

青少年学生

# 厌学的矫治

阎加民 乔宏伟

主编

QINGSHAONIAN  
XUESHENG  
YANXUE  
DEJIAOZH



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

青少年学生

# 厌学的矫治

阎加民 乔宏伟

主编



国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

山东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年学生厌学的矫治 / 阎加民, 乔宏伟主编. ——  
济南: 山东人民出版社, 2016.11

ISBN 978-7-209-10069-4

I. ①青… II. ①阎… ②乔… III. ①中小學生—  
学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第229163号

### 青少年学生厌学的矫治

阎加民 乔宏伟 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 山东人民出版社  
社 址 济南市胜利大街39号  
邮 编 250001  
电 话 总编室 (0531) 82098914  
市场部 (0531) 82098027  
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>  
印 装 济南继东彩艺印刷有限公司  
经 销 新华书店

规 格 16开 (169mm × 239mm)  
印 张 14.25  
字 数 260千字  
版 次 2016年11月第1版  
印 次 2016年11月第1次  
印 数 1—2000

ISBN 978-7-209-10069-4

定 价 29.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

## 前 言

“厌学”一词，对我们每个人并不陌生。

厌学，是目前青少年学生诸多学习心理障碍中最普遍、最具有危害性的问题。厌学不仅是学生本人的心理困扰，也是老师管理的难题，更是学生家长难解的心结。正确认识厌学，积极应对厌学，应是广大师生、家长的心愿。

1963年，美国肯尼迪政府就发表了《反中途辍学运动》报告，指出学生中途辍学是教育的严重损失，号召公众预先发现潜在的辍学问题，帮助已辍学的学生返回学校。日本在谋求解决日益严重的厌学生问题时，强调把学校建成学生的“精神场所”，通过日常各种教育活动和适应每个学生的个性、能力的指导，培养学生的主体性，并使其在良好的集体环境中形成正确的人际关系。

近年来，我国许多学者对青少年学生厌学做过大量调查研究，认为青少年学生厌学相当严重。中国儿童心理卫生专业委员会的调查显示：59.3%的学生有厌学情绪。

厌学心理是逐步形成的。导致厌学的原因很多，本书主要从社会文化环境、家庭教育环境、学校教育环境、学生的心理因素等方面进

行了剖析。本书分别从学困性厌学到环境性厌学 15 各方面，一一分析不同厌学因素，提出相对的应对方法，既有写给学生、家长的，更有些给老师的，不同厌学类型的应对方法和策略。

青少年学生出现不同类型的厌学，都能从书中找到答案。本书通过【心灵故事】、【心灵解码】、【心灵处方】等，给读者展示了各种厌学的案例、原因分析、应对策略，有较强的操作实践性和应用指导性，在附录中，提供了厌学程度的自我检查、学习类型自我检测等心理自测量表，希望对读者有所裨益。

本书的出版，渴望成为学生家长老师的帮手。因水平所限，书中差错在所难免，望大家指正。



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

性。其教育教学指导思想局限在应试教育的樊篱中，依靠大量的“填鸭式”教学，挤占学生的课余时间，大搞题海战术，导致大部分学生过度疲劳，学习效率下降，自我效能感降低，对学习的热情和兴趣随之淡薄。这直接影响了学生学习的积极性，导致和增强了学生的厌学心理，主要表现在：

(1) 中学课程和内容是以升学为主要目标设计的，教学要求偏难偏深，有些教材内容陈旧，无法调动起学生学习的内在动力。

(2) 由于教师的教学思想仍被升学指挥棒左右，课堂上满堂灌，不注重生动活泼的教学过程，更无暇去顾及学生学习兴趣的培养和学生间的个别差异，作业搞题海战，压得学生无喘气的机会。凡此种种做法，严重影响了学生的求知欲和好奇心，加重了学生的厌学情绪。

(3) 应试教育对教育评价的影响，使学校对教师教学质量的评价，对学生的评价，均以考试分数为标准，学校向教师要分数，教师、家长向学生要高分。在层层压力下，一些学校只注重与升学有关的科目，挤占其他科目的时间及学生的双休日及节假日，加重学生的心理负担，而且一些学校只重尖子生，学习较差的学生得不到学校、教师的尊重、关心和耐心帮助，以致成绩越差越厌学，越厌学越差。

(4) 教师在引导学生订立学习目标和升学目标时，往往存在不切实际、盲目拔高的倾向。有一部分班级，全体学生定的考取目标大学最低档的都是某知名大学。这同样会导致学生因屡次在学习上达不到目标而造成的挫折感逐步叠加，形成学习上的习得性无助，从此对学习不再抱有期望，破罐子破摔。

同学关系也受此教学模式的破坏。同学之间没时间、没心情、没气力相互交流、相互理解、相互关心、相互支持。而且每次大考小考后排名比赛也使得同学间对手的成分大增。凡此种种，无不对同学关系造成严重的负面影响。

师生关系在此教学模式下，对学生的情感关怀、心理关注大为降低，师生关系疏远。没有良好沟通的情况很容易导致师生对立，对学习失去兴趣；不认真听课，不完成作业、旷课逃学；甚至恨书、恨老师、故意殴打老师、恨学校等情况层出不穷，近年来频见报端的杀害教师案件更是令人触目惊心。

#### 4. 学生的心理因素

由于学生身心发展等方面还处于不成熟的阶段，这就需要家长及教师适时适地进行合理的指导。学生自身容易产生学习目的不明确，在学习跟不上要求时，易丧失应有的自信心，人际交往不协调，使学生形成负面情绪和逆反心理，以不学习来达到宣泄甚至是报复的目的。常见原因如下：

##### (1) 认知偏差

认知是由注意、观察、记忆、想象几部分组成。青少年认知偏差的表现有：注意力差，上课不专心，做小动作或与他人讲话；关注点转移慢，如上完数学课后接着上英语课，还满脑子的数学公式；观察力差，常看错、读错、写错，辨别大小、形状、颜色等方面有问题；记忆受限，对学过的知识，如概念、定义、公式、单词等不能再现，记忆仓库缺乏系统性，不能把新旧知识链接；想象力匮乏，思维迟钝、不流畅。

##### (2) 缺乏正确的学习动机

动机指直接引起、推动和维持个体的活动，并使其活动朝向某一目标的内在心理过程或内部动力。多数厌学的学生都缺乏正确的学习动机，认为学习、考试是为了获得家长、老师的表扬、奖励，逃避惩罚，或是为了上名校、出国留学、工作稳定等，在这种动机的驱使下个体短期内可取得成功，却不能持久。

##### (3) 学习意志不坚定

温室里的花抵御不了风霜。当代的青少年多为独生子女，在长辈的呵护下长大，有的家长在辅导孩子功课时大包大揽，代替孩子思考，造成孩

子心理适应能力差，今后一旦在学习上遇到挫折和失败便无法正视自己，失去自信心，消极地对待学习，从此一蹶不振。

#### （4）注意力被异性吸引

青少年由于生理成熟，进入性意识觉醒期，开始对异性表现出兴趣，有时甚至会产生一种朦胧的性欲之念，但不敢坦白承认，只有将这种愿望埋藏在心底。在异性交往中出现两种截然不同的反应，一种是盲目、冲动、狂热的初恋，另一种是疏远和排斥异性。这些问题常常困扰学生的情绪，对于青春期厌学的学生则存在更多危机。其一，早恋使他们过分注重外表打扮，看不健康的杂志、录像。其二，由于在学校被排斥、冷落，更容易被社会上不良分子和不良思想所侵蚀，以致走上性犯罪的道路。

#### （5）角色转变困难和适应障碍

这种情况多产生于初一新生，刚由小学生变成一名中学生，内心充满了激动与不安。初中的课程多划分细，教材内容难且抽象，教师教学方式的变化，月考、模拟考等常态化，竞争压力重，多数学科要求也过高，加上有的学生知识基础薄弱，随着学科知识学习的深入，他们很难再理解新的概念和原理，同时也很难理解新的公式、定理和规律，久而久之，成绩越来越差，以致对学习失去兴趣。

#### （6）外貌和体格上的生理缺陷

进入青春期的孩子十分在意自我形象，女生发育成熟的身体，男生脸上的青春痘，都会让他们在众人面前显得不很自然。有的孩子由于先天或后天的原因而身体上有残缺，或易疲劳，或存在视力与听力障碍等，使他们更深地闭锁自己，变得自卑，并把消极的情绪带到学习中，产生恐惧与逃避的心理。

我们还发现，学生非科学的、低效的学习方法、过低的自我评价都极大地影响到学生对学习的兴趣和信心，很容易让学生深陷学习差然后厌学然后学习更差的死循环中。而且这种厌学心理会泛化到生活中的其他方

面，影响到学生的交往等其他方面的顺利发展。有的学生牺牲大量的休息时间、交往时间等来学习，结果学习成绩不理想，这又会反过来导致学生付出更多的时间用于学习，从而会影响其他方面的发展，影响到心理状态。还有的学生利用大量的时间补弱科，结果把强科和相对还可以的科目也一并给拖累了。有一部分学生则是因为学习能力偏低而导致对学习无望而产生厌学心理的。

以上四个方面的因素还导致学生成为一个带有多块短板的“木桶”，这个木桶是指心理状态。因为其他大量的发展性心理需求不能在这种环境中获得满足，比如交往需要、娱乐需要、兴趣需要等，这些需要长期不能被满足，导致学生的心理充满矛盾、焦虑不安、烦躁等，非良好的心理状态间接导致厌学心理的产生和发展。

## 厌学的对策

根据中学生自身的特点和产生厌学心理和行为的原因，应以培养和激发学生自身学习动机为核心，以因材施教、传授科学的认知方法和心理疏导工作为主要手段，辅以创造宽松愉快的学习环境相结合的综合防治对策，同时争取社会各界的支持，把学校、家庭紧密结合起来，使对厌学的矫治收到更佳的效果。

### 1. 激发学习动机

学习动机是学生学习的内在动因，学生的学习行为是在各种各样的动机驱使下产生的。没有动机或负动机是不可能产生学习行为的。动机的激发可采取以下几种方式：第一，创设问题情境，激发学生的求知欲。首先教师要做到对学生已有的知识水平和教材知识结构了如指掌。问题情境的设置应着眼于学生的最近发展区，为学生提供带有难度的内容，发挥其潜能，调动学生的积极性和兴趣，将学习外部动机（要我学）转化为学习内部动机（我要学）。第二，自信心训练。其一，通过观察学习能力相近

者的学习行为来培养自信心。当学生看到一个与自己水平相当的示范者取得成功,就会增强自我信念,认为自己也能完成同样的学习任务。其二,激励学生接受挑战性的任务。班杜拉给挑战性任务下了明确的定义,它是指有一定困难,但经过个人能力能够解决的任务,也就是“学生跳一跳能把果子摘下来的任务”。他认为容易的成功是一种常规性行为,对常规性行为的奖励并不能反映人的功效,所以不能促进个人的内在动机;而接受挑战性的任务是一种进取性行为,对进取性行为的奖励不能反映人的功效。比如教师可以将学习任务按学生水平分成不同层次,鼓励较低层次的学生在完成同层次作业的基础上,尝试高层次的作业,这就是一种挑战性任务,它可以激发学生的学习积极性。第三,展开学习竞赛,进行正确的评价和适当的表扬与批评,培养学生的竞争意识与上进心。应注意竞赛不宜频繁开展,以免增加学生的心理压力,竞赛不宜太激烈,应确保大多数学生都有赢的机会。及时反馈活动结果,使学生了解自身情况。评价要公正,以表扬为主,辅以诚恳的有建设性的批评。第四,帮助学生正确归因。归因是学生对自己的学习行为结果的原因做出解释或推测的过程。将成功归因于勤奋和努力等内部可控制因素时,学生会感到骄傲、满意、信心十足;若将成功归因于任务容易和运气好等外部原因时,产生的满意感则较少。第五,师生、生生结对子,帮助厌学学生扫除知识盲点,建构牢固的知识体系,使他们能跟上教学步调,重拾自信和学习意愿。

## 2. 传授科学的认知策略,丰富学生的知识背景

在教学过程中,注意科学认知策略的传授。比如利用直观教学,突出对象的特点,以此提高学生的观察能力。观察事物时,要树立明确观察对象和观察目的,具备观察的方法与知识,会做观察记录。可通过分析、归纳复习材料,及时复习和多种感官参与记忆,可通过口诀法、过度学习等方法提高记忆力。储备丰富的表象和训练书面语与口语能力来提高想象力和思维能力。厌学学生的知识背景的特点是:知识背景贫乏,知识结构紊

乱。知识背景的匮乏使他们对外来信息加工、分类显得困难，也不利于他们在回忆时激活长时记忆的概念图式。因此，要鼓励他们在日常生活中多看、多记、多思考，丰富知识储藏。

### 3. 因材施教，多一把尺子多一批好学生

我国著名教育家陶行知先生说过：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生。”教师应根据学生的实际情况，设定合理的学习目标，使他们能察觉到自己的每一次进步，体验到成功的喜悦。失败是成功之母，但是成功更是成功之母。同时，必须留意每一个学生只会在某一两方面的智能特别突出，要求教师有一双慧眼，善于在日常教学活动中发现学生的优势智能，将其优势迁移到其薄弱的方面。如有的学生绘画能力强，可以引导他将绘画时表现出的认真耐心和仔细地观察力等好品质迁移到做数学题上去。有的学生体育成绩好，可以引导他将运动中表现出的毅力和吃苦耐劳的精神迁移到背诵语文课文和英语单词方面。

### 4. 关爱学生，并对他们满怀期望

根据马斯洛的需要层次理论，学生归属与爱的需要满足后，才会有更高级的自我实现需要。教师要充分利用师爱巨大的动力作用，激发学生从亲其师深化到重其道。此外，教师对学生独特的关注和深切的期望使学生自尊、自爱、自信，进而达到教师所期望的目标，这就是“皮格马利翁效应”，也被称为“期望效应”。善于发现学生的闪光点，适当地给学生赞美和鼓励，如说“我看到了你的努力”“我相信你一定能做到”，增强他们的自信心，就可以收到意想不到的教学效果。

### 5. 在实践中锻炼坚强的意志

坚强的意志是在实践活动中磨砺出来的。学校教育中，各门课程的学习、劳动和课外活动都是培养学生良好意志品质的途径。在课外活动中，教师也可以有意识地组织能磨炼学生意志的实践活动，如晨练、爬山、野营、徒步旅行等。在意志锻炼中，要根据学生的实际情况，因材施教。例

如，对于行为盲从、易受暗示的学生，教师应培养他们对集体和他人的义务感和责任感，启发他们的独立精神和自觉意识；对于行事轻率、行为鲁莽的学生，要帮助他们认清行为的不良后果，帮助他们学会控制自己的情绪，理智行事；对于优柔寡断、怯懦的学生，则要树立他们克服困难的信心和勇气，帮助他们学会审时度势、当机立断；对于行为偏执、性情孤僻的学生，要从心理上接近他们，帮助他们正确看待个人与社会、集体的关系，使自己的行动符合群体的利益。

#### 6. 对青少年进行社交心理辅导

青少年是社会中最活跃的群体，他们的心理发展阶段决定了他们处在一个渴求社交但又患得患失的矛盾期。他们自尊心强，交际方式缺少灵活性。在失败交际后会产生自卑心理，甚至走向极端。应从学校教育方面着手，加强个人修养，多开展健康的文体活动，使他们通过参加集体活动，培养自己的社交能力；开展有关人生主题的讨论；举办家长学校会议或讲座，向家长提供青春期心理知识。

#### 7. 开展青春期生理卫生辅导

首先，教师要了解每个学生的生理发育情况，以便采取有针对性的措施。通常，早熟的女孩和晚熟的男孩所承受的心理压力大。其次，要引导学生抵制不健康读物，培养健康的阅读兴趣，参加健康文明的娱乐活动。再次，要引导学生进行正当的异性交往。发现早恋情况，要耐心细致地做工作，禁止在公开场合批评指责。最后，要帮助学生了解生理变化，为学生举办生理、心理讲座，适当地传授生理健康知识，帮助学生正确面对自己的生理变化。

#### 8. 释放学生心理压力与焦虑情绪

学校应给学生创造一个宽松的学习环境和良好的课堂环境。学校要禁止给学生的考试成绩排序，智育、德育不能厚此薄彼。学生紧张的情绪往往与躯体反应紧密联系，如果身体放松了，情绪自然也会得到放松，从而

降低焦虑水平。教师可以通过心理暗示、主观想象、肌肉放松等松弛训练达到身体的放松，缓解学生焦虑情绪。此外，教师要平等地对待每位学生，建构融洽的师生关系，这样可以使学生在课堂上能够大胆发言，产生学习的兴趣，使孩子愉快地学习，在学习上不断超越自己，取得进步。

### 9. 协调发展亲子关系、师生关系、同学关系

作为学校，要真正转变教育观念，端正教育思想，真正实现由应试教育向素质教育转变，使教育真正面向全体学生。学校教育者要认识到心理健康教育不是可有可无的非高考科目，而是非常重要的，渗透到生活角角落落的重要内容。要开放课堂，让心理健康课走进教室，渗透到学科教学中。要进一步进行课程改革，建立科学的评价体系，不能分数至上。

作为家长，要创设良好的家庭氛围，避免对学生有不切实际的期望和要求，避免增加学生的心理负担，争取多拿出时间与学生交流、沟通，站在学生的角度换位思考，多肯定和鼓励，让学生的学习压力在家人的关爱中得到缓解，转化为更多的学习动力和信心。

当前，中学生厌学心理的成因是错综复杂的，解决厌学心理问题的途径也是多种多样、相互渗透的，需要我们在实践中积极探索、合理选择与综合运用，只要学生自身努力，学校、家庭、社会相互配合，多管齐下，就能达到最佳效果。