有效应对学习倦怠

南京市秦淮中学 邱晨

教学目标：

1. 知道学习倦怠的含义，掌握学习倦怠的心理表现。
2. 能够发觉内心对学习的心理状态，探索自身内在需要和资源。
3. 引导学生以积极心态应对学习倦怠。

教学重、难点

1. 引导学生对自己过程中获得的需求满足。
2. 学会分析自身对学习的期待和满足。

教学过程：

一、中学生学习倦怠的原因

倦怠（burnout）一词源于美国，是指在工作中，个体面对长期的情绪和人际关系紧张源而产生的一种反应。许多研究表明，倦怠是在许多职业中都存在的一种普遍现象，严重影响个体的身心健康和工作表现，并由此影响到个体所在组织的绩效。倦怠与许多心理问题有关，包括抑郁、易激怒、无助和焦虑、失眠、头痛、食欲不佳、胸痛和胃肠问题。倦怠还会影响个体的工作，包括对工作满意度降低、工作效率下降、缺勤、离职、与他人的冲突增加等。

倦怠不光出现在工作群体中，在学生群体中也存在，有学习倦怠现象的学生在学校常表现为：学习压力大，对学习产生畏难情绪，每天一想到要去学校就感到紧张、难受，甚至出现生理不适，如食欲不佳、胃痛等；产生辍学想法，想远离学习任务；在学习方面没有成就感，对自己没有信心，对升学、就业感到无望。其他表现还有：上课趴桌子睡觉，听课不专心，作笔记不认真或干脆不作笔记，不愿意写作业，课堂上不愿意发言，整天想着与学习无关的内容等。更有一部分学生还会出现行为偏差问题，如与教师顶撞、不遵守课堂纪律、在校园里脏话不断、打架、欺侮同学等。在家表现为：读书学习时间较短，不愿意将试卷给家长看，反感家长过问学习上的事情等。