





目录

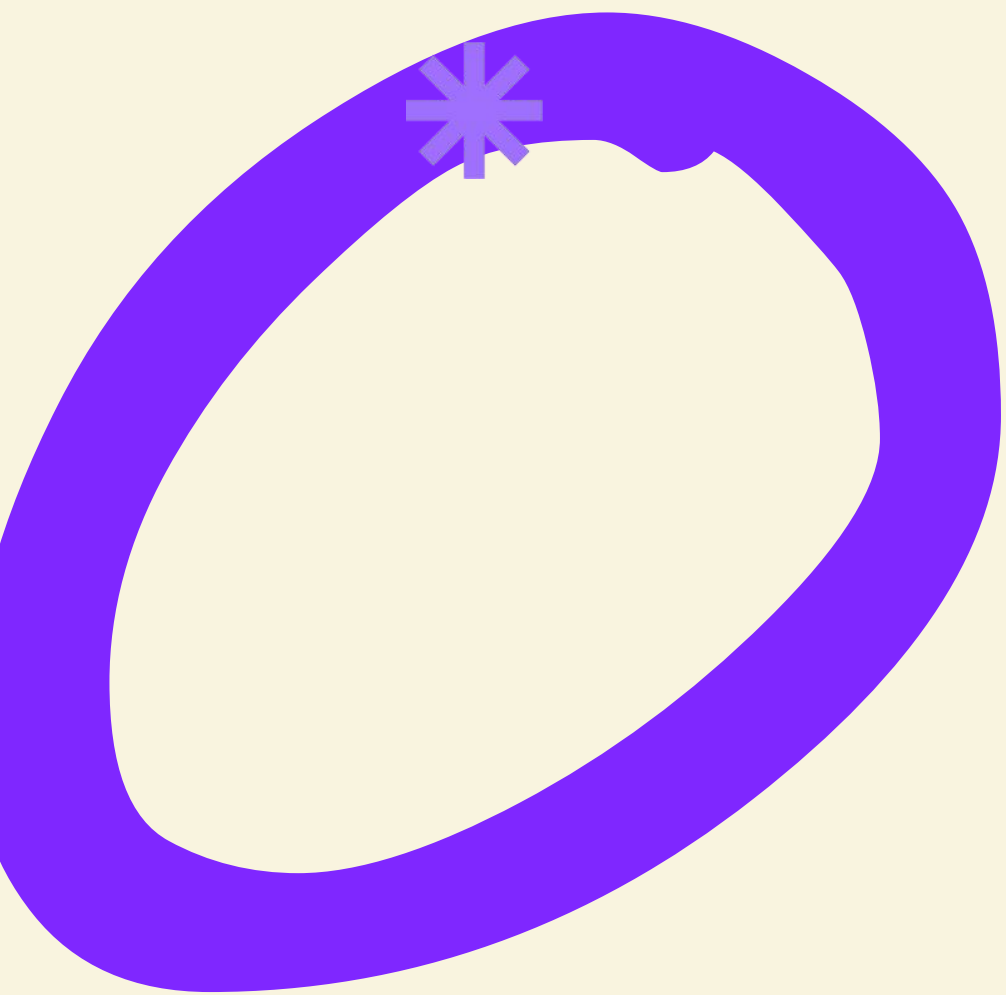


厌学心理的现状

厌学心理的成因

克服厌学的方法

实践活动与总结



厌学心理的现状

厌学的普遍现象



厌学的表现

01

厌学表现为对学习缺乏兴趣，上课走神、作业拖拉，甚至逃避学习。这种现象在初中生中较为常见，影响学业发展。

厌学的后果

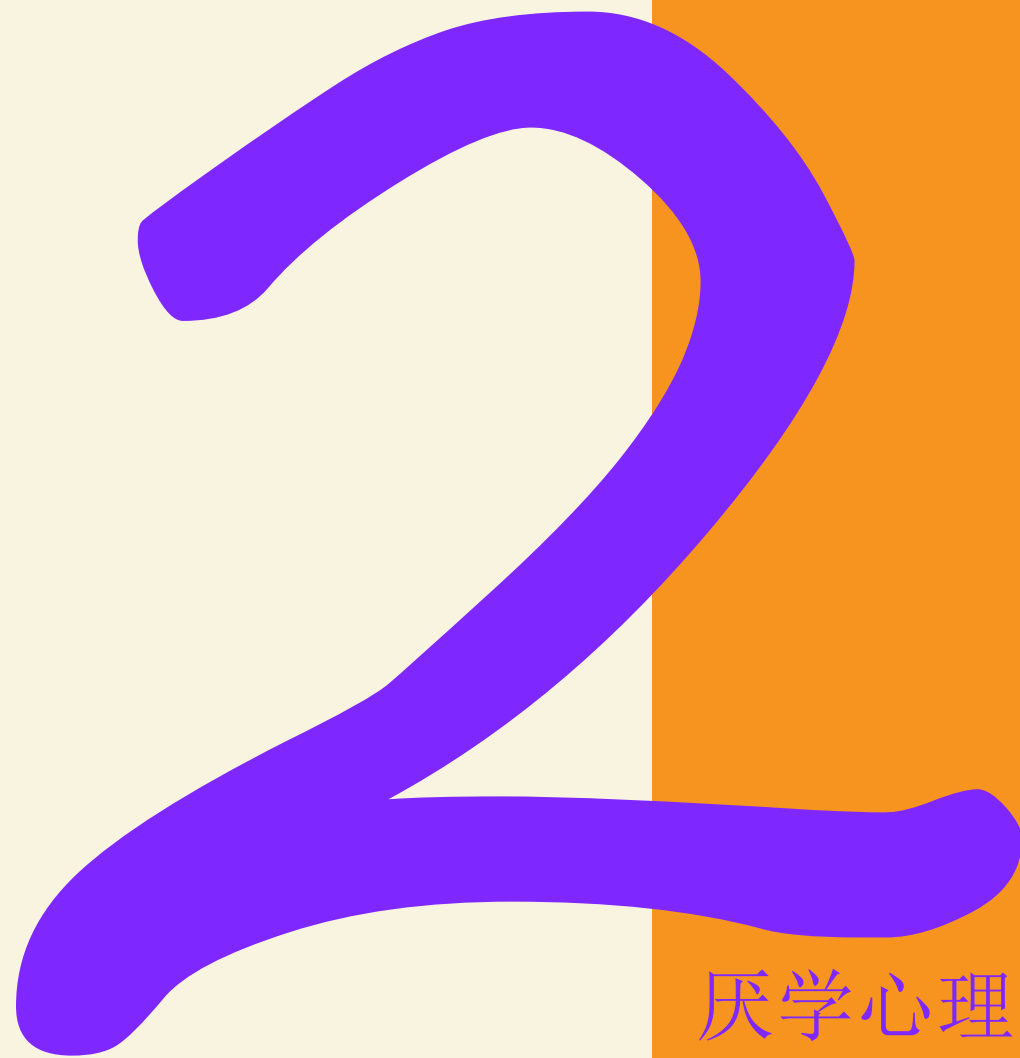
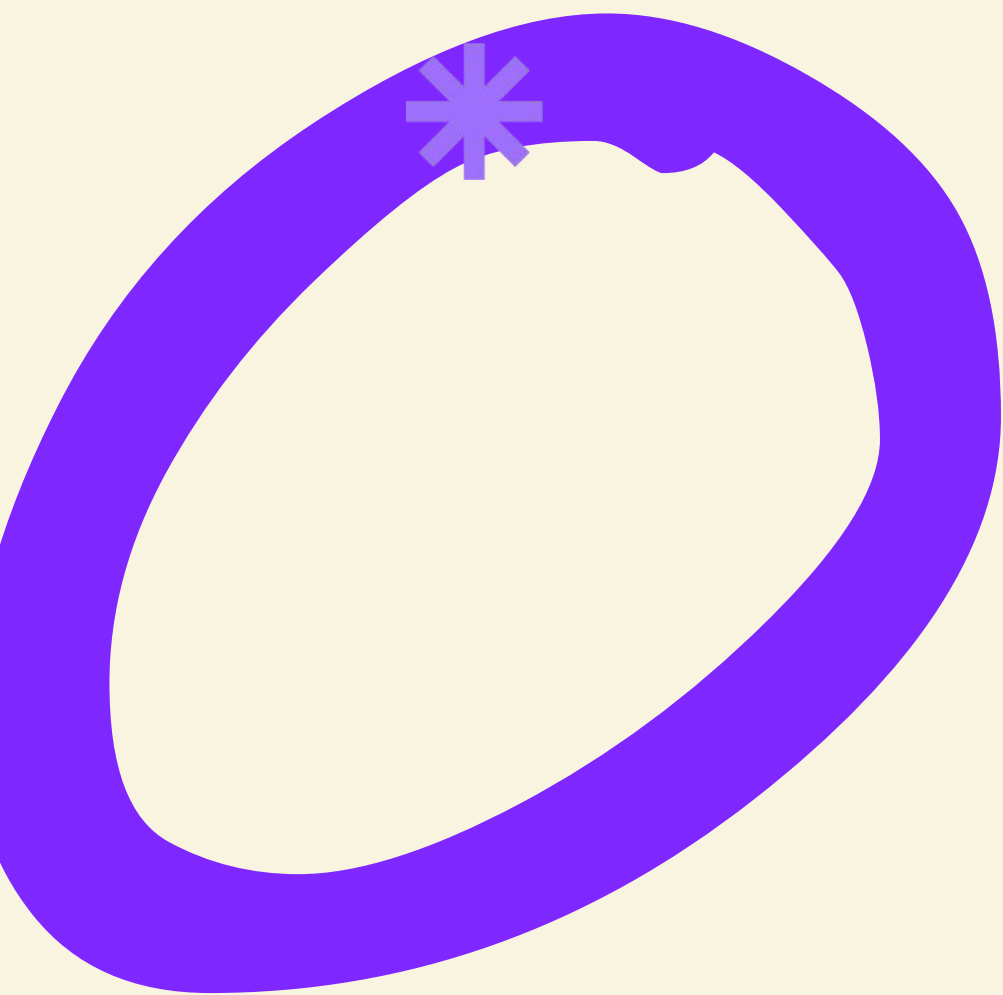
02

厌学不仅导致学习成绩下滑，还会引发自信心不足，影响未来的职业选择和发展机会。

厌学的成因

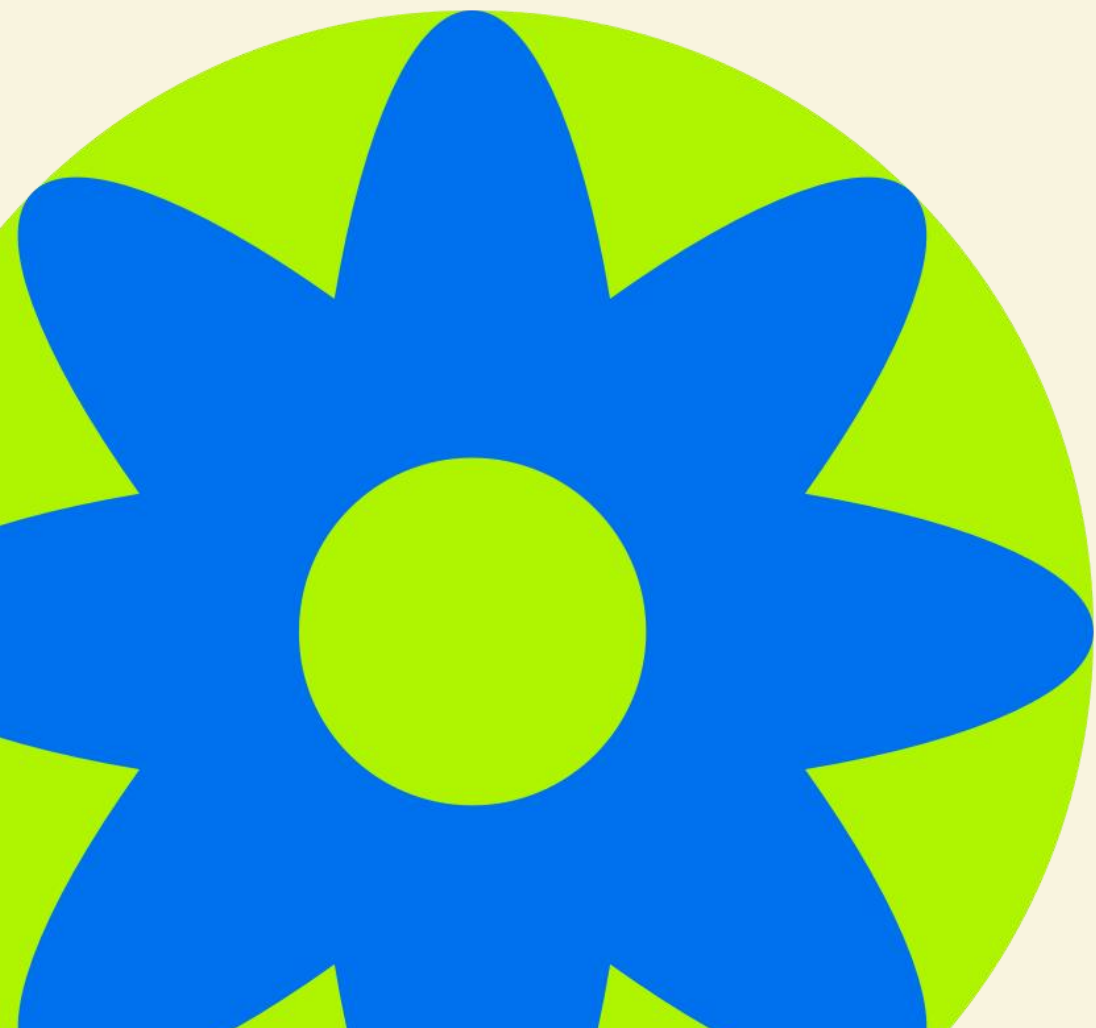
03

厌学源于学习压力、缺乏学习动力、家庭环境等多种因素。了解成因有助于对症下药。



厌学心理的成因

内在因素



学习目标不明确

学生若缺乏清晰的学习目标，容易迷失方向，对学习失去兴趣，进而产生厌学情绪。

自我效能感低

学生若多次遭遇学习挫折，会怀疑自己的学习能力，降低自我效能感，从而产生厌学。

缺乏学习兴趣

学习内容枯燥、学习方法单一，无法激发学生兴趣，导致学生对学习产生抵触情绪。

外在因素



01

家庭环境影响

家庭氛围紧张、父母期望过高或过低，都会给学生带来心理压力，影响学习积极性。

02

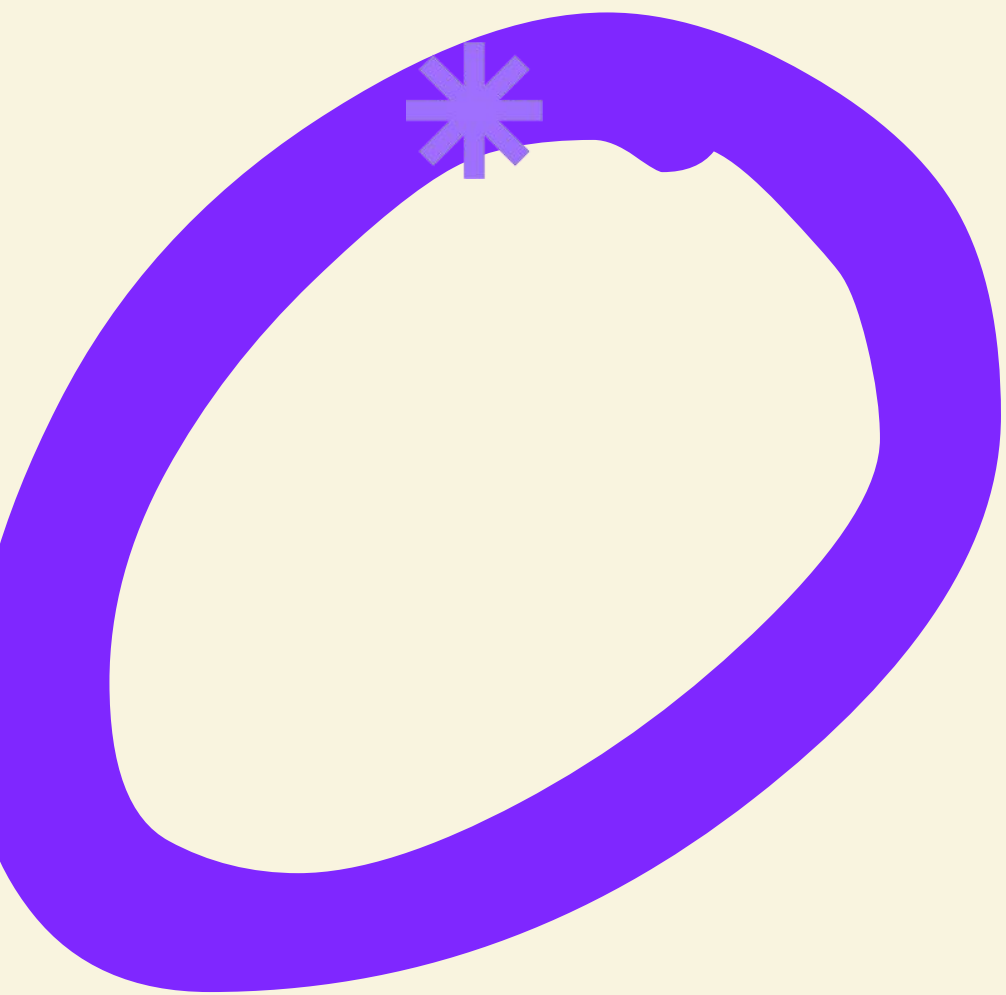
学校教育问题

教学方式单一、师生关系紧张、学业负担过重，都可能导致学生对学校和学习产生反感。

03

社会环境干扰

社会不良风气、网络诱惑等，分散学生注意力，削弱学习动力。



克服厌学的方法

A young man with curly hair, wearing a light blue t-shirt, is pointing at a large digital display. The display shows a circular diagram with a central figure and various data points. The background is a blurred exhibition hall with other displays and people.

自我调整

明确学习目标

学生应根据自身情况设定短期和长期学习目标，目标要具体、可衡量、可实现，以增强学习动力。

提升学习兴趣

通过多样化的学习方式，如小组讨论、实践操作等，激发学习兴趣，使学习变得生动有趣。

增强自信心

学生要正视自己的进步，积累成功经验，增强自信心，相信自己能够克服学习困难。

寻求外部支持



家庭支持

01

家长应营造良好的家庭氛围，关注孩子的情绪变化，给予鼓励和支持，帮助孩子树立正确的学习观念。

学校支持

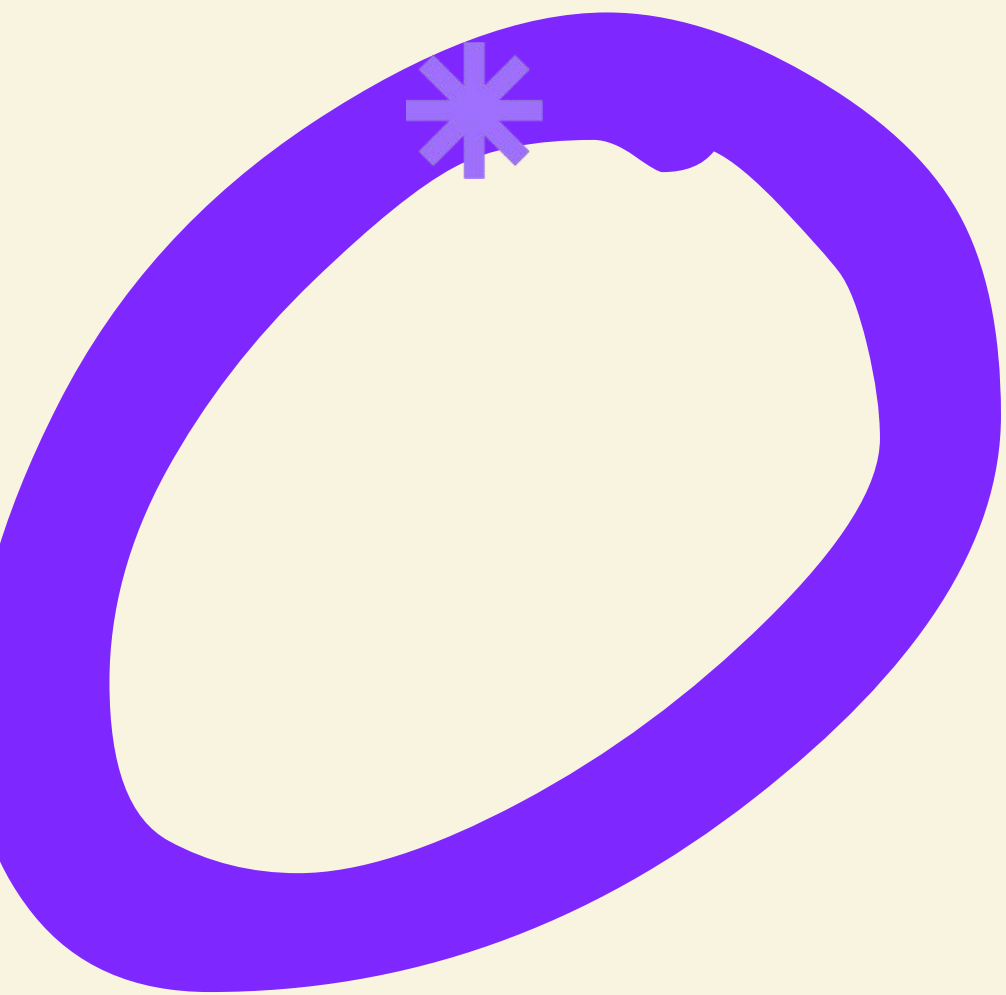
02

教师要关注学生的个体差异，因材施教，建立良好的师生关系，帮助学生解决学习中的问题。

社会支持

03

社会应为学生提供丰富的学习资源和良好的学习环境，减少不良因素的干扰。



实践活动与总结

情景模拟与讨论



01

情景模拟

通过模拟厌学场景，让学生体验厌学的后果，增强对厌学危害的认识。

02

小组讨论

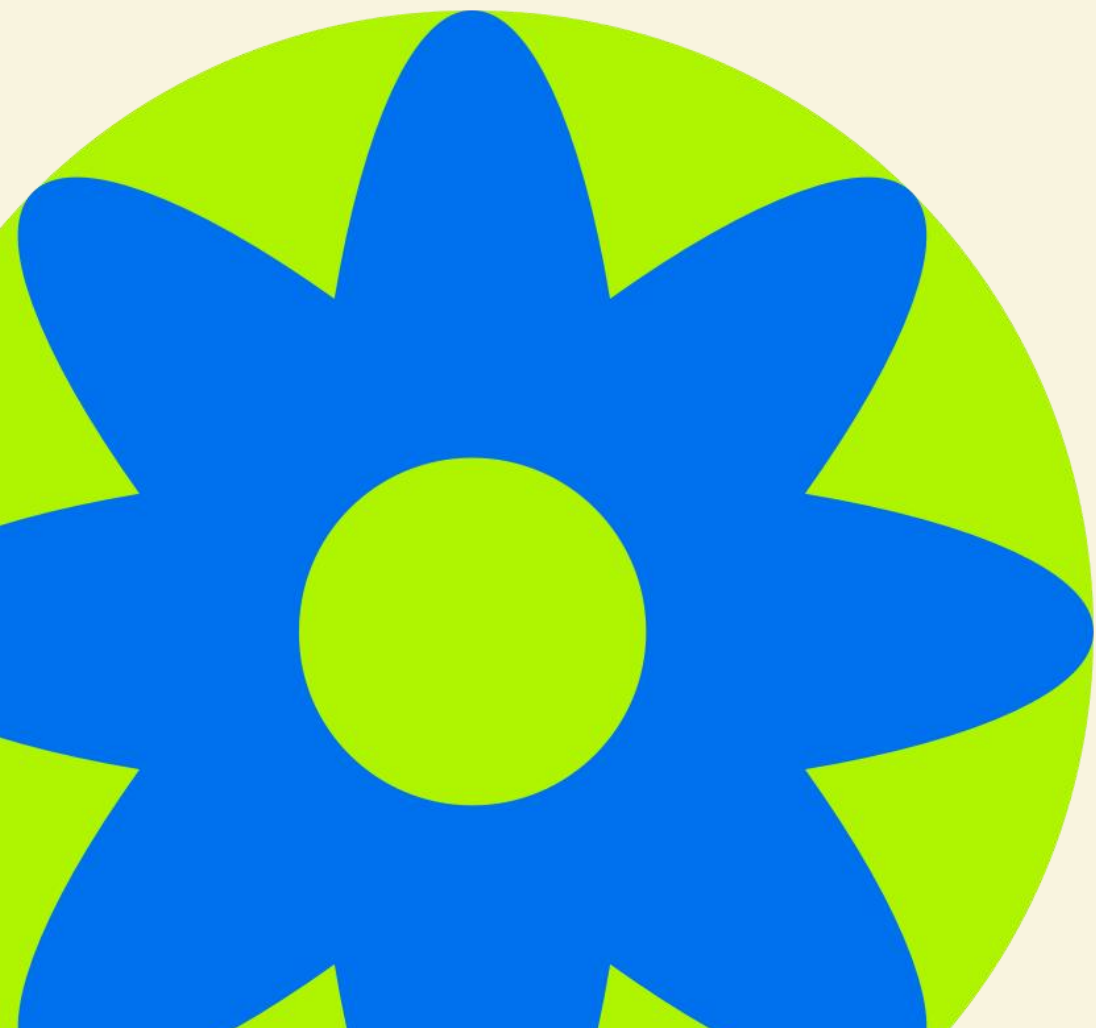
组织学生讨论厌学的原因和解决方法，分享彼此的经验和感受，共同寻找克服厌学的策略。

03

角色扮演

让学生扮演不同角色，如家长、教师、学生等，从不同角度探讨如何应对厌学问题。

自我反思与总结



厌学心理测试

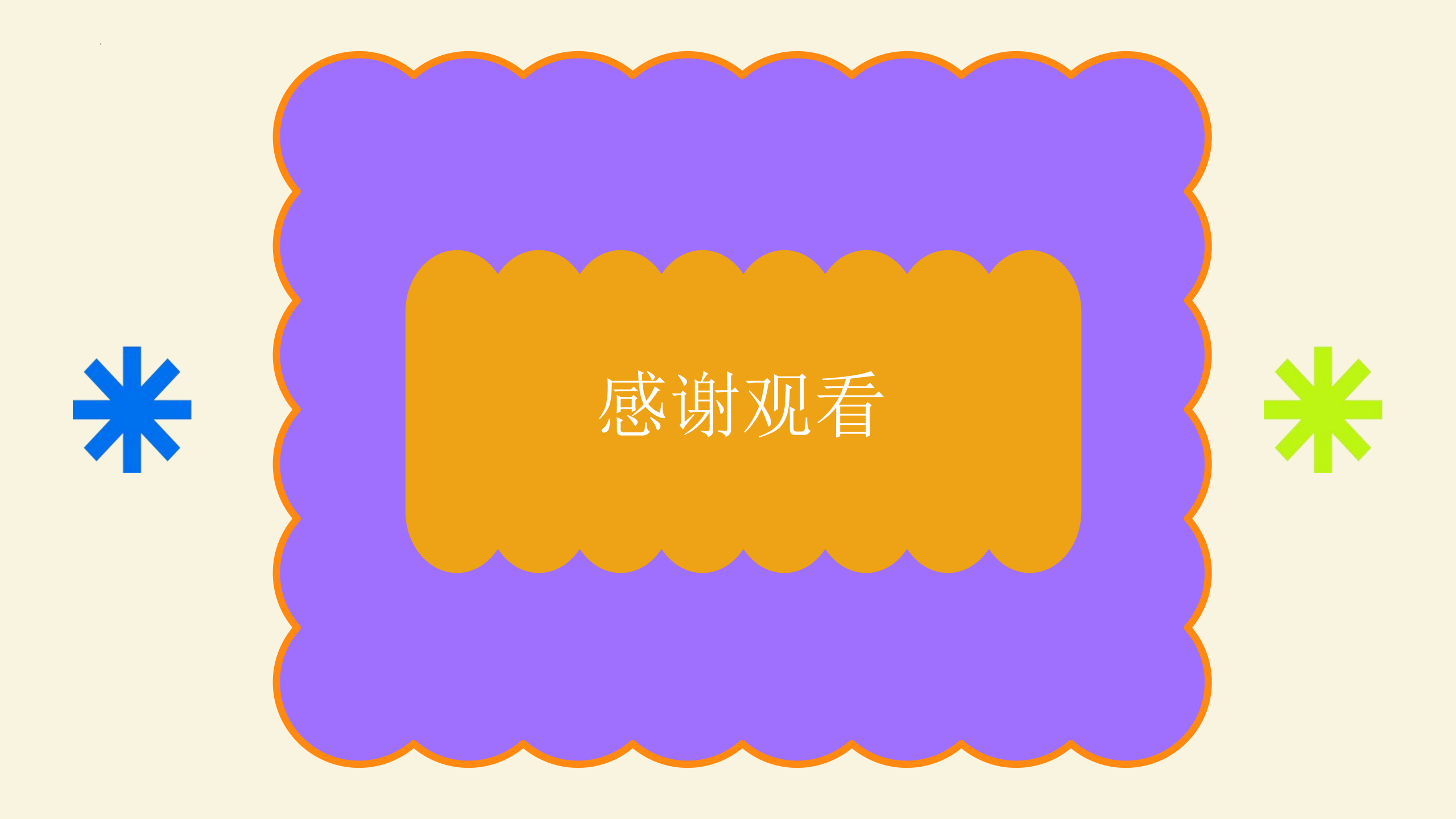
通过测试帮助学生了解自身的厌学程度，找出问题所在。

制定学习计划

让学生根据自身情况制定详细的学习计划，明确每天的学习任务和目标，逐步克服厌学。

总结与分享

学生总结学习收获，分享克服厌学的经验和方法，互相鼓励，共同进步。



感谢观看