

# 浅析高中生自我管理能力与调查问卷分析——以贺州市某中学为例

黄荣煜

贺州外国语学校 广西壮族自治区贺州 542800

**摘要:**在贺州市某中学高中生群体中,存在一些明显的问题,而这些问题归根结底就是高中生自我管理能力的问題。通过设定技术路线、发放问卷、整理调查而来的信息,能够较好地分析造成问题的原因。

**关键词:**高中生;自我管理;问题;原因

**Analysis of Senior High School Students' Self-management Ability and Survey Data Analysis—— Take a middle school in Hezhou as an example**

Rongyu Huang

Hezhou Foreign Language School, Hezhou, Guangxi Zhuang Autonomous Region, 542800.

**Abstract:** Among the group of high school students in a certain school in Hezhou City, there are some evident issues, which ultimately stem from the students' self-management capabilities. By establishing a technical route, distributing questionnaires, and organizing surveys, it is possible to effectively analyze the underlying causes of these problems.

**Keywords:** Senior high school students; Self-management; Problems; Cause

## 一、研究缘起与技术路线

贺州市某中学学风良好,其高中生群体普遍希望提高自我管理水乎,有鉴于此,笔者做了一个调查问卷,希望能帮助同学们更好地找到自我管理能カ不足的原因。本文以问卷调查法作为指导基础,确定研究的基本框架,并且明确研究的内容,通过对贺州市某中学高中生群体的实情调查,取得真实可靠的最新数据,作为实例分析的依来来源;并通过借鉴已有的相关研究成果,启发本文挖掘出造成贺州市某中学高中生群体自我管理能カ问题的原因。

笔者学习了多篇中、外文的研究成果,其中,《高中生自我管理现状及策略研究——以充矿一中为例》一文是笔者重点学习的对象,此文的研究主体是充矿一中的高中生,作者通过分析,认为充矿一中高中生自我管理的问题分为四点:一、缺乏自我管理意识,班级管理参与度低;二、自我管理内容丰富,进行自我管理人数较少;三、自我管理方式多样,偏被动型管理;四、自我管理的成效甚微,学生自我管理行动力低。而造成这四个问题的原因有五个:一、高中生缺乏自主管理意识;二、高中生自我管理缺乏良好的家庭环境;三、教师教育观念固化,缺乏先进教育理念;四、未形成良好的自我管理学校环境;五、高考制度过于关注分数成绩,忽视自我管理能力的培养。<sup>[1]</sup>这篇文章选题视角得当,有实

际应用价值,能够反映充矿一中高中生自我管理的真实情况,条理清晰,结论可信度高,对笔者起到发蒙解缚之作用。而其他参考学习文章都有相似的特点,此不展开讨论。笔者希望在设计思路上借鉴此文的逻辑和范式,推己及人,既挖掘贺州市某中学高中生群体自我管理能カ的问题,也就此做一个较为深刻的思考,并提高自己的自我管理能カ。

## 二、问卷与访谈的呈现、分析

笔者希冀通过调查问卷,进一步厘清贺州市某中学高中生自我管理能カ的问题及其成因。为提高调查问卷的科学性和有效度,笔者对若干高中生进行了访谈,考察他们对自我管理能カ的理解与对相关问题的思考。众所周知,高中生既处于身心发育阶段,也处于认知能カ趋向成熟的发展阶段,只有进行有效的自我管理,才能更好地应对学习和生活中的各种挑战和机遇。因此,笔者根据前期对一些情况的摸底,设计了一份含有 8 个问题的调查问卷:

问题	选项	
1. 你一天中通常有几个小时浪费在无聊的事情上?	A. 没有 C. 3-4 小时	B. 1-2 小时 D. 5 小时及以上
2. 你的学习计划通常是提前制定还是随意安排?	A. 提前制定	B. 随意安排
3. 您是否具有明确的目标?	A. 是的	B. 没有
4. 您是否有良好的自我控制能力?	A. 是的	B. 没有
5. 您每天是否保证充足的运动时间?	A. 是的	B. 没有
6. 你的学习方法是否科学、合理?	A. 是的	B. 不是
7. 您是否与人为善? 并愿意与他人分享?	A. 是的	B. 没有
8. 您是否有每天给自己合理、积极的认可和激励?	A. 是的	B. 没有

表 1 调查问卷

笔者随机从高一至高三班级中抽取了 30 个学生进行调查,在这 30 人中只有 3%的同学不会花时间在无聊的事情上、会提前制定学习计划、有明确的目标、有良好的自我控制能力、能保证自己每天都有充足的运动时间、有科学合理的学习方法、平时与人为善并且愿意与他人分享、每天会给自己适当的认可和激励。

而剩下 97%的学生都无法完全做到科学、合理且有效的自我管理。

题目	A	B	C	D
1	30%	30%	30%	10%
2	60%	40%		
3	70%	30%		
4	30%	70%		
5	40%	60%		
6	40%	60%		
7	30%	70%		
8	50%	50%		

表 2 问卷调查结果

在 97%的学生当中,笔者又对 4 名学生进行了深入访谈,

希望从他们的个案回答中更通透地了解造成问题的原因。在谈及“为何会每天花 2 个小时在无聊的时间上”时,学生 A 回答道:“我是走读的学生,平时来回车程加起来要 1 个小时,在路上只能做些无聊的事情来打发时间,路上很嘈杂,是不适合学习的。但是,我在学校的时候是能保证全身心投入学习的,只有在学校的时间,是我有效的学习时间。晚上回到家后,因为一天学习很疲惫了,我会花 1 个小时来打游戏,好好释放下。当然,如果你认为打游戏是无聊的事情的话。”在谈及“具体明确的目标是什么”时,学生 B 回答道:“我的目标很明确,我读完三年高中,会在家人的期许下,申请国外的本科学校,我在疫情以前,曾经在家长的陪同下,到英国和爱尔兰游过学。我个人非常喜欢这两个地方的读书环境。让我印象最深刻的是英国的伦敦玛丽女王大学,可能因为我是女孩子吧,当我去到这个学校参观的时候,真切感受到女子成长的意义,希望有朝一日学成回到家乡建设。但是,我是不太愿意去运动的,因为我的目标不是成为健将,并不希望花时间在这个方面上。”在谈及“学习方法”时,学生 C 回答道:“我的学习方法一直不太好,班里有同学主动与我分享过他认为好的学习方法,我很感激,但是我觉得他的方法不适合我,我现在还在摸索学习方法,希望早日摆脱‘方法困难症’。”在谈及“是否有每天给自己合理、积极的认可和激励”时,学生 D 回答道:“我不会刻意给自己每天都认可的,因为我觉得我做得不够好,但是因为长期没有认可,我在受挫时,又不懂怎么去很好地消化极差的情绪。我的老师有给我做过心理辅导,他希望能帮助我建立信心,尤其是遇到困难的时候。我正在努力变成一个懂得自我认可的人。”

### 三、原因分析与结论

从问卷数据和访谈来看,笔者认为造成贺州市某中学高中生自我管理能力的问题出现的原因有如下几点:首先是时间管理问题,高中生课业繁重却缺乏时间管理能力,导致时间浪费和不足的情况。其次是计划性不足,高中生在学习和生活方面常常安排不当,出现拖延和随意安排时间的情况。第三是缺乏明确的目标,缺乏动力和追求的高中生往往容易陷入低效学习和迷茫的状态。第四是自控能力不足,高中生容易受外界诱惑和干扰,影响学习和生活效率。第五是健康管理能力不足,高中生忽视健康问题,缺少锻炼和休息,导致身心健康状况不佳。第六是学习方法不正确,采用错误的

学习方法会影响学习效果。第七是人际关系管理能力不足,可能存在人际关系不合理的问题,引起紧张和压力,对身心健康造成负面影响。最后是缺少自我激励和认可,容易出现消极情绪和情绪波动。此次问卷调查虽然样本量不大,但笔者认为,已呈现出普遍存在的问题及原因。

#### 参考文献:

[1] 齐伟.高中生自我管理现状及策略研究[D].导师:肖卫东;张德春.山东师范大学,2019.

[2]Forster Heinzer Sarah, Nagel Arvid, Biedermann Horst, Reichenbach Roland. Students' in-class impression management: Comparing models for measuring student strategies of self-presentation [J].Frontiers in Education,2023.

[3]KharamanNia Fahimeh, Rezaei Habibolah, Roustaei Narges, Etemadfar Peyman, Hosseini Nazafarin. Comparing the effects of self-care education by lecture and smartp

hone application on self-efficacy of patients with thalassemia.[J].BMC medical informatics and decision making,2023,23(1).

[4]卢琼丽.高三学生学习管理存在的主要问题及对策研究[D].导师:章国平,潘勇.东华理工大学,2022.

[5]聂雪宁.高中生生命意义感与学业倦怠的关系[D].导师:杨雪梅.四川师范大学,2022.

[6]刘玉音.泛在学习视域下高中生学习管理问题研究[D].导师:杨平,刘艳伟.黑龙江大学,2022.

[7]王逸,贾磊.高中生时间管理倾向与手游成瘾:一个有调节的中介模型[J].人类工效学,2020,(05):68-73.

[8]王文勤.让学生自己说话——“自我管理”主题班会纪实[J].科学咨询(教育科研),2020,(07):180.

作者简介:黄荣煜,2006一,男,汉族,广西桂平。