

中生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力的关联性探究

一、引言

1.1 研究背景

在当今社会，教育竞争日益激烈，中学生作为学业发展的关键群体，承受着前所未有的学业压力。学业压力不仅来源于课程难度的提升、考试频率的增加，还受到家长期望、同伴竞争等多方面因素的影响。过重的学业压力可能导致中学生出现焦虑、抑郁等心理问题，对其身心健康和学业成就产生负面影响。

成就目标定向和时间管理倾向作为影响中学生学业表现的重要个体因素，逐渐受到学界关注。成就目标定向反映了学生对于成就的认知、价值观和动机，不同的成就目标定向会导致学生在学习过程中采取不同的策略和行为方式。时间管理倾向则体现了学生对时间的认知、分配和利用能力，良好的时间管理有助于学生提高学习效率，合理安排学习与生活，从而更好地应对学业压力。

研究中生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力之间的关系，对于深入了解中学生学业压力的形成机制，指导学生树立正确的成就目标，培养良好的时间管理习惯，缓解学业压力，提高学业成绩具有重要的理论和实践意义。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

本研究旨在深入探讨中生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力之间的关系，具体包括以下几个方面：

1. 分析中生成就目标定向、时间管理倾向和学业压力的现状及特点，了解不同年级、性别、学科等因素对三者的影响。
2. 探讨成就目标定向与时间管理倾向之间的相关性，研究不同成就目标定向的学生在时间管理策略和能力上的差异。
3. 研究成就目标定向、时间管理倾向与学业压力之间的关系，分析成就目标定向和时间管理倾向如何影响学业压力，以及学业压力对学生成就目标定向和时间管理倾向的反作用。
4. 基于研究结果，提出针对性的教育建议和干预措施，为缓解中学生学业压力、促进学生身心健康提供理论依据和实践指导。

1.2.2 理论意义

5. 丰富成就目标定向理论和时间管理理论的研究内容。本研究将从中学教育情境出发，深入探讨成就目标定向和时间管理倾向在学业压力背景下的相互关系，为进一步完善这两个理论提供实证支持，拓展理论的应用范围。
6. 为后续研究提供参考。本研究的结果和研究方法将为其他研究者在探讨中学生学业心理相关问题时提供有益的借鉴，推动相关领域研究的深入开展。
7. 推动心理学理论在教育领域的应用。通过揭示成就目标定向、时间管理倾向与学业压力之间的内在联系，为教育工作者提供心理学理论指导，帮助他们更好地理解学生的学习行为和心理状态，从而采取更加有效的教育教学策略。

1.2.3 实践意义

8. 为学校教育提供指导。学校可以根据本研究的结果，开展有针对性的心理健康教育和学习方法指导课程，帮助学生树立正确的成就目标，培养良好的时间管理习惯，提高应对学业压力的能力，促进学生全面发展。
9. 为家庭教育提供参考。家长可以了解孩子的成就目标定向和时间管理倾向，调整教育方式，合理设置期望，引导孩子科学规划时间，缓解学业压力，营造和谐的家庭学习氛围。
10. 帮助学生优化学习策略。学生通过了解自己的成就目标定向和时间管理倾向，认识到自身在学习过程中的优势和不足，从而有针对性地调整学习策略，提高学习效率，减轻学业压力，提升学习体验和成就感。

11. 提升学生时间管理能力。通过对时间管理倾向的研究，能够帮助学生掌握科学的时间管理方法，合理分配学习、休息和娱乐时间，避免因时间安排不合理而导致的学业压力过大，培养学生的自律能力和自主学习能力。

二、核心概念及理论基础

2.1 成就目标定向

2.1.1 概念与分类

成就目标定向是指个体在追求成就时所采用的目标导向方式，它反映了个体对于成就的认知、价值观和动机。德韦克（Dweck）等学者于 20 世纪七八十年代最早提出成就目标可分为两种类型：掌握目标定向（mastery goal orientation）和成绩目标定向（performance goal orientation）。

掌握目标定向的学生将学习视为提升自身能力、掌握知识和技能的过程，他们关注的是个人的成长和进步，追求对学习内容的深入理解和掌握。这类学生更注重学习的内在价值，将努力视为实现目标的关键因素，面对困难时往往会坚持不懈，积极寻求解决问题的方法，因为他们相信通过努力可以提升自己的能力。例如，小明在学习数学时，不仅仅满足于做对题目，还会深入探究解题思路和方法的原理，主动挑战难度较高的题目，以拓展自己的思维能力，他就是典型的掌握目标定向者。

成绩目标定向的学生则更关注与他人比较的结果，追求外在的认可和奖励，他们将获得高分或比他人表现出色视为成功的标志。这类学生往往更注重学习的结果而非过程，更在意他人对自己能力的评价，将能力视为固定不变的特质。例如，小红在考试中总是非常在意自己的排名，为了取得好成绩而努力学习，一旦成绩不理想就会感到沮丧和失落，她的成就目标定向更倾向于成绩目标。

随着研究的深入，20 世纪 90 年代，埃利奥特（Elliot A.J.）及其同事提出成就目标不仅有趋近成功型，还有回避失败型，从而将成就目标分为掌握目标、成绩趋近目标（performance - approach goal）和成绩回避目标（performance - avoidance goal）。成绩趋近目标强调追求外在的成功和积极评价，而成绩回避目标则侧重于避免失败和消极评价。到 21 世纪初，

Printrich P. R. 教授以及 Elliot

教授认为掌握目标也存在趋近和回避型，进而提出了成就目标的四分法：掌握趋近目标（**mastery - approach goal**）、掌握回避目标（**mastery - avoidance goal**）、成绩趋近目标和成绩回避目标。掌握趋近目标关注的是自身能力的发展和知识的掌握，追求达到或超越自己设定的标准；掌握回避目标则是避免没有掌握知识或技能，避免低于自己的标准。

2.1.2 理论模型

成就目标理论模型经历了不断的发展和完善。早期的德韦克的二分法模型，将成就目标分为掌握目标和成绩目标，为后续研究奠定了基础。该模型认为，掌握目标定向的个体更关注学习本身，追求能力的发展和知识的掌握，他们在学习过程中会采用积极的学习策略，如主动寻求挑战、努力克服困难等；而成绩目标定向的个体更关注与他人的比较，追求外在的认可和奖励，他们可能更倾向于选择容易的任务以确保成功，避免选择可能暴露自己不足的任务。

埃利奥特的三分法模型在二分法的基础上，引入了回避失败的维度，将成就目标分为掌握目标、成绩趋近目标和成绩回避目标。这一模型进一步细化了对成就目标的分类，指出成绩回避目标的个体主要动机是避免失败带来的负面评价，他们在学习过程中可能会表现出焦虑、拖延等行为，对挑战性任务往往采取回避态度。

四分法模型则在三分法的基础上，进一步区分了掌握目标的趋近和回避类型。掌握趋近目标的个体积极追求能力的提升和知识的掌握，享受学习的过程；掌握回避目标的个体虽然也关注自身能力，但主要是为了避免能力不足的情况，他们在学习过程中可能会过度关注错误和不足，容易产生焦虑情绪。

不同的成就目标定向会对学生的学习动机和行为产生不同的影响。掌握目标定向的学生通常具有较高的内在动机，他们对学习充满兴趣，愿意投入时间和精力去探索知识，面对困难时更有坚持性和韧性。成绩趋近目标的学生虽然也有较强的学习动力，但这种动力更多地来源于外在的奖励和认可，一旦外在奖励消失，他们的学习动力可能会受到影响。成绩回避目标的学生则可能因为害怕失败而产生焦虑和恐惧情绪，这种负面情绪会干扰他们的学习，导致他们在学习过程中表现出较低的自信心和学习效率。掌握回避目标的学生可能会过于关注自己的表现是否完美，担心犯错，从而限制了自己的学习和发展。

2.1.3 对中学生学习的影响

成就目标定向对中学生的学习策略选择和学业成绩有着显著的影响。在学习策略选择方面，掌握目标定向的中学生更倾向于采用深层学习策略，如理解性学习、批判性思维、知识的整合与应用等。他们注重对知识的深入理解和掌握，会主动思考知识之间的联系，积极探索问题的多种解决方案。例如，在学习历史时，他们不仅仅满足于记忆历史事件的时间、地点和人物，还会深入分析事件发生的原因、背景和影响，将不同时期的历史事件串联起来，形成一个完整的知识体系。这种学习策略有助于他们更好地理解 and 掌握知识，提高学习效果。

成绩目标定向的中学生则更可能采用表面学习策略，如机械记忆、死记硬背等。他们关注的是学习的结果，为了获得好成绩而注重对知识点的简单记忆，缺乏对知识的深入理解和思考。例如，在学习英语单词时，他们可能只是单纯地背诵单词的拼写和释义，而不注重单词在句子中的运用和语境理解，这种学习策略虽然在短期内可能有助于提高考试成绩，但不利于知识的长期积累和运用。

在学业成绩方面，研究表明，掌握目标定向与学业成绩呈正相关。掌握目标定向的中学生由于采用积极的学习策略，对知识的理解和掌握更深入，能够更好地应对各种考试和学习任务，因此往往能够取得较好的学业成绩。他们在面对困难和挑战时，会将其视为提升自己的机会，通过努力克服困难，不断提高自己的能力，从而在学业上取得进步。

成绩目标定向对学业成绩的影响则较为复杂。成绩趋近目标在一定程度上可以激发学生的学习动力，促使他们努力学习以获得好成绩，因此与学业成绩也有一定的正相关。然而，如果学生过于关注成绩，将成绩作为唯一的学习目标，可能会导致他们在学习过程中过于焦虑和紧张，影响学习效果。当遇到困难和挫折时，他们可能会因为害怕失败而放弃努力，从而对学业成绩产生负面影响。成绩回避目标则与学业成绩呈负相关。这类学生由于害怕失败，往往会避免挑战，不敢尝试新的学习任务，这限制了他们的学习和发展，导致学业成绩不理想。他们在学习过程中可能会表现出拖延、逃避等行为，无法充分发挥自己的潜力。

2.2 时间管理倾向

2.2.1 概念与结构

时间管理倾向是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征，是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征。黄希庭和张志杰等学者在查阅大量文献和开放式问卷调查的基础上，提出了时间管理倾向的概念以及相应的三维理论模型，并编制了青少年时间管理倾向量表（**Adolescence Time Management Disposition Scale**，简称 **ATMD**）。

该模型将时间管理倾向划分为时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度。时间价值感是指个体对时间的功能和价值的稳定态度和观念，它涵盖了时间对个人生存与发展以及对社会存在与发展意义的稳定看法，这种观念通常带有情感色彩，能够驱使个体朝着特定目标行动，对个体驾驭时间起着动力或导向作用，是个体时间管理的基础，包括社会取向和个人取向的时间价值感。例如，有些学生认为努力学习、珍惜时间能够提升自己的知识水平，为未来的职业发展打下坚实基础，这种对时间价值的认知就属于个人取向的时间价值感；而那些意识到自己努力学习不仅关乎自身发展，还能为社会做出贡献的学生，则体现了社会取向的时间价值感。

时间监控观是个体利用和运筹时间的能力和观念，体现在一系列外显活动中，如计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等监控活动中所表现出的能力以及主观评估。例如，在学习过程中，学生制定详细的学习计划，合理安排每天的学习时间，将学习任务按照重要性和紧急程度进行优先级排序，并定期检查学习进度和效果，这些行为都反映了学生的时间监控观。

时间效能感是指个体对自己驾驭时间的信念和预期，反映了个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计，是制约时间监控的重要因素，通常包括时间管理效能和时间管理行为效能。例如，有的学生相信自己能够合理安排时间，高效完成学习任务，即使面对复杂的学习内容和紧张的考试压力，也能保持冷静，有条不紊地进行学习，这就是时间效能感较高的表现；而时间效能感较低的学生则可能会对自己的时间管理能力缺乏信心，容易在面对时间压力时感到焦虑和无助。

2.2.2 相关理论

时间管理理论众多，其中较为著名的有四象限法则和番茄工作法。四象限法则由美国管理学家史蒂芬·柯维提出，他把工作按照重要和紧急两个不同的程度进行了划分，基本上可以分为四个“象限”：既紧急又重要（如客户投诉、即将到期的任务等）、重要但不紧急（如学习新知识、培养人际关系等）、紧急但不重要（如电话铃声、不速之客来访等）、既不紧急也不重要（如无意义的闲聊、看娱乐节目等）。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/676211043214011102>