加强对学生的爱国主义教育,从而培养出学生的爱国意识和对社会主义道路的信心。

教师在安排学生进行声乐实践的时候,还可以对学生的所学歌曲进行再创作。再创作是指,可以让学生选取一首参赛用的红歌,然后让各个学生自行对该曲目进行二次填词再进行演唱,比赛打分的时候也可以根据学生的填词和歌曲的匹配度进行打分。这样的做法在吸引学生主动思考、积极实践的同时也起到了增强学生历史认同感的作用,促进思政教育在高校声乐课堂中的顺利展开。

2.4 专业教师起到表率作用

教师为教学之本,在进行教学工作时,教师的水平和教学能力会对学生的日后的学习生活产生巨大的影响。所谓“树人先树己”,教师不但要起到对专业知识的传授作用,更要为学生的精神发展树立起良好的榜样,带动学生进行思想道德修养的全方面学习。所以声乐课程的教师在对学生进行思政教育之前需要培养自己的思政意识,将专业性的知识和思政知识进行充分的理解和把握,再对学生进行传授。同时教师应该端正自我意识,加强对自我的专业素养和道德修养,学校应该定时给相关教师进行培训,提高教师团队的整体素质。只有教师的道德水平和综合素养得到了提高,才能更好的培训学生。

教师在对学生进行专业技能的教学中,也不可以忽略对思政内容的教学,例如,北京联合大学艺术学院的教师李文文,在进行专业知识的授课时也不忘对学生进行思政素质的培养,定期组织学生前往红色遗迹进行写生,使学生能够铭记历史。类比到声乐教学中,教师可以组织学生去著名爱国音乐家例如聂耳等人的故居参观,和当地人学唱革命歌曲,发挥强思政教育在音乐课堂上培养学生爱国意识的作用。

2.5 建立多维评价体系

上接第95页

的促进作用,只要给予这些学生适当的帮助,他们也能像一般学生一样健康阳光的学习成长。

(四) 家长应为孩子营造一个温馨的成长环境

学生成长的过程中,家长一定不能缺席,中学生在心理和生理方面都还处于成长的关键阶段,尤其在心理层面,中学生一般处于清楚叛逆期,更需要家长理解和包容,所以,为孩子营造一个温馨快乐民主的家庭环境至关重要,良好的家庭环境为孩子的健康成长非常重要。

所以,一方面,父母双方应和睦相处,在教育孩子方面,应保持一致的教育观念,在孩子教育方面,应以宽容、理解的心态对待。另一方面,做到不以成绩论英雄,不能只注重孩子成绩的提高,忽视其他方面的发展。在课外辅导方面,应考虑到孩子自身的承受能力及兴趣爱好,避免出现孩子承受不住的情况。

(五) 中学生应自觉掌握学习方法,形成良好学习习惯

学习是一个由简单到复杂,由少到多的一个积累的过程。学生由小学到中学,学习课程逐渐增多,由原来小学主要学习课程为语语文数学英语到中学除了这三门课程外又增加了历史地理政治和物理化学生物等课程。随着课程的增加,中学生对知识的学习容易出现应接不暇的状况,对学习产生心理压力。中学生应客观评价自己的优势劣势,自觉形成良好的学习习惯,多向老师请教,向同学学习,掌握良好的学习方法。在学习上

在传统的音乐教育评价体系中,专业课程的评价标准和思政知识的培训标准是分开的,在实际进行教学评价时,可能会因为评价者的主观因素等影响使评价的内容出现一些实际问题。为了避免此类情况的再次发生,需要学校建立客观有效的多维评价体系,从而对教师的教学内容和学生的吸收掌握程度进行较为真实的评价,促进教师教学水平的提升和学生学习的动力。在进行评价时,学校可以建立评审委员制度,评审委员以教师和学生代表共同组成,一同对声乐专业的教学内容进行评价,使评价的内容能够客观、理性,更能实际反映教师的教学水平和学生的吸收水平。在进行课上教学评价的同时,对于课余时间的把控也不能放松,需要把学生是否积极参加教学活动和声乐比赛也列入到考评成绩之中,尽量让考评能够反映出学生真实的学习水平和学习态度,使考评结果更有参考的价值,让教师能够针对学生个人情况开展更具针对性的教育。

结论

经过本文的研究分析可得,课程思政想要顺利的融入声乐课堂,还需要高校声乐教学者做出进一步的努力,希望教学者能够发挥自身的带头作用,为学生树立起良好的榜样,从而带动学生进行思政内容的学习,把学生培养成具有思政素养的优秀音乐人才。

参考文献:

- [1] 胡雅珂. 课程思政视域下高校音乐教育专业课程课堂教学方法与策略研究[J]. 艺术评鉴, 2021(11): 121-124
- [2] 戴勇. 漫谈高校民族声乐教育中红色经典主题作品的教学[J]. 乐府新声(沈阳音乐学院学报), 2021, 39(02): 52-55
- [3] 金英淑. 论我国高校声乐教育改革的必要性与策略[J]. 音乐生活, 2021(03): 60-62
- [4] 童秀萍. 高校合唱课程中融入思政教育的实践探究[J]. 大众文艺, 2021(03): 173-174

基金项目:

广东省教育科学“十三五”规划2019年度高校哲学社会科学专项研究项目-“咽音技法“在歌唱训练体系中的机能建构与实践研究;项目编号2019GXJK179

作者简介:

黄春媛(1975-),湖南永州人,肇庆学院音乐学院副教授,硕士。

出现困惑时,及时向老师和家长反映,寻求帮助,避免自己陷入厌学的困境当中。

参考文献:

- [1] 游国立. 中学生厌学心理成因及对策[J]. 试题研究, 课题摘英 2020(01): 55-56.
- [2] 宋强年,朱秀梅. 浅谈小学生厌学心理的改善策略[J]. 教育革新. 2019(03): 78
- [3] 张晓琳,告别“厌学症”,重获学习能量[J]. 求学. 2020年第41期69-70,共2页
- [4] 沈建玲,组建城乡学校联盟 助力脱贫攻坚[J]. 甘肃教育. 2020年第15期8-9;
- [5] 曲笑笑,社会生态系统视角下“闲散”青少年的厌学成因——以河南省S乡镇为例[J]. 学理论. 2020年第6期64-66
- [6] 麦小桃. 初中生厌学现状及对策研究[D]. 西宁:青海师范大学, 2019.
- [7] 牛平德,农村初中道德与法治教学中中学生厌学的成因及对策[J]. 甘肃教育. 2019年第19期138-138

作者简介:

田宇(1997年11月)性别:女,民族:汉族,籍贯:四川眉山,职务:教师,学历:非全日制研究生在读,单位:眉山科学技术学校,研究方向:教育学。