

民办高校学生学习倦怠问题及对策研究

——以浙江树人学院为例

金佳虹 姚蓓蕾

(浙江树人学院, 浙江 杭州 310000)

【摘 要】本文针对民办高校学生学习倦怠问题,以浙江树人学院为例,通过对浙江树人学院学生进行问卷调查,了解民办高校学生学习现状,分析民办高校学生学习倦怠表现及倦怠问题成因,结合马斯洛需求理论、职业生涯发展理论和社会支持理论等,从学生、学校、家庭和社会四个维度提出缓解民办高校学生学习倦怠的对策与建议,为浙江树人学院乃至其他民办高校育人工作提供一定的理论指导与参考价值。

【关键词】民办高校;大学生;学习倦怠

一、前言

习近平总书记在党的二十大报告中强调,全党要把青年工作作为战略性工作来抓,揭示了青年工作的重要性。青年大学生是高校的主体,大学生在大学期间的主要任务是学习。但目前,不少民办高校存在大学生上课玩手机、打瞌睡、迟到早退,甚至旷课等学习倦怠现象。学习倦怠指因学习压力大或其他因素导致大学生对学习产生厌倦或没有兴趣等消极的学习态度和行为。这种学习倦怠现象不仅影响学生个人的学习和发展,同时也影响学校的学风建设和教育教学质量。因此,对民办高校学生学习现状进行调查和研究具有重要意义。

二、民办高校学生学习现状调查及分析

(一) 问卷调查

为切实掌握学生是否存在学习倦怠情况,问卷参考采用连榕教授等编制的《大学生学习倦怠问卷》,共 20 个项目,包括情绪低落、行为不当和成就感低三个部分;以及学习倦怠影响因素共 15 个项目,包括个人、学校、家庭和社会四部分内容。问卷从“完全不符合”到“完全符合”五个等级,分别对应 1-5 分计分,其中反向问题均进行正向处理。把总分高于 60 分者视为存在学习倦怠现象,低于 40 分者视为不存在学习倦怠现象,40 分与 60 分之间者视为中间状态。

(二) 调查对象

对浙江树人学院 565 名本科学生进行随机抽样调查,发放和回收问卷 565 份。其中男生 249 人,占比 44.07%,女生 316 人,占比 55.93%。大一学生 196

人,占 34.69%,大二学生 194 人,占 34.34%,大三学生 119 人,占 21.06%,大四学生 56 人,占 9.91%。大四学生因基本上参与实习,因此参与问卷调查的较少。文史类学生 126 人,占比 22.30%,理工类学生 309 人,占比 54.69%,艺术类学生 130 人,占比 23.01%。因学校专业类别的设置,因此理工类学生人数较多,属于正常现象。

(三) 民办高校学生学习倦怠现状分析

通过调查统计发现,得分高于 60 分的有 157 人,占比 27.79%,低于 40 分的有 41 人,占比 7.27%,得分在 40 至 60 分之间的有 367 人,占比 64.96%。得分高于 60 分的人数几乎是低于 40 分人数的 4 倍,这说明较多学生存在学习倦怠现象。大部分学生处于中间状态,若不及时加以疏导,也有可能会出现学习倦怠问题。

表 2-1 不同性别的大学生在 学习倦怠上的差异比较

	男生(平均分)	女生(平均分)
情绪低落	22	21.48
行为不当	16.8	16.41
成就感低	16.67	16.79
倦怠总分	55.47	54.67

注:数据来源于问卷调查

从表 2-1 可以看出,整体上男生的学习倦怠现象比女生严重,男女生在学习倦怠上均表现出较高的情绪低落现象,男生较女生更为显著的是行为不当,而女生则表现为成就感较低。

表 2-2 不同年级的大学生在 学习倦怠上的差异比较

	大一 (平均分)	大二 (平均分)	大三 (平均分)	大四 (平均分)
情绪低落	21.29	22.33	21.97	20.46
行为不当	16.73	16.89	16.33	15.5
成就感低	17.6	16.71	16.33	14.7
倦怠总分	55.62	55.93	54.62	50.66

注：数据来源于问卷调查

从表 2-2 可以发现，大四学生 学习倦怠总分最低，倦怠水平最低，在成就感方面相较于其他年级较好，大二学生 学习倦怠现象最严重。

表 2-3 不同专业的大学生在 学习倦怠上的差异比较

	理工类 (平均分)	文史类 (平均分)	艺术类 (平均分)
情绪低落	20.98	22.13	23.03
行为不当	16.31	16.74	17.69
成就感低	16.56	17.49	16.42
倦怠总分	53.85	56.36	56.52

注：数据来源于问卷调查

根据调查发现，艺术类学生 学习倦怠现象最严重，理工类学生 学习倦怠现象比文史类学生较严重，其中艺术类学生在情绪低落和行为不当上最显著，文史类学生成就感最低。

三、民办高校学生 学习倦怠问题成因分析

表 3-1 大学生 学习倦怠的影响因素

	平均分
个人因素	17.78
学校因素	12.95
社会因素	5.18
家庭因素	2.49

注：数据来源于问卷调查

根据调研情况将大学生 学习倦怠影响因素归纳成个人、学校、社会和家庭四个因素，根据表 3-1 可以发现，个人因素对大学生 学习倦怠的影响最大，其次是学校因素，再次是社会因素，最后是家庭因素。

(一) 个人因素

一是缺乏明确的学习目标和生涯规划导致学习倦怠。根据调查 58.58% 的同学没有明确的学习目标。若没有树立人生目标，定好职业方向，不懂规划自己的大学生涯，很有可能会出现情绪低落、行为不当和

成就感低等学习倦怠现象。二是对所学专业不感兴趣导致学习倦怠。根据调查显示有 15.40% 的同学不喜欢自己的专业，从而导致情绪低落，产生学习倦怠现象。三是缺乏自控能力导致学习倦怠。如有 56.99% 的同学表示自己作息不规律影响学习状态，43.19% 的同学表示外界诱惑多等占据了其学习时间。四是人际关系影响学生 学习倦怠。41.77% 的同学表示与同学或恋人的关系不合影响其学习。特别是女生，寝室矛盾相较于男生更多。

(二) 学校因素

一是大学课程设置不够优化。根据调查显示 57.17% 的同学认为每周课时繁重，作业多，压力大。52.92% 的同学认为所学内容与以后就业方向关系不大，课程内容设置与实际联系较少。二是课堂教学不够灵活。64.42% 的同学表示教学课堂乏味枯燥会降低其学习兴趣。三是学校学习氛围不够浓厚。图书馆学习的同学也相对较少，此外，寝室环境也会影响学生的学习态度。不少同学表示如果室友熬夜玩游戏会影响其休息，从而影响第二天的学习情绪，或你不加入游戏队伍就会被孤立等。

(三) 社会因素

一是就业压力大。根据调查显示近年来毕业生越来越多，且很多企事业单位更青睐 211、985 院校毕业的学生，因此民办高校的学生就业压力不言而喻。57.17% 的同学认为社会对我所在院校或专业认可度较低。二是就业体系不完善。用人单位在招聘时更愿意接受有工作经验的社会人士，或是名校毕业生，或是海外留学生，民办高校毕业生不受待见。同时，较多学生认为成绩好也不一定能找到好工作，现实中仍有家庭背景的人通过关系谋取工作的现象。根据调查显示，48.85% 的学生认为找工作都靠关系，学习也没什么用。

(四) 家庭因素

家长是孩子的第一任老师，孩子的成长离不开父母的指导与教育。家庭环境温馨和睦，关系融洽，孩子往往比较自信，更容易养成良好的品质，在学习和生活上遇到困得也不易产生倦怠。而有些家庭教育方式粗暴，或家庭关系不和睦，很容易导致孩子在心灵上受到创伤，情绪不稳定，在学习和生活上也更容易产生倦怠现象。另外，父母对孩子期望过高也更容易导致学生出现学习倦怠现象。根据调查显示，48.50% 的学生表示家长不理解或期望过大，导致其倍感压力。

四、缓解民办高校学生学习倦怠问题的对策建议

通过对大学生学习倦怠情况的调查研究,分析民办高校学生学习倦怠的表现形式和学习倦怠问题的成因,从学生层面、学校层面、家庭层面和社会层面四个维度针对性地提出建议和策略。

(一)以自我管理为核心

一是树立目标,做好大学生涯规划。舒伯的生涯发展理论认为人的生涯发展具有阶段性,当前大学生正处于第二个阶段探索期,应该去不断尝试和探索,通过了解自己的性格、兴趣、价值观和能力等,寻找适合自己的学习方法,树立学习目标,做好大学生涯规划,继而朝着目标不断努力前进。二是加强自我管理。首先要调整好作息,不规律的作息会影响身心健康、生活质量和学习效率。其次要加强时间管理,根据调查 43.19% 的同学表示外界诱惑多占据了其学习时间。作为大学生,应学会劳逸结合,合理分配好时间,避免在不重要的事情上浪费太多时间。三是建立良好的人际关系。马斯洛需求理论认为当人的低级需求得到满足后,保持良好的人际关系可以拓展自己的兴趣爱好。

(二)以学校教育为主导

一是注重文化建设,营造学习氛围。在硬件设施方面,学校可以通过打造网红图书馆、智能教室等,为学生提供更好的学习环境。在软文化方面,学校应注重学风建设,对违纪学生给予一定处分,起到警示作用。同时,应加强师风师德建设,双管齐下,为学生营造良好的学习氛围和学习环境。二是优化课程设置,创新教学模式。在符合国家学科建设标准的前提下,学校可根据实际增添课程新内容,确保学生学习内容的全面性。同时,教师也要改变传统的教学方式,创新课堂新模式,有趣的课堂教学模式有利于提升学生学习的积极性。三是要注重学习困难和心理困杂学生。开设心理相关的课程与活动,减少因心理问题导致的学习倦怠现象。同时要提升学生对自己院校的认可度,引导学生正确认识自己的大学和专业,做好大学生涯规划。四是注重第二课堂。积极开展各类文体活动和社会实践,让学生在活动中释放低落情绪,展示自我风采,从而提升自信和学习兴趣。同时也可以开展学习主题相关活动,如浙江树人学院的好学好习惯系列主题活动,以活动形式提高学生学习兴趣,成效较好。

(三)以社会支持为辅助

一是建立完善公正的就业机制。目前我国就业机

制还存在一定问题,很多民办高校学生毕业求职时遇到困难,或遭遇学历歧视,或是暗箱操作等。因此,国家和政府有必要完善当前的就业制度,确保就业制度公平、公正和公开,从而帮助大学生端正学习态度,树立正确的职业观。二是为应届毕业生提供成长的空间。根据社会支持理论,当个体有需要的时候为其提供帮助可以使个体感受到正向的情绪体验,从而提升自信心。社会和用人单位应当承认大学生缺乏一定的工作经验,给予一定的时间、空间和指导,帮助其成长。学生对未来有信心,有憧憬,有目标,能减少学生学习倦怠现象。

(四)以家庭关怀为保障

一是营造和谐的家庭氛围。孩子的性格、脾气、人生观和价值观都会受原生家庭的影响。良好的家庭氛围有利于孩子身心健康的发展,和孩子平等的交流,尊重孩子的想法,引导但不控制,关心而不溺爱,方能促进孩子的身心健康。二是尊重孩子的个性发展。每个孩子都是独一无二的,都有自己的闪光点。因此家长不要轻易否定孩子,也不要对孩子抱有太高的期望使孩子倍感压力,而影响孩子的身心健康。相反,应该引导孩子努力学习,创造自己想要的生活。同时,家长也应与学校加强联系与合作,家校配合为孩子提供良好的生活和学习环境。

参考文献:

- [1] 杨丽娟,连榕.学习倦怠的研究现状及展望[J].集美大学学报:教育科学版,2005,6(2):54-58.
- [2] 王亚文.大学生学习倦怠的成因与对策调查分析[J].大众标准化,2020(07):103-106+109.
- [3] 陈雅娟,赵洪坤,张蕾.学习目标对大学生学习倦怠的影响:学习兴趣与学习自我效能感的链式中介作用[J].高教学刊,2023,9(01):62-65+69.
- [4] 彭洁.民办高校学生学业倦怠的影响因素与帮学机制的构建——以广西外国语学院为例[J].教育观察,2020,9(21):132-134.

基金项目:本文为浙江树人学院学生发展与研究中心专项研究课题“民办高校学生学习倦怠问题及对策研究——以浙江树人学院为例”(编号 2023XF002)成果。

作者简介:金佳虹(1993—),女,汉族,浙江绍兴人,助教,研究方向:大学生思想政治教育。