

大一新生自主学习现状、影响因素及对策

张晓龙 钟思成 刘 晓
(成都大学师范学院, 四川 成都 610106)

摘要：大一新生自主学习习惯的养成与其自身发展密切相关，提高自我效能感对其自主学习习惯养成至关重要。大一新生自主学习现状表现为：学习计划不被重视、学习目标有所缺失、学习资源利用有限、学习方式有待完善和解决能力有待提升，且受到直接的过往经历、自身的生理状态、替代的间接观察和他人的言语劝说等四大因素影响。为促进大一新生的自主学习习惯养成，应从自身内部增强自我效能感，包括制定学习目标与计划、主动尝试与积极体验、正确归因与反馈改进和关注生理与心理健康；从学校外部激发学习内驱力，包括多元教学方法、积极心理引导、改革教育模式和提供学习资源。

关键词：自主学习；学习习惯；自我效能；大一新生

2025 年，中共中央和国务院印发的《教育强国建设规划纲要（2024–2035）》明确要求“到 2035 年，高质量教育体系全面建成，学习型社会全面形成”。在这样的背景下，各类大学教育势必会加快向以学生为中心的教育模式转变速度，大学生积极培养良好的自主学习习惯、保持与时俱进的能力以提高其自身综合素质显得尤为重要。不过，调查显示，部分大一新生因受到高中阶段所养成的被动学习习惯影响，在面对充满自主性和挑战性的大学环境时，往往表现得不如人意。基于此，本研究采用问卷调查的方式对多个专业的大一新生进行了自主学习现状的调查，在分析了影响他们自主学习习惯养成的影响因素后，基于自我效能感理论对其自主学习习惯养成提出合理化的对策建议。

一、调查对象与方法

（一）调查对象

为了解大一新生的自主学习现状，课题组选择高校文科类、理工科类、艺术类、商科类等专业的的大一新生作为研究对象。

（二）研究方法

本研究结合既有文献研究进展^[1-2]，围绕学习计划、学习目标、学习资源、学习方式、问题解决能力等五个部分，对大一新生的自主学习情况展开了调查研究。本次共发放问卷 440 份，回收有效问卷 431 份（见表 1），有效率为 97.95%，并运用了 SPSS 25.0 对该问卷进行了数据统计与分析。该问卷内部一致性可信度 Alpha 系数为 0.878 > 0.7，构想效度检验的 kmo 值为 0.710 > 0.6，证明该问卷信效度检验达标。

表 1 调查总体情况表

学生性别比例				
男生			女生	
38.05%			61.95%	
学生专业比例				
文科类	理工科类	商科类	艺术类	其它
17.17%	41.53%	6.03%	33.18%	2.09%
学生所在学校类型				
一流高校	普通本科院校		高职院校	
13.92%	39.03%		47.05%	
总计：431 人				

二、自主学习调查结果

（一）学习计划不被重视

调查结果显示，约 20% 的大一新生“平时不会或很少会设定自己的学习计划”，49.42% 的学生表示会“偶尔设定详细有效的学习计划”。而且 32.95% 的新生群体认为“制定学习计划对自己学习帮助效果一般”。这些数据凸显出新生群体在学习规划上的普遍不足。缺乏科学的学习计划导致学生难以平衡各科的学习时

间，带来的结果是部分科目关注过多，而部分科目容易被忽视。也可以说，大部分大一新生面临学习时间分配不合理的问题。这不仅容易导致学生学习效率低下，引发偏科现象，使其在繁重的学业压力下感到力不从心，还会影响学生的全面发展和综合素质的提升。

（二）学习目标有所缺失

调查结果显示，约 20% 的大一新生表示“不会或有时为自己设定具体且可衡量的学习目标”，近 30% 的新生认为“设定目标对自己学习动力的影响效果一般”。学习目标的缺失使新生在学习过程中缺乏明确的方向指引和动力源泉，难以确定自己学习的重难点和优先级，容易使其陷入盲目学习的状态。这种“无目标感”的学习方式不仅浪费了宝贵的学习时间，还可能使学生在学习过程中感到迷茫和挫败，缺乏持续学习的内在驱动力。由此，设定清晰、具体的学习目标对于提升学生的学习效果和积极性至关重要。

（三）学习资源利用有限

调查结果显示，约 20% 的大一新生“不会寻求各种资源去解决学习过程中遇到的问题”。由于缺乏对这些资源的了解和利用，新生往往错失了拓展知识面、提升学习能力、发展自身视野与思维的机会。在寻找学习资源方面，新生往往局限于课本和课堂，未能充分利用图书馆、网络等丰富的资源。可以说，正因为新生群体在选择学习资源时缺乏系统性和针对性的指导和引导，导致其学习效果不佳。如何高效地筛选和利用资源，避免信息过载或误导，也是这部分学生群体需要进一步提升的能力。

（四）学习方式有待完善

调查结果显示，虽然大部分新生群体认为“定期进行阶段性总结对自己学习进步有助益”，但依然有 36.43% 的大一新生“不会为自己的学习进度和效果进行一次阶段性总结”。部分新生反馈，他们不会及时检查自己的学习进度和效果，也不会根据学习需求调整学习方法和策略。这种缺乏反馈和改进的学习方式，使得学生学习过程变得“乏”而“无味”求，从而影响学习效果和成绩提升。阶段性总结不仅有助于学生了解自己的学习进度和效果，还能帮助他们发现问题并采取相应的改进措施。由此，若对标学习效果提升，学生总结反思能力培养就至关重要了。

（五）解决能力有待提升

调查结果显示，67.52% 的大一新生会选择“寻求他人帮助来解决问

此需要在寻求帮助和独立思考之间找到平衡。相比之下, 28.77% 的学生会选择“暂时搁置问题, 日后寻找处理方法”。这部分学生可能在面对问题时感到困惑或无助, 需要一些时间来冷静思考和寻找解决方案。虽然这种策略有时可以避免冲动决策或无效努力, 但长期搁置问题也可能导致问题积累或错过解决问题的最佳时机。13.69% 的学生在面对挑战时会选择“放弃”。这部分学生可能缺乏解决问题的信心或动力, 或者认为问题超出了自己的能力范围。放弃虽然可以避免进一步的努力和挫败感, 但也可能导致学生错过学习和成长的机会。

三、影响因素分析

(一) 直接的过往经历

根据调查结果(见表2)分析, 当大一新生在学习过程中不断取得成功时, 他们会积累正面的经验, 从而增强自我效能感, 相信自己有能力应对未来的学习挑战。相反, 多次失败可能导致信心丧失, 使新生对自己的学习能力产生怀疑, 进而在学习上缺乏动力和勇气。成功或失败的经历会影响学生主体的内外动机转化。

表2 数据调查结果

问题: 过去的学习经历对您当前学习状态的影响如何?				
非常大	较大	一般	较小	没有影响
15.31%	37.35%	38.52%	5.8%	3.02%

(二) 自身的生理状态

根据调查结果(见表3)分析, 当疲劳、紧张等生理状态越明显时, 学生在学习过程时越容易感到力不从心, 难以集中注意力, 从而影响学习效果。这种不良的生理状态还可能进一步削弱自我效能感, 使新生对自己的学习能力产生更深的怀疑。我们需要客观地看待学生学习效果, 也需全面地评估学生学习状态, 身心协调发展才能助力学习的长效良性发展。

表3 数据调查结果表

问题: 个人身体状况(如睡眠、饮食、运动)对学习效率有何影响?				
非常正面影响	正面影响	影响不大	负面影响	非常负面影响
17.87%	39.91%	29.47%	10.21%	2.55%

(三) 替代的间接观察

根据调查结果(见表4)分析, 除了直接的学习经验影响, 大一新生还会通过观察他人的学习成果和表现来形成对自己的学习能力的认知。当看到同龄人取得优异成绩或展现出卓越的学习能力时, 他们可能会对比自己的表现, 从而对自己的自我效能感产生影响。如果认为自己与他人存在较大差距, 可能会进一步削弱自我效能感。榜样的力量会激发学生主体的学习内驱力。

表4 数据调查结果

问题: 周围人(如老师、同学)的评价对您学习动力的影响如何?				
非常影响	有一定影响	影响不大	几乎没有影响	完全没有影响
16.01%	56.84%	21.11%	3.71%	2.32%

(四) 他人的言语劝说

根据调查结果(见表5)分析, 来自教师、同学和家长的鼓励和劝说对大一新生的自我效能感产生较为明显的影响作用。积极的鼓励和支持可以增强新生的自信心和动力, 使他们更加坚定地追求学习目标。而负面的评价或劝说则可能使新生对自己的学习能力产生怀疑, 甚至产生抵触情绪。他人的主动行为和言语表达将形成一张充满活力和张力的“网”, 为这部分学生“兜”住“失落”, 带来动力。

表5 数据调查结果

问题: 他人的鼓励对您学习积极性的影响如何?				
------------------------	--	--	--	--

非常影响	有一定影响	影响不大	几乎没有影响	完全没有影响
16.01%	56.84%	21.11%	3.71%	2.32%

四、自主学习习惯养成策略

自我效能感是指个体对自己能否成功完成某一任务或达成某一目标的信念和预期。为促进新生更好地养成自主学习习惯, 本研究基于自我效能理论的视角, 主要从内部和外部两个层面对大一新生自主学习习惯养成提出对策建议。

(一) 从自身内增自我效能感

一是制定学习目标与计划。大一新生应学会如何制定具体、可衡量、可实现、相关性强、时限明确的学习目标, 培养自我规划能力, 制定长期和短期的学习计划, 并定期检查进度, 确保学习目标来实现。二是主动尝试与积极体验。应通过多渠道加强方法策略的学习, 如时间管理技巧、笔记方法、复习策略等, 以提高学习效率。同时, 应积极参与各类实践活动, 如志愿服务、科研项目、社会实践等, 通过亲身参与和成功体验来增强自我效能感。三是正确归因与反馈改进。应加强归因训练, 学会将成功归因于自身的努力和能力, 将失败视为学习和成长的机会, 从而培养自身积极心态和坚韧品质, 同时也应积极获取学习反馈, 及时调整与完善学习方式, 以找到最适合自己的学习方法。四是关注生理与心理健康。应积极关注身心健康, 学习应对压力、焦虑等负面情绪方法, 提升自我认知和情绪管理能力。

(二) 从学校外激学习内驱力

一是多元教学方法。教师应做好引导角色, 可采用多样化的教学方法, 如案例教学、小组讨论、项目式学以及与学生建立彼此的“学习合同”等, 提高大一新生自主学习意识, 激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时, 还应注重学生的个体差异, 尽可能为其提供个性化的学习指导和支持帮助。二是积极心理引导。学校应提供心理健康教育服务, 建立并优化心理咨询机制, 帮助学生应对学习压力、焦虑等负面情绪; 应开足开好心理健康教育课程, 提升学生自我认知和情绪管理能力, 为学生提供专业的心理支持和帮助。三是改革教育模式。学校应注重培养学生的自主学习能力和创新意识, 可应用 NSSE (National Survey of Student Engagement) 理念, 引导学生养成自主学习意识, 提供更多自主学习的机会和资源, 如开设自主学习课程、提供在线学习资源等, 以满足不同学生的学习需求。四是提供学习资源。学校应提供充足的学习资源, 如图书馆、自习室、实验室等, 营造浓厚的学术氛围, 鼓励学生进行学术交流和分享, 以满足学生的学习需求, 促进学术成长和创新发展。

参考文献:

[1] 程建锋. 大学生英语在线自主学习能力影响因素实证研究[J]. 中国电化教育, 2023 (09): 123-131.
[2] 银海强. 大学生学习“缺位”分析与自主学习能力培养[J]. 中国大学教学, 2020(07): 61-66.

基金项目: 成都大学 2024 年大学生创新训练计划项目
“自我效能理论视角下大学生自主学习习惯养成策略研究”
(S202411079054) 阶段性研究成果之一。

作者简介: 张晓龙(2005-), 男, 成都大学师范学院本科生; 钟思成(2005-), 男, 成都大学师范学院本科生; 通讯作者: 刘晓(1988-), 女, 成都大学师范学院硕士生导师、教育学博士, 研究方向为教育管理与政策、心理健康教育。