

# Research on Causes of Academic Challenges Among College Students and Optimization Pathways for Academic Support

Shanshan Huang Ruyu Dai

School of Economics, Beijing Wuzi University, Beijing, 101149, China

## Abstract

Against the backdrop of mass higher education, academic struggles and psychological issues among undergraduate students have become increasingly intertwined, exposing the limitations of traditional academic support models. This study analyzes multidimensional manifestations and root causes of academic difficulties, elucidates the supportive role of psychological factors in academic development, and proposes an integrated academic support framework encompassing "Three-Level Monitoring-Surveillance-Warning Intervention-Psychological Guidance-Academic Support." By synergistically combining ideological guidance, tiered early warning systems, targeted psychological interventions, and comprehensive lifecycle academic support, the study addresses the disconnect between psychological well-being and academic achievement. The findings provide actionable insights for optimizing academic support mechanisms and enhancing academic culture development in higher education institutions.

## Keywords

psychology; academic difficulty; academic support

## 大学生学业困难的成因分析与学业帮扶优化路径研究

黄珊珊 代如玉

北京物资学院经济学院, 中国·北京 101149

## 摘要

高等教育大众化背景下, 高校本科生学业困境与心理问题交织, 传统学业帮扶模式局限日益凸显。本文在分析大学生学业困难多维表现与成因的基础上, 阐明心理因素对学业发展的支撑作用, 尝试构建“三查督导-预警干预-心理护航-学业支持”四位一体的学业帮扶体系。通过思政引领、分层预警、精准心理干预与全周期学业支持的有机融合, 破解心理与学业发展“两张皮”问题, 为高校优化学业帮扶路径、加强学风建设提供思路与实践参考。

## 关键词

心理; 学业困难; 学业帮扶

## 1 引言

高等教育从精英化向大众化转型过程中, 我国高校本科生学业问题日益突出。教育部数据显示, 每年因学业问题退学、延毕的学生人数居高不下, “不会学、不爱学、学不好”等困境普遍存在。与此同时, 思政教育作为高校立德树人的核心任务, 长期侧重于价值引领与思想教育, 对学业问题的系统性干预不足, 导致部分学生“思想有方向、学业无路径”, 形成心理健康与学业发展的“两张皮”割裂现象。

心理健康教育是学业帮扶的重要环节。教育部《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》明确提出发挥心理育

人功能, 构建“十大”育人体系。调研显示, 高校学业预警学生中近六成存在不同程度的心理困扰, 焦虑、抑郁、学习动力缺失等问题尤为突出, 心理因素与学业困难易形成恶性循环。传统学业帮扶模式多聚焦课程补习、成绩提升等显性层面, 忽视心理资本对学业发展的支撑作用<sup>[1-2]</sup>。

当前学界在高校学业帮扶领域已取得一定成果: 帮扶机制方面, 部分学者进一步阐释“三全育人”“协同育人”的内涵<sup>[3-4]</sup>, 强调整合学校、家庭和社会多方力量; 技术应用方面, 大数据、人工智能等<sup>[5]</sup>被用于学业预警与精准帮扶; 心理因素方面, 研究证实抑郁、焦虑、心理弹性等与学业成绩密切相关<sup>[6]</sup>。但现有研究仍存不足: 一是心理因素与学业帮扶的融合多停留在理论层面, 缺乏系统性实践体系; 二是针对不同类型学生的个性化帮扶研究较少; 三是部分高校虽开展心理与学业融合帮扶探索, 但多分散于各部门, 缺乏统一体系设计与联动机制。

基于此, 本文以心理与学业深度融合为导向, 创新提

【基金项目】2025年度北京高校思想政治工作研究课题阶段性研究成果(项目编号: BJSZ2025FDY53)。

【作者简介】黄珊珊(1995—), 女, 硕士, 讲师, 从事大学生思想政治教育研究。

出“三查督导-预警干预-心理护航-学业支持”四位一体学业帮扶体系，探索心理健康教育深度融入学业帮扶的有效路径，构建系统化、精准化、长效化的帮扶机制，推动学生学业与心理协同发展。

## 2 高校学生学业困难的表现

学业成绩是衡量学习成效的重要指标，直接影响毕业资格、升学机会与就业前景。学业困难不仅导致绩点下降、延迟毕业等直接后果，还可能引发焦虑、抑郁等心理问题，长期看更可能演变为就业困难。准确识别学业困难的表现及成因，尤其是心理因素的影响，对开展针对性帮扶具有重要意义。高校学生学业困难是贯穿学业产出、过程参与、态度认知与方法能力的系统性失衡，各维度相互交织，共同构成学业困境的完整表征。

### 2.1 学业产出维度：成绩与学分的持续性危机

表现为学分绩点长期低位且呈波动下滑，核心课程与公共基础课挂科、重修频次偏高，部分学生因累计挂科门数超标或必修学分不足，陷入学业预警、留级乃至无法毕业的困境。此种产出危机是学习过程失控、能力储备不足等多重因素长期累积的结果，反映学业发展的结构性障碍。

### 2.2 学习参与维度：过程性投入的实质性缺失

课堂参与方面，出勤率持续不足、旷课多发，即使到课也多处于被动倾听状态，缺乏有效互动；课后实践方面，作业拖延、抄袭现象频发，实验、课程论文等完成质量低下，对第二课堂、学术讲座等拓展性学习活动参与度极低，未能构建“课堂学习-课后巩固-拓展提升”的完整参与链条。此种缺失本质上是学习主动性与责任意识弱化的外在体现，进一步加剧学业产出的恶性循环。

### 2.3 态度认知维度：学习动力与目标的根本性缺位

认知层面，专业认同感不足，未能建立学业与个人成长、职业规划的内在关联；动力层面，内生性学习动机匮乏，多依赖外部压力，部分学生呈现“躺平”“佛系”等消极心态；目标层面，缺乏清晰的阶段目标与长期规划，学习行为盲目随意，陷入“低期望-低投入-低产出”的认知闭环。

### 2.4 方法能力维度：自主学习体系的结构性缺陷

主要表现为自主学习能力薄弱，缺乏科学的学习规划与目标分解能力，难以制定个性化学习方案；时间管理与资源利用能力不足，对图书馆、线上平台等优质资源利用率低；知识整合与应用能力欠缺，仍沿用被动接收模式，难以适应大学阶段的自主学习要求。

## 3 高校学生学业困难的成因分析

高校学生学业困难的成因复杂多元，是个人内在特质与外部环境相互作用、动态演化的结果，可归纳为个人核心因素、环境发展因素与心理健康因素三大维度。

### 3.1 个人核心因素：内在特质与能力的双重局限

一是心理适应失衡。学业压力传导引发的情绪与认知

紊乱是核心诱因，部分学生因课程难度超出预期、成绩波动过大而产生焦虑、抑郁、自卑等负面情绪，形成“心理困扰-学习投入不足-学业成绩下滑”的恶性循环；心理弹性不足者更易在遭遇挫折后陷入习得性无助，进一步弱化学习动力。

二是能力素养短板。学生因学习方法存在根本性缺陷，缺乏有效的知识梳理与重难点突破策略，难以适应深度学习要求；特殊场景（如跨专业学习转换、线上学习）的适应能力不足；部分学生自律性与自我管控能力薄弱，易受网络娱乐、拖延等因素干扰，导致学习计划难以落地。

### 3.2 环境与发展因素：外部支撑与规划的双重缺失

一是生涯规划模糊。缺乏明确的职业目标与长远规划，未能建立学业与职业发展的内在关联，学习动力缺乏持续支撑。部分学生因对未来迷茫而懈怠学业，或因学业困难引发自我认同危机，进一步加剧职业焦虑，形成“学业困境-职业迷茫”的双向负向影响。

二是外部支持不足。家庭层面，部分家长对学生学业状态关注不足或存在“重分数、轻成长”的认知偏差；学校层面，学业帮扶资源分配不均、心理支持服务可得性不足，预警干预机制滞后；朋辈层面，缺乏积极向上的学习共同体氛围，难以形成有效的同伴互助与榜样引领。

### 3.3 认知与情绪心理因素：学业困难的内在根源

认知心理因素是学业发展的内在驱动力。自我效能感直接影响学习选择与坚持性，高自我效能感的学生更倾向于设定挑战性目标，面对困难时更能保持积极心态，学业成绩显著优于低自我效能感学生<sup>[7]</sup>。学习动机的类型与强度同样关键<sup>[8]</sup>，内在动机驱动的学生更能主动探索知识，而外在动机主导者易在缺乏外部激励时懈怠学业。心理弹性通过调节学业挫折的负面影响，帮助学生从失利中恢复，避免因单次失败陷入恶性循环<sup>[9]</sup>。

情绪心理因素是学业表现的重要调节变量。学业情绪与学业成绩显著相关<sup>[10]</sup>，正性学业情绪（如愉悦、自豪）能拓宽认知范围、提升学习效率，而负性学业情绪（如焦虑、抑郁）会窄化注意力、抑制思维灵活性。聂玲（2025）<sup>[11]</sup>基于 Python 的数据分析显示，抑郁和焦虑显著负向影响学业成绩。情绪调节能力通过调控正负性情绪的表达与强度，帮助学生在高压学习环境中维持心理平衡，为学业投入提供稳定的情绪基础<sup>[12]</sup>。

## 4 高校学生学业帮扶工作的优化路径

基于对高校学生学业困难表现与成因的分析，结合心理因素在学业发展中的重要支撑作用，本文提出“三查督导-预警干预-心理护航-学业支持”四位一体学业帮扶体系，以期推动心理健康与学业帮扶深度融合，优化帮扶路径。

### 4.1 建立以思政引领为核心的“三查督导”工作法

一是“查思想”。依托“大思政课”教育引导学生重

视学业,树立正确学习观念与长远目标,以目标导向激发学习兴趣与信念;建立学业警示教育制度,强化考试诚信与日常行为约束,推动形成诚实守信、积极学习的校园风气。

二是“查心理”。定期开展心理普查,筛选警戒与高危群体,重点关注因心理问题可能引发的学业危机,实施“预防筛查、预警研判、预案处置”与“心理疏导、学业指导、生涯引导”相结合的“三预三导”心理干预模式,将思想政治教育融入各环节,推动学业与思想全面提升。

三是“查学业”。形成学业困难学生台账,发挥教师与朋辈互助力量,提供精准帮扶。构建“基础课程辅导、学习方法指导、职业技能培训+个性化需求”的“3+X”学业提升体系,关注学生个性化需求,降低课程重修、学业预警与退学风险。

#### 4.2 形成以学业危机干预为保障的学业预警监管机制

建立分层分类学业预警标准与个性化诊断机制,将学业预警指标与家庭背景、经济困难、性格特质等学生多维画像有机结合,实施“5个工作日告知、3周跟踪、1月评估”的“5+3+1”处置流程,形成“数据筛查-名单核定-分级预警-动态跟踪”全流程闭环管理。根据复习进度、帮扶科目及补考重修情况,构建涵盖学业辅导、复习督导、心理分析及家庭支持的多维度帮扶体系,强化家校协同与过程监管,实现对学业预警学生的全要素诊断与闭环化管理。

学校层面由教务处出台学业警示及处理办法,加强顶层监督;学院层面由班主任、辅导员共同负责预警通知、学业辅导与政策解释,通报预警及留级情况,要求加强课程考勤和考试管理。

#### 4.3 建立以心理护航为支撑的心理危机事件干预机制

一是健全心理预警体系。构建“学校-院系-班级-宿舍-学生社区”五级预警网格,辅导员、班主任定期下沉宿舍与课堂,学院定期研判学生心理状况与思想动态;重点关注有学业就业压力、情感危机、经济困难、家庭重大变故、身体疾病等风险因素及学习生活环境变化的学生;探索建立校内心理援助热线,前置心理危机干预,及时发现学生心理与情绪问题。

二是优化协作机制。加强与教育、卫生健康、网信、公安等部门的联系,协同家庭、精神卫生医疗机构等共同开展心理健康教育与危机干预工作,畅通预防转介干预就医通道,并做好心理问题学生复学评估工作。

#### 4.4 构建以学业支持为靶向的全周期全方位帮扶活动

一是遵循分层预约、精准匹配、全程覆盖原则,推动学业帮扶全周期覆盖。建立动态分层服务体系,为基础薄弱

学生提供基础课程辅导预约,开放高阶科研竞赛指导预约,形成梯度化培养格局;完善教学资源支撑平台,建设“线上+线下”立体资源库,线上开发“微课矩阵”(学习方法、政策理论、实践技能),线下开设四六级冲刺班、职业资格考培专班及办公软件高阶应用工作坊;创新学业支持服务模式,实行“常规门诊+急诊预约”双轨制,开展读书打卡、学霸笔记漂流等常规活动,考期启动“学业急救站”,组织重点学科串讲、期末解析等专项辅导。

二是以党员先锋为引领、班级互助为基础,构建全员参与的学业支持网络。设立党员先锋学业岗,遴选学生党员担任学风督导员,为学困生辅导学业、进行查课;组建班级互助小组,鼓励知识分享与合作,支持成立“投入式学习小组”“自律学习打卡小组”等特色小组,选拔学业优秀学生担任班级小导师,针对重难点科目开展集中辅导,并根据学困生需求定制一对一帮扶方案。

#### 参考文献

- [1] 庞维国.大学生学习拖延研究综述[J].心理科学,2010,33(01):147-150.
- [2] 王雁飞,李云健,黄悦新.大学生心理资本、成就目标定向与学业成就关系研究[J].高教探索,2011,(06):128-136+148.
- [3] 李国栋,朱灿平.坚持“三全”育人注重思想政治工作实效[J].中国高等教育,1999,(24):14-15.
- [4] 金祥雷,赵继.推进高校与科研院所合作构建科教协同育人平台[J].中国大学教学,2013,(05):21-22.
- [5] 肖明,余琳,肖毅,等.基于人工智能的大学生学业预警模式研究[J].现代电子技术,2025,48(08):155-163.
- [6] 张晓宏.大学生学业成败归因特点及其与心理健康的相关研究[J].心理科学,2006,(06):1474-1476.
- [7] 童星,繆建东.自我效能感与大学生学业成绩的关系:学习乐观的中介作用[J].高教探索,2019,(03):16-21.
- [8] 李昆,俞理明.大学生英语学习动机、自我效能感和归因与自主学习行为的关系研究[J].外语教学理论与实践,2008,(02):1-5.
- [9] 赵志华,田青.大学生学业情绪与学习投入的关系:心理弹性的中介作用[J].心理月刊,2024(7):62-64.
- [10] 高明.学业成绩不良高职生的大学适应、学业情绪及学习倦怠对照研究[J].中国临床心理学杂志,2014,22(04):699-701.
- [11] 聂玲.基于Python的大学生心理健康对学业成绩的影响分析[J].南方金属,2025(3):85-88.
- [12] Virginia F, Rodrigo M. Emotional competencies as drivers of management students' academic performance: The moderating effects of cooperative learning[J]. The International Journal of Management Education,2022,20(1).