

# 浅谈成就动机对高中生学业拖延的影响

赵 坤

哈尔滨师范大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150025

**【摘要】**学业拖延指有目的地推迟要完成的学习任务的行为, 学业拖延会使学生产生低学业成就, 同时也会影响学生的身心健康发展。已有研究表明高中生学业拖延现象普遍存在, 拖延的影响因素很多, 本文主要探讨成就动机对高中生学业拖延的影响, 并针对提高高中生的成就动机, 改善其学业拖延提出合理化建议。

**【关键词】**高中生; 成就动机; 学业拖延

学习是高中生最主要的活动, 学习是个体对自我的控制和激励的结果。高中阶段作为学习的重要阶段, 也是高中生从被动学习转向主动学习的重要时机, 学生自我激励不够或自制力不足, 容易导致在学习上产生一些不良问题, 即可能导致学生产生一些拖延行为, 进而影响其学业成绩。

成就动机是个体取得成就的内部动力, 已有研究表明成就动机是影响高中生学业拖延的重要因素, 因此, 本文探讨成就动机对学业拖延的影响, 同时为帮助高中生改善学业拖延, 提高学业成绩提出合理化建议。

## 1 学业拖延

### 1.1 学业拖延的概念

拖延含义具有多面性, Tuckman (1991) 认为拖延是一种延迟, 也可以指缺乏自制力的行为, Ferrari (1995) 认为, 拖延是因为推迟使任务未按时完成。

学业拖延, 发生在学校情境中, 即学生在学习中推迟的行为, 个体知道要在规定时间内完成学习任务, 但是由于不必要的推迟使自己无法按时完成。Senecal 认为学业拖延是学习者制定了具体的计划, 十分清晰的知道这项任务应该在规定的时间内完成, 但最终还是未能按时完成此项任务。

我认为学业拖延是学生明知完成任务的期限, 但是故意推迟, 使其不能在规定时间内完成学业任务, 期间会伴随着焦虑等负面情绪。

### 1.2 学业拖延的影响因素

影响学业拖延的因素主要包括内部因素和外部因素。其中, 内部因素包括个体的人格特点, 比如个体在面对事件时的不合理信念影响个体的学业拖延, 同时完美主义者对任务要求高, 可能需要更多的准备时间, 更可能增强学业拖延的发生。外部因素主要包括环境因素以及任务的特点, 即当任务对个体而言难度较大时, 个体会有意逃避任务, 从而产生学业拖延。同时, 研究发现家庭教养方式影响个体的学业拖延, 使其产生依赖感, 进而诱发其学业拖延。即父母对子女的教育培养方式会对学生的学业拖延产生一定的影响。

研究发现, 成就动机影响学生的拖延行为, 当个体在动机的驱动下进行学习时, 其产生较少的拖延行为, 因此, 本文主要探讨成就动机对学业拖延的影响。

## 2 成就动机

### 2.1 成就动机的概念

动机指用一定方式引起并维持个体的内部唤醒状态, 动机由需要产生, 激发和维持人们进行一系列的活动, 是行为的直接原因。

成就动机是促使个体取得成就或者实现目标的内部动力, 成就动机分为两部分: 追求成功和回避失败。个体追求自认为有价值的目标, 并努力达成, 比如学生有自己的目标时, 就会刻苦努力, 战胜学习中的困难, 进而取得良好成绩。也就是说, 成就动机是个体努力学习, 不断达成自己设定目标的心理倾向。它是一

种主要的学习动机, 对高中生的学习成长有重要影响。

### 2.2 成就动机的影响因素

近年来, 国内外学者运用实验法、调查法、个案研究等方法, 对成就动机的影响因素进行了探讨。在人格因素上, 研究发现个体的时间管理倾向、焦虑水平以及自我概念等与成就动机相关, 个体的自我概念, 即个体对自己的整体知觉等方面影响个体的成就动机水平。在家庭因素上, 研究发现成就动机的高低与个体在童年期接受到的家庭教育关系密切, 良好的家庭教养会促进个体的成就动机。在学校方面, 教师的言行以及与同学之间的人际交往等影响学生的成就动机, 教师的鼓励会增强学生的成就动机, 使其更加坚定目标<sup>[1]</sup>。

### 3 成就动机对学业拖延的影响

研究表明, 高中生产生学业拖延行为的一个重要因素就是缺乏成就动机。成就是个体想要达到的目标, 而成就动机是个体在达成目标的驱动力。动机与个体的行为不是线性关系而是倒U型曲线, 当动机水平呈现中等时, 最能诱发学生的学习动力, 进而使个体达成学习目标。当个体的学习动机过强时或者过弱时, 学生的学习动力会受到影响; 也就是, 对高中生来说, 适度激发其成就动机, 可以改善高中生的拖延行为, 更有利于学习成绩的提成。

以往研究发现, 成就动机对高中生学业拖延有明显的影。研究表明, 成就动机高对高中生的计划完整程度有显著影响, 即个体追求成功动机越高, 学习的计划性越强, 其学业拖延程度越低。研究发现, 成就动机对高中生的执行力有一定的影响作用, 个体的成就动机越高, 其执行力越强, 进而减少个体的学业拖延行为, 提升其学业成就。当个体渴望成功时, 就更能努力并及时完成任务, 即不易产生学业拖延行为<sup>[2]</sup>。

究其原因, 首先, 高成就动机的学生想通过优异的表现来展示自己, 希望能够获得成果, 因此更能积极的面对学习, 在学习过程中能够更好的分配时间, 即不易产生学业拖延; 其次, 高成就动机的学生有明确的目标, 且目标较高, 这就需要通过脚踏实地, 不断努力实现, 因此就会在学习中养成良好的习惯, 有计划性, 不易产生拖延行为。最后, 高成就动机的个体中, 如果个体避免失败, 就会产生消极的学习态度, 进而使其产生学业拖延, 因为回避失败的学生在乎他人的评价, 学业拖延是他们自我设障的一个方式, 除此之外, 学生过度在乎他人的评价, 极易产生消极情绪, 进而会分散他们的学习注意力, 更易产生学业拖延。

综上所述, 成就动机对高中生学业拖延有明显的影。成就动机高的学生有明确的目标, 更有前进的动力, 会制定计划约束自己, 会在学习过程中合理安排时间按时完成学习任务; 而成就动机不高的个体, 对自己的学业要求较低, 不能合理安排时间来完成任务, 容易产生学业拖延行为。

### 4 教育建议

学习是高中生主要的活动, 学业拖延现象在高中生中普遍存

(下转 160 页)

学模式。

具体教学流程如下：(1) 初级准备阶段：在教学前，应积极拓宽文献获取渠道，广泛收集各类文献资料，并集中在海量文献中获取关键信息，通过大量查阅来华留学硕士生相关教学理论知识，可进一步形成本课题理论基础，借助文献分析法，对理论进行归纳以及总结。在这一过程中，不仅要求教师参与，还要求留学硕士生同样要参与其中，帮助学生深入了解课题内容，便于后续教育工作的开展。(2) 研究阶段：经有效前期工作后，教师与留学生应结合本课题研究内容，合理探索循环模式教学大纲，并进一步确定访谈大纲内容，该部分内容应充分考虑到当前来华留学生现状。具体课程设计如下：借助循环法，完成教学资源整合，在明确教与学内容的基础上，将学生有机串联其中，确保能在最大程度上对学生积极性进行调动，使整个教学的学术氛围更加浓厚。同时，通过这一方式，能够进一步提高来华留学生在整个课堂中的参与度，给予留学生相应的展示机会<sup>[2]</sup>。同时，教师应在整个课堂中做好引导工作，进而实现教学相长。教师应密切关注教学开展动态，观察学生实际学习情况，借助有效引导手段，使学生能够充分展示自我。另外，教师应了解并详细记录整个教学过程，观察学生课堂表现情况，并收集课堂反馈。在完成教学活动后，教师可与学生进行面对面访谈，了解循环法应用效果，并广泛收集留学生意见，为后续模式应用调整奠定基础。(3) 总结阶段：在教学实验中获取数据，并以此作为依据，在整理以及分析后，生成相应的实验性报告，为后续来华留学生教育管理提供指导性意见。

总而言之，与传统教学模式相比，循环模式能够有效将来华

留学生融入到教与学的过程中，不仅能够激发学生自主学习，还能够进一步起到引领示范作用。同时，循环模式可将循环道路打通，有利于教学资源整合，使整个团队得以被激活。循环模式还能够降低沟通障碍，便于教师与留学生之间的交流。通过始终将学生作为教学的中心，可及时获取到学生的反馈，并在第一时间调整教学思路，提高教学有效性。

#### 4 结论

综上所述，高校应充分提高对来华留学研究生的重视度，切实落实各项教育以及管理工作，通过将循环模式融入到各环节中，可有效提升我国外国留学生规模，并进一步提高来华留学教育质量。在实际教学过程中，教师应建立教学长效机制，始终保持我国良好教学水平，提高我国教学声誉。

#### 参考文献：

- [1] 黄玮, 向涯洁等. 临床医学留学研究生培养的问题与对策[J]. 重庆医学, 2019, 9 (46-20): 2868-2877
- [2] 卢炜, 王正兵. 浅谈临床医学专业硕士留学生的临床专业方案[J]. 学研沙龙, 2019 (4): 58-60.
- [3] 周炳荣, 骆丹等. 研究生作为双语标准化患者在医学留学生皮肤性病科临床见习中的作用[J]. 实用皮肤病学杂志, 2019, 2月第八卷第1期, 54-56.

#### 作者简介：

宋钰 (1988-), 宁夏银川, 助教, 宁夏医科大学国际教育学院, 研究方向: 对外汉语教学, 二语习得。

(上接158页)

在, 影响着高中生的身心发展。研究发现成就动机学业拖延有显著影响。因此, 本研究提出建议, 旨在提升高中生的成就动机, 减少学业拖延现象<sup>[3]</sup>。

#### 4.1 自身方面

学生要自己制定学习目标以及学习计划, 并按照计划进行, 及时进行总结反思, 以此养成良好的习惯, 提高自身的学习效率。高中生可以对一天进行详细的时间安排, 制定好计划, 每项学习任务的完成时间, 来督促自己, 以积极的健康的心态对待学习, 同时可以在完成任务后对自己实行奖励, 以此强化自己的习惯, 进而提高学习效率, 减少拖延行为。

#### 4.2 家庭方面

研究表明家庭因素对个体的学业拖延有一定的影响。父母不正确的教育方式以及关注程度影响孩子的成就动机及拖延行为的产生。家长也要以身作则, 养成良好的时间观念, 按时完成工作任务, 家庭任务等。同时要给予孩子更多的关注, 加强与孩子的沟通, 使其有好的学习心态。此外, 传授孩子时间管理的技巧, 并督促孩子养成良好的习惯, 减少其学业拖延现象的产生, 进而提高学习效率<sup>[4]</sup>。

#### 4.3 学校方面

##### 4.3.1 培养学生成就动机, 树立明确学习目标

高中生的活动场所主要在校内, 学校和教师要针对高中生调整教学计划和教学内容, 根据学生的个性差异培养学生的学业兴趣。教师要鼓励学生学习, 要面向全体, 帮助学生明确自己的学习目标, 使学生从被动学习转变成主动学习。比如, 教师可以

根据学生的个体差异制定不同的学习任务, 降低学习任务的难度, 使学生能够通过努力完成自己的目标。还可以通过奖励来鼓励学生, 可以奖励在规定时间内完成学习任务的同学, 以此来加强学生的时间管理能力, 增强其学习动机, 减少学业拖延行为。除此之外, 教师在教学中帮助学生找到恰当的, 有效的学习方法, 提高学生的学习效率, 进而减少学生的学业拖延行为。

##### 4.3.2 特殊个体给予关注, 提高时间管理能力

教师要关注全体学生, 但是对特殊学生给予特殊关注, 对于学业拖延较为严重的个体, 可以多给予关注, 教师可以帮助学生制定计划并督促其完成, 引导其建立合理的时间观念, 进而减少其学业拖延行为。

#### 参考文献：

- [1] 祝珊. 学业自我效能感与成就动机对高中生学业拖延的影响[J]. 心理月刊, 2019, 14 (03): 2-3.
- [2] 仇云霞, 文送林. 高中生成就目标、学业情绪和学业拖延关系研究——以安徽省四所普通高中为例[J]. 苏州教育学院学报, 2013, 30 (05): 106-108.
- [3] 王秋辉. 高中生成就动机与学业拖延的关系研究[J]. 才智, 2017 (21): 159-160.
- [4] 马英, 叶秩菲, 谢剑炜, 许传洲, 王福东. 学习兴趣对拖延行为的影响成就动机的中介效应[J]. 知识经济, 2017 (04): 136-137+139.

**作者简介：**赵坤 (1997-) 女, 汉族, 河北省保定市, 哈尔滨师范大学教育科学学院在读硕士研究生, 研究方向: 心理健康教育。