

# Exploration of psychological mechanism and intervention path of academic burnout in junior high school students

Ying Cui

Tianjin Synergy group Co., Ltd., Tianjin, 300000, China

## Abstract

This article examines the formation of academic burnout among junior high school students, analyzing the impact of individual psychological adjustment imbalances, stressors from family and school environments, and social and cultural value orientations. The study reveals that a decrease in self-efficacy, deviations in achievement goals, and inadequate emotional regulation are key factors contributing to psychological vulnerability. Additionally, performance-oriented parenting, rigid school evaluation systems, and utilitarian social and cultural environments can further increase students' psychological burdens, ultimately leading to negative psychological states, weakened learning motivation, and emotional exhaustion. In this context, interventions such as enhancing individual psychological resilience, improving home-school collaboration support systems, and establishing a diversified value cognition system can help alleviate and release students' academic burnout, providing theoretical foundations and practical references for relevant educational policies and practices.

## Keywords

junior high school students; academic burnout; psychological mechanism; intervention; path

## 初中生学业倦怠的心理机制与干预路径探索

崔莹

天津市天楚科技有限公司, 中国·天津 300000

## 摘要

本文从初中生学业倦怠的形成角度出发,对个体内在心理调适失衡、家庭与学校环境应激因素以及社会文化价值导向等方面对初中生学业倦怠的影响进行全面解析。研究发现个体自我效能感降低、成就目标偏差与情绪调节能力不足是导致个体心理脆弱的关键所在,而家庭的绩效导向型养育方式、学校评价体系的刚性管制以及功利化社会文化环境的影响会导致学生心理负担进一步加大,最终导致学生产生消极心理,陷入学习动机削弱与情绪耗竭的恶性循环。在此背景下,可以从提升个体心理韧性、完善家校联合支持系统、建立多元价值认知体系等方面对学生学业倦怠进行干预,以有效缓解与释放学生学业倦怠的心理,为相关教育政策和实践提供理论依据与应用参考。

## 关键词

初中生; 学业倦怠; 心理机制; 干预; 路径

## 1 引言

在“双减”政策持续推进的当下,初中生面临的学习压力不但没有明显降低,反而由于内卷化越来越严重以及家长期望值越来越高而出现了新型心理负荷。在初中阶段较为常见的一种心理亚健康现象就是学业倦怠,其不但会导致学生失去学习兴趣,缺乏学习的积极性,学习目的不明确,心情郁闷,甚至提到学习就变得歇斯底里,严重者更伴随着睡眠障碍,回避与人打交道的现象。对个人自我价值感、归属感以及今后的发展机会带来一定的危害,故对于初中生学业倦怠心理机制及对策开展研究具有重要的意义。

【作者简介】崔莹(1981-),女,回族,中国天津人,硕士,从事教育心理学研究。

## 2 初中生学业倦怠的心理表现

### 2.1 情绪耗竭

情绪耗竭主要是指由于在较长时间内面临高强度、高频率的学习任务和外界的评价影响,部分学生逐渐失去对学业内容的情感投入能力。这类学生对于一些课程内容或者考试的要求会出现持续性注意力分散、兴趣降低和认知投入程度不足的情况,在班级场域里会表现为心思不集中、对教师提出的问题回答或是上课互相交流等活动反应速度较慢等现象,也会出现对班级环境或是其他事物消极的态度。这种心理耗竭的表现情况在学校期中或者期末时会更加明显。

### 2.2 消极态度

消极态度,具体表现在学习角色认同感降低上,如初中生在师生互动交往、班级规范以及学科内容等方面产生拒

绝性参与和情感疏离,易出现嘲弄性言辞、自我保护式逃避行为及主动退出学习社交圈等行为。这种情绪态度变化不利于学生与教学系统的结合,更易引发学生对其认知评价系统中的学习的意义化价值层面产生否定和排斥的倾向。

### 2.3 学业效能感低

学业效能感下降主要是因为个人对自己的学习能力和完成学业任务的能力存在低估、对完成学业任务的结果期望值偏低的现象。当经受了一系列的学习失败的打击后,学生逐渐形成了否定式的负向归因模式,在这种模式下产生了“无能感—逃避反应—成就阻滞”的恶性循环。当这种学生的认知自我、感觉自我的需要受到较大的挫折之后,就会进一步强化他们对于任务、情境、目标、对象的回避性心理预期和倾向,并且会逐渐远离对这些目标或者对象的接触与学习<sup>[1]</sup>。

## 3 学业倦怠的心理机制分析

### 3.1 个体心理因素

在影响初中生学业倦怠形成的内因中,个体内部心理结构混乱这一关键性的驱动变量,包括自我效能感受限、成就目标取向偏差和情绪调节不成熟等三个部分。自我效能感低是指个人认为自己在面对学业任务时对自己能否学会新的知识、完成作业、解决问题、如何根据实际需要调整自己行为的期待中表现出的负面评价。社会认知理论认为,自我效能感的作用是多方面的,既会影响人们对事物的态度,也会影响人们作出学习努力程度的选择,并决定这种努力坚持多久。同时,处于初中生时期的学生如果长期受到学习环境的影响,在学习过程中面临很长时间的无正向反馈或者多次失败的学习环境,则容易产生低期待—低动机的恶性循环,从而导致其降低认知投入、行为坚持性,并且减弱实现学业目标的心理驱动力,引起长时间的学习倦怠。而目标取向失衡原因是在学业成就目标理解上存在偏差,依据成就目标理论,任务目标指向于发展自身能力水平及掌握学业知识,以学为主;而表现目标指向于成果、成绩、奖惩以及外在的评价,以考为主。有的学生是在小学阶段便形成追求分数的评价偏好,当学生的学业出现困境时容易使得学生的自身内在目标解体,出现自我认知断裂、动力瓦解的现象,增加了无力感以及脱离教学情景的学习状况。

### 3.2 家庭与学校环境因素

学业倦怠的心理生发原因并非仅仅是个体内部调节能力较弱的问题,同时与家庭以及学校系统中存在的结构化应激性因素也有直接关系。

从家庭结构维度看,家长对子女学业成就具有过高期望,呈现出单一的绩效养育模式,忽视了对学生个体价值的关注,忽略了给予学生情感上的关怀、理解、认同和共情以及主动支持。久而久之,学生所处家庭长期处在严格控制与零度控制相交替的状态中,易养成“内控弱化—他控强化”

的心理应对方式,主观能动性萎缩,强化其无力感和成就回避倾向。其次,父母从不在意学生的感受,也从不在意学生之间的比较,同时还给予极低的失败容忍度,不去协调学习资源,导致学生缺少良好的心理缓冲机制去平缓学习压力给学生带来的消极影响。

就学校管理机制而言,有些中学的教学进程、教学制度过于严格统一,缺少对学生活动发展、学习特性、情绪变化等要素的动态认识并采取相应的跟进与落实措施。过于关注考试分数,忽略了学生的过程性发展以及情感联结,会造成部分处于高控制、低自主境况下的学生产生压抑的情绪,并使他们丧失归属感<sup>[2]</sup>。

### 3.3 社会文化因素

当代教育生态下的社会主流舆论是以学业成绩为代表的单一价值评判体系,学生在成长过程中不断被“成绩—阶层跃迁”的逻辑所驯化,个人认同结构被异化成了分数排名、升学道路,很少能获得多元评价带来的正面回馈。初中生正处于价值观尚未定型的关键时刻,受外界评价影响巨大,很容易将学业好坏简单地联系到自身的价值水平上,由此产生一种严重依赖型的动机结构。一旦出现学业失败或者自身条件难以满足内心预期的状态,当个体的情绪调节系统不足以达成负面情绪的压力调节和自我鼓励时,学生容易将防御转变为一种失控式的心理防御,表现为一种持久的动机枯竭及消极的认知体验状态。

## 4 学业倦怠的干预路径探索

### 4.1 增强个体心理韧性

学业倦怠初中生的学习成绩普遍较低,课堂上他们很少得到老师的表扬肯定,往往比较自卑。在针对这个群体的心理韧性团体辅导过程中,要把重点更多地放到发掘学生自身的积极力量,增强个体心理韧性,引导他们认识身边可利用的资源及自己的内在优势,指导他们用积极的心态应对问题。首先,利用初中生身心发展、认知与情绪相对发展不平衡的特点,结合心理课程体系模块化设计,将心理弹性培养融入初中生心理课程内容体系中,展开相关的实践活动。譬如:可以设置情绪识别与调节训练、自我激励策略训练、压力源认知转换训练、失败归因重构训练、应激反应自我干预训练等。实施时需要借助情景模拟、角色置换、团体心理游戏和认知行为指导等多种手段来提高学生内化应对策略的能力。在开展课后评估过程中,能够采取结构化访谈、自陈式问卷和行为观察等方式相结合的方法来跟踪学生的心理韧性,及时对课程干预的成效做出诊断。其次,要建立正向评价机制,打破传统的单一学业成绩评价,即学习的结果导向,在这样的评价理念下,学生得不到学习过程以及个人努力所带来的正向反馈,久而久之就会养成低自我价值感。要想改变这一现状,可以从建立过程评价、表征任务评价、同伴互评、自我评价等多方面建立多元评价的融合<sup>[3]</sup>。

通过老师对学生的表现给予及时反馈、阶段性评价、成长性评价的语言来强化学生对自己所学行为的积极认知、激发学生的内在动机,并建立起“行为—成果”的良性循环机制。此外,除了评价外,将评价机制和学科教学的过程紧密结合,将从“单项能力甄别”的评价转向“个体潜能激发”的范式,从而培育出具备稳定心理韧性结构的学生心理生态。

#### 4.2 优化家庭—学校系统支持结构

在建构家庭—学校系统性支持机制时,以心理发展取向作为核心逻辑,重构多层次联动结构,缓解结构性应激源对学生学业心理的长期负向侵袭。

从家庭育人机制上讲,要整体推进“发展型家校共育”之路。一方面,创设家长心理赋能课程、家庭教育工作坊、亲子心理沙龙等实践平台,让家长基于个体发展建立一套与个体发展对应的家庭教育观念体系,把原来的“成就唯一性”养育模式变为多方位多元化的培育模式,加强情绪响应、接纳失败、维持自尊等方面教育敏感性的培养;另一方面,提倡以情绪共情、认知支持和价值肯定为核心,构建对话型的家庭沟通范式,替代以往的控制型语言以及评价式的反馈方式,弱化命令—服从结构,弱化负性标签化,给学生营造一个心理安全感足、情绪表达通畅的人际环境,进而有效降低学生的学业倦怠感。

学校内部,应强化“支持性教育环境”的制度化生成机制:一是完善教学评价机制,即以关注学习过程的表现、能力和个体进步的程度来取代强调结果的一元、标准化的导向性评价逻辑,并减少在学校系统中过于激烈地以“名次—分数”论成败的压迫式竞争场域结构,为学生重塑更具有内生自主性和外在价值认同意义的学习活动轨迹。二是确立并强化学历审视视野下师生关系建立中对教师心理识别力和情感介入能力的要求,并以搭建班级心理动态档案、开展班级教师与学生谈话、倡导建立“情感型课堂文化”等具体举措提高学生的受控感以及重建师生情感认同的价值观,最终形成了以外显的积极互动和隐性的支持性反馈为主的校园生态场域,达到预防学生学业上和情绪上的压力源的目的。

#### 4.3 重构多元价值认知体系

从社会文化层面探究学业倦怠的诱发机理,需要从宏

观意识形态层面与微观教育话语系统的角度加以考量,积极发挥多元化的教育价值,以改变当前那种固化的学业成效价值绑架逻辑。

首先,利用好主流媒体、教育政策宣导和社会公共话语平台强化“多元成就观”“过程性成长价值”的社会认同,开展不同领域成长样态和成长路径的多向传播,引领社会正视、尊重个体间的差异化,弘扬多维度的综合素质发展和人格健全发展,扭转原有固化的评价逻辑。可以考虑从国家层面进行推进教育舆论的多主体的、多样性的表达,尽可能减少以分数、升学为目标引领的单一式宣传口径,扩大在艺术、人文、劳动、体育等非学科领域的价值输出,丰富青少年价值内化的内容体系。其次,在学校文化建设中构建“学生多元发展支持机制”,推动组织学校非学术类社团、项目化学习、公益实践等活动;设立“非学业类学生展示平台”,鼓励学生在参与乐队、参加合唱、绘制插画、发明模型、提供专业援助等方面获取到正式性的反馈;还应在学校文化中强化家庭话语中的非绩效导向内容。此外,借助家长教育介入项目,帮助学生学会淡化家庭教育交流中“结果评价—价值认定”的刻板言说模式,转变为情绪支持、努力认可和过程肯定,从内部培养学生基于自身兴趣与价值内涵的动机来源,在根本上缓解学生受到社会文化的影响所产生出来价值焦虑及动机耗竭的问题。

## 5 结语

学业倦怠产生的原因和干预途径都是多元交叉的,要从整体上协调起来,在以后的教学实践中,推动心理机制的研究与干预实践的结合,建立以学生为主导的发展学生心理、促进学习成长的生态系统,时刻维护青少年的身心健康。

### 参考文献

- [1] 罗艳红.初中生自我学业期望对学业倦怠的影响:正念注意觉知的中介作用与调节作用[D].广西民族大学,2024.
- [2] 石艳华.基于教师共情的农村初中生学业倦怠研究[D].湖北大学,2024.
- [3] 王财玉,李文,秦寒雪.学业压力的积极应对:自然联结与青少年学业倦怠[J].中国临床心理学杂志,2023,31(3):709-713.