

A review of studies on the phenomenon and causes of school aversion among Chinese middle school students

Zheng Guo

Beijing Jixiang Landscape Planning and Design Consulting Co., Ltd., Beijing, 100000, China

Abstract

In recent years, society has shown unprecedented attention to the growing phenomenon of academic disengagement among middle school students. Research in this field has flourished, demonstrating remarkable diversity and multidimensional characteristics that cover various aspects of disengagement issues. This paper aims to systematically review and summarize the main research threads on academic disengagement among Chinese middle school students: First, it analyzes the deepening understanding of academic disengagement phenomena within academia; Second, it focuses on evaluating key advancements in exploring the causes of academic disengagement, covering multiple dimensions such as individual psychology, family environment, school education, and social factors; Third, it summarizes and discusses the primary intervention strategies and methods employed in practice. Building on this foundation, the article objectively evaluates the limitations and shortcomings of existing research while prospectively exploring potential future research directions and trends. It is hoped that through this systematic review and outlook, it will provide valuable theoretical references and practical insights for a deeper understanding of the complexity of academic disengagement among middle school students, as well as for designing and implementing more effective intervention measures.

Keywords

Middle school students; Academic disengagement; Causes; Intervention measures

中国中学生厌学心理现象和成因研究综述

郭峥

北京季相景观规划设计咨询有限公司, 中国·北京 100000

摘要

近年来, 社会各界对中学生群体中日益凸显的厌学心理现象给予了前所未有的高度关注。相关研究蓬勃发展, 在内容上呈现出鲜明的多元化与多维度特征, 覆盖了厌学问题的多个层面。本文旨在系统梳理和总结当前国内中学生厌学心理研究的主要脉络: 首先, 分析学界对厌学现象本身认识的深化过程; 其次, 重点评述在厌学心理成因探索方面的关键进展, 涉及个体心理、家庭环境、学校教育及社会因素等多重维度; 再次, 归纳探讨实践中采用的主要干预策略与方法。在此基础上, 文章将客观评析现有研究的局限与不足之处, 并前瞻性地探讨未来可能的研究方向与发展趋势。期望通过这一系统的回顾与展望, 为更深刻地理解中学生厌学问题的复杂性, 以及设计和实施更有效的干预措施, 提供有益的理论参考与实践思路。

关键词

中学生; 厌学心理; 厌学现象; 成因; 干预措施

1 引言

近年来, 随着社会快速发展, 中学生厌学问题日益严峻, 厌学心理问题呈高发态势。中国科学院心理研究所《2024 儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》揭示, 我国中小学厌学现象已达 70%, 其中诊断情绪障碍的儿童青少年中 82.3% 有过请假经历, 53.85% 存在休学记录, 厌学群体平均休学次数达 1.71 次, 且伴随显著的身心损害 [1]。青少年是人生发展的关键时期, 厌学也常伴随抑郁、焦虑、行为问

题等, 对于家庭、学校、社会都有深远的影响。

因此, 深入研究中学生厌学心理的具体现象、分析成因机制, 对于问题的干预和改善有重要意义, 有助于初中生的身心健康发展。现将我国中小学生厌学的内涵、表现、成因机制及干预措施综述如下。

2 厌学心理内涵阐释

一直以来, 国内外对厌学心理的定义各不相同。陈新颖等曾指出, 国内学者在使用厌学这一概念有不同的界定。近年的研究中, 大部分作者都是以心理学角度为出发点, 倾向认为厌学心理包含了厌学态度、厌学情绪、厌学行为三个层面, 其表述也基本一致: 对学习有消极情感体验, 学习内

【作者简介】郭峥 (1982-), 女, 中国安徽亳州人, 硕士, 高级工程师, 从事青少年心理研究。

部动力不足,有逃避学习活动的行为[2]。

3 对厌学现象的研究认识新进展

3.1 厌学现象的时代特征

3.1.1 厌学现象研究近年来的新发展

厌学现象已从个别案例演变为群体性困扰。厌学心理已经成为当前青少年众多心理问题中最常见且最具危险性的问题。学生心理健康问题,已经成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题[3]。对于厌学现象的研究趋势呈现多元化,涵盖概念内涵、成因、测量与评估、干预措施等方面。对于特定人群的研究也在增加,如对农村留守儿童、城乡结合部学生、优生等群体的厌学研究。

3.1.2 厌学现象的时代特征

数字时代的网络依赖已经成为厌学心理的新诱因,网络游戏与短视频成瘾现象严重,导致学生逐渐厌恶学习。Fujita 等的研究中,拒绝上学的孩子中问题网络使用行为的检出率约为 41.1%[4],可见问题性网络使用与拒学行为关系密切,但其因果关系仍需进一步研究探寻。

另外当今社会也在经历深刻变化,内卷严重,就业形势严峻,导致“读书无用”思想影响中学生群体对学习目标的认知。在“鸡娃”与“双减”政策碰撞下,学生既面临升学竞争压力,又缺乏有效的目标引导,导致学习意义感缺失。同时,当今社会离婚率上升,如赵雪晴的研究显示,初中生父母婚姻冲突感知与积极学业情绪、学业成绩呈显著负相关[5]。

4 厌学心理的成因

4.1 家庭因素

家庭作为个体社会化的首站,其结构、功能与互动模式对厌学心理具有奠基性影响。

教养方式会直接影响孩子的心理,专制型教养的父母通过过度控制剥夺青少年自主权,引发逆反心理。过度保护和控制、严厉惩罚以及习惯性否认,会使孩子出现自尊心下降、退缩回避、排斥学习;放任型教养则因缺乏规则引导,导致学生目标感缺失与行为失控。在彭晓玲的研究案例中,16岁优生因长期处于“高控制-低共情”家庭模式,最终通过拒绝上学表达自主性需求[6]。

而家庭功能缺陷、家庭人际关系也引起孩子的消极情绪,影响学业。父母因工作忙碌或情感冷漠,导致子女情感需求未被满足,转而通过厌学寻求关注[7]。在史晓宇等的研究中,中国大部分存在“问题”的家庭往往呈现出“消失的爸爸、焦虑的妈妈和失控的孩子”这种家庭功能模式。父母婚姻矛盾或离异状态,可能使孩子将情绪压力投射至学习场景中。

父母对孩子教育常有不合理期待,部分高学历高知父母,由于自己通过努力学习和高等教育获益,因此对孩子的学业也抱有较高期望,也给孩子带来压力。如将“考名校”等同于成功,通过“比较式教育”(如“别人家孩子”)施

加心理压力,特别是很多高知家庭子女因承载父母未实现的学术抱负,易产生“替身式学习”的倦怠感[7]。

以上这些都提示我们,父母内心的需求感和依赖感需要首先得到理解和成熟的解决,否则孩子将没有办法独立和安全地探索世界。

4.2 学校因素

学校作为青少年主要学习场所,其制度设计、师生关系、学生间人际教养、教学实施情况直接影响学习动机。

首先,中学面临中考和高考,学校以升学率和考分为核心的评价机制,忽视创造力与实操能力;也经常有教师通过“优生/差生”二元划分,导致后进生自我概念负面化。

其次,人际关系也是学生在学校学习生活的重要组成部分,许多厌学学生具有人际敏感的特质。师生关系、同伴关系,都可能成为学生厌学心理的影响因素,甚至是主要原因。张连云认为,学校面积较小,班级规模过大,教师难以关注个体需求,导致学生“情感饥饿”[8]。王志才通过个案研究发现教师课堂管理和师生关系是影响学生学习的關鍵[9]。中学生的同伴关系比小学更复杂,青春期易出现的情绪、行为的波动特征,也使同伴关系经常出现问题,朋友之间的矛盾、被同伴群体排斥甚至欺凌,都会极大的增加青少年的心理压力,继而出现厌学心理和行为。

再次,课程与教学理念方法滞后,教学方法简单,内容枯燥,致使学生丧失学习兴趣。“满堂灌”教学忽视学生的互动需求,课堂参与度持续走低。

4.3 社会因素

宏观社会结构与文化变迁通过价值传导、媒介渗透等方式塑造厌学心理:

首先,教育焦虑通过社会途径传导给学生。网络媒介平台通过“学霸人设”视频制造焦虑,形成“全民鸡娃”的虚假共识;“双减”政策与升学压力并存,导致学生陷入“减负-内卷”的认知失调[10]。

其次,近年来社会内卷加剧,学历贬值,高校扩招导致本科文凭含金量下降,“读书无用论”在部分新兴行业抬头;部分青少年将厌学视为对“内卷”的消极反抗,形成“不竞争-不努力-不成功”的恶性循环;而网红经济、电竞选手等职业的兴起,作为替代路径削弱传统学业的价值认同。

最后,当下的网络时代,部分学生通过游戏、粉丝社群进行人际交往,获得归属感,现实人际需求弱化。对网络游戏、短视频的沉迷也使得学生对学习的兴趣下降。此外,电竞游戏、偶像练习生等具有鲜明时代特色的职业选择因为有年龄限制,也会与学业相冲突。

4.4 个体因素

首先,学习内在动机的缺乏容易使人产生厌学心理,很多情况下,家庭、学校和社会带给孩子的是“为考上大学而学习”的功利目标[11],但中学生进入青春期,开始关注

自己；他们开始思考人生和未来；他们开始思考为什么要学习；学生进入初中后，小学阶段的外部诱因奖励方法无法再支持他们去持续学习。此时如果不能激发学生的内在动机，则很难维持良好的学习状态，而一旦再出现学习成绩不好、学业压力大等因素则很容易产生厌学情绪。

情绪因素也是厌学心理的重要因素，大量研究表明，抑郁和焦虑是儿童和青少年拒绝上学的主要原因 [12]。当下孩子们所处的家庭物质条件富足，从小事事被安排包办，这样环境下成长的学生自我效能感普遍较低，面对首次考试失利时更易崩溃，容易将失败归因于能力不足而非努力不够，形成习得性无助 [13]。

此外还有生理和心理因素的交互作用，中学生处于特殊年龄阶段，激素波动较大，导致情绪波动也较大。同时，青少年正值自我认同形成的关键阶段，在普通学生中高自尊和稳定的核心自我是积极的预防因素，而需要警惕人际敏感、完美主义等风险性因素。

除此之外，在个人方面的因素还有意志品质、自我效能感、智力水平、人格特征、学习策略等方面。

5 可能的干预措施

近年来的研究中，对厌学心理的干预研究聚焦三大方向：

心理治疗层面：利用目前成熟的心理咨询与治疗技术，来对个体厌学心理结构中存在的错误学习观念、负性学习情绪和适应不良的学习行为进行矫正。如认知行为疗法、家庭治疗、ACT 接纳承诺疗法、叙事疗法等干预措施 [14][15]。

教育优化层面：针对引起厌学的学校因素，比如教学方式、教师态度等而施加改变，以消除或减少这些因素对学生产生厌学心理的影响。

数字化工具辅助：近年来人工智能兴起，也出现了利用 AI 心理测评、VR 情境模拟等技术提升干预精准度 [24]。

6 文献评述

综合现有研究，尽管我国中学生厌学心理研究已取得显著进展，但仍存在以下不足：

首先，研究多集中在大学生和高职生群体，而对初中生的关注较少。初中阶段是青少年迈向成年的重要过渡期，学生本身的生理变化极其明显，同时学业任务和压力相比小学也大幅上升。其心理健康和学业成就对其未来发展及社会进步具有深远影响。《中小学心理健康教育指导纲要》指出，初中阶段的心理教育是预防青少年心理问题的关键节点。

其次，干预措施整合性不足，目前针对厌学的心理治疗、教育干预、政策调整多呈“孤岛式”发展，缺乏系统性整合方案。同时，现有的干预方案中，缺少对“预防性干预”的研究。

最后，纵向追踪研究薄弱，现有成果多以横断面调查为主，而厌学心理的发展是动态的，目前对厌学心理发展轨

迹的动态研究不足。

7 结语

厌学心理是一种复杂的心理状态，受到了各种因素的影响，因此应以综合的视角来看厌学问题，未来的厌学心理研究可在以下可能得方向进行深入探索：

增加对初中生群体的聚焦研究；开展长时程追踪研究以揭示厌学心理的演变规律；探索“数字技术+传统疗法”的融合干预模式，推动研究成果向实践转化。

参考文献

- [1] 中国科学院心理研究所.2024年儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告.国民心理健康评估发展中心与青少年抑郁支持平台, 2024, 05
- [2] 陈雅飞. 中小學生厌学心理文献综述 [J]. 平安校园, 2022, (01): 45-48.
- [3] 教育部,最高人民检察院,中央宣传部,等.教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知[EB/OL].(2023-04-20)[2023-09-13]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [4] FUJITA J, AOYAMA K, SAIGUSA Y, et al. Problematic Internet use and daily difficulties among adolescents with school refusal behaviors: an observational cross-sectional analytical study [J]. *Medicine (Baltimore)*, 2022,101(7): e28916.
- [5] 赵雪晴.初中生父母婚姻冲突感知对学业成绩的影响：学业情绪的中介作用[D].扬州大学,2024
- [6] 彭晓玲. 青少年心理专家陈瑜：如果我是被采访的学生，我也可能会厌学 [N]. 第一财经日报, 2025-03-14 (A12).
- [7] 孙艺轩. 父母教育焦虑与初中生厌学的关系[D]. 导师：郑淑杰；祁春芳. 鲁东大学, 2024.
- [8] 张连云. 校园压力与小学生的厌学心理[J]. 现代中小学教育,2004(09):46-48.
- [9] 王志才.云南民族地区初中生厌学成因及对策研究[D]. 无锡:江南大学,2020.
- [10] 任胜涛. 青少年厌学现象的成因及心理辅导机制构建 [J]. 中国青年研究, 2016, (04): 90-94+102.
- [11] 吴丽华, 石刚. 青少年学生厌学心理及对策探究 [J]. 克拉玛依学刊, 2011, 1 (02): 46-49.
- [12] 史晓宇,阮琳燕,何丽. 他们为什么不上学? 中学生拒绝上学影响因素的质性研究[J]. 社区心理学研究,2023,16(2): 193-210.
- [13] 司悦. 青少年厌学心理的内在成因探析 [J]. 学园(教育科研), 2012, (07): 43-44.
- [14] 申自力, 刘丽琼, 崔建华, 陈力, 彭茹静, 刘宁. 我国中小學生厌学研究现状与进展 [J]. 中国学校卫生, 2012, 33 (10): 1278-1280.
- [15] 朱柳丹, 骆宏, 胡治国. 厌学相关的心理行为干预及综合治疗 [J]. 心理月刊, 2022, 17 (05): 218-221+231.