

大学生学习心理障碍剖析及对策

许洪顺

(达县师范高等专科学校 教务处, 四川 达州 635000)

【摘要】 作为特殊群体的大学生,在现代生活的快节奏、高期望、强压力的影响下,存在着不同程度的学习心理障碍,严重影响了高等教育质量,应引起我们每一位高等教育工作者的高度重视。本文剖析了大学生常见的学习心理障碍现象及原因,并提出了应对措施。

【关键词】 大学生;学习心理障碍;剖析;对策

【中图分类号】G442 **【文献标识码】**B **【文章编号】**1673-1883(2005)02-0078-04

目前,部分大学生存在着不同程度的学习心理障碍,严重影响了大学生的学习质量,影响了大学培养目标的实现。因此,培养大学生健康的学习心理是高等教育重要内容之一,它有利于提高大学生学习的质量和效率,对高等教育的发展具有重要意义。

1. 大学生学习心理障碍扫描

由于考试、分数、就业等压力以及枯燥乏味的学校生活的影响,部分大学生产生了学习心理障碍,主要表现为:

1.1 学习动力不足。学习动力不足,是指学习没有足够的内在驱动力量,无学习兴趣,无知识需求,厌恶学习。表现为:学习主动性差,情绪消极,千方百计逃课;上课无精打采,人在教室心在外;对教师布置的作业,敷衍塞责,或干脆让别的同学代做;遇到困难,能躲则躲,把大量的时间和精力花在玩耍、打游戏、上网聊天、谈恋爱等方面。

1.2 高度焦虑。焦虑是指一个人的动机行为遇到实际或臆想的挫折而产生消极不安的情绪体验,它由多种感受交织而成。焦虑可分为低度焦虑、适度焦虑和高度焦虑。心理学家认为,学生在学习过程中,保持适当的焦虑是必要的,而焦虑不足则会使学生不思进取和萎靡、消沉、灰心丧气;但高度焦虑也会使学生感到沮丧、痛苦、失望、内疚等。现在许多学生学习压力大,精神长期高度紧张,于是出现思维迟钝、记忆力下降、注意力减退、躁动不安、郁郁寡欢、表情冷漠、精神恍惚等现象。

1.3 学习动机过强。学习动机是指激发个体进

行学习活动,维护已引起的学习活动,并导引行为朝向一定的学习目标的一种心理过程或内部心理状态。学习动机对学习起着积极的推进作用,但过强的学习动机,不论是内部的抱负和期望过高,还是外部的奖惩诱因过强,都会使学生专注于抱负和奖惩,而不是专注于学习本身,实际上是阻碍了学习。大学生学习动机过强的主要表现:第一、成就动机过强。急于取得成就并超过他人,所树立的抱负与期望远远超过自己的实际能力和潜力。企盼成功,害怕失败,给心理上造成很大压力,欲速则不达。第二、奖惩动机过强。对奖惩考虑过多,一心只想获得奖励,避免受到惩罚。奖惩动机过强的学生大多是被动学习,其特点是,以考试为中心,紧紧围着教师转,上课专心记笔记,考试前背笔记。这类学生考试容易得高分,但学得呆板,应变能力差,知识面窄。第三、学习强度过大。每天学习时间过长,不善于休息,常常处于高度疲劳状态。

1.4 自卑。自卑是一种自我轻视的心理,是自尊心受挫的结果,是由于羞于落伍的自尊心与学习成绩低下的客观事实长期矛盾冲突又得不到解决而造成的心理创伤所致。表现为:总认为自己智力和能力不如别人,处处低人一等。上课时,总喜欢坐在后排或角落里,眼睛不敢正视前方,尤其是不敢和教师对视;教师提问时,自己明明知答案,却没有勇气举手回答;课堂讨论不敢发言,不愿参加各种学习竞赛活动;平时总喜欢低着头,不愿与人交往,喜欢独处,在公共场所,沉默寡言,表情不自然,遇到困难,容易丧失信心;每当考试时,总在心里暗示自己不行,通不

收稿日期:2005-03-29

作者简介:许洪顺(1966-),女,四川大竹人,达县师范高等专科学校副研究员,主要从事教学和教学管理研究。

过,十分在意别人对自己的评价,往往一句玩笑话也会长时间影响情绪;自尊心强,感情脆弱。

1.5 注意力不集中。注意是心理活动对一定对象的指向和集中。注意力集中是大学生搞好学习的基本心理条件;反之,则会影响大学生学习的正常进行。注意力不集中的主要表现:上课思想开小差,不能专注地听教师讲课,目光呆滞,反应迟钝,动作机械;上自习时,不能专心看书,心猿意马,心思重重;易受环境的干扰,教室外一点点动静都能很快造成注意力转移,东张西望,长久不能静下心来;参加一项活动之后,长时间不能把注意力转移到学习上来,总是沉浸在对活动过程的回忆之中。

1.6 消极归因。归因是指人们对别人或自己的行为原因加以解释或推论。消极归因者往往不能正确认识问题。如学习成绩差的学生,不从自己的学习动机、学习态度、学习意志、学习方法上找原因,而认为学习环境不理想、学校管理不够科学、教师教学水平差,影响了自己学习,以此来消极地保护自己的自尊心和虚荣心。当他们受到教师的批评时,不敢正视错误,作自我批评,总是设法找理由为自己辩护,或以他人类似的行为来为自己开脱。

1.7 逆反心理。逆反心理是指行为主体在按照特定标准或社会规范对人们进行引导和控制时,行为产生的反向心理活动。这类学生在上课时对教师的讲课置若罔闻或明听暗顶;对教师和学校采取的教育措施无动于衷;对家长的教诲加以排斥。学生一旦产生逆反心理,必将对学习产生不良影响。

2. 大学生学习心理障碍的成因剖析

大学生学习心理障碍不是与生俱来的,而是与他们生活息息相关的社会、学校、家庭环境中不利因素长期暗示、诱导的结果。具体地讲,主要有以下几方面的原因:

2.1 个人原因。内心世界的失衡、自我认识的偏差、错误的学习观念等是大学生学习心理障碍的内部因素。不少学生进入大学后,学习目的不够明确,态度不够端正。他们认为,在中学阶段辛苦了许多年,进入大学可谓“苦尽甘来”,应该“歇一歇”、“喘口气”了。特别是把上大学看成个人奋斗目标的学生,感到“目标”实现了,就该享乐一下了,满脑了想的都是玩和耍,整天泡网吧聊天、打游戏,要不就是谈恋

爱。而学习上敷衍塞责、浅尝辄止,满足于“一知半解”。他们对学习成绩只求60分万岁,得过且过;平时学习不努力,要考试了才临时抱佛脚,有时虽然勉强考试过关,但是学的知识很不牢固;更有甚者,企图采取作弊的手段来蒙混过关,混张文凭。有的大学生感情脆弱、意志薄弱,不能经受失败和挫折的考验,学习顺利时,兴趣高,信心足,但遇到困难却一筹莫展,缺乏信心,消沉自卑,长期下去,极易产生焦虑紧张的不良心理,丧失进取心和学习兴趣。这些都是大学生滋生不健康学习心理的重要原因。

2.2 学校原因。学校的办学思想、教育理念、教育方式、管理体制以及校园环境都将对大学生学习心理产生直接或间接影响。比如,学校办学思想落后,以应试教育为主,重考试分数、轻综合能力,重智力因素的培养,轻非智力因素的发展。学校课程设置不合理,教学内容陈旧,方法刻板、单一,教学效果不佳,片面强调知识的占有而轻视学习兴趣和能力的培养,学生在学习中学会不到学习的愉快和乐趣,只体会到乏味和烦闷。学生的动手能力和实践能力得不到锻炼,一定程度上与社会需要脱节、学用脱节,用非所学,学而无用,导致大学生择业困难;教学管理理念陈旧,教学管理制度不够完善,有的是无章可循,有的是有章不循,比较混乱;教学设施也跟不上时代的发展,办学资金得不到保障等等,使学生对学校的办学能力、办学水平产生怀疑,不能形成良好的学风和校风,使得大学生产生学习心理障碍。学校缺乏心理咨询机构和师生对话的沟通机制,学生有心理问题得不到及时的解决。

2.3 家庭原因。家庭教育实际上是一个人的启蒙教育,父母对子女的教育态度和教育方式很大程度上影响着孩子的学习和成长。适合孩子健康成长的教育方式,对孩子将终身受益。否则,就可能引起心理异常、行为变态。比如,有的家长期望值过高,“望子成龙”、“望女成凤”心切,有的父母过分溺爱娇惯孩子,有的过于严厉,有的又过于放任不管。家长的一言一行、所作所为都是子女学习的榜样,家长乐学好学,孩子受到这种气氛的影响,自然也乐学好学。而有的家长从不读书,不学无术,他们主要精力花在吃、喝、玩、乐上,即使主观愿望想把孩子的学习管理好,也不可能产生好的效果。有的家长自认为手中有钱,腰包里有钱,社会活动能力不错,能为孩子找一份理想的工作,因此,平时不重视对孩子的教育,对孩子的了解和关心不够,而有的家长却因家庭

条件差,只想让孩子早点毕业挣钱,为家里减轻负担,而不支持子女继续升造等等,这些都不利于大学生健康学习心理的形成。

2.4 社会原因。人是社会的人,必须根据从社会中获得的信息不断地调节自己的心理和生理功能,调整自己的行为,以适应社会。而大学生是社会上最活跃、最敏感的一个特殊群体,他们能迅速地感受到社会上的各种各样的变化和冲击。加之他们正处在人格和观念的形成期,生理和心理在迅速变化,处于成熟与不成熟之间,因而这些变化在他们的心灵中会引起强烈的震撼和动荡,有时也会感到迷惑不解,难以适从。另外,全社会范围内尚没有真正形成尊重知识、尊重人才的良好氛围,知识分子的地位和经济待遇还没有彻底改善;适应社会发展要求的新的劳动用人制度尚未完全建立起来,大学生择业机制尚不健全,优才优用的原则还不能得到很好的体现,就业中不合理、不公平的现象依然存在等等,使有的大学生产生了厌学情绪,诱发了“读书无用论”的错误思想。认为学与不学一个样,学好学坏一个样;“好成绩不如好关系”,因此对学习毫无兴趣,把大部分的精力和时间用在找关系、走后门上,或者终日迷恋上网、游戏、聊天、网恋等,即使人在教室,也是心不在焉。

3. 消除大学生学习心理障碍的对策

大学生学习心理障碍不仅影响大学生本人在校的学习成绩和能力的培养,也会对大学生今后一生的工作、生活和人际交往造成不良影响,进而影响整个高等教育的质量,影响国民整体素质的提高,因此高等教育工作者乃至全社会都要高度重视大学生学习心理障碍问题,必须采取有力的措施消除大学生的学习心理障碍。

3.1 转变观念,培养大学生健康的学习心理。观念是意识的先导,意识支配行动。一个大学生没有正确的学习观念,是不可能具有健康的学习心理。树立正确的人生观和世界观,是大学生维持自我心理健康的重要法宝。大学生一旦确立了正确的人生观和世界观,就能对社会、对人生、对世界上一事物,持有比较正确的认识 and 了解,从而采取合适的态度和行为反应,使自己站得高,看得远,做到冷静而稳妥地处理事情;同时也能心胸开阔,保持乐观主义精神,提

高对心理冲突和挫折的耐受能力,从而防止学习心理障碍的发生。培养大学生健康的学习心理,不只是学校的任务,它与家庭、社会的关心和大学生本人的思想观念息息相关,需要多方面齐心协力,共同来完成这个使命。

3.2 加强大学生健康学习心理教育。健康的学习心理一般包括正确的学习动机,浓厚的学习兴趣,顽强的学习意志,科学的学习方法,良好的人际关系等。学校应加强对大学生进行健康的学习心理教育,提高学习心理健康水平。

首先,要加强学习动机教育。学习动机是由需要和诱因引起的,而需要和诱因是多种多样的,因此学习动机也是多种多样的。学校要教育学生确立为人民、为集体、为社会而学习的动机,克服为个人利益学习的动机。将社会性动机与个人性动机有机地结合起来,形成健康有效的学习动机。

其次,是培养广泛、稳固、持久的学习兴趣。孔子曾经说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。北宋张载说过“人若志趣不远,心不在焉,虽学无成”。一个学生只有对学习产生浓厚的兴趣,才能自觉地、主动地去进行,也才能克服困难,坚忍不拔。学习兴趣是学生力求探索研究事物并带有强烈情绪色彩的认识倾向,它是在需要的基础上发生和发展起来的。正是由于学生有认知需要,才会产生学习兴趣,而需要的满足常常会引起更浓厚的兴趣。我们要在了解学生已有兴趣的基础上,有针对性地培养他们的兴趣,促进其兴趣向着广泛、稳定、持久而有中心的方向转化,从而增强其学习兴趣的广泛性、稳固性、持久性,提高其学习的积极性、主动性、自觉性。

再次,培养顽强的学习意志。意志是指人所具有的自觉地确定目的,根据目的支配、调节行动,努力克服各种困难和挫折,实现预定目标的心理过程。北宋苏轼曾经说过:“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志”。学习是复杂的脑力劳动,需要克服各种困难和挫折,需要坚强不屈的意志和百折不挠的毅力。因此,在教育教学中要有意识地引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,有意识地培养他们独立思考的能力,克服内外障碍和各种困难的精神,使学生朝着正确的目标奋斗。

还有,加强学法指导,提高其学习能力。法国生理学家贝纳说:“良好的学习方法使我们更好地发挥运用天赋的能力,而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。因此,科学中难能可贵的才华,由于方法拙劣

可能被削弱,甚至被扼杀,而良好的方法则会增长,促进这种才华”。正确的方法可以使人少走弯路,提高学习效率,收到事半功倍的效果。因此,在教学过程中要有机渗透学习方法指导,如在预习指导中可传授一些查阅工具书,运用学习迁移规律,在讲课中可传授一些阅读、分析、比较、概括、归纳等方法,在课后练习中可以传授一些审题、运算、检验、修改等方法,使学生掌握一定的学习方法、学会学习、不断提高学习能力。

最后,培养大学生良好的人际关系。人际关系不仅是人与人的社会关系,更主要是人与人之间心理上的关系,表现为人与人之间心理上的距离,反映着人们寻求满足需要的心理状态。生活中的每个人都处在各种各样的社会关系之中,人际关系的好坏不仅是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现,而且在很大程度上影响一个人的生活、工作、学习质量。在大学生活中,如果处理不好人际关系,就会陷入孤独和苦闷之中,心情不愉快,极大地影响了学习效果和身心健康。因此,对于正在成长中的大学生来说,培养和锻炼良好的人际关系,不仅是大学生现实生活所需,更是将来适应社会之需。

3.3 创造良好的学习环境。学习环境是影响学生学习效果的一个重要外部因素。良好的学习环境和气氛,有利于学生努力学习,提高学习效果。因此,增进大学生的心理健康,应成为全社会关注的问题,成为高等教育的重要目标,成为每个大学生努

力的方向。需要社会、学校、大学生本人共同努力来营造一个重学、乐学、会学的良好学习环境。一方面,学校要加强与家长、社会的联系,形成合力,齐心协力抵制不良影响因素,为学生创设良好的学习环境。另一方面,合理调节学校、家长的期望值,树立正确的教育观、学生观,要坚持尊重、爱护和严格要求相结合的原则,促进学生的学业进步。学生的主体性只有在良好的环境、科学的管理体制下才能充分体现。家长、教师要尊重他们的独立个性,爱护他们脆弱的自尊心,真心地关心,耐心地疏导,热情地帮助,清除他们的对立情绪和对学习的困难,逐渐形成坚强的意志,使他们朝着认知发展的正确方向前进,实现人生价值。再一个方面,学校要充分发挥心理咨询中心的作用。心理咨询是一种由专家进行的助人自助的活动,是通过专家与来访者之间发展良好的关系,运用心理学的理论和技术来帮助其提高自我认识,解决自己的问题,从而适应社会并获得更好的成长的专业活动。学校要采取积极有效的措施对大学生进行不定期的学习心理普查和义诊,对有学习心理问题的学生,还要进行个别心理辅导,以帮助他们克服学习心理障碍,调整自己的学习心态,使他们能积极主动愉快地对待自己的学习。心理咨询是一项实践性和社会服务性都很强的工作,学校可以采取课堂教学、讨论、讲座等多种形式对大学生进行相关的学习心理教育,使学习心理障碍消灭在萌芽状态。

注释及参考文献:

- [1] 李小倩,李晓娜.大学生学习心理障碍剖析及对策[J].辽宁师范大学学报(社会科学版),2002,4
- [2] 刘俊庭,吴纪饶.大学生健康教育[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [3] 孔燕,江立成,兰文敏,郝汉华等.大学生心理健康教育[M].合肥:安徽人民出版社,1998.
- [4] 刁生富.学会学习——大学生学习心理与学习方法[M].广州:暨南教育出版社,2002.

An Analysis of the Study of Psychological Obstacles of College Students and Their Countermeasures

XU Hong-shun

(Dean's Office, Daxian Teachers College, DaZhou Sichuan 635000, China)

Abstract: Under the modern life's influence of fast rhythm, high hope and strong pressure, college students as a special group have study psychological obstacles of different extents, which greatly impairs the quality of higher education and causes close attention among every operator of higher education. The article analyses the causes of popular study psychological obstacles and put forward some measures to deal with them.

Key words: College Student; Study Psychological Obstacles; Analyse; Countermeasure