

中等职业学校学生学业拖延对策研究

于 晋 刘莲顺*

吉林农业大学, 中国·吉林 长春 130118

【摘要】学业拖延现象普遍存在于当代学生的学习生活当中,对于学生来说学业拖延不仅影响自己的学习效率及成绩,也影响着他们身心健康。为讨论学业拖延对中等职业学校学生的对策研究,本文采用文献分析法,对我国现阶段教授或学者对中等职业学校学生学业拖延的相关研究进行归纳总结,并加以分析。

【关键词】学业拖延;中等职业学校学生;对策研究

1 拖延及学业拖延的概念

拖延行为(procrastination),是指自我调节失败,在能够预料后果有害的情况下,仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。现代学生的拖延行为日益普遍,而具有拖延行为的学生常常伴随着负罪感、自责情绪。毫无疑问拖延行为给中等职业学校学生,甚至于更高水平的学生所带来的学业上、生活上的影响是巨大的。

2 学业拖延的研究现状

2.1 学业拖延量表

目前学业拖延常用量表的有以下四种:

(1) PASS 学业拖延评定量表(1984):是由Solomon教授与Rothblum教授研发的,是较早测量个体学业拖延的量表,主要针对学生拖延进行相关的评价。其主要两个方面组成。

(2) Aitken 拖延问卷(The Aitken Procrastination Inventory, API),是由Aitken在1982年编写的,问卷总共有19个项目。

(3) 赵婉黎(2007)的CSPS量表,主要从计划欠缺、结果不佳、行动延后3个维度来描述拖延。

(4) 我国学者郑素瑾(2009)对学业拖延进行过深入研究,并组织编制了《中学生学习拖延调查问卷》,量表中共有17道题,有四个维度,分别为:学习计划缺乏、学习状态不佳、学习行为迟滞、学习执行不足。

2.2 学业拖延的影响因素

学业拖延的影响因素主要包括以下三方面:

(1) 人格因素:

人格因素对拖延的影响,在国内、国外众多学者的研究中占比很重,集中在与人格因素的大五人格研究上,主要针对神经质与尽责性。

(2) 认知因素:

大多数学者在认知因素中认为,学业拖延主要是因为个体心理上存在某种非理性认知信念。通过国内外研究不难发现,不合理的信念包括完美主义、害怕失败、自我妨碍等。

(3) 动机因素:

动机是直接推动学生完成任务的内部动力,没有或缺少动力会导致学生延迟完成任务产生拖延。

3 学业拖延的对策研究

3.1 针对学业拖延的进行心理干预

学校可以从课程方面入手,加强对学生心理健康教育,举

办拖延行为研究的讲座,让学生了解拖延认识拖延。教师也正视学生本身,通过鼓励学生让学生也可以正视自己。同时规定完成任务的时间限制,制定奖惩制度激励学生。加强学生自己的主观能动性,迫使学生自主完成学业任务,从而克服拖延行为。

3.2 树立目标意识,培养提前意识

具有拖延行为的中等职业学校学生,大多是多层经历失败打击,缺乏自信。所以针对这类学生我们应该在日常生活和学习中培养他们提前意识、提高课堂效率,再加以引导提高学习成绩,改变他们对学业的厌恶,从而消除他们在学业上的拖延行为。

3.3 鼓励同学之间共同促进,互相监督,鼓励外界帮助

中等职业学校应鼓励并制定学生互相监督的制度,在教师下发任务之后,学生之间应相互鼓励并监督,教师也应及时了解学生的动态,学生也要向教师及时反馈自己及同学的任务完成情况。

3.4 加强中等职业学校学生的时间管理,减轻学业拖延

中等职业学校学生时间管理能力普遍较弱,有些更是难以掌握、计划时间的运用。针对中等职业学校学生的时间管理能力进行干预,从学生的时间价值感、时间监控观两个维度入手,让中等职业学校学生了解时间、认识时间,同时学会如何合理利用时间。

参考文献:

[1]Ellis,A.,& Knaus,W.J. Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles[M]. New York: Institute for Rational Living, 1977, 207-216.

[2]王思斌. 社会工作导论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.

[3]Tuckman B W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale Educational[J]. Psychological Measurement, 1991, 51(2): 473-480.

[4]赵婉黎. 大学生学业拖延及其影响因素模型的初步构建[D]. 重庆: 西南大学, 2007.

[5]郑素瑾. 中学生学习拖延及其相关因素研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2009.

作者简介:

于晋(1994.7-),男,汉族,吉林省吉林市人,吉林农业大学人文学院2018级职业技术教育专业在读研究生,学士学位,研究方向:职业技术教育基本理论。

通讯作者:刘莲顺(1964-),女,朝鲜族,吉林省延边朝鲜族自治州人,职称:副教授,学历:硕士研究生,研究方向:职业技术教育基本理论。