

# 中学生学习倦怠干预视角下班主任教学管理沟通机制优化研究

欧阳飞

郴州市第十五中学

**摘要：**本文对中学生学习倦怠问题展开研究，以完善班主任教学管理沟通办法为研究出发点，阐明了学习倦怠的现状以及对中学生发展产生的不良影响，分析了目前班主任教学管理沟通办法中出现的沟通方式翻译、沟通内容缺少指向性等问题。在这个基础上提出了完善沟通方式的具体办法，其中包含开阔沟通渠道、丰富沟通内容等，目的是完善沟通办法有效介入中学生学习倦怠情况，以此推动学生的健康成长和全面发展。

**关键词：**中学生；学习倦怠；班主任；教学管理沟通机制

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.009

## 引言

中学生正处于身心发展的重要时期，学习倦怠的情况越发明显，这不仅对学生的情况产生了影响，同时也对其心理健康和未来发展造成严重威胁。班主任作为班级教学管理的主要责任人，其教学管理沟通办法在介入学生学习倦怠方面起着有着十分重要的意义。但是当前班主任教学管理沟通机制仍然存在很多不足指出，无法有效应对学习倦怠问题。为此深入探究班主任教学管理沟通机制完善办法具有不可忽视现实意义。

### 一、中学生学习倦怠现状与班主任教学管理沟通机制的重要性

#### （一）中学生学习倦怠的具体表现

在学习态度、学习行为和学习效果等方面都能体现出中学生学习倦怠情况。在学习态度上部分学生无法提起对学习兴趣和热情，表现出对学习任务敷衍了事的情况。他们不再主动获取知识，而是被动的应对老师和家长的监督和催促。在学习行为表现上，学习倦怠的学生常常出现迟到、早退、旷课等现象；在课堂上出现注意力不集中、易走神的问题，不认真完成课后作业、更甚于抄袭作业。在学习成果的表现上他们的学习成绩逐渐下降，对知识的掌握不牢靠，无法自如地应对各科考试与习挑战。这种学习倦怠状态不仅影响学生当下的学习状态，还可能对其未来的学业和职业发展产生长期的负面影响。

#### （二）学习倦怠对学生发展的不良影响

学习倦怠对学生的身心健康发展很有很大的危害性。从心理角度来看长期处于学习倦怠状态的学生极易出现焦虑、抑郁等负面情绪进而对自己的学习能力失去信心，产生自卑心理。同时他们可能会渐渐将自己的内心封锁起来，减少与同学和老师的交流造成人际关系的紧张。在学习上会形成学习倦怠的恶性循环，因为学习成果较差导致学生对学习情绪越发厌恶，致使学习倦怠程度更

加严重进一步影响学习成绩。以长远发展角度来看学习倦怠会让学生错过最佳的学习时期，不能及时掌握必要的知识与技能，制约了其未来的职业选择和发展空间，甚至影响其一生的发展方向。

#### （三）班主任教学管理沟通机制在干预学习倦怠中的关键作用

班主任教学管理沟通机制在介入中学生学习倦怠中有不可替代的重要作用。通过有效的沟通可以让班主任能够及时了解学生的学习状态和心理需求的同时发现学习倦怠的早期征兆，并采取针对性的办法进行干预。有效的沟通能够提高师生之间对彼此的信任和相互理解，让学生能够感受到来自老师的关心和支持进而可以有效增强他们的学习动力。同时班主任还可以通过沟通融合多方资源为学生提供必要的学习帮助和心理辅导，建立积极向上的学习环境，辅助学生克服学习倦怠重新找回对学习的乐趣和信心。

### 二、当前班主任教学管理沟通机制存在的问题

#### （一）沟通渠道单一导致信息传递不畅

目前很多班主任在教学管理沟通工作当中过度依靠传统的面对面交流与班级会议等渠道这就严重限制了信息的有效传递。虽然面对面交流有更为直观的优势，班主任能够直接观察学生的状态，但时间和空间方面的限制却成为它难以突破的瓶颈。班主任日常事务繁多很难抽出足够时间与每位学生进行深入且频繁的沟通，致使许多学生得不到班主任充分的关注。而班级会议主要用于传达学校的通知与要求重点在于整体信息的发布，很少能够关注到学生个性化的学习困扰、生活难题。这种单一的沟通渠道就先狭窄的管道使得信息在传递时容易出现堵塞和遗漏，无法实现及时、全面的双向流通。班主任不能迅速知晓学生在学习和生活中突发的问题学生也由于缺少有效的表达途径，难以向班主任反馈内心真实想法与迫切需求，长时间下去因为师生间的信息不对

称导致问题日益加剧，沟通效果明显变差。班主任无法察觉到学生学习倦怠的早期预兆，更没办法采取有针对性的干预办法进而导致学习倦怠问题在学生群体中逐渐扩散。

### （二）沟通内容缺乏针对性难以满足学生需求

部分班主任在与学生沟通时内容缺少针对性，这已成为影响沟通效果的重要阻碍。他们过于关注学生的学习成绩却忽视了其在学习过程中的细节、兴趣爱好以及心理状态等重要方面。沟通内容通常以考试成绩为话题开展中心，这种单一的交流模式对处于学习倦怠的学生来说无疑是一个沉重的话题。对于已经产生学习倦怠情绪的学生本就对学习存有抵触心理，此时班主任若只盯着成绩不但无法解决他们实际面临的问题，反而会加剧其心理压力。班主任不能深入探究学生在学习中遇到的具体困境，比如对某个科目的困惑、学习方法的偏差等，也没有根据学生在学习能力、性格特点等方面的个体差异给予切实可行的学习建议与心理支持，这种浮于表面的沟通方式很难真正走进学生的内心，学生感受不到班主任的关怀与理解，自然不愿敞开心扉。在这种情况下沟通更是无法满足学生的实际需求，对于缓解学生的学习倦怠状况也就起不到任何作用。

### （三）沟通方式不当影响师生关系

在目前班主任教学管理沟通办法当中，沟通方式是一个不容忽视的问题，它给师生关系带来了严重的消极影响，部分班主任在和存在学习倦怠的学生交流时常习惯用批评、指责的方式，这种简单生硬的沟通方式很容易引起学生的抵触心理，让学习倦怠的状况愈发糟糕。当学生出现学习上的问题，班主任本应怀着理解与包容的心态来引导帮助他们分析问题原因并寻找相应的解决办法，但因为班主任急于批评指责，让学生感觉自己没得到尊重与理解。这种负面的沟通经历会让学生对班主任心生恐惧与厌恶慢慢不再愿意和班主任交流。另外有些班主任在沟通时缺少耐心没给学生充足时间表达自身想法和感受。学生表达过程中频繁被打断，心里的委屈与困惑没法充分诉说，沟通只能流于表面无法进行深入交流，长时间下去师生间的信任逐渐被消耗导致关系变得紧张。这不但不利于解决学生学习倦怠的问题还会在很长一段时间内对学生的心理健康和学业进步产生不良影响。

### （四）沟通反馈机制不完善无法形成闭环

在班主任教学管理的沟通工作当中沟通反馈机制的不完善，已然成为一个急需解决的重要难题。班主任在与家长、学生或者其他教师完成沟通后时常会忽略对沟通结果的追踪与反馈。就以解决学生学习倦怠问题的办法来，说班主任通常只是制定出方案，却没能及时去了解这些方案在真正开展过程当中的效果究竟如何，也不会根据实际情况做出相应的调整与完善。这种缺少反馈

的沟通机制就像打开的水龙头只有流出的信息没有相应的正向回馈，根本无法构成一个完整的闭环。即便班主任给出了看似合理的解决办法但因为没有有效的反馈机制，他们根本无从知晓这些方案是不是真的有效，是不是需要根据学生给出的反馈进行调整。在这种情况下沟通便失去了原有的价值与意义并没办法保证沟通目标能够得到实现。在对学生学习倦怠进行干预的整个过程中由于缺乏反馈的沟通机制，导致班主任无法准确掌握学生的动态变化，也就没办法及时对干预策略做出调整，最终导致干预效果大打折扣，学生的学习倦怠问题也就无法根本上得到解决。

## 三、中学生学习倦怠干预视角下班主任教学管理沟通机制优化策略

### （一）拓宽沟通渠道构建多元化沟通网络

完善班主任教学管理沟通机制，开阔沟通渠道并建立多元化沟通网络是十分重要的办法，传统的面对面交流与班级会议虽有一定价值，但受多种因素制约已经不能满足当下的沟通需求。现代信息技术的高速发展为拓展沟通渠道提供了强大的帮助。像班级微信群、QQ群以及在线学习平台等新型沟通工具突破了时间与空间的限制让沟通变得更为便捷高效。

借助班级微信群和QQ群让班主任能即时发布学习任务、学习资源以及班级动态。学生课后碰到学习难题能立刻在群里提出，班主任或其他同学能迅速给予解答与帮助。同时家长也能随时知晓孩子在学校的表现和学习进展以便及时与班主任沟通孩子在家的情况，借此创造良好的家校共育氛围。在线学习平台为学生提供丰富学习资源，班主任可引导学生利用平台开展自主学习与拓展学习，根据平台的学习数据了解学生学习状况与薄弱之处开展有针对性的辅导。

设置班主任信箱为学生打造一个可匿名表达想法与问题的地方。有些学生可能因性格内向或其他原因不敢在公开场合说出真实想法，设立信箱可以让他们能毫无顾忌地吐露心声。班主任可定期查看信箱并认真回复学生来信，这样可以及时解决学生的困惑与问题。开展一对一谈心活动更为师生间建立起了深度沟通的桥梁。谈心过程中班主任可以更全面了解学生的学习、生活及心理状态，针对有学习倦怠问题的学生给予个性化关怀与指导帮助他们重拾学习信心。建立多样化的沟通网络能够保证信息的及时传递与全面共享，让班主任能更全面且通过多角度掌握学生学习和生活情况，为准确干预学习倦怠问题奠定坚实基础并提供有力支持。

### （二）丰富沟通内容关注学生全面发展

在沟通内容上班主任要想有效干预学生的学习倦怠问题，就需要丰富沟通内容并关注学生全面发展的重要过程。学习成绩虽然关键却仅是学生发展的一部分，无法全面展现学生的整体状况。班主任应当深入洞察学生

的学习进程,留意他们在课堂上的表现、作业完成的情况以及学习方法的运用。针对出现学习倦怠的学生要悉心观察他们在学习中所遇到的艰难与挫折,并和他们一同分析出现问题的原因并寻找解决办法。比如部分学生或许因学习方法欠佳导致学习效率不高,进而产生学习倦怠情绪。此时班主任便可以引导他们掌握科学的学习方法,提升学习效果。

兴趣爱好是学生个性发展的重要表现,同时也是激发其学习动力的重要起源。班主任要关注学生的兴趣爱好并鼓励他们发展自身特长。对于具备艺术特长的学生可引导他们将艺术与学习相融合借助艺术创作来舒缓学习压力,提升学习的积极性。对于热衷体育的学生则可以鼓励他们参与体育活动,培养坚韧不拔的意志品质,并将这种品质融合到学习当中。

心理健康是学生全面发展的重要基础。中学生正处于身心发展的关键阶段,心理问题相对较为突出。为此就需要班主任留意学生的心理状态及时察觉学生的心理问题,并给予必要的心理辅导与支持。当学生出现焦虑、抑郁等情绪时班主任要耐心倾听他们的苦恼来帮助他们调整心态,树立积极乐观的生活态度。丰富多样的沟通内容,能让学生切实感受到班主任的关怀与重视,增强师生之间的情感纽带,让学生从心底愿意与班主任交流进而更好地接受班主任的引导与帮助,这对于缓解学生的学习倦怠情绪、推动学生的全面发展有着积极的作用。

### (三) 改进沟通方式营造和谐沟通氛围

改变沟通方式是完善班主任教学管理沟通机制中十分关键且不可或缺的部分。当与存在学习倦怠问题的学生交流时班主任秉持平等、尊重、理解与包容的态度十分重要。平等是沟通得以顺利开展的基础,只有让学生切实感受到自己与班主任处于平等地位他们才会想要敞开心扉由倾诉内心想法;尊重学生的独特个性与观点不随意否定或批判他们的想法能让学生感受到自身被重视,进而增强与班主任沟通的意愿。

理解学生的处境与感受堪称沟通的核心要点。有学习倦怠问题的学生通常承受着较大的学习压力与心理负担,这时就需要班主任站在他们的立场思考感受他们的痛苦与无奈。包容学生的错误与不足,不因一次失误就对学生全面否定而是要给予他们改正错误的机会。要避免使用批评、指责性语言,因为这类语言可能伤害学生的自尊心造成他们的学习倦怠情况愈发严重。

运用鼓励与引导的方式和学生交流能够提高他们的内在动力,无论当学生取得了多少进步,班主任都应及时给予肯定与鼓励让他们知晓自己的努力获得了认可。同时要引导学生正确看待学习中遇到的困难与挫折,帮助他们树立战胜困难的信心。根据学生的个体差异采取不同的沟通方式;对于性格内向的学生可采用温和、委婉的沟通方式来营造轻松的气氛来让他们自在表达;对

于性格外向的学生虽可更直接地表达意见与建议,但也要注意方式方法防止过于生硬。

### (四) 完善沟通反馈机制形成有效闭环

建立高效的沟通反馈体系是保障班主任教学管理工作顺利开展的重要基础。沟通不只是简单的信息传递,后续的跟踪与反馈更是保证沟通实效性的关键部分。班主任在与家长、学生及其他教师完成沟通后要建立动态跟踪,持续关注沟通策略的落实情况与实际效果。例如在面对学生学习动力不足的问题时要定期评估干预措施的实施效果,检验是否达成预期目标。

对于实践中证明行之有效的教学方法,班主任应及时总结经验并加以推广实践。可以通过开展学习交流邀请成绩明显提高的学生分享实践心得以榜样力量带动整体学习氛围。同时结合学生实际反馈,对成功经验进行优化更新让其更贴合学情特点。若发现某些措施未能达到预期效果,需深入剖析原因,从方案设计或执行过程等维度查找问题。此时可组织多方研讨,共同探索更具针对性的解决方案。

科学完善的沟通反馈机制本质上是一个教育闭环其中涵盖沟通协调、方案执行、效果反馈、策略调整等多个关键环节。各环节相互衔接、协同运作下形成螺旋上升的良性循环。每一轮反馈与优化都能促进教学管理沟通机制持续升级,达成不断提高班主任工作的专业性与实效性。

### 结语

中学生学习倦怠问题不能忽视,班主任教学管理沟通办法的完善对介入学习倦怠有着十分重要的意义。目前班主任教学管理沟通办法有着沟通渠道单一、内容缺少针对性、方式不当等反馈机制不够完整等相关问题。通过扩展沟通方式、丰富沟通内容、改变沟通方式等来更好的介入中学生学习倦怠,以此来提高学生的健康成长以及全方面发展;在将来要深入探究与实践,不断优化班主任教学管理沟通办法来为学生发展创建更好的条件。

### 参考文献

- [1] 叶展航. 大学生学习倦怠的结构维度研究新进展[J]. 社会心理科学, 2012, 27(4): 7.
- [2] 苏翩翩. 积极心理学视角下缓解电大开放教育学员学习倦怠的策略——以安庆电大为例[J]. 教育教学论坛, 2017(34): 2.
- [3] 张秋艳. 闽台高职学生学习倦怠的干预研究——以短期访学为视角[J]. 教育: 文摘版: 00338-00341 [2025-06-04].
- [4] 范金刚. 学习倦怠相关影响因素研究述评[J]. 中小学心理健康教育, 2010(24): 4.
- [5] 孙雅萍. 高校学生学习倦怠干预研究[J]. 高教学刊, 2017(15): 3.