

如何解決大學生厭學的危機— 六位專家診斷問題並提出解決方法

駐波士頓辦事處教育組

「受挫」、「筋疲力盡」、「不堪重負」--當《高教紀事報》詢問教師們他們的學生情況如何時，這些都是典型的回答。教授們報告說，他們的課堂上普遍存在焦慮、抑鬱和缺乏動力。大學心理健康中心最近的調查數據顯示，學生對社交焦慮和學術擔憂的報告增加，與此同時，教授們對他們無法接觸到這些學生感到沮喪，而他們也因為嘗試而疲憊不堪。正如一位教授所說，「感覺我在向一個空洞的地方傾注能量」。

學生厭學的問題很容易識別。診斷到底是什麼在助長它，以及大學應該怎麼做，則是一個更大的挑戰。因此，我們詢問了幾位專家--包括教師和行政人員--關於大學可以採取哪些措施來應對這種普遍的學生脫節問題，以下是他們告訴我們的情況。

建立真實的人與人之間聯繫

作者：麗貝卡·A·格拉澤
(Rebecca A. Glazier)

學生脫節並不是一夜之間發生的，也不是任何一位教授的創新教學法可以解決的。但是，我們可以在個人和機構層面做一些事情來支持和吸引學生。在個人層面上，首先是建立真實的人際關係。

幾十年的研究顯示，確保學生在大學裡取得成功的最佳方式是幫助他們建立關係--與教授、導師和同學的關係。教授這要素尤其關鍵，學生與教師的積極互動越多，他們就越有可能畢業。當學生感到他們的教授關心他們的成功，並願意提供幫助時，他們會更加投入，並參與其中。

這就是為什麼靈活的截止日期是不夠的。與學生建立融洽的關係並不僅僅發生在學期的最後幾週，它甚至在開課前就已經開始。一封歡迎郵件，一個學期前的調查，或一個溫暖而有吸引力的教學大綱，都是向學生表明他們的成功很重要的方法。

一旦開課，繼續通過將學生帶入課程內容來建立融洽的關係。讓他們對案例研究進行投票，讓他們輪流主持討論，舉行主動學習的模擬活動，或者把課堂轉移到外面，就時事進行即興討論。

這場新冠疫情讓學生們知道，他們可以通過閱讀課本或觀看講座錄影來獲得大部分的課程內容。那麼，來上課的價值是什麼呢？它一直是人與人之間的聯繫--討論的付出和收穫，通過共同解決問題而獲得的知識，探索離奇的反事實論述的樂趣，對一時興起的問題的真誠詢問。我們需要重新發現在一個共享空間中共同學習的獨特優勢。這意味著在人性層面上與學生建立聯繫。我們不能把它留給那些經常從事這類工作的人：女性、有色人種教師、同性戀教師和第一代教師。如果我們要克服這種脫節危機，我們需要所有人齊心協力。

麗貝卡·A·格拉澤是阿肯色大學小石城分校公共事務學院的政治學副教授。

尊重優先權

作者：托比亞斯·威爾遜-貝茨
(Tobias Wilson-Bates)

像 2022 年春天的許多教授一樣，我發現自己盯著大量的空座位發呆。自這疫情開始以來，各級學校的缺勤率都在增加。許多教授將其歸因於冷漠或決策失誤。但根據我的經驗，學生在面對不可能滿足所有課程作業和課外活動的要求時，往往會做出正確的選擇。

作為一個由 40% 的第一代學生和大量雙軌制學生和非傳統學生組成的大學的教授，我沒有看到學術萎靡不振。相反地，我看到學生們比以往任何時候都更加努力。然而，現在他們承擔越來越多我在課堂上派給他們功課以外的一系列問題。

第一代和非傳統學生總是需要平衡眾多的責任，但從未像現在這樣。我的學生越來越多地照顧親屬，在工作中加班以支付不斷上漲的房租和交通費用，並處理個人健康問題--包括心理和身體。我會告訴學生優先考慮所有這些事情，而不是滿足我的課的截止日期。

不幸的是，太多的教授認為解決學生脫節的辦法是加倍嚴格，所以他們增加了強制性的學生檢查點，如小測驗和有嚴格截止日期的在線學習單元。這就造成了一種情況，任何不被評分的課業，比如閱讀，

都會被忽視。

我在疫情流行期間實施的寬鬆政策已經改變了我的學生對出勤率和截止日期的看法。課堂上的靈活性現在是他們生活中唯一靈活的承諾。

學生們並沒有失去做有意義、複雜工作的能力。他們一般不會因為太過疲憊、沮喪和萎靡不振而無法進行作為大學教育基礎的那種基礎性的批判性探索。然而，整體而言，他們的生活負擔過重，以至於分配給他們的任何課業都要求他們做出犧牲，或者將他們生活中的一個獨立的重要部分放在次要位置。

我們需要仔細思考，我們分配給學生的任務如何與他們的日程要求相競爭。重新建立課堂規範的緊迫性，以及完全致力於我們課程中較慢的、較難量化的方面，需要以一種方式傳達給學生，讓他們計算出深度學習如何融入他們擁擠的生活。

托比亞斯·威爾遜-貝茨是喬治亞州格溫內特學院的英語助理教授。

提供希望

作者：克莉絲汀·克羅伊爾
(Kristin Croyle)

尋求大學教育是一種希望的行為。學生們投入他們的時間和金錢，相信這將幫助他們改變他們的生活，甚至可能改變世界。現在的學生正在努力尋找這種希望。他們已經轉向內心，變得與外界脫節和厭學。

沒有神奇的解決方案，但大學可以採取一些我們已經知道可以有所作為的步驟。

- 在所有教師中使用最佳教學實踐。很多時候，我們把卓越的教學視為教師的一種可有可無的追求。優秀的教學比我們能做的任何事情都更能吸引學生。
- 確保學生瞭解重要的校園服務--心理保健、財務諮詢、食物銀行--並鼓勵他們利用這些服務。我們再也不能說：「我們努力宣傳，但學生就是不注意」。
- 看看你的學生資產數據，並根據需要重新安排資源。我們知道這場疫情的流行對低收入學生和有色人種學生的打擊更

大。這對你的學生在錄取率、通過率、留級率、學位進展和畢業率方面有什麼影響？

- 為教職員工提供支持。他們也厭倦了工作，不堪重負--他們的壓力會傷害到學生。你的教職員工是否知道他們可以獲得心理健康福利、員工健康計劃和援助計劃？

隨著社交互動開始正常化，我們的學生對自己的未來看到更多的希望，我們將可能看到一個轉變，回到更多的參與。但我們不能等待這一切的發生。學生和教職員工需要我們認識到現在有緊急情況，並且果斷採取行動。

克莉絲汀·克羅伊爾是紐約州立大學奧斯威戈分校文理學院院長。

要求學生參與

作者：艾米麗·艾薩克斯
(Emily Isaacs)

教師需要從「超級教授」的角色中解脫出來，我們發現自己一直在嘗試履行這個角色--心理健康輔導、顧問、學術指導、技術專家。這並不奏效，而且我們已精疲力盡。

但是，教師與學生建立聯繫是至關重要的。我們通過激發他們對探索和研究的熱情以及他們在挑戰中堅持不懈的能力，來實現這一目標。在過去，我們通過成為知識的源泉，以優質的材料和精心設計的課程和作業來實現這一目標。然而，越來越多的火花沒有被點燃。我們必須成為點火者。我們需要身體前傾，在房間裡走來走去，從肩膀上看過去，並且在雲端和實體空間裡都要有介入性，我們需要多鼓勵並要求學生來參與。

明年的課堂上將會有尚未意識到學習就是探究的苦苦學習者。他們往往很聰明，知識豐富，但很快就會碰壁，缺乏耐力和自信心。他們已經習慣性地認為，學習是通過出席來實現的。我想像我的許多學生就像是生活在學習石膏中，他們的學習肌肉因使用不足有些萎縮，需要物理治療，以下是一些治療建議：

- 在學期開始前確定你的課程表，以避免不斷調整，為你的學生提供更大的穩定性。
- 傳達高期望值和巨大成功的可能性。

- 提供早期和頻繁的評估，強調期望和成功之路。
- 確保學生在每節課上都能「做事」--寫、說、解決問題、製作圖表等。
- 設計課程和活動，讓學生經常互動和合作。
- 當學生「選擇不做」的時候，要鼓勵、提示並堅持「做事」--參與、合作--是必需的。
- 當學生表現出不參與時，要採取行動。讓他們注意到他們的沉默、不作為和無反應，並告訴他們必須做得更好。
- 分享如何學習的故事；要求學生描述深度學習的經驗，以便他們能夠利用這些經驗知識。
- 表現出同理心，留意那些在課後點頭、微笑或在離開教室時簡單地問一句「你還好嗎？」就會受益的學生。
- 接受一個教師所能做到的限制。工作時間要合理，並為你的教學時間設定範圍。

教師們需要做我們已經知道該怎麼做的事情：創造和培養有吸引力、積極和社交的學習空間。

艾米麗·艾薩克斯是蒙特克萊爾州立大學教師進修辦公室的執行主任。

承認學生正在苦苦掙扎

作者：伊蓮·M·埃爾南德斯
(Elaine M. Hernandez)

我們於 2022 年春季完成新冠疫情以來第五個學期的教學工作，在美國，這場致命的疫情已經導致一百萬人死亡。每個學期我們都面臨著新的障礙，為什麼這一次感覺最具挑戰性？

在為 Omicron 浪潮做準備時，我在我的課程中嵌入了靈活性。我錄製了每堂課並將其發布在網上，當我的 130 名學生中的許多人因病無法出席時，這種方法被證明是至關重要的。但是，即使隨著 Omicron 浪潮的消退，出席率也急劇下降。在一門有 50 名學生的課程中，如果有 12 人親自到場，我就很幸運了。我知道原因。學生們正在苦苦掙扎。

當然，根本原因是這種疫情。身體上的疏遠在防止病毒傳播方面

是有效的，但它產生了意想不到的後果。

一個是我們的社會規範已經發生了變化。大四學生在大二下學期第一次面對新冠疫情，而大一學生在高中三年級時第一次面對它。他們的大學經歷是建立在規則的基礎上的，這些規則有時會在學期中途改變，而此時他們的生活中，同儕壓力和接受度占主導地位。而關於行為的爭議--當限制令結束時是否還要戴口罩--也沒有放過他們。

面對一系列令人眼花繚亂的疫情悲劇、社會運動和不平等現象，而且在許多情況下，學生們是第一次上大學，他們創造了新的行為準則，低出勤率和不參與是其中的兩個問題。

解決辦法是什麼呢？以下是三個建議：

創造互動的空間

面對面的課堂互動是教導學生社會規範的最佳方式。大學需要繼續創造性地促進這些互動，同時關注學生和教師在疫情浪潮中的需求。

教導所有學生瞭解隱藏的課程

在我的一次講座中，我坦率地談論了那些幫助學生成功的潛規則和不成文的規則。例如，我們討論如何與教職員互動，或如何培養富有成效的學習習慣。我最後解釋說，他們面臨挑戰是正常的，他們的職業道路不會總是按計劃進行。這些努力應該是系統性的，而不是給教職員工帶來負擔。

注重公平

公平不等同於平等。爭取公平需要根據學生的不同需求來設計系統。仔細檢查規則，避免將少數族裔學生、低收入學生或那些被系統地邊緣化的學生置於不利地位。做到這一點的一個方法是採用照護轉介系統，允許教員將任何學生轉介到所需的服務。

伊蓮·M·埃爾南德斯是印第安納大學布魯明頓分校的社會學助理教授。

對抗倦怠

作者：妮可·格林

(Nicole Green)

學生們的表現並不理想。他們已經錯過了「生命中最美好的時光」，錯過了高中和大學的里程碑，如體育賽事、派對、畢業舞會和畢

業典禮。他們不得不適應線上課程作業、隔離以及新冠疫情指南、限制令和法規的不斷變化。在人生發展的關鍵時期，他們吃盡了苦頭。他們焦慮、悲傷，簡而言之精疲力盡。

倦怠包括三個部分：情緒枯竭、去個人化和無效率感。

學生們在情緒上疲憊不堪，這使得他們幾乎不可能有動力或集中精力，特別是當任務很艱鉅並且需要大量的精神投入時，學生們脫節了，他們把去個人化作為一種策略，與他們的工作保持距離，以防止進一步的情緒疲勞。因此，在網上教學期間，他們可能會關閉相機。在面對面的教學中，他們可能會拖延時間，避免參與。不幸的是，這些策略可能會對自己產生負面影響，使學生感到效率更低，從而進一步加劇倦怠和疲憊。

以下是我們可以支持學生的一些方法：

把他們的基本需求放在首位

應該鼓勵學生把注意力集中在睡眠充足、飲食健康、鍛煉身體和參與更安全的社交活動等方面。學生們的日程安排已經受到了疫情流行時的負面影響，需要重新調整，以減少焦慮和厭學。

認可他們的感受和需求

許多學生不確定他們的感受是否正常，因為他們在遠距上課時無法與其他學生聯繫。鼓勵學生表達他們的感受將激發他們在課堂內外的聯繫和參與。

投資他們的心理健康

我們的家庭和國家遭受了大量的損失、動蕩和混亂。一些學生可能需要額外的支持來應對。敦促他們利用諮詢和危機服務。

讓他們參與進來。

應該提醒學生，歸屬感和社區對他們的福祉至關重要。鼓勵他們找到積極和有目的的方法，以避免無助的感覺。

妮可·格林是加州大學洛杉磯分校諮詢和心理服務部的執行主任。

撰稿人/譯稿人：Rebecca A. Glazier, Tobias Wilson-Bates, Emily Isaacs, Elaine M. Hernandez, Nicole Green /翁而真

資 料 來 源 ： Chronicle of Higher Education (2022.5.11).

<https://www.chronicle.com/article/how-to-solve-the-student-disengagement-crisis>

