

# 学习倦怠和厌学情绪成因及应对研究

——以小学语文教学为例

任 雪

吉林师范大学附属实验学校（小学部） 吉林四平 136000

**摘 要：**本文通过分析小学语文教学过程中学生学习倦怠和厌学情绪的表现，深入探讨了其成因，并提出了一系列针对性的解决办法。研究发现，学生学习倦怠和厌学情绪的产生与教师教学方法、教材内容、学生个体差异及家庭环境等多方面因素有关。因此，改进教学方法、优化教材内容、关注学生个体差异以及加强家校合作是解决这一问题的有效途径。

**关键词：**小学语文；学习倦怠；厌学情绪；成因；解决办法

## 引言

小学语文，作为学生学习语言文字的起点，承载着引导学生走进文化殿堂的重任，对于他们的成长和未来的学术发展具有举足轻重的地位。然而，在教学过程中，我们时常会遇到一些学生对语文学习产生倦怠和厌学情绪的情况。这些负面情绪，如同一道无形的屏障，不仅阻碍了他们对语文知识的深入理解和掌握，更在一定程度上限制了他们的全面发展。因此，深入探究学习倦怠和厌学情绪的成因及解决办法，对于提升小学语文教学质量、促进学生健康成长具有重要意义。

本文便通过分析小学语文教学过程中学生学习倦怠和厌学情绪的表现，深入探讨了其成因，并提出了一系列针对性的解决办法。

## 一、学生学习倦怠和厌学情绪的表现

在小学语文教学过程中，学生学习倦怠和厌学情绪的表现呈现出多样化的特点，具体可以细化为以下几个方面：

首先，课堂参与度低是一个显著的表现。部分学生

在课堂上表现出明显的心不在焉，对教师的讲解和提问缺乏兴趣，甚至表现出抵触情绪。他们不愿意积极参与课堂讨论和活动，往往选择沉默或分心，导致课堂互动效果大打折扣。这种低参与度不仅影响了课堂氛围的营造，也限制了学生自身的学习效果。

其次，作业完成情况差也是学生学习倦怠和厌学情绪的重要体现。有些学生对语文作业缺乏足够的重视，对待作业态度敷衍，往往只是应付了事，甚至出现不完作业的情况。他们往往认为语文学习枯燥无味，没有实际意义，因此缺乏完成作业的主动性和积极性。这种消极态度不仅影响了学生自身的学业成绩，也给教师的教学工作带来了不小的挑战。

最后，学习压力大是导致学生学习倦怠和厌学情绪的另一个重要原因。部分学生由于学习压力大，对语文学习产生了恐惧心理。他们担心自己的成绩不佳，害怕受到老师和家长的责备，因此在学习过程中感到焦虑和不安。这种压力感不仅影响了学生的学习情绪，也限制了他们的学习潜力。在长期的压力下，学生可能会逐渐产生厌学情绪，对语文学习失去信心和兴趣。

由此可见，学生在小学语文学习过程中表现出的学习倦怠和厌学情绪是一个复杂而严重的问题。这些问题不仅影响了学生的学业成绩和全面发展，也给教师的教学工作带来了很大的困扰。因此，我们需要深入分析这些问题的成因，并采取有效的措施加以解决，以帮助學生重新找回学习的乐趣和动力。

## 二、学习倦怠和厌学情绪的成因分析

学生学习倦怠和厌学情绪的产生，是一个复杂且多

**基金项目：**全国教育科学“十四五”规划国家重点课题《“双减”政策落实的过程监测和成效评价研究》“学习倦怠和厌学情绪成因及应对研究”（项目编号：AHA220020）

**作者简介：**任雪，出生年月：1992.11.04，性别：女，民族：汉，籍贯：吉林省松原市，职称：中级，学历：本科，研究方向：小学语文。

面的问题，其成因涉及到教师、教材、学生个体以及家庭环境等多个方面：

### （一）教师教学方法不当

1、互动性较缺乏：部分教师过于强调个人讲授，忽视了学生的参与和反馈，导致课堂互动不足，学生缺乏表达意见和提问的机会。

2、教学方式单一：长期采用相同的教学方法，使学生感到乏味和厌倦，无法激发他们的学习兴趣和好奇心。

3、忽视情感交流：教师在教学中往往只关注知识的传授，而忽视了与学生的情感交流，导致课堂氛围冷漠，难以形成积极的学习氛围。

### （二）教材内容陈旧

1、与现实脱节：部分教材内容过时，未能及时反映当代社会的变化和进步，导致学生难以将其与现实生活相联系。

2、缺乏时代感：教材内容缺乏新颖性和趣味性，难以吸引学生的注意力，使他们对语文学习失去兴趣。

3、缺乏多样性：教材内容过于单一，缺乏多元化的主题和话题，限制了学生的思维发展和创新能力的培养。

### （三）学生个体差异

1、学习能力差异：学生的学习能力各不相同，一些学生在面对复杂的语文学习任务时感到困难，进而产生挫败感和厌学情绪。

2、兴趣爱好不同：学生的兴趣爱好各异，一些学生对语文学习的兴趣不高，难以投入到学习中。

3、学习需求不同：学生的学习需求各不相同，一些学生可能更偏向于实践性和探索性的学习方式，而传统的课堂教学方式无法满足他们的需求。

### （四）家庭环境

1、学习压力过大：一些家长过于追求孩子的学习成绩，给孩子施加过大的学习压力，导致孩子产生焦虑和恐惧情绪，进而对学习产生抵触心理。

2、缺乏学习支持：某些家庭缺乏对孩子学习的关注和支持，无法为孩子提供必要的学习资源和指导，使孩子在学习上感到无助和迷茫。

3、家庭氛围不良：家庭氛围紧张、冲突频发，会对孩子的情绪产生负面影响，使他们难以集中精力学习。

### 三、解决学习倦怠和厌学情绪的办法

学生学习倦怠和厌学情绪的产生是多方面因素共同作用的结果。为了解决这个问题，我们需要从教师教学方法、教材内容、学生个体差异以及家庭环境等多个方

面入手，采取综合性的措施，以帮助学生重新找回学习的乐趣和动力。同时，我们也需要关注学生的情感需求和学习体验，为他们创造一个更加积极、健康的学习环境。

### （一）改进教学方法

#### 1、创设生动有趣的课堂情境

教师可以通过设计富有创意的教学方案，将语文知识巧妙地融入到生动的故事情境和生活场景中，让学生在轻松愉快的氛围中感受语文的魅力。例如，在讲解古代文学作品时，我们教师会构建一个穿越时空的情境，让学生扮演古代人物，通过角色扮演的方式深入理解作品背景和人物性格。这样的教学方式不仅能激发学生的学习兴趣，还能帮助他们更好地理解和记忆知识点。

#### 2、开展丰富多彩的语文活动

为了增强学生的语文学习兴趣和实践能力，教师可以组织朗诵、演讲、写作比赛等多样化的活动。这些活动不仅能锻炼学生的语言表达能力和逻辑思维能力，还能让他们在实践中体验到语文学习的乐趣。例如，在以往的教学过程中，我们会定期举办校园朗诵比赛，鼓励学生选择自己喜欢的文学作品进行朗诵，展现自己的才华。同时，我们还组织演讲比赛，让学生在台上展示自己的观点和想法，锻炼他们的表达能力和自信心。

#### 3、采用多元化的评价方式

传统的考试和作业评价方式往往过于注重结果，而忽视了学生的学习过程和进步。为了更全面地评价学生的学习情况，教师可以采用课堂表现、小组合作、项目完成等多种评价方式。例如，在授课过程中，我们会根据学生在课堂上的参与度、表现力和创造力等方面进行综合评价，鼓励学生积极参与课堂活动，发挥自己的特长和优势。同时，我们还组织小组合作项目，让学生在团队中相互协作，共同完成任务，从而培养他们的团队精神和合作能力。这些多元化的评价方式能够更全面地反映学生的学习情况，帮助他们更好地认识自己的优点和不足，进而调整学习策略，提高学习效果。

### （二）优化教材内容

#### 1、贴近学生生活实际

教材内容应紧密结合学生的生活实际，选取那些与学生日常生活息息相关的话题和案例。例如，在教材中可以加入关于学生家庭、学校生活、社交活动等方面的文章，让学生在学习过程中能够产生强烈的共鸣。这样的内容不仅能增强学生的学习实效性，还能帮助他们更好地理解和应用所学知识。另外，在学习关于环保的知

识时，可以引入学生日常生活中常见的环保问题，如垃圾分类、节约用水等，让学生通过讨论和实践来加深对环保重要性的认识。

## 2、反映时代特色

教材内容应不断更新，以反映当代社会的发展变化和时代特色。随着科技的进步和社会的发展，新的思想观念、科技成果层出不穷。在教材中引入这些新的元素，可以让学生的学习中感受到时代的脉搏，激发他们探索未知领域的兴趣例如，可以加入关于人工智能、互联网、新能源等前沿领域的文章，让学生了解这些领域的发展动态和应用前景。

## 3、增加趣味性和互动性

在教材中适当增加一些趣味性的故事、谜语、游戏等元素，可以使学习过程更加轻松愉快。这些元素不仅能激发学生的学习兴趣，还能帮助他们更好地理解记忆知识点。同时，设计一些互动性强的学习任务也是非常重要的。例如，可以设置一些小组合作完成的项目，让学生在团队中相互协作、共同解决问题。这样的学习方式不仅能培养学生的团队合作精神和沟通能力，还能让他们在完成的过程中获得成就感。此外，还可以利用现代技术手段，如在线教育平台、互动教学软件等，为学生创造更多互动学习的机会。

### （三）关注学生个体差异

#### 1、个别辅导与分组教学相结合

针对学生的不同学习需求和特点，教师可以灵活采取个别辅导与分组教学相结合的方式。对于学习困难或有特殊需求的学生，教师可以进行个别辅导，针对其具体情况制定个性化的学习方案，帮助他们克服难题，提升学习效果。同时，为了促进学生的互动与合作，教师可以组织学生进行分组学习。在小组内，学生可以通过讨论、合作完成任务等方式互相学习、互相帮助，共同提高。这种教学方式不仅能满足学生的个性化需求，还能培养他们的团队协作能力和沟通能力。

例如，在语文课堂上，我们教师会针对某个难度较大的课文，先对全班进行整体讲解，然后根据学生的不同学习水平进行分组；对于基础较弱的学生，我们会进行个别辅导，帮助他们理解课文内容和语言点；而对于基础较好的学生，我们会设置更高层次的学习任务，让他们在小组内进行讨论和拓展，提升他们的思维能力和创造力。通过这样分层次的教学，学生们都能够对知识有深入的理解，增强学习的自信心和自主性。

#### 2、鼓励发挥优势和特长

教师在教学中应善于发现学生的优势和特长，并创造机会让他们充分展示和发挥。通过让学生展示自己的特长，不仅能让他们感受到自己的价值和成就感，还能激发他们的学习兴趣和动力。

例如，在组织班级活动时，教师可以鼓励学生根据自己的兴趣和特长进行选择 and 参与。喜欢朗诵的学生可以参加朗诵比赛，擅长写作的学生可以参与写作比赛，善于组织的学生可以担任活动策划等角色。这样的活动安排不仅能让学生充分展示自己的才华，还能增强他们的自信心和学习动力。

#### 3、培养自信心和学习动力

教师在教学中应给予学生充分的肯定和鼓励，帮助他们建立自信心。当学生取得进步或成绩时，教师应及时给予积极的反馈和表扬，让他们感受到自己的努力和成果得到了认可。同时，为了激发学生的学习动力，教师可以设置一些具有挑战性的学习任务，激发学生的求知欲和探索精神。

例如，在阅读教学中，教师可以根据学生的阅读水平设置不同层次的阅读任务。对于基础较差的学生，教师可以先从简单的文章开始，逐步引导他们提升阅读能力和理解能力；而对于基础较好的学生，教师可以推荐一些更高层次的阅读材料，并设置相应的阅读问题和讨论话题，激发他们的阅读兴趣和思考深度。通过这种方式，教师可以帮助学生在挑战中不断成长，培养他们的自信心和学习动力。

### （四）加强家校合作

#### 1、定期举办家长会

为了增强家校之间的沟通与合作，学校应当定期举办家长会。在这些会议上，教师与家长可以面对面交流，深入了解学生在校的学习情况、兴趣爱好以及心理变化等。通过共同商讨教育措施，双方可以更加明确教育方向，共同为学生的成长创造更好的环境。

例如，在每学期的开始和结束时，我们学校都会组织全校性的家长会。在会议上，班主任和任课教师会就学生的学习进步、存在的问题以及未来的学习规划与家长进行深入交流。同时，我们班主任老师也会鼓励家长反映学生在家中的表现，提出自己的教育困惑和建议。这样的互动不仅有助于增进彼此的了解，更能共同制定出更加符合学生特点的教育方案。

#### 2、开展家访活动

家访是教师了解学生家庭环境、成长经历的重要途径。通过家访,教师可以更加深入地了解学生的个性特点和家庭状况,从而为学生提供更加个性化的教育建议。同时,家访也是增进家校关系、加强家校合作的有效方式。

例如,对于新入学的学生或者存在特殊问题的学生,我们教师会利用课余时间进行家访。在家访过程中,教师会与家长详细交流学生的成长经历、家庭环境以及性格特点等信息,从而制定出更加符合学生实际的教育方案。此外,在家访中,我们还会让家长感受到教师的关心和责任心,增强他们对学校教育的信任和支持。

### 3、建立家长微信群或QQ群

随着信息技术的不断发展,建立家长微信群或QQ群已经成为家校沟通的新方式。通过这些群聊工具,教师可以及时发布学生的学习动态、作业要求等信息,与家长保持密切联系。同时,家长也可以在群聊中交流教育经验、分享育儿心得,共同促进学生的健康成长。

例如,在每个班级中,教师可以建立家长微信群或QQ群,并邀请所有家长加入。在群聊中,教师可以定期发布学生的学习成绩、课堂表现等信息,让家长及时了解孩子的学习状况。同时,家长也可以在群聊中向教师提问或反映问题,寻求教师的帮助和建议。家长微信群或QQ群的建立可以让家长和教师之间的沟通更加便捷和高效,及时解决问题和困惑。而定期的家长会和家访活动则可以让家长更加了解孩子的学习情况和成长状态,从而更加关注和支持孩子的学习。

这些措施的实施需要教师和家长的共同努力和配合,只有双方携手合作,才能为学生的健康成长和全面发展创造更好的条件。

## 结论

学习倦怠和厌学情绪是小学语文教学过程中需要重点关注的问题。通过改进教学方法、优化教材内容、关注学生个体差异以及加强家校合作等措施,我们可以有效地解决这一问题,提高学生的学习兴趣和积极性。同时,这些精心设计的措施不仅有助于显著提升小学语文的教学质量,更能全方位地促进学生的综合素养和能力的全面发展,为他们的未来奠定坚实的基础。

在未来的教学实践中,我们应当时刻关注学生的学习情绪变化,敏锐捕捉他们的情感波动,并不断探索、创新更加高效、实用的教学方法和策略,以提供更加个性化的教育,帮助他们更好地应对学习挑战,实现全面发展。相信在教师和家长的携手合作与共同努力下,我们定能够为学生精心打造一个更加温馨、和谐且富有启发性的学习环境,让他们在轻松愉快的氛围中深入探索语文的奥秘,享受学习的乐趣,从而实现健康快乐的成长。

## 参考文献

- [1]王莹.普通高中学生学习倦怠问题的调查研究[D].辽宁师范大学,2015
- [2]孟宪云.学业负担政策的价值分析[D].西南大学,2015
- [3]杜立娟.减轻中小学生学习负担研究的回溯与前瞻[D].沈阳师范大学,2013
- [4]黄俊官.论学生学习倦怠的消解[J].中学政治教学参考,2013,(21):51-52.
- [5]李敏杰,朱薇.学生学习倦怠的成因分析及消解措施[J].教学与管理,2011,(03):79-80.