互联网时代下青少年厌学现状研究

杜钰宇

(延安大学, 陕西省延安市, 716000; dyy0203@qq.com)

摘要: 本文基于互联网时代下中学生的厌学现状分析, 探究了新时代青少年在互联网作用催化下所表现出的学习困难新形势, 从学生个人、家庭教养、学校教学及社会环境因素揭示了中学生厌学的成因。从这四个方面, 个人、家庭、学校和社会, 并基于心理健康教育视角, 提出加强网络素养教育、优化家庭教育方法、改进学校教育教学工作和净化社会环境的措施, 旨在为改善青少年厌学问题提供教育指导。

关键词: 互联网; 青少年; 厌学

引言

互联网浪潮下, 中学生的学习和生活方式也随之改变。丰富的互联网资源为学生提供新的学习平台和课程资源, 如“同上一堂课”优选网课、“快对”、“新东方”等各类学习APP, 突破了时间空间的局限, 拓展了他们的知识视野。而面对新奇的网络世界, 也不少学生难以抵挡诱惑, 沉迷于绚烂的虚拟世界。正处于“狂风暴雨期”的青少年自我认知发展水平存在一定局限, 易受外界信息干扰产生厌学情绪。故此了解互联网时代下中学生厌学的具体表现, 探究其多方面原因, 并给出解决对策, 对于促进学生心理健康状况和教育工作者更好开展教学活动来说具有深远意义。

1. 互联网时代青少年厌学的内涵与显著影响

1.1. 青少年厌学的内涵

青少年厌学现象一直是教育领域备受关注的问题, 引发众多学者探讨, 虽然并无统一的定义, 但无一不涉及学生对学习的情感体验、认知或者行为表现。如学者汤凤元认为厌学是学生对学校的学习生活失去兴趣, 产生厌倦情绪及行动中的不良表现方式。在骆宏看来, 厌学是指学生逃避学习相关活动的一种消极的心理状态和活动方式, 包含了意识、行为和情感 [1]。

本文结合以往学者的研究, 整理得出以下定义: 厌学是学生对于学习缺乏兴趣和动力, 从而产生负面情绪、行为上消极对待学习的一种状态。青少年厌学是指青少年对学习产生负面情绪和态度, 主要表现为对学习失去兴趣、逃避学习任务、学习效率低下动力不足等情况, 严重时会有逃学的行为。

1.2. 互联网时代的显著影响

互联网时代也是信息爆炸、大数据时代, 为青少年提供了更加丰富的资源平台和更加便捷的沟通手段, 他们的学习和生活方式也随之改变 [2]。一方面, 网络平台为学生提供了大量的优质学习资源, 如网络课程、在线答疑解惑等; 另一方面, 青少年正值身心发展的关键时期, 对网络信息的辨别能力尚且不足, 无法抵制诸多诱惑, 如网络游戏、社交平台等, 这些都是影响学生学习态度和动机的潜在因素。

2. 互联网时代下中学生厌学的现状表现

2.1. 学习兴趣低下, 缺乏动力

互联网时代的浪潮下, 各类娱乐方式火速“出圈”并加速更迭, 比如短视频、网游、网剧、网络小说等, 这些内容凭借着新颖、高趣味和便捷强烈吸引着新时代青少年的眼球, 甚至有学生日益沉溺于虚拟的网络世界当中 [3]。不少学生难以抵挡网络的诱惑, 不惜熬夜刷视频、通关打游戏, 导致第二天上课无精打采,

打瞌睡，注意力不集中。习惯性放松之后，学习相较之下就会变得枯燥乏味，久而久之学生出现明显的反抗、倦怠心理，对学习缺乏内在动机，开始不关注自己的学习成绩，对待教师布置的作业应付了事，在整个学校学习过程中消极怠慢。遇到困难没有应对能力，便轻易放弃，逃避则是常态。

2.2. 学习时间分配失衡，效率低下

互联网上的信息以碎片化的形式呈现，青少年长期处于这种信息环境中，容易养成碎片化的阅读和思维习惯，导致其学习专注力下降。在学习过程中，他们很难长时间集中注意力，容易被外界干扰，如手机消息、电脑弹窗等。这使得他们的学习效率低下，无法按时完成学习任务，进而加剧了厌学情绪。基于网络大环境下新一代青少年的厌学问题还表现在深度注意力能力的显著下降，以及随之产生的认知惰性。短视频、社交媒体等数字产品通过算法推荐机制，精准定位青少年的喜好，培养了其对高频刺激的依赖，导致青少年大脑难以适应传统学习所需的持续专注。调查研究发现，过度接触短视频的学生，无论解题速度亦或是正确率相比之下都低于同龄人。这些学生在课堂上无法跟随教师系统性讲解，频繁走神，难以专注于老师授课内容，仅限于在教学视频切换画面时注意力才能短暂聚焦 [4, 5]。

互联网的便捷性使得学生获取信息的过程变得轻而易举，然而，这又在一定程度上弱化了他们静心阅读和深度思考的能力。与此同时，学生在互联网娱乐方面投入的时间大幅增加，严重挤压了学习时间。有研究证实，超过 65% 的中学生每天花费在网络娱乐上的时间超过 2.5 小时，而用于自主学习的时间平均不足 0.8 小时。

2.3. 依赖网络虚拟身份，抵触现实生活

互联网平台为青少年构建了一个梦幻的虚拟世界，网络游戏中的“王者”、“勇士”身份让学生乐此不疲，他们沉浸在通关成功带给自己的成就感和快感，帮助他们暂时逃离现实生活中的失败与学习压力。有些成绩不理想的学生会认为老师因此讨厌他们，同学瞧不起他们，就产生逃避的行为，甚至产生抵触行为，不参加集体活动。转而投入到网络游戏当中，以此来麻痹自己，让自己暂时忘掉不理想的成绩、挫败的人际关系。长期的投入到虚拟世界，他们便会产生情感淡漠，不愿意与人交往，抵触现实生活，抗压能力直线下降，更加不愿意投入学习之中。

3. 互联网时代下中学生厌学的原因分析

3.1. 个体因素

首先是学习能力有待提升，中学生的认知水平有限，部分学生由于学习方法不当，对于知识的理解和掌握存在偏差，导致学习成绩不佳，无法达到预期的目标。长此以往的失败经验使得学生的厌学情绪得到催化。其次是自控能力较差，互联网上的诱惑众多，青少年的自控能力尚未完全成熟，容易被网络信息所吸引，无法合理安排上网时间和学习时间，从而影响学习 [6]。最后是心理状态不佳，青春期的孩子正处于“狂风暴雨期”，情绪管理能力较差且情绪起伏大，容易出现焦虑、自卑等心理问题。这些不良的情感体验都会影响他们的学习状态，使其失去对学习的动力。

3.2. 家庭因素

生态系统理论认为，家庭是个体成长的重要微观环境，是影响青少年发展的重要因素 [7]。第一，家长犹如孩子的一面“镜子”，孩子的学习习惯以及对待学习的态度无不折射出家长的影子。一个热爱读书，对待工作认真的家长会潜移默化的影响孩子，他们经常与孩子分享自己的学习感受，让孩子感受到学习的乐趣。那么孩子长此以往也会主动阅读书籍，主动探索。第二，家长对互联网的态度不合理。一些家长对互联网持完全否定的态度，严格禁止孩子上网，这会引起孩子的逆反心理；而另一些家长则对孩子上网放任不管，导致孩子沉迷网络。第三，家庭氛围不和谐。有些家庭关系紧张，父母经常在孩子面前吵架，甚至有提出“要不是因为有孩子，我早就离婚了”的言语，使得青少年心理压力过大，难以专心投入到学习当中，产生厌学情绪。

3.3. 学校因素

首先是师生关系不和谐：一些教师缺乏对学生的关爱和尊重，对学生的错误批评不当，会影响师生关系。不良的师生关系会使学生对教师产生抵触情绪，进而影响对该教师所授课程的学习兴趣。其次是学业压力过大：中考分流制度使得升学压力下移，不少学校为了追求升学率，给学生布置海量的家庭作业且频繁进行考试，甚至有学校实行三天一小考、一周就周考的考试制度。这一举措无疑加重了学生的学习压力，而长期处于高压的学习环境中也会催化他们的厌学情绪。最后是教学方式的单一，不能有效利用网络资源，与

时俱进。互联网时代，信息技术日新月异，“DeepSeek”、“豆包”等AI技术的发展，为学生提供了便捷多样的信息资源。传统的教授授课模式已经无法满足学生多样化的学习需求，加之部分教师上课使用课件陈旧，没有贴近学生的生活，长此以往，他们便失去了对学习的兴趣。

3.4. 社会环境因素

首先，网红、明星行业的“高薪”助长了“读书无用”的风气。不少学生抱有“一夜爆红”不切实际的幻想，认为学习是“孔乙己脱不下的长衫”，并不能带给他们过多财富，远远不及主播直播带货、团播跳舞挣钱更多，读书的意义发生畸变。其次，手机依赖的危害不容小觑。其次升学压力下移，社会竞争激烈。中考分流制度加重了家庭的教育焦虑，导致义务教育阶段的过度投资。不少家长权衡下选择让成绩本就不理想的孩子不再学习，尽早学门手艺补贴家用。

最后，社交软件的推行拓宽了青少年的交际范围，也伴随着一定的负面影响。在线上交友过程中，网友往往会隐藏个人真实信息与想法，学生容易被网友捏造的虚假信息所蒙蔽，陷入虚拟的人际情感当中。这些信息都在潜移默化中侵蚀学生的学习观，降低他们对学习的重视程度。

4. 基于心理健康教育的应对策略

4.1. 强化网络素养教育

学校应该重视学生网络素养的培养，利用当地大学资源，邀请专家举行相关讲座，以增进学生对于互联网的了解。同时学校也可以开发特色的网络素养课程，运用典型案例分析、听取学生需求等多样化的教学方法，引导学生辨别网络信息的真伪及其价值，使得学生合理利用网络资源，选择优质的线上学习资源。家庭方面，家长首先要做到的是以身作则，改正自己手机不离身的习惯，与孩子共同商定家庭上网规则，制定网络公约，明晰电脑使用时间与作用，培养孩子健康上网的好习惯。

4.2. 优化家庭教育方法

家庭要为孩子打造安静、舒适、整洁的学习空间，减少外界干扰因素。家长要密切关注孩子的学习状态，与教师保持定期、有效的沟通，及时了解孩子在学习遇到的问题与困难，并给予针对性的帮助和支持。当孩子在学习上取得进步时，及时给予肯定和鼓励；当孩子遇到挫折时，耐心倾听孩子的心声，给予安慰和指导，帮助孩子树立克服困难的信心。同时，家长还应正确认识网络是把“双刃剑”，不能一味否定互联网的价值，视互联网为“洪水猛兽”，引导孩子正确合理使用网络，学会辨别网络信息。

4.3. 改进学校教育教学工作

学校要努力营造积极向上、充满活力的校园氛围。教师作为学生的指导者更应担负起育人的责任，首先要对学生充满爱心，能及时关注到学生的情绪变化，在学生失落时给予安慰，而不是以成绩区别对待。同时教师应积极运用多样化的教学方法，通过创设生动有趣的教学情境，让学生身临其境，增强学习的代入感和趣味性；学校还应该组织学生以小组形式完成特定的学习项目，在活动中增加同学间的情感交流，培养学生的团队合作能力和解决实际问题的能力。同时，学校要为学生提供强有力的硬件支持，设立完善的心理健康保护体系，充分发挥心理健康教师的作用，努力营造全员参与，各科教师共育的心理健康教育的氛围[8]。

4.4. 净化社会环境

首先政府部门应该加强网络监管，严禁未成年人进入网吧等营业性娱乐场所，严厉打击网络非法信息，大力开展“绿网”行动，清除不良信息，为青少年构建安全纯净的网络环境。其次全社会要加强对正能量的宣传，树立正确的教育观和价值观，营造“爱学、重学”的浓厚学习氛围，引导青少年热爱学习，坚定理想信念，树立远大理想。最后，教育部门应推动教育评价体系改革，建立多元化的教育评价标准，不仅关注学生的成绩，还要注重学生的综合素质和个性发展，为青少年的成长和发展提供更广阔的空间。

5. 结论

互联网信息技术和人工智能的迅速发展为青少年的学习和生活带来便利同时有伴随着挑战，也催化这学生的厌学问题。为解决网络时代下学生厌学新问题离不开学生个人、家庭、学校和社会的共同努力，只有将强化网络素养、优化家庭教育方式、改进学校教育教学工作和净化社会环境结合起来，才能更好的缓解学生厌学问题，促进教育教学工作的有效实施，托起青少年在网络时代的美好明天。

参考文献

- [1] 骆宏,徐逸杰,薛博文,等.青少年厌学的概念辨析[J].健康研究,2021,41(4):365-368.
- [2] 陈岩燕,姜惟鸿,刘静.父母自主支持与农村中学生厌学的关系:学业效能和师生关系的链式中介作用[J/OL].中国健康心理学杂志,1-11 [2025-07-20].
- [3] 杨殷迪.初中生厌学拒学的表现、成因及心理赋能策略[J].中小学心理健康教育,2025(11):61-63.
- [4] 王国利.互联网时代学生厌学情绪教育策略研究[J].公关世界,2023(5):124-125.
- [5] 程丽娟.小学中高年级学生厌学问题的研究[D].上海师范大学,2022.
- [6] 李佳.中高年级小学生厌学问题调查研究[D].上海师范大学,2021.
- [7] 马丽娇.网络环境下高职心理学教学与心理干预策略创新研究[J].课程教育研究,2020(32):93-94.
- [8] 龙先明,罗艺远,赖武佩,等.减轻学生厌学心理——网络游戏对学生厌学的影响[C]//国家教师科研基金十二五阶段性成果集(华南卷).广西合浦县石康镇十字中学,2012:154-157.