

学校社会工作视角下学生学业倦怠的介入策略研究

周宛璐

河南职业技术学院, 河南 郑州 450000

DOI: 10.61369/VDE.2025070001

摘 要 : 在教育现代化发展背景下, 学生学业倦怠问题日益凸显, 这不仅会对其学业完成情况造成严重影响, 同时也对他们未来就业和职业发展造成一定阻碍。对此, 应采取行之有效的方式, 对学生学业倦怠问题进行介入, 以此缓解学生学业倦怠, 为其未来实现全面发展奠定基础。对此, 本文就学校社会工作视角下学生学业倦怠的介入策略进行简要分析, 希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

关 键 词 : 学校社会工作; 学业倦怠; 介入策略

Research on Intervention Strategies for Students' Academic Burnout from the Perspective of School Social Work

Zhou Wanlu

Henan Vocational and Technical College, Zhengzhou, Henan 450000

Abstract : Against the backdrop of educational modernization, the problem of students' academic burnout has become increasingly prominent. This not only seriously affects their academic performance but also hinders their future employment and career development. Therefore, effective measures should be taken to intervene in students' academic burnout, so as to alleviate their burnout and lay a foundation for their future all-round development. Based on this, this paper briefly analyzes the intervention strategies for students' academic burnout from the perspective of school social work, hoping to provide some valuable references for readers.

Keywords : school social work; academic burnout; intervention strategies

引言

在当前时代背景下, 教育行业竞争日益激烈, 学生学业倦怠问题日益凸显。为了促进学生全面发展, 高职院校可以积极引入学校社会工作理论和方法, 针对学生学业倦怠问题进行全面分析, 并采取行之有效的方式进行干预, 从而为学生提供针对性强、专业化高的帮助和支持, 进一步促进学生全面发展^[1]。

一、高职学生学业倦怠原因分析

经过笔者实践调查发现, 造成高职学生学业倦怠问题的原因有多种, 对此, 本文就以下几个方面进行简要分析:

(一) 个人原因

与本科学生相比, 部分高职学生缺乏充足的学习动力和清晰的学习规划, 对专业学习的重要性认识不足, 无法将其与自身未来发展紧密融合, 导致他们在学习过程中缺乏充足的动力, 从而逐渐对学业产生倦怠^[2]。同时, 一般情况下, 高职学生的基础知识普遍薄弱, 学习能力欠缺, 并未掌握正确、高效的学习方法, 导致在学习过程中面临重重阻碍, 难以应对各种困难, 从而对学业产生倦怠。除此之外, 部分高职学生自我效能感较低, 对自身的学习能力缺乏自信心, 一旦在学习过程中面临阻碍, 他们往往更容易产生焦躁、恐慌等负面情绪, 这种消极的自我认知导致学生在完成学业过

程中缺乏积极性和主动性, 逐渐对学业产生倦怠情绪^[3]。

(二) 家庭原因

家庭是学生人生路上的第一所学校, 同时也是他们未来工作和生活的主要场所之一。然而, 经过笔者实践调查发现, 造成学生学业倦怠的一大原因是家庭原因。一方面, 部分家长对自己的子女抱有较高的期待, 为他们设定不切实际的目标, 过于关注他们的成绩, 而忽视他们学习兴趣的激发和习惯的养成, 这种过高的期望往往会使学生产生较大的心理压力, 从而使他们逐渐对学业产生倦怠。另一方面, 家庭氛围不佳。部分高职学生的家庭关系较差, 如父母经常吵架、父母离异、隔代抚养等, 导致学生缺乏安全感和归属感, 无法集中精神完成学业。此外, 部分家长存在不良嗜好, 也会对学生造成影响, 导致其对学习失去兴趣。

(三) 学校原因

学校在某方面存在不足, 也会导致学生学业倦怠问题^[4]。对

此,本文就以下几个方面进行简要分析。首先,部分高职教师依旧采用传统、单一的教学模式,将学生视为承载知识的“容器”,向其灌输知识,导致他们常常处于被动接受状态,无法有效调动其积极性和主动性,逐渐对学业失去兴趣。其次,学业压力较大。为了提升升学率,部分高职院校往往不断增加学生的学习任务、增加课时、延长学生的学习时间,他们几乎没有时间用于休闲娱乐。长此以往,学生身心俱疲,对学业极易产生倦怠^[9]。最后,师生关系不佳。经过笔者实践调查发现,部分教师与学生之间的关系不融洽,缺乏充分的理解和关怀,难以及时给予学生指导和教育,导致师生关系不佳,使学生对学业和教师管理产生抵触情绪。

（四）社会原因

造成学生学业倦怠问题还受到社会原因的影响。一方面,社会氛围不佳,充满各种消极内容,如享乐观念、暴力信息、不良文化等,对高职学生的思想观念和价值认知造成一定影响,导致他们难以将大量时间和精力用于学习,从而逐渐产生学业倦怠问题^[6]。另一方面,就业竞争日益激烈,高职学生群体就业问题更为凸显。学生们过早地感受到就业压力,对未来感到迷茫和焦躁,对学习充满怀疑,自身学习动力逐渐消减,也会产生学业倦怠问题。

二、以往高职院校处理学业倦怠问题过程中面临的困境

（一）介入主体单一

以往在处理学生学业倦怠问题时,介入主体主要以高职院校以及家庭为,社会机构以及其他主体很少参与。尽管教师、家长在处理学生学业倦怠问题方面发挥着重要的作用,但由于介入过程存在一定局限性,难以从根本上解决学业倦怠问题^[7]。

（二）介入方法缺乏针对性和专业性

以往,大部分介入方法以批评教育为主,缺乏针对性和专业性。并未对学生学业倦怠问题进行深挖,了解其背后原因,只是对其进行说教和批评。这种缺乏专业性、针对性的介入方法,不仅无法有效解决学生学业倦怠问题,同时也可能会使他们产生更为严重的抵触心理,导致他们学业倦怠问题更加明显^[8]。

（三）介入缺乏系统性和持续性

以往,针对学生学业倦怠问题的介入举措是不持续的、缺乏系统性的,并未建立科学、全面、系统的干预机制。同时,不同介入主体之间也存在“各自为战”情况,并未形成协同配合的局面,从而影响介入效果的提升。

三、学校社会工作视角下学生学业倦怠的介入策略

（一）个体层面的介入策略

首先,针对高职学生缺乏学习动力问题,可以积极组织和开展一系列活动,如职业规划讲座、优秀校友分享会、行业发展论坛等,使学生了解所学专业的未来发展趋势和就业前景,帮助他

们将专业学习与职业发展紧密融合,从而激发其学习动力,制定科学有效的学业规划,明确学习目标,为提升学习效果奠定基础^[9]。其次,加强学生学习方法的指导和教育,可以邀请优秀学生会呢过或教师分享自己的学习方法和技巧,以此提升学生学习效率。最后,高职院校还应积极开展心理健康教育。针对自我效能低下问题,可以通过心理疏导、咨询服务、拓展训练等方式,帮助学生们充分认识到自身的优缺点,从而增强他们的自信心,提升其自我效能感。同时,教师还应传授学生应对负面情绪、学习压力的技巧和方法,以此强化其自我调控能力,减少负面情绪的影响。此外,还可以利用数字技术,构建学生数字档案,详细记录学生的兴趣爱好、家庭情况、学习情况等信息,以此为更好地解决学生学业倦怠问题提供信息助力^[10]。

（二）家庭层面的介入策略

1.加强家庭教育

可以通过举办家庭教育讲座、亲子活动、家庭教育培训课程等方式,革新家长的观念,传授其科学有效的教育方法,引导他们关注学生学习习惯的养成和学习兴趣的激发,从而避免给孩子施加较大的心理压力。

2.构建良好家庭氛围

家庭是学生学习和生活的重要场所,良好的家庭氛围能够有效减少学业倦怠问题的发生。对此,在院校的助力下,家长应充分认识到家庭氛围的重要性,并通过多种方式和手段,如营造和谐家庭环境、与学生进行充分沟通、尊重孩子的选择和想法等,构建一个良好的家庭氛围^[11]。同时,家长也应充分发挥自身榜样作用,要以身作则,摒弃不良嗜好,为学生学习和生活树立良好的榜样。

（三）学校层面的介入策略

1.创新教学模式

为了有效激发学生兴趣,调动起积极性和主动性,高职教师可以采用多元化的教学模式和方法,如探究式教学、项目式教学、情境创设等,以此增强课堂教学的趣味性,更为有效地调动学生的积极性和主动性,从而有效避免学业倦怠问题的产生^[12]。

2.减轻学业压力

高职院校应根据企业发展需求和专业特点,科学合理地制定课程计划,避免学生学业负担较重。同时,适当增强学生的实践教学时间,使他们在实践活动中内化知识,提升自身实践能力的提升,收获更多乐趣和快来吧,促进其身心全面发展。

3.构建和谐师生关系

和谐、稳定的师生关系,能够有效激发学生学习动力,从而避免学业倦怠问题的产生^[13]。对此,应加强教师素养建设,革新教师观念,提升其沟通能力,帮助教师学会倾听学生的心声,以平等、尊重的态度去对待学生。同时,鼓励教师与学生进行沟通和交流,可以通过面对面访谈、社交平台等多种方式,了解学生的实际需求,并为其提供针对性地帮助和教育,营造良好的师生关系。

（四）社会层面的介入策略

1.改善社会氛围

为了有效缓解学生学业倦怠问题,应与社会机构、企业、政

府等开展深入合作，加强网络渠道监管，以此屏蔽不良信息，净化社会环境，从而减少网络不良内容对高职学生的影响。例如，通过构建网络信息监管机制，将一些暴力、色情、负面观念等内容进行屏蔽，并鼓励制作和传播一些正向、积极的文化产品，从而引导学生树立正确的思想观念和价值认知^[14]。此外，高职院校还可以与社会机构、企业等开展校内外文化活动，如艺术展、非遗文化展、征文活动等，以此丰富学生课外生活，强化其文化素养。

2. 缓解就业压力传导

高职院校、政府、企业、社会机构等应深入合作，共同努力，为学生提供更多就业契机和平台，从而有效缓解就业压力。院校方面，应加强学生就业指导教育，促使他们了解行业发展趋势和就业形式，帮助其树立正确的观念和认知；政府方面应出台

一系列政策和制度，为学生就业、创业提供强力支撑；企业可以与院校开展合作，为学生实践提供充足的平台和契机；社会机构应加强宣传和推广，为学生营造一个良好的社会环境。通过多方共同协作，为学生就业提供有效支撑，进一步缓解因就业压力传导带来的学业倦怠问题，使他们能够专注于学业，实现自身的成长和发展^[15]。

四、结束语

总之，学生学业倦怠问题对学生未来学习和发展具有重要的影响。对此，高职院校应与企业、政府、社会机构等开展深入合作，从多个层面采取针对性介入策略，以此有效处理学业倦怠问题，为学生未来学习和发展奠基。

参考文献

[1] 李双玲. 高职护生在校不同阶段学业倦怠状况调查研究 [J]. 淮南职业技术学院学报, 2024, 24(05): 125-127.

[2] 荆玉梅, 丁锐, 陈云, 等. 自发性知觉经络反应与正念对学业倦怠的影响 [J]. 心理学探新, 2024, 44(05): 474-480.

[3] 陈情情, 薛博文, 胡治国, 等. 我国护生学业倦怠检出率的 meta 分析 [J]. 职业与健康, 2024, 40(18): 2569-2573.

[4] 陈铁, 张秦. 学习效能感在学生专业认同与在线学习倦怠关系中的中介作用研究——以高职茶类专业为例 [J]. 福建茶叶, 2024, 46(09): 122-124.

[5] 时宏. 医学研究生学业倦怠影响因素、作用路径及其对健康的影响研究 [D]. 吉林大学, 2024.

[6] 陈铁, 张秦. 高职学生在线学业倦怠影响因素及改善策略 [J]. 现代农村科技, 2024, (05): 147-149.

[7] 王燕, 何瑞琪. 大心理教育观在解决高职生学业倦怠中的应用 [J]. 大学, 2024, (13): 189-192.

[8] 王玮. 社会支持对高职生学业倦怠的影响 [D]. 华中师范大学, 2024.

[9] 李燕君. 父母婚姻冲突与初中生学业倦怠的关系研究 [D]. 广州大学, 2024.

[10] 张芯悦. 家庭、校园风险及其累积效应与医学生学业倦怠的关系 [D]. 广州大学, 2024.

[11] 田小霞. 生命历程理论视角下高职学生抗逆力生成的质性研究 [D]. 山东师范大学, 2024.

[12] 马炎楚. 父母教养风格与初中生学业倦怠的关系：心理控制源与自我价值感的链式中介作用 [D]. 喀什大学, 2024.

[13] 胡芳. “00后”高职生专业认同、学业自我效能感与学习倦怠关系探究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(02): 84-86.

[14] 赵蓓蓓, 张云萍, 刘晓菲, 等. 学业自我效能感在高职护理专业学生情绪弹性与学习倦怠关系中的中介作用 [J]. 蚌埠医学院学报, 2024, 49(01): 133-136.

[15] 向脉溪, 毕爱红, 徐黄河, 等. 职业本科学校大学生消极情绪对学习倦怠的影响：自我控制的中介作用和学习投入的调节作用 [J]. 心理月刊, 2023, 18(21): 62-66.