

# 高中生学业求助现状分析与对策研究

刘丹青

陕西理工大学 外国语学院 陕西汉中 723000

**摘要:** 本研究旨在从高中生学业求助现状分析的基础上,就学生心理发展特点、同伴和师生关系、班级环境、学生自我效能感和正确归因角度出发进行论述,提出高中生学业求助的优化策略,如遵循学生心理发展规律、为学生创设良好的学习氛围和班级环境、增强学生的自我效能感、引导学生进行正确归因等。明确影响学生求助行为的因素后,结合正确的求助策略和外界给予的积极反馈更有利于学生学业成绩的提高。同时希望能为教师在教学中提高学生成绩提供一些参考,并对在学业上需要帮助的学生进行有效的指导。

**关键词:** 学业求助; 影响因素; 求助策略

## Study on the status quo and countermeasures of high school students' academic help-seeking

Dan-qing liu

School of Foreign Languages, Shaanxi University of Science and Technology, Hanzhong 723000, China

**Abstract:** Based on the analysis of the current situation of high school students' academic help-seeking, this study discusses the characteristics of students' psychological development, peer and teacher-student relationship, class environment, students' self-efficacy and correct attribution, and puts forward the optimization strategy of high school students' academic help-seeking. Such as following the law of students' psychological development, creating a good learning atmosphere and class environment for students, enhancing students' sense of self-efficacy, guiding students to make correct attribution and so on. After identifying the factors influencing students' help-seeking behavior, the combination of correct help-seeking strategy and positive feedback from the outside world is more conducive to the improvement of students' academic performance. At the same time, I hope to provide some references for teachers to improve students' performance in teaching and provide effective guidance to students who need help in their studies.

**Keywords:** academic help-seeking; influencing factors; help-seeking strategy

近年以自我调控为内在表现形式的学业求助已引起教育心理学研究方面的重视,通过对高中生学业求助现状的分析表明,青少年在学习上需要他人帮助时,越是需要帮助的学生越不愿意开口求助。而造成这种现象的原因也是多方面的,如高中生因所处的心理发展阶段而表现出来的特殊心理特点诸如羞怯、学业情绪、自尊心等,高中生同伴、师生关系,自我效能感和归因方式等,而在此过程中,教师应对学习者进行恰当的干预,以使学业求助发挥最大的作用。与此同时,研究者也在此基础上提出了相关学业求助策略,为高中生学业学习提供了指导建议,以提高高中教学效率和质量。

然而,并没有很多学者在学业求助领域有较多深入研究,而仅有的研究也只局限于高中生在具体学科的学业求助行为分析,或者多倾向于对中小学学生或高等教育学生学业求助行为的研究,对于高中生学业求助整体而言并无过多涉及。因此,本文旨在通过阅读对比近15年相关文献,总结出优化高中生学业求助的策略。首先,明确国内外对高中生学业求助的现状分析,比如存在什么问题、面对什么挑战等;其次,在明确学业求助分类之后,对各个影响因素的相关程度进行论述;最后,根据存在的影响因素提出相应的学业求助优化策略。以期通过本篇文章能为教师有效教学提供可行性意见,鼓励高中学生进行必要合理的学业求助。

## 1. 高中生学业求助现状分析

### 1.1 国内研究现状

进入20世纪90年代,国内有关学生学业求助研究主要集中在课堂情景、动机、自我效能、学习成绩及社会文化对学业求助的影响上<sup>[1]</sup>,仍存在很多尚未涉及的方面,如学生的心理发展规律、同伴师生关系等并未有过多深入研究。而研究对象上过多关注的是中小学生和高等院校的学生,高中阶段学生的学业求助研究学者较少,力量也较为薄弱。研究方法和结果上大多采取口头采访的形式,可信度较低。因此,我国国内高中生学业求助领域尚有较大提升空间。

### 1.2 国外研究现状

教育心理学最早发源于西方,因此国外研究者多以教育心理学为基础,从动机、自尊、年龄、性别、学习科目等因素对学生学业求助策略进行分析。但同时,国外在此领域也存在诸多未涉及的方面,如在求助的人格变量上过多的集中对于学生自尊的考察,研究结果也大多采取口头调查的形式等。

## 2. 学业求助分类

学业求助是指学习者在学习中遇到困难,向他人请求帮助的行为。学业求助策略可以细分为两方面:一方面是对工具的求助,另一方面是对人的求助。目前,学业求助领域的研究通常把学业求助行为分为三类:工具性求助,执行性求助和回避求助。

### 2.1 工具性求助

工具性求助指学生向帮助者询问与解决问题有关的信息以达到解决问题的目的的一种求助方式。学生学习工具主要包括参考资料、工具书、图书馆、广播电视、电脑网络等。能熟练运用工具性求助的学生,遇到问题首先会选择自行解决而拒绝向外界求助,而在个体无法解决当前问题时又可以得到帮助。

### 2.2 执行性求助

执行性求助是指学生不经努力就直接向帮助者询问正确答案或要求帮助者代替自己完成任务。学习者在面对问题不加思考的情况下就向外界求助,希望可以在短期内获得效益,因此是一种表层的学习策略,个体的学习能力并未因外界给予的帮助得到锻炼和提高,反而会使学生养成一种可以不劳而获的侥幸心理。

### 2.3 回避求助

回避求助是指学生虽需帮助但不主动求助,学生因过分担心问问题所需要付出的代价而选择直接回避提问,不愿意向他人求助。而这种情况多是因为学生的主体因

素引起的,如自尊心过强,或过于自负,或因性格内向不善言辞等,而不愿意向同伴或者老师询问问题,或者担心浪费时间不愿意借助工具求助等,因此即使需要帮助也不会进行求助,甚至直接放弃。

## 3. 高中生学业求助影响因素

心理学研究表明,不同的动机因素对学生学业求助行为具有重要影响,主观因素和客观因素使学生采取不同学业求助行为的两个主要方面。主观因素更多体现为高中阶段学生的情感因素,如此阶段学生的心理发展规律、学生自我效能感的强弱以及个体倾向于采取的归因方式等;客观因素主要与学生所处的班级环境以及和同伴、师生之间相处模式等有关。

### 3.1 高中生心理发展特点

高中阶段的学生正处于向成人过渡的阶段,自我调节和支配能力不足,认知水平、思维能力和身心发展都必须遵循发展规律。因此学业求助行为的选择是他们内部动机和心理状态的外显表现,无论是趋向成功还是避免失败,都回采取措施来维护和保持自我的价值感,因此他们都会出于保护自己的目的选择求助或者不求助,或者以何种方式进行求助。

同时,已有研究表明,羞怯也是影响高中生求助行为的重要因素,高中生趋于成人的心理会让他们觉得向他人求助会被认为是一种能力不足的表现。适度羞怯是正常的社交表现,而过度羞怯,会对个体的生活、学业及社交等方面产生不良影响。

此外,由于高中生在学习体验到不同情绪也会影响到他们的学习热情,进而影响他们的学业求助行为和考试成绩。积极的学业情绪一般体现在学生在进行工具性求助时,同伴或教师给予的正向反馈。学生因进行学业求助而付出的求助代价较低或者没有,则在遇到困难时更愿意进行求助。同时,消极的学业情绪则不利于问题的解决,学生容易产生厌学、羞愧等消极的心理,既不利于学生的心理健康发展,也不利于学生学业成绩的进步。

此时,教师应该引导学生培养其正确的学习动机,让学生明白学习是掌握知识的过程而不是以分数为目的,同时主动了解学生,以减轻学生会因求助而产生的羞怯和因得到的反馈不理想而产生消极的学业情绪,告知学生及时的学业求助是有利于学业进步的,采取正确的学业求助行为可以促进学生个体的全面发展。

### 3.2 自我效能感

自我效能感是指人们对自己是否能够成功的进行某

成就行为的主观判断，自我效能高的学生更倾向于在需要时求助。当学生对自己的行为有较强的结果期望或效能期望时，他们才更有可能采取有益的学业求助行为并且可以从求助行为中有所收获。学生良好的自我效能感可以更好地将自身的需要、认知、情感结合起来，从而引导自己采取合理的学业求助行为。因此，教师和家长应该加强对学生对于学业的自我效能感的培养，以减少学困生的回避求助行为。

### 3.3 归因方式

归因是人们对自己或他人活动及其结果的原因做出的解释和评价。学习者正确、科学的归因能够提高其学习的期望和动机，进而促进学生努力学习，反之，会影响学生学习动机，降低学生学习的积极性。学生如果将行为结果归因于内部可控的努力程度因素，相信只要努力就可以取得好的结果，而当遇到自己无法解决的难题时，合作学习或者主动向外界寻求帮助等其他学业求助行为，则是更加有效的学习方法。相反，如果学生习惯于把行为结果归因于自己能力不足，或者归因于外部因素，觉得自己的成功或者失败都是外界环境的作用，就会降低学习兴趣和动机，遇到问题时就缺少求助的意愿，甚至抄袭他人的成果。

### 3.4 同伴、师生关系

同伴关系主要是指同龄人之间或心理发展水平相当的个体在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系，它是高中生人际关系的重要内容。高中生因其心理发展逐渐趋向成年人，自我意识不断增强，对自尊、理解的渴望相比于初中阶段更高，更加注重同伴之间的交往，个体的行为习惯、思维方式也容易受到同伴的影响。同时也十分重视自身在同伴团体之间的价值和地位，希望获得同伴的认可、支持，以满足所需的归属感和安全感。积极向上的同伴关系有利于形成良好的学习氛围，促进学生对知识的吸收和学习能力的提高。当学生处于良好的同伴关系中，进行学业求助就更容易获得积极的反馈，出于对自尊以及求助付出的代价的考虑就会大幅降低，从而形成良性循环，同时促进自身和集体的整体进步。

师生关系是指学生和老师在学校学习的过程中相互沟通，相互影响的一种人际互动模式。进入高中阶段的学生，大部分离家较远，在校时长相比于初中大大增加，因而平常在学习或者生活上遇到的问题时更加愿意主动向老师求助。有研究证明，学生在进行求助行为时是非常敏感的，老师的任何动作、语气、态度、情感等都会

影响学生后期的求助行为的选择，教师应该通过理解与支持的方式来建立良好的师生关系，从而使学生在遇到学习方面困难时主动向教师采取求助行为。

## 4. 高中生学业求助优化对策

学业求助策略培养由学生的主体因素和外界环境的客观因素共同决定，需要将其渗透在教学的每个环节中。把教师的指导和辅助与学生的亲身实践和自我实现充分结合起来，更有利于学生学业求助策略的培养。

### 4.1 遵循高中生心理发展规律

高中生的认知能力和思维水平近乎成人，教师应以学生合适的学习方法，遵循高中生心理发展规律，实施素质教育。难度跨度较大的学习任务 and 教学进度难以让学生产生学习兴趣，进而使学生转向回避型求助。因此，教师应合理控制教学进度，循序渐进。激发学生兴趣，实施启发式教学。

### 4.2 为学生创设良好的班级环境

良好的班级环境和融洽的同伴、师生关系是学生进行求助行为的重要影响因素。教师要为学生营造一种公平公正、互帮互助、互尊互爱的班级环境，平等的对待每一位学生；学生可以成立自主学习兴趣小组，轻松的学习氛围可以使学生获得帮助他人的成就感和获得他人帮助的归属安与安全感。良好的班级人际关系有助于学生在遇到困难时求助于他人，同时促进个体和集体的进步。

### 4.3 提高学生的自我效能感

学生自我效能感的高低直接关系到学生采取的学业求助行为，当学习者具备良好的自我效能感时，可以把个体的需要、认知、情感统一起来，而不是单纯的只关注成绩，更多的是已掌握目标为定向。因此，教师应当及时地进行适当的言语说服和情绪唤醒，适时鼓励学生树立自信心，同时为学生树立正确的榜样，通过替代强化逐步建立稳定的自我效能感。

### 4.4 引导学生正确归因

学生对个体行为结果的归因方式同样也会直接影响到学业求助行为，教师应引导学生会将个体结果的成败归因于内部的努力程度，成功是因为付出了努力的结果，而不是由外界各种不可控因素所决定的。学习者能够进行正确的归因，对学习的积极性提高，遇到问题不会逃避而是主动寻求办法解决，因而更有利于工具性求助行为的产生。

## 5. 结论

本篇文章主要对高中生学业求助现状和影响因素进行了分析，并在此基础上提出了学业求助相关优化策略。

文章中对于国内外高中生学业求助现状的论述,可以为其他研究者在此领域的深入研究提供一些基础信息,明了基本状况,取长补短以促进国内在学业求助领域的进一步发展,以提高教育教学质量和学生学习效率。学业求助优化策略的提出则为学生和教师提供了直接可操作的实施办法,以引导学生在学习过程中遇到困难时及时寻求适应性的帮助以提高学习效果。最后,希望日后我国能有更多的研究者能在学业求助领域有更多深入的研究,尤其是以高中生学业求助为研究对象,并且可以在研究内容上有更多涉及,如高中生心理发展特点、性别差异、任务难度等因素对其学业求助的影响,以期我国在学生学业求助领域能有更多的建树。

#### 参考文献:

[1]王秀丽,张新颖.关于国内外学业求助行为研

究的综述[J].漳州师范学院学报(哲学社会科学版),2003,(03):101-104.DOI:10.16007/j.cnki.issn2095-7114.2003.03.022.

[2]王秀丽.国外关于学业求助行为的研究[J].外国中小学教育,2002,(01):14-17.

[3]李晓东,张炳松.自我效能、价值、课堂环境及学习成绩与学业求助的关系[J].心理学报,1999,(04):4435-443.

[4]吴祚稳.学生学业求助心理影响因素及教育策略探析[J].中学政治教学参考,2011,(14):63-64.

[5]陈英敏,刘忠花,李亮,曲艺,韩磊,高峰强.高中生羞怯与学业适应的关系:学业求助的中介作用[J].心理发展与教育,2018,34(03):322-329.DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2018.03.08.