

中方县中兴学校三年级小学生学习焦虑状况的调查研究

魏靖怡^{1,2} 向岩兵^{1,2}

1. 怀化学院武陵山片区基础教育研究中心, 怀化;

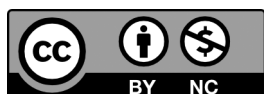
2. 怀化学院教育科学学院, 怀化

摘要 | 小学生正处于人生过程中的最关键阶段, 学习焦虑是影响当代学生学习活动中的一大困扰。本文以研究小学生学习焦虑的现状为目的, 采取问卷调查的形式对中方县中兴学校的学生进行调查, 并利用SPSS软件对数据进行差异性分析, 发现该学校三年级小学生的学习焦虑程度在成绩、来自农村或城镇、父母是否外出打工三个方面存在显著差异。文章针对这些调查差异性结果进行了分析, 并提出相应的缓解学生学习焦虑的思考和建议。

关键词 | 学习焦虑; 小学生; 现状调查

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 提出问题

学习焦虑是中小學生最常见的心理状态, 对于正处于受教育关键期的小学生来说, 适度的学习焦虑可以帮助学生更好地适应学习氛围, 而过度的学习焦虑会影响学生的学习状态和学习效果, 造成学生身心困扰。

本文以中方县中兴学校三年级小学生为研究对象, 调查了解小学生学习焦虑的实际状况, 发现三年级小学生在学习焦虑上存在的问题, 并根据调查分析结果提出了关于缓解小学生学习焦虑情绪的思考和建议。

2 中方县中兴学校三年级小学生学习焦虑状况调查结果与分析

2.1 三年级小学生学习焦虑的调查情况差异性分析

为了探究小学生学习焦虑在性别、成绩、父母最高学历等方面是否存在差异, 并揭示学习焦虑与各

因素之间的关系，我们对数据进行了差异性分析。下面是中方县中兴学校三年级小学生学习焦虑状况的差异性分析。

2.1.1 男女学生的学习焦虑情况对比

男女学生的学习焦虑差异情况如表 1 所示。由表 1 可知，中方县中兴学校小学三年级学生在学习焦虑上男生和女生没有显著性差异 ($p>0.05$)，说明不同性别的学生在学习焦虑情绪上没有明显差别。

表 1 男女学生的学习焦虑差异情况

Table 1 List of differences in learning anxiety between male and female students

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
男 (104)	9.13	2.865	14.68	4.649	16.79	4.610	19.03	4.644	63.11	14.049
女 (86)	9.43	2.801	14.60	4.983	17.57	5.047	18.94	4.674	59.28	14.394
<i>t</i> 值	-0.738		-1.114		0.128		0.111		-0.445	
<i>p</i> 值	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
差异性										

注：**在 0.01 级别（双尾），差异性极显著；*在 0.05 级别（双尾），差异性显著。

2.1.2 是否独生子女的学生的学习焦虑情况对比

是否为独生子女的学习焦虑差异情况如表 2 所示。由表 2 可知，中方县中兴学校小学三年级学生的学习焦虑情绪在是否独生子女方面没有显著差异 ($p>0.05$)，说明学生是否为独生子女在学习焦虑情绪上没有明显差别。

表 2 是否为独生子女的学习焦虑差异情况

Table 2 List of differences in learning anxiety among children who are not only children

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
独生（38）	9.79	2.611	15.45	5.239	17.79	4.905	20.08	4.806	63.11	13.949
非独生（152）	9.13	2.879	14.45	4.669	16.98	4.796	18.72	4.580	59.28	14.176
<i>t</i> 值	1.283		1.152		0.926		1.623		1.494	
<i>p</i> 值	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
差异性										

注：**在 0.01 级别（双尾），差异性极显著；*在 0.05 级别（双尾），差异性显著。

2.1.3 不同成绩水平学生的学习焦虑情况对比

不同成绩学生的学习焦虑差异情况如表 3 所示。由表 3 可知，方差分析的统计结果显示，所有维度的显著性都 >0.05 ，可以认为方差齐性。结果发现考试焦虑维度 ANOVA 显著性水平 >0.05 ，说明不存在显著差异。其中，在学科焦虑和总体焦虑水平维度上差异性极显著，在课堂焦虑和环境焦虑维度上差异性显著。

表3 不同成绩学生的学习焦虑差异情况

Table 3 List of the differences in learning anxiety among students with different grades

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
优秀 (23)	8.00	3.233	12.91	5.239	14.30	5.287	16.70	4.290	51.91	14.588
良好 (63)	8.98	3.348	14.16	5.039	16.29	4.774	18.48	4.822	57.67	14.904
中等 (89)	9.78	2.503	15.39	4.236	18.45	4.118	20.00	4.011	63.62	11.534
较差 (15)	10.33	3.222	14.93	5.637	17.33	5.581	18.67	6.466	61.27	18.507
显著性 (方差齐性)	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
显著性 ANOVA	<0.05		>0.05		<0.01		<0.05		<0.01	
差异性	*				**		*		**	

注: ** 在 0.01 级别 (双尾), 差异性极显著; * 在 0.05 级别 (双尾), 差异性显著。

2.1.4 农村城镇学生的学习焦虑情况对比

农村城镇学生的学习焦虑差异情况如表4所示。由表4可知, 中方县中兴学校小学三年级来自农村和来自城镇的学生相比, 在考试焦虑上差异显著, 在其他方面没有显著差异, 来自农村的学生的考试焦虑程度要高于来自城镇的学生的考试焦虑程度。

表4 农村城镇学生的学习焦虑差异情况

Table 4 List of the differences in learning anxiety between rural and urban students

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
农村 (53)	9.64	2.767	15.3	5.433	17.72	4.684	19.72	4.613	62.38	13.96
城镇 (137)	9.12	2.854	14.39	4.514	16.92	4.864	18.71	4.643	59.14	14.20
t 值	1.146		1.081		1.024		1.346		1.416	
p 值	>0.05		<0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
差异性			*							

注: ** 在 0.01 级别 (双尾), 差异性极显著; * 在 0.05 级别 (双尾), 差异性显著。

2.1.5 不同民族学生的学习焦虑情况对比

不同民族学生的学习焦虑差异情况如表5所示。由表5可知, 中方县中兴学校小学三年级的不同民族的学生在学习焦虑的各个维度上不存在显著性差异, 说明民族的不同对学生的焦虑程度没有显著影响。

表5 不同民族学生的学习焦虑差异情况

Table 5 List of the differences in learning anxiety among students of different nationalities

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
汉族 (151)	9.30	2.975	14.76	5.239	17.09	4.916	19.03	4.650	60.18	14.493
苗族 (22)	9.09	2.245	14.59	5.039	17.41	4.916	18.91	3.689	60.00	11.856
侗族 (11)	9.09	2.625	13.91	4.036	17.55	5.845	19.00	6.841	59.55	17.090

续表

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
土家族 (4)	9.00	1.826	13.50	3.786	15.75	4.272	18.25	4.193	56.50	13.229
瑶族 (2)	10.00	1.414	13.00	1.414	18.50	0.707	18.50	4.950	60.00	5.657
方差齐性 (显著性)	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
显著性 ANOVA 差异性	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	

注: ** 在 0.01 级别 (双尾), 差异性极显著; * 在 0.05 级别 (双尾), 差异性显著。

2.1.6 父母最高学历与学生学习焦虑情况的关系对比

父母最高学历与学生学习焦虑的差异情况如表 6 所示。由表 6 可知, 中方县中兴学校小学三年级学生的学习焦虑情绪在父母最高学历差异方面不存在显著差异, 这也说明父母最高学历不会影响学生的学习焦虑程度。

表 6 父母最高学历与学生学习焦虑的差异情况

Table 6 List of differences between parents' highest educational attainment and students' learning anxiety

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
小学 (5)	10.80	2.049	15.20	2.049	17.60	3.435	18.80	4.382	62.40	9.607
初中 (19)	9.42	2.950	15.21	5.127	16.79	4.250	19.32	5.806	60.74	14.783
高中 (83)	9.53	2.496	14.92	4.535	17.57	4.740	19.08	4.443	61.10	13.292
大学 (83)	8.87	3.126	14.22	5.099	16.77	5.107	18.83	4.632	58.69	15.190
方差齐性 (显著性)	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
ANOVA 显著性 差异性	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	

注: ** 在 0.01 级别 (双尾), 差异性极显著; * 在 0.05 级别 (双尾), 差异性显著。

2.1.7 父母是否长期外出打工与学生的学习焦虑情况对比

父母是否外出打工与学生学习焦虑的差异情况如表 7 所示。由表 7 可知, 父母是否长期外出打工的学生学习焦虑情况在学科焦虑和环境焦虑两个维度上差异显著, 并且在这两个维度父母长期外出打工的学生的学习焦虑程度要明显高于父母没有长期外出打工的学生。

表 7 父母是否外出打工与学生学习焦虑的差异情况

Table 7 List of the differences between parents' migrant work and students' learning anxiety

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
长期外出 (104)	9.43	3.070	16.17	4.900	19.10	4.708	21.07	4.982	65.77	14.476
非长期外出 (86)	9.23	2.795	14.36	4.731	16.78	4.761	18.60	4.489	58.97	13.906

续表

	课堂焦虑		考试焦虑		学科焦虑		环境焦虑		总分	
	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差	平均值	标准偏差
<i>t</i> 值	0.358		1.906		2.459		2.714		2.441	
<i>p</i> 值	>0.05		>0.05		<0.05		<0.01		<0.05	
差异性					*		**		*	

注：**在0.01级别（双尾），差异性极显著；*在0.05级别（双尾），差异性显著。

2.2 小学生学习焦虑的差异性分布分析总结

根据以上不同方面的差异性分布分析，可以总结出以下结论：小学三年级学生的学习焦虑程度在性别、是否独生子女、民族和父母最高学历四个方面不存在显著性差异，在成绩、来自农村或城镇和父母是否外出打工三个方面存在显著性差异。

2.2.1 不同成绩水平学生的学习焦虑差异情况

不同成绩水平的学生在课堂焦虑、学科焦虑、环境焦虑维度上存在显著性差异。成绩中等和成绩较差的学生的课堂焦虑程度要显著高于成绩优秀的学生，成绩中等的学生的考试焦虑程度要显著高于成绩优秀的学生，成绩中等的学生在学科和环境维度的焦虑程度都要显著高于成绩优秀、成绩良好的学生。

2.2.2 农村城镇学生的学习焦虑差异情况

研究结果发现，中方县中兴学校小学三年级的农村学生的考试焦虑程度要显著高于城镇学生的考试焦虑程度，这说明农村学生和城镇学生在面对考试时存在着不同的心理和行为表现，需要引起学生、教师 and 家长的关注。

2.2.3 父母是否长期外出打工的学生学习焦虑差异情况

研究结果发现，父母长期外出打工的学生与父母没有长期外出打工的学生的学习焦虑程度存在显著性差异，父母长期外出打工的学生在学科焦虑和环境焦虑维度的焦虑程度要显著高于父母没有长期外出打工的学生。

3 关于三年级小学生学习焦虑情绪的思考与建议

3.1 针对不同成绩水平的学生学习焦虑的思考与建议

3.1.1 正确认识学习焦虑，客观评价自我

正确认识学习焦虑是学生能够情绪自我调节的前提。学生应树立正确的学习观，正确看待学习与自身发展的关系，从而缓解学习焦虑情绪。成绩中等和成绩较差的学生要学会正视自己和学习成绩之间的关系，端正学习态度。学生应该客观地对自己进行定位，不能因为自己成绩不理想就否认自己。要正确评价自己，根据自身情况安排合理的学习计划。

3.1.2 制定合理的学习计划

合理的学习计划能够有效地帮助学生有计划、有目的地按部就班完成学习任务。不同成绩水平的

学生要学会根据自身的学习能力和学习状态制定一份合理的学习计划，这样可以有效地提高学习效率，同时也能避免学习焦虑的产生。例如，成绩较好的学生往往拥有较好的接受新事物的学习能力和良好的学习自制力，学习计划上会以巩固提高类为主；而学习成绩较差的学生接受新事物的速度较为缓慢，学习自制力较差，学习计划应该以全面夯实基础为主，避免提出难度较高的内容，以树立学习信心为目标。

3.1.3 提倡鼓励式教育，不以分数论好坏

作为学生的家长，不能仅以成绩分数的高低来评判好坏，学生的学习能力是一个稳定的、内部的、不可控的因素，不能急于求成。任何进步都需要时间慢慢积累，当孩子取得进步时，应该给予鼓励和表扬的反馈；当学习成绩不理想时，家长也不应该盲目批评孩子，要鼓励孩子，不能因为眼前的失败就否定自己的努力。

3.1.4 教师应给予肯定性评价，增强学生自我成就感

作为教师，小学三年级的学生由于生活经验还不足，还处于形成自信心的关键期，喜欢听到来自外界的表扬和夸奖。教师应该多用积极的语言鼓励学生，开展赏识教育，多多给予学生肯定性的评价，增强学生的自我成就感。处于小学阶段的学生就容易获得心理上的满足感，从而激发学生的学习兴趣，有效减轻学生的学习压力。

3.2 针对农村城镇学生学习焦虑的思考与建议

3.2.1 正确评价自我，树立信心

农村的学生由于家庭生活环境的局限和教育资源短缺，相比城镇的学生更容易产生胆怯和不自信的行为表现。因此，在考试前，学生需要对自己进行客观的评价，并给予自己积极的自我暗示，相信自己的努力肯定会有收获。这样可以减轻压力，树立信心，沉着冷静应对考试。

3.2.2 关注学生身心健康发展

大部分农村家庭的经济能力相对较低，农村学生能获得的教育资源也远不如城镇学生。农村家长为子女提供的教育资源也是有限的。因此，许多的农村学生缺乏面对比较正规的考试规范的教育引导，应试能力不足，容易产生考试焦虑。作为家长，不能只注重学生的考试成绩上的漂亮分数，而是要转变家庭教育观念，不仅仅体现在子女衣食住行上的关怀，更要关注子女的身心健康发展，端正应对考试的态度。

3.2.3 平等对待学生，创造良好学习环境

作为一名教师，要平等对待班级每一位学生，不能因为学生来自城镇或是农村就区别对待。应尽可能地关心爱护学生，让来自农村的学生感受到老师的呵护，有效缓解农村学生的学习焦虑情绪。有些农村学校的教师需要任教多门学科，缺乏对学生的考试经验的传授，教师也应正确引导学生，保持平常心，并及时帮助有考试焦虑的学生进行疏导沟通，减轻学生的学习焦虑。

3.3 针对父母是否长期外出打工的学生学习焦虑的思考与建议

3.3.1 体谅理解父母，主动寻求帮助

父母长期外出打工背后难免充满辛酸。他们不仅是迫于生计，更是为了整个家庭的生活。学生应该

学会理解父母,体谅父母的不易,并及时调整自己的心态。当遇到学习和生活上的问题时,可以主动与人沟通倾诉,寻求朋友、父母和老师的意见和帮助。

3.3.2 关怀呵护孩子,创建良好家庭氛围

家庭是学生最早接受教育的场所,良好的家庭环境对孩子的成长十分重要。父母对孩子的影响不仅体现在生活上的照顾,还体现在观念上的影响,父母的行为方式都能潜移默化地影响孩子。这些都说明了父母在孩子成长过程中的重要性。缺乏父母的陪伴和关心的孩子更容易产生学习焦虑情绪。但对于长期在外打工的家长来说,不可避免会让孩子产生分离焦虑。长期缺乏陪伴孩子很容易导致孩子产生不良的行为习惯。作为父母,应该及时与孩子、教师和学校进行沟通,了解学生的成长情况,并尽量给予孩子力所能及的关怀和呵护。创设父母关系融洽、家庭成员相互理解的家庭氛围更有利于孩子的心理健康成长。

3.3.3 给予特殊关爱,及时反馈学生表现

由于父母长期外出打工,学生的日常学习生活环境都是学校,教师肩负起主要的教育责任。作为教师,要给予这一类的学生特殊的关爱,让学生感受到温暖,并及时与学生谈心,纠正学生的不良行为,养成良好的行为习惯。教师还要经常与家长进行联系,反馈学生在校的表现,促成家校合力,在家庭和学校中给予学生关怀,及时排除和避免学生的学习焦虑情绪。

参考文献

- [1] 华得元. 论学习焦虑——心理学视野中的学习心理健康问题[J]. 西北师大学报(社会科学版), 2003(5): 34-37.
- [2] 杨天剑. 中小学生学习焦虑和压力缓解中的放松策略[J]. 贵州教育, 2020(20): 12-14.
- [3] 葛月华. 小学生学习焦虑成因和缓解[J]. 科普童话, 2018(28): 4.
- [4] 龙景云. 小学生考试焦虑现状调查分析及教育策略[J]. 教育导刊, 2019(7): 50-54.
- [5] 李柯欣. 小学高年级学生时间管理倾向、学业拖延和考试焦虑的关系研究——以云南师范大学附属俊发城小学为例[D]. 云南: 云南师范大学, 2019.
- [6] 徐容容. 扬州市某小学4~6年级小学生学习焦虑状况[J]. 中国校医, 2010(7): 503-504.
- [7] 李世文. 让生活充满阳光——浅论小学生学习焦虑症的原因、分析及对策[J]. 中学周刊, 2020(11): 187-188.
- [8] 金边. 农村小学高年级学生英语学习焦虑现状及其对策研究[D]. 延吉: 延边大学, 2022.
- [9] 王天剑. 中小学生学习焦虑和压力缓解中的放松策略[J]. 贵州教育, 2020(20): 12-14.
- [10] 杨冰, 吴淑莹, 包靓. 核心素养时代小学生学习焦虑的教学对策分析[J]. 大众文艺, 2020(7): 226-227.
- [11] 杨思. 关注小学生心理健康, 让学生摆脱学习焦虑[J]. 小学生(中旬刊), 2021(8): 31.
- [12] 徐磊. 浅析小学生课堂焦虑的成因及缓解策略[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2014(8): 58-59.
- [13] 郭梦婷. 小学生数学学习焦虑与学习动机现状及改进措施[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2022.

Study on Learning Anxiety of Third Grade Students in Zhongxing School in Zhongfang County

Wei Jingyi^{1,2} Xiang Yanbing^{1,2}

1. Wulingshan K-12 Educational Research Center at Huaihua University, Huaihua;

2. School of Educational Science, Huaihua University, Huaihua

Abstract: Primary school students are in the life process of the most critical stage, learning anxiety is a major problem affecting the learning activities of contemporary students, this article to study the current situation of primary school students learning anxiety as the purpose, take the form of questionnaire survey of Zhongfang County Zhongxing school students. spss software was used to analyze the difference of the data, and it was found that there were significant differences in the degree of learning anxiety of third-grade students in this school in three aspects: academic achievement, coming from rural or urban areas, and whether their parents went out to work. This paper analyzes the different results of these investigations and puts forward some suggestions to alleviate students' learning anxiety.

Key words: Learning anxiety; Primary school students; Current situation investigation