

高职院校学生学习倦怠及影响因素的研究

胡跃强

河北机电职业技术学院 河北 邢台 054000

【摘要】：导致高职院校学生学习倦怠的原因有很多，包括：个人因素，学校因素，家庭因素等。一旦学生产生学习倦怠情绪，不仅会影响学习成效，还会严重影响心理健康。本文主要围绕“高职院校学生学习倦怠的主要表现”、“高职院校学生学习倦怠的因素分析”、“解决高职院校学生学习倦怠的有效措施”这几个方面展开论述，希望引起越来越多人对高职学生学习倦怠的关注，帮助高职学生重拾学习兴趣、把握学习机会，不断获得学习进步。

【关键词】：高职院校；学生学习；倦怠因素；解决措施

在实际情况中，部分高职学生之所以出现学习成效差、学习能力薄弱等问题，主要与学习动力有关。在缺乏学习动力的情况下，高职学生通常会表现出极强的倦怠情绪，比如说：“对待学习不感兴趣”、“对待学习不认真”、“对待学习没有规划”等。探究高职院校学生学习倦怠相关问题，就是为了找出原因，提出解决措施，帮助越来越多高职院校学生尽快走出学习倦怠，在珍贵的学习时光中充分地磨练自己。

一、高职院校学生学习倦怠的主要表现

1. 缺失学习目标

现阶段，部分高职院校学生学习倦怠的典型表现之一，就是缺失学习目标。具体来说，首先，由于学习倦怠，有些高职学生没有树立明确的学习目标，每天的学习状态都是“浑浑噩噩”、“得过且过”。这样的学习状态，不仅会影响正常的学习进度，还会影响健康的生活方式。比如说，有些高职学生沉迷于“网络游戏”、“低俗娱乐”、“盲目消费”，就是因为没有学习目标，没有持续努力的方向；其次，因为内心感到倦怠、消极，有些高职学生只立足于眼前的学习内容，很少进行长远的学习规划。高职教育给学生提供的是一个开放性学习环境，需要广大学生自主钻研、自主拓展，才能学有所成。如果缺乏长远的学习目标，高职学生很难进行自我提升，不利于高职学生学习进步。需要注意的是，“学习目标”不能完全等同于“教学目标”，高职教师要引导学生从“个人发展”视角，自主建立学习目标。

2. 学习兴趣淡薄

在极度倦怠的情绪下，高职学生很难表现出对学习的浓厚兴趣。具体来说，第一，处于倦怠的心理状态下，高职学生更希望放松、休息，很难产生学习的动力。这个时候，对待教师安排的学习任务，大部分学生只想“逃离”，缺乏深入探索的兴趣。而且，这一类学生除了对学习没有兴趣，对校园比赛、校园活动等，也缺乏参与兴趣，经常是一种“独来

独往”的生活状态。长此以往，高职学生还可能出现心理方面的问题；第二，高职学生在学习过程中，需要接受家长、教师、学校领导等不同主体的管理。迫于这种管理的压力，高职学生不得不完成一些基本的学习任务。但完成这些基础性学习任务后，由于内心倦怠，高职学生很少进行“第二课堂”的自主学习，这也是高职学生学习兴趣淡薄的表现。要想改善高职学生学习倦怠方面存在的问题，高职院校不能“放任自流”，要“主动干预”，努力营造“全员育人”氛围，帮助高职学生重拾学习兴趣。

3. 学习主动性较差

受到倦怠情绪的影响，大部分高职学生很难进入主动学习状态。一方面，有些高职学生一提到学习就头疼，一碰到考试就慌乱。这些学生在日常学习中，能逃避就逃避，能偷懒就偷懒，很少主动配合教师，也很少主动学习课外知识。学生对待学习的主动性较差，与学生个人价值观有很大关系。比如说，有些学生认为学习的最终目的，并不是为了自己，而是为了父母。基于这种思想，学生不愿意在学习上投入过多精力，甚至还会出现“逆反”心理；另一方面，在求知的道路上，既需要继承，也需要开拓。高职学生在学习过程中，不仅需要学习现有的知识体系，还需要进行合理的知识创新。但出现倦怠情绪之后，高职学生很难进行知识创新。举例来说，在有限的英语课时里，学生很难感受英语文化的深厚内涵。如果学生缺乏主动性，就会忽略英语文化，忽略第二课堂，满足于基础性英语学习。要想鼓励高职学生不断进步，就要带领高职学生走出学习倦怠。

二、高职院校学生学习倦怠的因素分析

1. 个人因素

导致高职院校学生出现学习倦怠的个人原因主要有：首先，部分高职学生缺乏学习目标，对待学习生活没有长远规划，每天都是“得过且过”、“浅尝辄止”的学习状态。久而久之

之, 学生就会表现出对学习的倦怠情绪, 不愿意主动学习, 不愿意专注于学习; 其次, 在学习知识的过程中, 学生难免会遇到各种各样的困难。有些学生缺乏克服困难的勇气, 遇事慌乱、消极^[1]。如果学生不调整自己面对困难的态度, 很容易产生逃避心理。这种逃避心理慢慢会演变成倦怠情绪, 阻碍学生探索知识、创新学术。

2. 学校因素

从学校的角度来分析, 导致学生学习倦怠的因素有: 第一, 有些高职院校教学设备落后, 教学模式单一, 无法从方式方法上带给学生新体验。对于当代大学生来说, 新颖的学习模式是一种强有力的吸引, 可以帮助大学生进入深度学习。如何调整教学模式, 是高职院校解决学生学习倦怠的关键; 第二, 有些高职教师只强调“纪律”、“服从”, 很少主张“以人为本”^[2]。如果学生在学习中感受不到温暖、鼓励, 就会觉得迷茫。总体来说, 学校的积极干预, 相当于一种推动力。在没有外在推动力的情况下, 学生很容易出现学习倦怠。

3. 家庭因素

在求知的道路上, 家庭因素很重要。当学生出现倦怠情绪时, 家庭方面存在的问题主要有: 一方面, 随着物质生活水平提高, 部分高职学生处于富裕的生活状态, 很难意识到学习的意义和价值。这一类学生常见的学习问题有: “不努力学习”、“不坚持求知”、“不创新方法”等, 整体表现出来就是一种学习倦怠; 另一方面, 有些家长过于依赖学校, 对待孩子的教育问题不闻不问^[3]。事实上, 家长与学校不是割裂关系, 而应该是相互配合的关系。尤其当学生厌倦学习时, 家长要主动配合学校, 关心学生的学习状态。

三. 解决高职院校学生学习倦怠的有效措施

1. 构建目标体系

构建明确、长远的目标体系后, 高职学生学习倦怠现象会得到很大改善。首先, 高职教师要科学指导学生, 督促学生制定“学习日计划”、“学习月计划”、“学习年计划”等, 让学生将学习任务分解到日常, 朝着明确的学习目标努力。充实的学习生活会赶走倦怠情绪, 有利于高职学生端正学习态度, 快乐参与学习活动; 其次, 学生不仅要树立学习目标, 还要构建“生活目标”、“职业目标”^[4]。比如说, 从事什么工

作岗位? 进行哪方面学历提升? 什么时间开始自主创业? 只有当学习与生活、职业相关联, 学生才能明确方向、坚持不懈, 努力克服各种各样的学习困难, 取得学习上的突破。

2. 营造校园氛围

为了更好地解决高职学生学习倦怠问题, 学校要注重整体氛围: 第一, 高职院校要大力引进新设备, 改善学生学习条件, 为学生营造智慧学习氛围。比如说, “开设多媒体教室”、“建设智慧图书馆”、“开通网络学习平台”等。通过改善硬件条件, 高职学生有更多自主学习路径, 有利于激发高职学生学习热情, 避免高职学生陷入倦怠情绪; 第二, 高职教师要多从“以人为本”的思想出发, 设计有温度的教学内容、教学环节, 营造鼓励式学习氛围。比如说, 针对学生求职问题, 教师可以开设“就业辅导线上讲座”, 解决学生求职困惑^[5]。再比如说, 当学生遇到情感问题、生活问题时, 教师可以通过“心理夜课堂”等在线课程, 疏导学生心情, 帮助学生远离倦怠、积极生活。

3. 加强家校合作

从家庭干预出发, 高职院校可以团结家庭力量, 加强家校合作。一方面, 对于家境富裕、学习迷茫的学生, 家校可共建“思政教育园地”, 倡导思政教育中的“艰苦奋斗精神”、“锲而不舍精神”, 鼓励学生利用优越的学习条件, 进行探索型学习、创新型学习, 从“学习倦怠”走向“主动学习”; 另一方面, 对于大学生的教育问题, 家长不能逃避责任, 要与学校积极配合。比如说, 基于家校合作模式, 可以共建“家校交流群”、“家校反馈邮箱”、“家校互动小程序”等, 便于教师了解学生的家庭生活, 也便于家长了解学生的校园生活。在家校配合下, 无论是教师, 还是家长, 都会对学生多一份理解, 有利于学生早日走出倦怠, 积极面对学习。

结语:

结合实际情况来分析, 部分高职院校教师对学生学习倦怠还不够重视, 将学生学习倦怠的原因, 全部归结于学生个人。虽然个人因素很重要, 但学校因素、家庭因素同样重要。未来, 我国高职院校要充分发挥引导作用、纽带作用, 联合家庭力量, 共同营造学习氛围, 从点点滴滴的细节感染学生、启发学生、温暖学生, 让高职学生意识到学习的快乐、学习的自豪, 呼吁高职学生珍惜难能可贵的学习时光。

参考文献:

- [1] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生专业承诺、学习倦怠的状况及其关系[J]. 心理科学, 2017, 29(1): 47-51
- [2] 柳艳艳. 高职生学习倦怠心理分析及对策[J]. 产业与科技论坛, 2019, 7(18): 252-253.

- [3] 王敬涛, 于颖 N 董海 . 高等职业院校大学生学习倦怠干预对策研究[J]. 辽宁高职学报, 2017, 4 (19) : 96-98.
- [4] 陈华, 张瑾, 陈树 . 高职大学生学习倦怠的影响因素分析及对策研究[J]. 江苏科技信心, 2017, 21 (11) : 65-66.
- [5] 张玮 . 高职院校学生学习倦怠及对策研究——以陕西省部分高职院校为例[J]. 杨凌: 西北农林科技大学, 2017, 13 (25) :105-106.
- [6] 安桂花.于秀娟, 师玉生 . 大学生核心自我评价与学习倦怠的关系研究. 陇东学院学报, 2019, 24 (5), 99-102.
- [7] 池丽萍, 辛自强 . 各类人群社会心理的时代变迁.心理技术与应用,2020, 8 (2),95-103.
- [8] 崔风波, 王晓俊 . 大学生社会支持与学习倦怠的关系研究 . 科教导刊 (上旬刊),2018, 23(6): 226+243.

作者简介: 胡跃强, 河北机电职业技术学院, 河北邢台, 054000, 1978年1月出生, 男, 河北省望都县人, 男, 本科, 硕士, 副教授, 研究方向为数学教学、教学管理、学生思想政治等方向

项目名称: 2019年度河北省高等学校人文社会科学研究重点项目“关于地方性高职院校学生学习倦怠及影响因素的研究”

项目编号: SD191027