



主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烽
胡绪亮
编 辑：赵建章

学工处润心赋能室主办

十二月，为心续航

应对倦怠，为心蓄能

学生版

2025 年 12 月第 7 期

什么是“倦怠”？

进入十二月，学期已过半程。在期末考来临前，许多同学会感到一种特有的疲惫与松懈——这不是厌学，而是“学期中段倦怠”。它像长跑中的“极点”，是身心在长期规律学习后的一种自然调整信号，表现为动力暂时下降、效率波动、对学习产生“惯性疲劳”。



你是否有这些“倦怠信号”？

情绪上：感到学习枯燥，提不起劲，对即将到来的复习感到隐隐焦虑。

行为上：学习节奏放缓，完成任务的时间变长，更易被娱乐活动吸引。

认知上：觉得“时间还早”，拖延倾向增加，目标感模糊。

生理上：容易感到困倦，注意力不易集中，精力恢复变慢。

“倦怠期”从何而来？

能量消耗：之前学习上持续投入，心理能量可能进入阶段性低谷。

目标遥远：期末看似还有距离，缺乏紧迫感，动力曲线自然回落。

环境因素：天气转冷，日照缩短，可能影响情绪与活力。

单调循环：长期固定的作息与学习模式，新鲜感降低。

我的“学习电量”还剩多少？

请回答“是”或“否”：

- 1.最近总感觉学习时“不在状态”，容易走神。
- 2.明明任务不少，却总想“明天再开始”。
- 3.对学校或班级各类活动的兴趣，暂时超过了学习。
- 4.感到有点累，即使休息后也很快又疲劳。
- 5.想到后面的期末考试，有点焦虑却又行动不起来。

说明：如果以上问题你有 3 个以上回答“是”，那么你可能正经历典型的学期中段倦怠。别担心，这是调整节奏、重新蓄力的好时机。

小
测
试



解码倦怠：按下暂停键的智慧

感到倦怠，不等于失败。它更像是你身心系统发出的一次“保养提示”，提醒你需要检查一下自己的“学习节奏”和“内心燃料”。读懂这个信号，你就能将倦怠期转化为宝贵的调整期。



倦怠背后的几种心理状态

1. 动机曲线波动

长期追求一个目标后，动机会自然进入平台期或回落期。这不是退步，而是为下一个冲刺蓄力。

2. 奖励延迟效应

期末的“大奖励”还远，日常学习的“小奖励”不足，大脑感到反馈不够，从而降低了行动的热情。

3. 心理饱和现象

长时间接触相同内容或模式，会产生心理上的饱和感与厌倦感，导致效率下降。

4. 能量管理失衡

将精力过度分配给学习，忽视了休息、社交和兴趣的“充电”作用，导致整体能量枯竭。



如何与“倦怠期”共处并转化它？

第一步：承认与接纳

对自己说：“我现在的的确有点倦怠，这很正常。”不批判这种状态，能减少内耗，把能量留给调整。

第二步：进行“能量审计”

简单记录一天的时间与精力分配：多少给了学习？多少给了运动和同学交流？看看你的“能量账户”是否收支平衡。

第三步：启动“重启仪式”

当感到停滞时，用一个简单的行动打破僵局。例如：整理书桌、列出下周三个最小学习任务、进行10分钟校园快走。这些小仪式能向大脑发送“准备重新开始”的信号。



调整节奏：从“匀速跑”到“间歇跑”

应对倦怠的关键不是强行加速，而是学会变换节奏，让学习过程张弛有度。

引入“波浪式学习法”

不要试图全天保持高效。可以将一天划分为几个“高效波”（如 45-90 分钟专注学习）和“恢复波”（如 15-30 分钟完全放松）。主动安排休息，而非等到筋疲力尽。

设定“周主题”而非“日清单”

将每周设定一个核心主题（如“攻克数学函数”、“提升英语阅读速度”），每天围绕主题完成一小部分。这比罗列繁多的每日任务更有聚焦感，也更有弹性。

注入新鲜感：让学习“活”起来

√变换学习场景与环境

偶尔换个地方学习：图书馆看看书、甚至校园里的长椅。环境的新鲜感能刺激大脑，提升注意力和记忆效率。

√跨界连接学习

尝试用你感兴趣的领域来“包装”学习内容：比如为历史事件画一张漫画时间线；用写歌词的方式记忆古文；用编程思维梳理物理逻辑。创造，是最好的学习动力。

建立你的“能量补给站”

倦怠期，外部的支持与滋养尤为重要。主动构建你的补给系统，为身心充电。

首先，创建一个“能量清单”

列出能快速为你带来愉悦感、放松感的小事（如听一首歌、拉伸 5 分钟、与朋友闲聊几句）。在学习的间隙，主动使用它们。

其次，组织“轻量级”学习社群

与其独自在倦怠感中徘徊，不如邀请一两位节奏相似、彼此信任的同学，组建“复盘伙伴”关系。每周约定一个固定的 20 分钟，不讨论具体题目，而是进行一场轻松的“学习心流”分享。可以轮流围绕这三个问题展开：

1. 本周我的一个小突破（如：终于理清了某个概念、找到了一种新的笔记方法）。

2. 本周我的一个真实困惑（如：某个知识点总是似懂非懂、最近效率不高的原因可能是什么）。

3. 本周我的一个有趣发现（如：从某篇文章中得到启发、发现某个知识在生活中居然用得上）。

这种结构化的轻松交流，不仅能帮你梳理一周的学习，常常还能在伙伴的分享中获得意想不到的新角度或解决方法，真正实现“轻量”但“有料”的互相滋养。

最后，进行“预防式”沟通

1) 与老师沟通：不必等到有问题。可以主动说：“老师，为了更高效地进入复习，您能帮我看看我目前的学习方向需要微调吗？”这展现了你的规划意识。

2) 与家人沟通：在情绪平和时，可以分享你的状态：“爸妈，我现在到了学期中段，感觉有点疲劳在调整节奏。我会安排好时间，可能需要你们在周末给我一点放松的空间。”提前沟通能避免误会，获得理解。

请记住，会休息、会调整的人，才能跑得更远。主动管理自己的节奏与状态，是一种重要的学习能力。



冬日暖心：心理能量提升小练习

1. “微光收集”日记（应对情绪低落）

每天睡前，记录 1-3 件今天发生的、让你感觉到一丝温暖、成就或希望的小事。比如：“同桌借了我一支笔”、“终于解出了一道题”、“看到窗外的阳光很好”。积累微光，照亮心情。

2. “未来速写”想象法（激活内在动力）

闭上眼睛，花 3 分钟想象：寒假第一天，你完成所有考试后，那种轻松愉悦的感受。你在做什么？心情如何？将这个画面具体化。这能帮助你连接当下的努力与近在咫尺的奖励，增加坚持的耐心。

3. 身体温暖计划

- 1) **热身活动**：学习前，做 2 分钟简单的肩颈绕环、伸展运动，促进血液循环，唤醒身体。
- 2) **温热饮食**：冬天适量饮用温水、热汤，从身体内部感受温暖，有助于稳定情绪。
- 3) **晒太阳**：课间尽量到户外接触自然光，哪怕只有几分钟，也能有效改善情绪和睡眠。

当你需要帮助时

你知道吗？适度的倦怠是“心理免疫系统”在起作用。它让你暂时慢下来，是为了防止你因过度耗竭而真正“宕机”。如同土地需要休耕才能恢复肥力，你的大脑也需要阶段性的“低速运行”来整合知识、恢复活力。

所以，当你感到倦怠时：

- 1) 请视它为“休整信号”，而不是“故障警报”。
- 2) 利用这个阶段，去检查你的学习方法、时间管理和身心平衡。
- 3) 允许自己“无所事事”一会儿。真正的创造力与深度思考，常常在放松的状态下萌芽。

学习的旅程如同四季，有春天的萌发，夏天的蓬勃，也有秋天的沉淀和冬天的蓄藏。十二月，正是向内审视、积蓄力量的时节。

愿你像一棵树，在冬日的节奏里，向下扎根，静待春来。

扬老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

线上咨询方式



扫描下方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8:30-17:30）

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼