

The Study on the Psychology of College Students' Learning Confusion in the New Era: Identification of Causes and Intervention Strategies

RuiZuo Zhenglin Zhang Maimaitirexiati Mierxiati*

Xinjiang Agricultural University, Urumqi, Xinjiang, 830052, China

Abstract

In the context of the new era, academic confusion among college students has emerged as a critical factor hindering their academic progress and mental health. Empirical studies indicate a high prevalence of anxiety symptoms among Chinese undergraduates, with learning-related anxiety constituting a significant proportion. These psychological issues negatively impact students' academic efficiency, career planning, and mental well-being. Employing a mixed-method research approach, this study analyzes 1,189 valid questionnaires collected from eastern, central, and western regions of China, along with in-depth interviews with 20 representative students. The research systematically explores the behavioral characteristics, underlying mechanisms, and intervention strategies for academic confusion, providing empirical evidence and practical insights to enhance educational practices in higher education institutions.

Keywords

College students in the new era; Learning confusion psychology; Mixed methods research; Causal mechanisms; Personalized interventions

新时代大学生学习迷茫心理：成因识别与干预策略研究

左睿 张正霖 米尔夏提·买买提热夏提*

新疆农业大学，中国·新疆乌鲁木齐 830052

摘要

新时代背景下，大学生学习迷茫心理已成为制约其学业发展与心理健康的关键问题。相关实证研究表明，我国大学生焦虑症状合并检出率较高，其中与学习迷茫相关的焦虑占比显著，对学生学习效率、职业规划及心理健康均产生负面影响。本研究采用混合研究法，分析我国东、中、西部地域 1189 份有效问卷及 20 名代表性学生的深度访谈数据，系统探究大学生学习迷茫心理的表现特征、成因机制与干预路径，为高校育人工作提供实证支持与实践参考。

关键词

新时代大学生；学习迷茫心理；混合研究法；成因机制；个性化干预

1 引言

相关调查表明，我国大学生学习心理问题检出率较高^[1,2]，其中学习迷茫的表现尤为突出^[3]。高等教育普及化的推进与升学就业竞争的加剧，使大学生陷入重结果、轻过程的功利化学习困境；而新媒体时代的信息过载，叠加社交平台“完美人设”的广泛传播，进一步放大了学生的自我怀疑与焦虑心态。此类学习迷茫心理不仅会降低学生的学习动

力，还可能诱发焦虑、抑郁等负面情绪，进而形成“心理困扰—学业受阻—心理负担加重”的恶性循环^[1,4,5]。本研究聚焦大学生学习迷茫的具体表现、形成原因与干预对策，为高校开展心理健康教育和学业指导工作提供实践参考。

2 新时代大学生学习迷茫心理的表现

2.1 大学生学习迷茫心理的总体水平

为量化分析大学生学习迷茫心理的普遍程度，本研究按“地域-年级-专业”分层抽样原则，选取东、中、西部各 1 所高校，覆盖文、理、工、医、社科类专业，保障样本代表性。调研共发放问卷 1500 份，回收有效问卷 1189 份，样本基本特征为：男性 528 人、女性 672 人；大一 358 人、大二 404 人、大三 303 人、大四 124 人；东部、中部、西部各 400 人。同时选取 20 名学生开展深度访谈，覆盖高迷茫

【作者简介】左睿（2005—），男，中国山东临沂人，在读本科，从事化学教育、大学生学习心理研究。

【通讯作者】米尔夏提·买买提热夏提（1996—），男，维吾尔族，中国新疆喀什人，本科，讲师，从事思想政治教育研究。

(问卷得分 $\geq 4.0/5$)、中迷茫(3.0-3.9/5)、低迷茫($< 3.0/5$)三类群体。

结果显示,大学生学习迷茫心理平均得分为3.52/5(SD=0.78),整体处于中度迷茫水平。从得分分布来看,无迷茫(< 2.5 分)学生占18.3%,轻度迷茫(2.5-3.4分)占42.5%,中度迷茫(3.5-4.4分)占31.2%,重度迷茫(≥ 4.5 分)占8.0%。这一数据与朱桐提出的“大学生焦虑心理问题具有普遍性”结论相呼应^[1]。可见学习迷茫作为焦虑情绪在学业领域的具体体现,已成为当代大学生群体中普遍存在的心理问题。

西部高校学生学习迷茫得分(4.1/5)显著高于东部(3.2/5)与中部(3.4/5)高校学生,该差异的主要成因是西部学生面临的经济压力与学术资源匮乏问题^[2]。调研显示,45%的西部学生常担忧学费、生活费,38%的学生认为校内学习资源无法满足自身需求。这些因素加剧了西部学生的迷茫感,使其面对学业与未来发展的不确定性时,产生更强烈的焦虑情绪。

大二学生学习迷茫得分最高(3.9/5),大一(3.4/5)、大三(3.6/5)、大四(3.2/5)得分依次降低,大二学生的迷茫感核心源于专业认知混乱。58%的大二学生无法明确所学专业在未来就业中的价值与作用,这一现象与曾欣愉等研究中“大二是大学生焦虑高峰”的结论相符^[3],同时也使得大二阶段成为大学生学习迷茫干预的关键时期。

不同专业学生的学习迷茫程度存在显著差异,社科类专业学生迷茫得分最高(3.8/5),其次为医科(3.6/5)、理工科(3.3/5)与文科(3.1/5)。社科类学生的高迷茫感主要与专业就业竞争激烈相关,62%的社科类学生担忧未来就业出现专业对口难的问题,对就业竞争力的担忧让社科类学生对未来发展充满不确定感,进而加剧学习迷茫。

2.2 学习迷茫心理的多维表现

学习迷茫在认知层面的核心表现为学习目标缺失与意义感模糊。多数大学生难以理解所学专业的社会价值,仅将学习目的等同于毕业找到满意工作,这种急功近利的态度使其面对学业挑战时易产生焦虑与迷茫^[6,7]。

学习迷茫常伴随持续的焦虑感与浮躁情绪,朱桐将学业焦虑列为大学生焦虑的主要类型,具体表现为:对专业认知不清、学习方法不当的困扰,以及对考试失败的过度担忧^[1]。当学业压力与未来发展的不确定性交织时,学生极易陷入浮躁心理,急于求成且缺乏深入学习的耐心^[4],这类情绪困扰会进一步加剧认知混乱,降低学习的专注度与深度,最终导致学习效果不佳。

认知困惑与情绪困扰最终会外化为一系列不良学习行为,最突出的表现为学习投入不足与注意力涣散。李文晓的研究发现,从大一到大三,大学生的学习专注度呈逐步下降趋势^[2]。这印证了学习迷茫不仅影响学生的认知与情绪,还会直接干扰其学习行为、影响学业成绩。此外,部分学生为逃避学业压力沉迷虚拟世界,该行为虽能短期缓解焦虑,但

长期会导致学业滞后、认知偏差,最终陷入“迷茫—逃避—更迷茫”的恶性循环^[5,8]。

3 新时代大学生学习迷茫心理的原因

3.1 学习迷茫心理的成因

3.1.1 内部因素

回归分析结果显示,个人因素对大学生学习迷茫的解释力最强,主要体现在自我效能感低、认知偏差与目标缺失三个方面,三者相互影响,共同构成学习迷茫的核心内因。自我效能感低是引发学习迷茫的重要因素,48%的学生表示“认为自己无法完成专业核心课程学习”,在面对学业困难时易产生放弃心理,这一现象与朱桐^[1]的研究观察结果高度吻合:学业焦虑、就业焦虑和社交焦虑是当前大学生焦虑的主要类型,且均与学习迷茫高度关联,其中专业认知不清晰会直接导致学习动力丧失,长期极易引发焦虑不安。

认知偏差同样是学习迷茫的关键内因,35%的学生会因一次考试失败否定自身学术能力,28%的学生因过度追求完美,反复修改作业直至产生焦虑。这一现象与朱桐提出的“学业压力引发认知偏差”结论相呼应,Ellis提出的不合理认知三大特征,也为解析学术焦虑的内部认知因素提供了理论支撑^[1]。这与樊兰指出的“不合理认知引发心理问题”以及朱桐提到的“认知偏差加剧焦虑”的观点高度一致^[1,9]。

目标缺失也是导致学习迷茫的重要原因,52%的学生表示没有制定明确的月度或学期学习计划,对“为何学习”“学习什么”缺乏清晰认知。李文晓指出,学习理想与现实的巨大差距是大学生普遍的困扰^[10];朱桐则进一步强调,自我定位不准、学习目标缺失,极易诱发大学生的焦虑情绪^[1],最终表现为学习上的迷茫。

3.1.2 外部因素

家庭因素对大学生学习迷茫的影响较为显著,尤其是家庭经济处于中下层的学生,产生学习迷茫的风险更高。调研中62%的学生表示,承受着父母要求其考研、考公的高期望压力,这类外部压力对学生的学习目标设定产生了显著负面影响。曾欣愉的研究指出,家庭社会经济状况处于中下层的学生,焦虑水平显著高于其他学生^[3]。家庭的经济负担不仅直接影响学生的心理状态,还会通过干扰学生的学习目标与自我认知,间接加剧其学习迷茫情绪。

学校因素是外部因素中的关键环节,45%的学生认为所学知识与社会实际需求相脱节,68%的学生表示从未接受过系统的职业规划指导。这一现状与朱桐提出的“高校课程设置与就业指导不完善易引发学生学业焦虑”的观点相符^[1]。高校在课程体系设计、职业规划教育方面的不足,直接导致学生难以建立学习与未来发展的关联,进而加剧学习目标的模糊化,引发学习迷茫。

社会因素对大学生学习迷茫心理的影响也不可忽视。调研显示,52%的学生为发表论文选择投稿低质量期刊,38%的学生会因社交平台上的“完美人设”产生自卑心理。赵鹏在研究中指出,新媒体环境下,大学生对虚拟形象的过

度关注,会进一步加剧其自我否定的情绪^[10]。而社会层面的升学就业竞争、学术评价的功利化倾向,也让学生陷入学习的迷茫与焦虑。

3.1.3 网络认知的遮掩效应

回归分析结果显示,学习压力与大学生幸福感呈显著负相关,而“网络对学习重要性的认知”在二者之间起到了遮掩效应。这意味着,当学生面临较高的学习压力时,若能清晰认知到网络对学习的重要帮助作用,其幸福感会显著提高9.2%。这一发现为运用技术手段缓解大学生学习迷茫提供了实证依据,也为后续开展相关干预研究提供了新的方向。

4 新时代大学生学习迷茫心理的干预和改善措施

4.1 干预建议及其措施

个人层面的干预核心在于提升自我效能感与心理弹性,从根源上矫正认知偏差、明确学习目标。自我效能感较低的学生在面对学业压力时易产生无力感与逃避行为,而个人自我效能感对学习迷茫的解释力最强^[1]。因此提升自我效能感是个人层面干预的关键。学生可主动学习积极心理学相关知识,以理性情绪取向应对学业挑战,通过完成阶段性学业目标积累成就感,逐步提升面对学业困难的信心。同时,结合理性情绪行为疗法(REBT)^[9]。主动识别自身的不合理思维模式,减少过度概括、灾难化思维等认知偏差,学会以理性视角看待考试失败、学业困难等问题。此外,在信息化社会背景下,学生需主动提升信息筛选与运用能力,规避信息过载与网络成瘾的问题^[5,8,11]。

针对新生入学初期面临的学业适应、社交困境、环境陌生等问题,学校应及时开展适应性辅导与心理健康教育^[12],通过开设新生心理健康课程、组建学习互助小组、开展专业认知讲座等形式,帮助新生尽快适应大学生活,树立初步的学习与发展目标。针对期末考试周、毕业季等学生压力集中的阶段,学校应提供分层分类的心理疏导服务,通过设立心理咨询热线、开展焦虑缓解主题活动、组织职业规划指导讲座等方式,帮助学生调节学业与就业压力,合理规划未来发展。同时,高校应优化课程体系设计,增加与社会实际需求接轨的实践课程,弥补“知识与实践脱节”的短板,让学生清晰感知学习的实际价值。

家庭层面的干预重点在于调整期望、做好心理支持。高校可主动搭建家校沟通平台,通过开展线上线下家长课堂、心理健康教育讲座、家长会等形式,帮助家长了解大学生的心理发展特点与学业发展规律,引导家长根据孩子的实际情况调整期望值,避免将考研、考公等目标强加于孩子,减少学生的外部压力。家长应转变教育观念,从过度关注学业成绩、就业结果,转向关注孩子的心理健康与综合素质发展,在学生面临学业困难、迷茫焦虑时,给予充分的理解、

鼓励与陪伴,成为学生的心理支撑,帮助学生缓解负面情绪。

各类校园媒体与新媒体平台应加强科普宣教与价值引导,倡导理性的表达与健康的网络使用方式,减少对“完美人设”的过度渲染,引导学生树立正确的自我认知,缓解因虚拟形象产生的自卑与自我否定情绪^[10,13]。同时,应加强对大学生的媒介素养教育,引导学生合理分配网络使用时间,避免过度依赖虚拟世界,强化现实社交能力^[10,13]。此外,社会应加大对网络暴力的监管力度,推动各网络平台完善不良信息过滤与管理机制,净化网络环境,减少虚拟世界对大学生心理健康的负面影响。

5 结语

大学生学习迷茫心理是内部认知偏差与外部环境压力交互作用的复杂心理现象,具有明显的群体差异特征。干预需多方协作,个人层面提升心理资本,学校层面精准支持,家庭层面合理期望,社会层面优化环境,同时发挥网络的积极价值。通过形成全社会关注大学生心理健康的合力,帮助学生实现心理调适与学业发展,促进全面成长。

参考文献

- [1] 朱桐. 大学生焦虑心理成因分析及应对策略[J]. 心理学进展, 2023, 13(7):2843-2849.
- [2] 李文晓. 大学生学习心理与学习压力[J]. 中国健康心理学杂志, 2006, 14(4):378-380.
- [3] 曾欣愉, 王梦秋, 顾辉. 象牙塔中的心理雾霾: 大学生多维焦虑的流行特征和心理社会成因[J]. 心理学进展, 2025, 15(2):313-323.
- [4] 余国政. 大学生的学习浮躁心理研究[J]. 新余高专学报, 2005, 10(3):113-115.
- [5] 朱豫贺. 大学生手机成瘾的心理行为及教育策略研究[J]. 教育进展, 2024, 14(11):204-209.
- [6] 彭中心. 当代大学生学习心理问题及其对策[J]. 黄石理工学院学报, 2008, 25(4):75-77.
- [7] 崔维彬, 詹红霞. 当代大学生学习行为的心理特征分析[J]. 德州学院学报, 2011, 27(4):136-137.
- [8] 赵琳, 吕少博. 大学生网络成瘾: 心理成因探析概述[J]. 心理学进展, 2025, 15(1):15-22.
- [9] 樊兰. 当代研究生学术焦虑的影响因素及对策[J]. 心理学进展, 2024, 14(4):468-474.
- [10] 赵鹏. 新媒体时代大学生心理健康状况及影响因素研究[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(14):146-148.
- [11] 瞿锦涛, 李志鹏. 学习压力与大学生心理健康: 网络应用的遮掩效应[J]. 创新教育研究, 2024, 12(4):473-480.
- [12] 沈丹, 赵云亨, 杨柳, 等. 积极心理学视域下大学生学习动机提升路径研究[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(9):607-612.
- [13] 刘庆萍. 新媒体时代下大学生心理健康研究[J]. 心理学进展, 2023, 13(8):3408-3413.