

教育数字化转型中初中生数字学习倦怠的成因与干预路径研究

张仕闲

博伦中学 辽宁 大连 116039

摘要：教育数字化全面推进背景下，智能设备、线上资源与数字化课堂已成为初中教学常态化载体，数字学习模式在赋能个性化学习、拓宽育人边界的同时，也催生了初中生数字学习倦怠问题，表现为学习消极、注意力涣散、效能感下降、抵触数字化学习等负面状态，严重制约数字化育人实效与学生身心健康发展。本文立足教育数字化转型的时代背景，结合初中生身心发展与认知规律，界定数字学习倦怠的核心内涵与典型表征，从环境适配、教学实施、个体心理、技术应用四个维度系统剖析初中生数字学习倦怠的深层成因。针对技术滥用、教学同质化、心理适配不足、干预机制缺失等现实问题，构建多维度、系统化的干预体系，提出环境优化、教学革新、心理赋能、技术规范、机制保障的多元干预路径。研究旨在缓解初中生数字学习倦怠问题，优化数字化学习生态，为基础教育数字化高质量转型、落实素养育人目标提供理论支撑与实践参考。

关键词：教育数字化转型；初中生；数字学习倦怠；成因分析；干预路径

Research on the Causes and Intervention Paths of Junior High School Students' Digital Learning Burnout in the Digital Transformation of Education

Shixian Zhang

Bolun Middle School, Dalian, Liaoning, 116039

Abstract: Against the background of comprehensive advancement of educational digital transformation, intelligent devices, online resources and digital classrooms have become regular carriers for junior high school teaching. While empowering personalized learning and expanding the boundaries of education, digital learning modes have also given rise to the problem of digital learning burnout among junior high school students. It manifests in negative states such as learning passivity, distracted attention, reduced sense of self-efficacy and resistance to digital learning, which seriously restrict the actual effect of digital education as well as students' physical and mental health development. Based on the background of educational digital transformation and combined with the physical-mental development and cognitive rules of junior high school students, this paper defines the core connotation and typical manifestations of digital learning burnout, and systematically analyzes its underlying causes from four dimensions: environmental adaptation, teaching implementation, individual psychology and technology application. In response to practical problems including technology abuse, homogenized teaching, insufficient psychological adaptation and lack of intervention mechanisms, this study constructs a multi-dimensional and systematic intervention system, and puts forward diversified intervention paths covering environment optimization, teaching innovation, psychological empowerment, technology standardization and mechanism guarantee. This research aims to alleviate junior high school students' digital learning burnout and optimize the digital learning ecology, so as to provide theoretical support and practical reference for the high-quality digital transformation of basic education and the realization of competence-oriented educational goals.

Keywords: Digital transformation of education; Junior high school students; Digital learning burnout; Cause analysis; Intervention paths

引言

随着基础教育数字化转型纵深推进，智慧课堂、线上学习、数字化作业、AI 辅助学习等新型学习形态全面普及，彻底重塑了初中生的学习场景与学习方式。数字化学习依托资源丰富、交互便捷、个性化适配等优势，打破了传统课堂的时空局限，成为新时代初中教育提质增效、落实个性化育人的重要支撑。但数字

化技术与教学的深度融合并非单向赋能，长期高频的数字化学习、繁杂的线上学习任务、不当的技术使用方式，使得部分初中生逐渐出现身心疲劳、学习抵触、效率下滑等负面状态，数字学习倦怠问题日益凸显。

初中生处于青春期身心发展关键期，情绪波动较大、自我调控能力薄弱，同时面临学业升学压力，对新型数字化学习模式的

适配能力有限。相较于传统学习倦怠,数字学习倦怠兼具学业压力、技术适配、心理疲劳、环境干扰等多重诱因,呈现出隐蔽性、持续性、扩散性特征,不仅会降低学生数字化学习参与度与学习效率,还会影响学生学习心态与身心健康,阻碍数字化教学的常态化、高质量落地。当前学界关于数字化教学赋能、学习倦怠的研究成果较多,但针对初中阶段、聚焦数字学习倦怠专项成因与系统化干预的研究仍较为薄弱。基于此,本文聚焦教育数字化转型场景,探析初中生数字学习倦怠的现实表征与核心成因,构建科学可行的干预路径,为优化初中数字化学习生态、破解数字育人困境提供实践借鉴。

1 初中生数字学习倦怠的核心内涵与现实表征

数字学习倦怠是传统学习倦怠在数字化教育场景下的延伸与演变,特指学生在长期数字化学习过程中,受技术环境、教学模式、学业压力、个体心理等多重因素影响,产生的身心疲惫、情感耗竭、学习疏离、效能感降低的持续性负面学习状态,是数字化学习适配失衡的典型表现。结合初中生身心发展特征与数字化学习场景,其倦怠特征主要体现在情感、行为、认知三个维度。

1.1 情感层面:情感耗竭,学习兴趣消退

情感耗竭是初中生数字学习倦怠最核心的表征。长期高频的线上听课、线上刷题、数字化打卡、视频学习,使得学生对数字化学习产生审美疲劳与心理厌倦,丧失初始的新鲜感与探索欲。部分学生面对繁杂的数字化学习任务、碎片化的线上资源,逐渐产生烦躁、焦虑、抵触等负面情绪,对数字化课堂、线上学习任务产生抗拒心理,学习主动性大幅下降,难以维持稳定的学习热情,形成被动应付的消极学习心态^[1]。

1.2 行为层面:参与消极,学习行为懈怠

在倦怠情绪影响下,学生数字化学习行为呈现明显的消极化、敷衍化特征。课堂上出现注意力涣散、挂机走神、刷屏摸鱼、消极互动等问题,无法跟进数字化课堂节奏;课后线上作业敷衍完成、抄袭应付、拖延滞后,主动拓展数字化学习资源、参与线上探究的行为大幅减少。部分学生甚至刻意规避数字化学习任务,出现逃课、漏学、拒学等极端行为,数字化学习流于形式,难以发挥育人实效。

1.3 认知层面:效能弱化,思维投入不足

长期的数字学习倦怠会导致学生认知投入不足,学习效能感持续降低。碎片化、高强度的数字化学习模式,容易造成学生信息过载、思维疲劳,难以开展深度思考与知识建构,多停留于浅层机械学习。同时,学生长期处于被动数字化学习状态,难以获得学习成就感,逐渐产生自我否定心理,认为自身无法适配数字化学习模式,学习自信心持续下滑,形成“低效学习—消极倦怠—效能弱化”的恶性循环。

2 教育数字化转型中初中生数字学习倦怠的成因分析

初中生数字学习倦怠并非单一因素导致,而是技术、教学、个体、环境多重因素交互作用的结果,涵盖外部育人场景失衡、教学实施偏差与内部心理适配不足等多个层面,具体可分为四大核心成因^[2]。

2.1 技术应用失范,数字化学习负荷过载

教育数字化转型过程中,部分学校与教师存在技术滥用、过度数字化教学的问题,是诱发学习倦怠的首要外部因素。为落实数字化教学要求,部分教师将大量教学任务迁移至线上,数字化作业、线上打卡、视频学习、线上测验等任务层层叠加,挤占学生课余时间,导致学生数字化学习时长过载。同时,数字化学习资源繁杂碎片化,海量信息无序推送,超出初中生信息筛选与认知处理能力,极易引发信息过载与认知疲劳。此外,线上学习依托电子设备开展,长期屏幕使用易造成学生视觉疲劳、身心损耗,进一步加剧生理与心理的双重倦怠。

2.2 数字化教学模式固化,育人适配性不足

当前初中数字化教学普遍存在“重技术、轻育人”“重形式、轻实效”的问题,教学模式同质化、浅表化问题突出。多数数字化课堂仍沿用传统灌输式教学逻辑,仅将线下授课简单迁移至线上,缺乏适配数字化场景的探究式、互动式、个性化教学设计。线上互动形式单一、反馈滞后,师生、生生之间深度交流不足,课堂氛围沉闷,学生难以获得沉浸式学习体验。同时,数字化教学未兼顾学生个体差异,统一化的线上任务、固化的教学节奏,无法适配不同学生的认知能力与学习节奏,学困生难以跟进、优等生缺乏拓展空间,长期适配失衡诱发学习倦怠。

2.3 学生个体适配薄弱,心理调控能力不足

初中生的身心发展特质是诱发数字学习倦怠的内在核心因素。初中生处于青春期,情绪稳定性差、自我调控能力薄弱,面对高强度、高频率的数字化学习压力,难以有效调节自身负面情绪,容易积累焦虑、厌倦等心理问题。同时,初中生自主学习能力参差不齐,线上数字化学习缺乏教师实时监督,部分学生自律性不足,难以合理规划学习时间,容易出现拖延、敷衍、注意力不集中等问题,学习效率低下,长期积累形成倦怠心态。此外,部分学生数字素养薄弱,信息筛选、线上学习、工具运用能力不足,面对复杂的数字化学习场景难以高效适配,学习挫败感持续累积,最终引发学习倦怠^[3]。

2.4 家校社协同缺失,数字化育人环境失衡

家校社协同育人机制不完善,进一步加剧了初中生数字学习倦怠问题。学校层面过度侧重数字化教学形式落地,忽视学生身心负荷与倦怠状态,缺乏常态化的学情监测与心理疏导机制;家庭层面,部分家长对数字化学习认知片面,要么过度施压,强制学生完成各类线上任务,加重学生学习负担,要么疏于监管,学

生沉迷网络娱乐、偏离学习主线，加剧学习懈怠；社会层面，数字化学习配套保障不完善，网络娱乐、短视频等干扰因素众多，极易分散学生学习注意力，破坏数字化学习氛围，持续诱发和加剧数字学习倦怠。

3 初中生数字学习倦怠的系统化干预路径

针对初中生数字学习倦怠的多重成因，需立足教育数字化育人本质，摒弃单一整改思维，构建“技术规范、教学优化、个体赋能、家校协同”的全方位干预体系，实现从被动治理到主动预防、从局部整改到系统优化的转型，有效缓解数字学习倦怠，优化数字化育人生态。

3.1 规范技术应用边界，严控数字化学习负荷

以减负提质为核心，规范数字化教学的技术应用边界，杜绝技术滥用与过度数字化教学。学校需建立数字化教学审核机制，统一规范线上学习任务、数字化作业、线上活动的数量与时长，杜绝层层加码、随意增加学生线上学习负担，保障学生课余休息与身心调节空间。优化数字化资源推送模式，依托大数据精准筛选优质、精简、适配初中生认知规律的学习资源，杜绝碎片化、冗余化信息推送，减少学生信息筛选负担与认知疲劳。同时，推行科学的数字化学习模式，引导师生合理使用电子设备，推行劳逸结合的学习机制，缓解学生生理疲劳，从源头减少倦怠诱因。

3.2 优化数字化教学模式，提升课堂育人适配性

革新同质化、浅表化的数字化教学模式，聚焦学生深度学习与学习体验优化，重构数字化课堂形态。摒弃线上灌输式教学，依托数字化技术打造互动式、探究式、思辨式智慧课堂，设计多元化线上互动环节，强化师生、生生深度交流，活跃课堂氛围，提升学生学习参与感与沉浸感。依托 AI 学情大数据开展分层数字化教学，结合学生认知基础、学习能力差异化推送学习任务、资源与习题，适配不同层级学生的学习需求，减少学习适配失衡引发的挫败感与倦怠感。同时，精简无效教学环节，聚焦核心知识点开展深度教学，摒弃形式化数字化流程，提升数字化教学实效，让学生在高效学习中获得成就感^[4]。

3.3 强化个体赋能培育，提升学生数字适配能力

聚焦学生个体素养提升，从心理疏导、能力培育双维度破解倦怠问题。一方面，常态化开展数字学习心理辅导，开设数字化学习适应、情绪调控、压力疏导专题课程，引导学生正确认知数字化学习的价值，学会自我调节学习负面情绪，缓解学习焦虑与厌倦心理，培育积极的数字化学习心态。另一方面，系统培育学生数字素养与自主学习能力，开展数字工具运用、信息筛选、线上学习规划、时间管理等专项培训，提升学生数字化学习适配能

力，减少学习挫败感。同时，搭建多元化数字化学习展示平台，鼓励学生参与线上探究、成果展示、创新实践活动，积累学习成就感，重塑数字化学习自信^[5]。

3.4 构建家校社协同机制，优化数字化育人生态

搭建家校社三位一体的协同干预体系，全方位优化数字化学习生态。学校建立数字学习倦怠动态监测机制，依托大数据实时研判学生学习状态，对倦怠倾向明显的学生开展针对性帮扶与个性化疏导，同时定期开展家长培训，引导家长树立科学的数字化育人理念，避免过度施压或放任不管，配合学校规范学生线上学习行为、调节学生学习心态。家庭主动营造良好的居家数字化学习环境，规避网络娱乐干扰，合理规划学生学习与休息时间。社会层面净化网络育人环境，强化网络监管，减少不良网络信息对初中生的干扰，共同构建良性、健康、减负、高效的数字化育人生态，从外部环境层面杜绝数字学习倦怠滋生^[6]。

结语：

教育数字化转型是基础教育高质量发展的必然趋势，而初中生数字学习倦怠是数字化育人进程中不可忽视的现实问题，直接影响数字化教学实效与学生身心健康、素养发展。初中生数字学习倦怠是技术应用、教学实施、个体素养、育人环境多重失衡的结果，呈现出情感耗竭、行为懈怠、认知弱化等典型特征。破解数字学习倦怠问题，不能局限于单一整改，需立足数字化育人本质，通过规范技术应用、优化教学模式、赋能学生素养、构建协同机制，形成全方位、系统化的干预体系，从源头预防和缓解学生学习倦怠。未来教育数字化转型需坚守育人初心，平衡技术赋能与人文育人、教学提质与学生减负，持续优化数字化学习生态，让数字化技术真正服务于学生深度学习与核心素养全面发展，推动基础教育数字化高质量、可持续推进。

参考文献：

- [1] 余胜泉. 教育数字化转型的核心逻辑与实践路径 [J]. 中国电化教育, 2022(01):1-9.
- [2] 连榕. 青少年学习倦怠的结构、机制与干预 [J]. 心理发展与教育, 2020(02):245-252.
- [3] 杨现民. 数字化学习生态下学生学习倦怠成因及治理策略 [J]. 现代远程教育研究, 2023(02):35-43.
- [4] 李艳. 初中生数字化学习倦怠的现状、成因与干预研究 [J]. 中小学信息技术教育, 2024(05):28-31.
- [5] 教育部. 教育部关于推进教育数字化的意见 [Z]. 2022.
- [6] 张静. 智慧教育背景下中小学生学习压力与倦怠调适机制 [J]. 教学与管理, 2023(18):89-92.