

大学生学习倦怠成因及对策分析

◆方菲

(中国矿业大学徐海学院 江苏徐州 221008)

摘要:学习倦怠是大学生中普遍存在的一种心理现象,对大学生的身心健康和人格全面发展造成了严重的危害。本文在分析大学生学习倦怠成因的基础上提出了相应的缓解策略。

关键词:大学生;学习倦怠;成因及对策

一、学习倦怠的界定

“倦怠是一种慢性疲乏症、抑郁和挫折感”,这是1974年Freudenberger关于倦怠最早的定义。Maslach对于工作倦怠的研究作出了突出贡献,他从三个维度来概括倦怠:情绪衰竭、乏人性化、成就感低落,随后台湾学者及国外学者在工作倦怠的基础上对于学习倦怠进行了大量研究。就整体而言国内学者对于学习倦怠的研究起步较晚,杨慧贞将学习倦怠定义为“学生在学习过程中因为课业压力、功课负荷或其他个人因素以至于情绪耗竭、乏人性化及个人成就感低落的现象。”杨丽娟将学习倦怠定义为“学生对学习没有兴趣或缺乏动力却不得不为之时,就会感到厌烦,从而产生身心疲惫的心理状态,并消极对待学习活动。”

二、大学生学习倦怠的成因分析

当前我国大学课程体系不够完善,普遍存在课程内容陈旧、课程门数与课时过多、对于专业发展的前沿理论与技术了解较少等问题。当前大学的教学方式仍以课堂讲授为主,重视理论知识的传授,学生自己动手实践和参与讨论的机会较少,学生的探索意识和创造性得不到锻炼和培养,在传统的教育模式中,很容易产生学习倦怠。职业生涯规划教育与心理健康教育不能够发挥应有的作用,课程缺乏系统性,师资队伍专业化程度不高,素质参差不齐,学生敷衍听课现象较为严重。职业生涯规划教育缺少专业支撑、企业交流,不能够依据实际需要分阶段、分层级开展教学活动,学生的学业规划缺乏一致性与连贯性,更谈不上跟踪与指导,使得本应该是很重要的两门科目流于形式。

大部分高校都是实行“严进宽出”的选拔与培养机制,大学的考核制度较为宽松,校园管理相对松散,学生自由支配的时间较多,部分学生入学后很难适应大学的学习生活。自主学习能力较差的学生,会觉得自己在在学习上花了很多努力却没有任何成效,会对学习感到力不从心。自控力较差的学生,在没有老师和家长的监督和管理下,缺乏学习的积极性和主动性,在学习的过程中会不自觉地想要逃避。

人际关系紧张也是导致大学生学习倦怠的因素之一,大学生处于心理断乳期,开始尝试独立步入社会群体的交际圈,并且非常渴望与人交往,很在意自己在别人心中的形象,把交往能力看成是衡量个人能力的重要标准。同学间言语沟通不畅、价值观念的背离、生活习惯的不同,都会影响影响学生的自我认知、自我评价。部分心理素质较差的学生就可能表现为自我否定而陷入苦闷和焦虑中,无心求学。

对专业缺乏兴趣也会影响到学习倦怠情绪的产生。学生在高考填报志愿时,往往只听从老师、家长及亲属的建议,缺少对专业的深入了解,入学后才发现对所学专业不感兴趣,而转专业难度较大,厌学情绪与日俱增。

三、大学生学习倦怠对策分析

加强心理健康教育 and 职业生涯规划教育。大学生虽然智力发展到高峰,但心理不成熟,内心冲突较多,心理发展不稳定,容易被情绪左右,适应新环境的能力较差,克服困难和挫折的能力不足,常陷于失望、苦恼、郁闷中不能自拔,这不仅损害身心健康,而且对学习产生极大的负面影响,因此学校应以课堂为依托,开展形式多样、内容丰富、覆盖范围广、参与度高的心理健康教育活动,引导他们正确认识自我,正确看待学习,提高应对挫折的能力,提高人际交往能力,科学使用网络,学会自我心理调适,促进其心理发展和人格完善。职业生涯规划教育分专业、年级开展,职业生涯规划教育中穿插学术讲座,加强校企合作,组织学生进入企业参观学习,企业技术人员进入课堂解析专业发展。组织大四学生

进行简历制作和面试技巧培训,提高学生的竞聘能力。指导学生利用职业生涯规划课程制定适合自己的职业规划,树立正确的择业就业观念,发展自身优秀素质,以适应社会需求和择业环境的不断变化。

加强校园文化及校园网络文化建设。大学校园文化是社会文化的重要组成部分,是先进文化的创新基地,既承担着育人的重要职责,也承担着引领社会文化的艰巨责任和重大使命。校园文化建设应当纳入到学校各项工作中去,从实际出发,突出特色,注重实效,克服形式主义,实现从一般校园文化向和谐校园文化的跨越式发展。随着互联网的发展与普及,网络成为当代大学生获取知识和信息的重要途径,对大学生的认知、情感、思想和心理有着广泛而深刻的影响,校园网络文化对高校教学产生巨大冲击,加强校园网络文化建设,促进学生身心健康发展,成为校园文化建设的重要课题。校园网络文化建设应做到以学生为本,以提升综合素质为主要目标,尊重学生的自身发展规律,采取喜闻乐见的方式,将学生吸引到校园网络文化建设中来。同时,还应增加校园硬件设施建设、加强软件建设,培养具有较强专业技能、人员结构合理的校园网络文化队伍。

制定执行“宽进严出”的培养机制,执行严格的考试考核制度,学生要有一定比例的淘汰率。加强日常管理,针对学生的迟到、早退、逃课、不听课、不交作业等违规现象进行严格管理。教师要加强自身修养,提高专业技能,尊重学生的主体地位,构建和谐和谐的师生关系,打造生动而有序的教学环境和教学氛围,让学生享受课堂,体验学习的乐趣。同时学校应根据社会和学生发展的需要,为学生提供相应的课程内容和技能训练,教学内容反应时代特征,及时吸收专业发展的新理论、新方法和新技术;创造机会并鼓励学生参与教学活动、科研活动及项目研发;支持学生参加各种社会实践和实习活动。

总之,学习倦怠对学校的教育教学有较大影响,需要学校各级领导、教师、一线管理人员的足够重视,应积极采取各种措施,引导学生正确面对学习、生活,将学习倦怠引起的危害性降到最低点。只有这样才能培养出身心健康、适应社会发展的合格人才。

参考文献:

- [1]Maslach C & Leiter M.P..The Truth about Burnout. San Francisco,CA:Jossey-Bass Publishers,1997.
- [2]Freudenberger H.J.Staff burn-out [J].Journal of Social Issues,1974.

作者简介:方菲,汉族,1979.10,女,安徽桐城市人,研究生,助教,大学生心理健康教育与心理咨询方向。

