

中学生学业成绩与目标管理和时间管理水平的关系研究

王华

华中科技大学

[摘要] 学业成绩作为衡量中学生学业水平的一项重要因素,深受老师,家长及学生本人关注。本研究的主要目的是探讨中学生学业成绩与目标管理和时间管理水平之间的关系。在本研究中,我们收集了学生的数学成绩、英语成绩和总分,同时通过问卷调查的方式来测试中学生的目标管理和时间管理水平,最后用分析软件SPSS对中学生的学业成绩与目标管理水平和时间管理水平之间的相关性进行分析。

[关键词] 中学生; 目标管理; 时间管理; 学业成绩

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1240

一、引言

考虑到高考这一现实因素,中学生的家长、老师和学生自己都不能忽视学业成绩,学业成绩在很大程度上反映了学生的学习水平,如何帮助中学生提高他们的学习成绩深受关注。明确而合适的目标和合理的时间安排对中学生的学习至关重要,因此,我们研究了中学生的学业成绩与目标管理水平和时间管理水平的关系。

二、研究设计

(一) 研究目的

本研究旨在通过测试中学生学业成绩与目标管理水平和时间管理水平的关系,探索提高中学生学业成绩的方法。

(二) 研究假设

假设1:中学生数学成绩与目标管理水平和时间管理水平呈正相关。

假设2:中学生英语成绩与目标管理水平和时间管理水平呈正相关。

假设3:中学生总分与目标管理水平和时间管理水平呈正相关。

(三) 研究对象

本研究采用随机抽样法。考虑到现实性和可行性,本研究选取武汉市江夏区第四中学七年级二班52名学生为研究对象,向他们发放了编制好的52份问卷。同时,本研究要求52名学生在问卷的最后填写学业成绩,以确保数据的真实性。

(四) 研究工具

首先,我们收集了学生的学业成绩;其次,我们采用效度和信度都经过测试(徐,2013)的问卷来测试学生的目标管理和时间管理水平。

问卷共21个问题。1-20题旨在测试学生的目标管理和时间管理水平,每个问题有五个选项A-E,分别对应5-1分。我们计算了前20道题的总分,总分越高,说明学生的目标管理和时间管理水平越高。第21题是让学生写下他们的学习成绩,因为七年级只有4个科目,所以我们只收集了学生的语文、数学、英语、政治成绩和总分。最后,我们分析了问卷所得分数与学生学业成绩的相关性。

本研究使用SPSS19中的相关分析来分析不同变量之间的相关性。

(五) 问卷筛选

本研究共发放并回收52份问卷,回收的52份问卷中,有效问卷44份,未完成问卷8份。实际收集的有效问卷占总数的85%,符合测量要求。

(六) 研究方法

本研究采用问卷调查法。本研究了解被试者的目标管理和时间管理水平,利用SPSS软件对问卷收集到的数据进行分析,研究被试者的目标管理和时间管理水平与学业成绩的相关性。

(七) 研究过程

首先,我们阅读了大量文献并选取了合适的问卷(徐,2013);其次考虑可行性,我们选择了合适的研究对象并安排合适的时间发放问卷;然后我们对采集到的原始数据进行整理分析,得到结果。

三、研究结果

(一) 数学成绩与目标管理和时间管理

根据表1,我们可知中学生数学成绩与目标管理水平和时间管理水平存在显著的正相关关系。(Pearson $r = .692, p = .000$)

表1 学生数学成绩与目标管理及时间管理水平之相关性

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|--------|--------|
| | | Level | Score |
| Level | Pearson Correlation | 1 | .692** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 44 | 44 |
| Score | Pearson Correlation | .692** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 44 | 44 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 英语成绩与目标管理和时间管理水平

表2表明,中学生英语成绩与目标管理水平和时间管理水平存在显著的正相关关系(Pearson $r = .585, p = .000$)。

表2 学生英语成绩与目标管理及时间管理水平之相关性

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|--------|--------|
| | | Level | Score |
| Level | Pearson Correlation | 1 | .585** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 44 | 44 |
| Score | Pearson Correlation | .585** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 44 | 44 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 总分与目标管理、时间管理水平

表3显示,中学生总分与目标管理水平和时间管理水平存在显著的正相关关系(Pearson $r = .754, p = .000$)。

表3 学生总分与目标管理及时间管理水平之相关性

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|--------|--------|
| | | Level | Score |
| Level | Pearson Correlation | 1 | .754** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 44 | 44 |
| Score | Pearson Correlation | .754** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 44 | 44 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

四、讨论

根据研究结果,我们发现学生的目标管理和时间管理水平与学业成绩呈正相关。在这之前,固有思想认为像数学这样偏理工科的科目,男生会更具优势,但研究结果表明,制定合理明确的目标并合理规划时间,任何人都有提高数学成绩的可能性。很多学生会抱怨他们在学习上花了很多时间,却没有得

到相应的反馈,家长也会疑惑,他们给孩子安排大量的课外班但学习成绩并没有明显提升。作者认为,目前国内中学生的现状更多的是家长事无巨细安排中学生的时间,中学生不自觉地执行,学生逐渐丧失时间管理能力。与此同时,许多中学生没有明确目标或目标不合理,过高的目标使学生力不从心,过低的目标没有足够的驱动力。因此,中学生提高学业成绩的关键,在于制定合理的目标和做好时间规划。同时,在这项研究中,我们发现很多中学生对自己并没有清晰的认知,有的过于自信,有的过于自卑,这对他们的发展是非常不利的,家长和老师应该帮助学生对自己有一个清晰、恰当的认知。

五、结论

通过研究,我们发现中学生学业成绩与目标管理水平和时间管理水平呈显著正相关关系,提醒学生做好目标管理和时间管理,有助于提高学生的学业成绩。另外,囿于时间和样本限制,本研究只调查了学业成绩与目标管理和时间管理的关系,希望以后的研究中可以进一步探索中学生怎样制定合理的目标和进行时间管理。

参考文献:

- [1] Elliott, E. S. & Dweck, C. S. (1998). Goals: an approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54: 5-12.
- [2] 王勃。(2008)。中学生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力的相关研究。福建福州:福建师范大学。
- [3] 徐亦潇。(2013)。中学生目标管理和时间管理能力水平与学业成绩的相关研究。北京:首都师范大学。
- [4] 张小明。(2008)。中学生时间管理倾向、学业成绩责任和成就动机的关系研究。河北石家庄:河北师范大学。

作者简介:王华,1995年6月8日,汉族,籍贯:河南省郑州市,学历:硕士研究生,研究方向:语料库语言学,话语分析,学术英语写作;单位:华中科技大学,湖北省武汉市。

附录 I

学生目标管理和时间管理能力水平调查问卷

1我认为上学是一件令我感到: A非常开心的事,非常喜欢学校生活B比较开心的事,校园生活比较有趣 C没有什么特别的感觉,就是一件必须做的事D比较沮丧,我不是很喜欢去学校E很沮丧,一想到上学心情就变得很糟糕

2我认为自己现在的学习成绩A对各个科目都已经很满意B比较满意,但是少许科目希望可以更好一些C一般,部分科目情况还可以,但是还有很多科目需要提高D不太满意,大多数科目在学习时都有困难,急需提高E很不满意,每一科都需要大幅度提高

3我对自己各个科目的掌握情况A完全了解,很清楚自己各学科在学习中的优势和不足B比较了解,清楚自己部分学科在学习中的优势和不足C一般,对于各学科在学习中的优势和不足有些了解D不太了解,对自己大部分学科在学习中的优势和不足都不清楚E完全不了解,一点也不清楚自己各学科在学习中的优势和不足

4跟周围其他同学和朋友比,我认为我自己A很聪明,新鲜事物一学就会,学习很快上手B比较聪明,学习任何有兴趣的东西都能做得不错C一般,没有什么过人之处,学习任何东西都只能达到中等水平D比较笨,感兴趣的东西可以达到中等水平,但是学习其他东西比较吃力E非常笨,不论学习什么,都感觉很吃力,尤其是在接触新鲜事物的时候

5我各科目的学习成绩和我自己的聪明程度A完全一致B比较一致C一般D不太一致E非常不一致

6我在日常学习中,通常能够做到A完全养成及时复习每一个知识点并根据自己的目标查漏补缺的学习习惯B基本养成定期复习每一个知识点并根据自己的目标查漏补缺的学习习惯C还在努力养成定期复习每一个知识点并根据自己的目标查漏补缺的学习习惯D基本没有养成定期复习每一个知识点并根据自己的目标查漏补缺的学习习惯E完全没有养成定期复习每一个

知识点并根据自己的目标查漏补缺的学习习惯

7我每次期中或期末考试在班级的排名A非常稳定,每次考试成绩变化很小且变化趋势一致B比较平稳,每次考试成绩有一定的变化且变化趋势一致C还算稳定,每次考试成绩有一定的变化且变化趋势基本一致D比较不稳定,每次考试成绩变化较大,时高时低且变化趋势不一定E很不稳定,每次考试成绩变化很大,时高时低且变化趋势很不稳定

8期末考试总复习前,我通常A完全了解自己各科目各知识点的学习和掌握情况B基本了解自己各科目各知识点的学习和掌握情况C基本了解自己大部分科目知识点的学习和掌握情况D不太了解自己大部分科目各知识点的学习和掌握情况E完全不了解自己各科目各知识点的学习和掌握情况

9期末复习时,我通常习惯A根据自己平时的学习情况查漏补缺,完全自己复习B大多数时间用来自己复习,遇有不会的知识再听讲或直接向老师请教C老师的讲解和自己自学的时间差不多D基本上都是跟着老师的讲解听课,在其中发现并巩固自己先前未能完全掌握的知识E完全跟着老师的复习讲解进行复习

10考试前一天,我会感到A非常轻松,对自己会什么,不会什么都很清楚,完全不担心考试B比较轻松,感觉自己学得不错,大部分的知识都能熟练掌握了C有点紧张,感觉自己学得还可以,知识基本都能够掌握了,少许知识点比较模糊D比较紧张,感觉还有好多知识记不住,不知道自己会什么,不会什么E非常紧张,感觉学过的东西全都忘记了,甚至晚上会失眠

11通常考试成绩出来之后,我感觉A和预估情况完全一致,每科得分和预估分数相差不超过分B和预估情况基本一致,每科得分和预估分数相差分C和预估情况有些出入,每科得分和预估分数相差分D和预估情况出入较大,每科得分和预估分数相差分E和预估情况完全不一样,感觉考好的都理想,感觉没考好的反而比想象的更好些

12我认为考试不理想的原因,是由于A老师讲得不够透彻,复习不够全面

B老师都讲过,考试前也背过,但是考试的时候突然忘记了C老师都讲过,我也记得,但是很少练习,碰到做题就不会了D老师都讲过,我也记得,也练习了,但是考试时做题比较粗心又没有检查E其他

13我是否思考过初中高中毕业之后,自己想去哪里继续学习A我在入学之初就应该认真思考过并且一直朝着理想的学校而努力B入学之后比较认真地思考过并根据自己的成绩设定比较可行的报考学校C想过这个问题选了几所差不多的学校但没有认真地比较过,不确定具体报考哪一所D偶尔想过这个问题,不清楚自己是不是能考上,也没有认真了解过那些学校E从来没有想过这个问题,升学是根据考试成绩而定的,我认为想这些问题没有什么意义

14我能够很好地利用课堂时间A完全符合 B基本符合 C一般 D基本不符合 E完全不符合

15平时老师布置的家庭作业,我通常A利用课间做作业,放学后就已经完成B学校里完成大部分,剩下少量作业回家做C学校里完成一半,剩余一半作业回家做D学校里做完小部分,剩下大部分作业回家做E学校里时间很紧张,得全部带回家里做

16我平时是否能够有条不紊地安排好每天的日程A完全没有问题B基本可以 C一般D有一定困难E很困难

17我通常把每天的活动安排成一个日程表A非常符合B.基本符合C一般D基本不符合E完全不符合

18平时不论上课还是放假,我通常每天都能在课余时间腾出供自己自由支配

A4小时以上B3-4小时 C2-3小时D1-2小时E1小时以内

19我平时是否会对自己的时间利用状况做记录和考核A每周都会进行记录和考核B每个月都会进行记录和考核C期中时会进行记录和考核D期末时会进行记录和考核E不定期进行记录或考核

20通常期末考试之前,我会提前开始自觉地复习A一个月以上B一个月C两周D一周E半周

21你期中考试语/数/英/政治成绩和总成绩分别为