

“双减”背景下初中班主任学习动机激发策略的心理学实证研究

李丹

武汉市硚口区十一滨江初级中学

摘要：在当今教育领域，“双减”政策的推行引发了广泛关注与深刻变革，学习动机作为推动学生学习的内部动力，对学生的学习行为、学业成绩以及长远发展具有至关重要的作用。本文聚焦于“双减”政策背景下初中生出现的学业倦怠现象，基于自我决定理论中的自主、胜任、归属需求，探讨初中班主任基于目标分层、生涯启蒙等手段激活学生内驱力的策略，基于理论分析与实践案例相结合的方式，旨在为初中班主任提供有效管理方法，帮助学生缓解学业倦怠，实现积极主动学习。

关键词：“双减”背景；初中班主任；学习动机；激发策略；心理学实证

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.026

引言

学习动机是影响学生学习效果的关键因素之一，具有强烈学习动机的学生往往更主动地参与学习活动，能够克服困难并取得更好的成绩。初中班主任在学生的学习生活中扮演着多重角色，既是班级秩序的维护者，也是学生成长道路上的引路人，“双减”背景下，班主任需要转变工作思路，运用科学有效的策略激发学生的学习动机，帮助学生建立正确的学习观念，使学生从“要我学”转变为“我要学”，开展关于“双减”背景下初中班主任学习动机激发策略的心理学实证研究具有重要的现实意义。

一、“双减”背景下初中生学习动机现状及问题

（一）消极应对学习

“双减”政策推行后，减轻了学生学业压力。但仍有一些初中生学业凸显出倦怠现象，课堂参与度明显降低成为突出表现，以往积极踊跃回答问题的场景不再常见，取而代之的是许多学生目光游离、昏昏欲睡。甚至还有一些学生消极应对学习的表现集中在注意力分散、不愿意主动思考问题，或是以学习太累、压力大，没有时间预习等为由，在课堂学习时表现的无精打采，不愿意和教师、同学互动，以消极怠慢的学习态度应对学习。长此以往，很难跟上教师的教学节奏。

（二）敷衍了事心态

作业是学生们在课上学习后检验学习情况的方式，部分学生在“双减”后作业没有得到应有的完成质量，学生的学业倦怠在作业中呈现出来。学生对待作业的态度由认真仔细变成了应付了事。例如在数学的作业中，部分学生为了能够在极短的时间内完成作业，就直接抄答案，同时有的学生书写不工整、步骤不清晰，没有进行思维的深度钻研。这样会导致作业失去巩固课堂所学

的效用，简单应付作业也会出现很多错误，课下不能巩固所学和查缺补漏，在很大程度上阻碍了学生学习成绩提升。

（三）学习态度消极

实践教学中，不难发现部分初中生出现“双减”后学习态度消极，考试成绩无所谓，失去了以往在学习中争强好胜的动力，对公布后反馈的考试成绩并不在意，完全没有产生反思和改进的思想准备。甚至一些学生对于考试错题也没有认真进行分析和思考。这一现象表明这部分学生内心缺乏学习的动力，在学习态度消极，不愿意主动学习和思考的心态下，慢慢会对学习失去兴趣和信心。完全是将学习视为父母让我学，而自己不得不去完成的任务。在这一心态驱使下，学生学习是被动的、消极的，主要表现在父母面前装认真学习的样子，到了学校就完全放纵自我，一副无所谓的样子，这也是众多班主任面对而难以解决的实际问题。

（四）自主空间受限

“双减”政策初衷是为了让学生在劳累的学业中得到身心释放，减少校外补课和刷题的学习陋习。但实际上有一些学生回错了意，他们缺乏自主学习空间，学业倦怠主要来源于班主任的管理方式，没有跟“双减”一同调整。另外，也有一些学生在自主学习方式下的学习、时间选择上缺乏独立性，在实际运作中往往是在一些自主学习方式下，如选课上，学校开设了部分自己感兴趣的选修课程，但实际中许多同学在选课方面存在较大的选择缺乏自主性，只能限于既定范围选择兴趣爱好。而学校、班主任教师和家长不能完全要求学生必须选修什么课程，这样会让学生失去学习主体性，在青春叛逆期的影响下反而会让它们产生厌学的心理。

务,如运用已学知识编写的短文在逻辑和语法方面都很通顺,而在阅读理解练习上也获得了理想的成绩,有了上述努力的小李同学得到非常强的胜任感,成就感也进一步强化了他的英语学习态度,也使得其英语学习更加积极主动。

(三) 搭建多元展示平台:满足多样兴趣特长

在学生的学习过程中,通过满足学生的归属需要能够更好地促进学习动机的发展,初中班主任应该积极地为 学生创建多元化的展示平台,为学生提供广阔的展示空间,让学生都能够找到自己在班级中的归属感^[4]。

如每月底,班主任可以举办一次“班级才艺大赛”,内容涉及面要广泛一些,如涵盖音乐、舞蹈、美术、书法、小制作等多项内容,充满朝气与活力的舞台,可以让学生将自己的才艺、特长展现在大庭广众之下。小张同学平时绘画兴趣浓厚,在此次才艺大赛中,他充分发挥自己的绘画特长,现场创作了一系列画作,画面色彩鲜艳、造型生动有趣,反映了他扎实的绘画功底以及独特的绘画视角和内涵,赢得了同学们的热烈掌声和赞赏,之后,小张同学发自内心地觉得自己在学校、班级有了存在的价值感。小赵同学平时对科技感兴趣,在才艺比赛上也展示了自己运用较多时间和心血精心打造的简易小机器人模型,这个机器人模型不仅有部分功能,而且彰显了小赵同学的创新设计。

参与这样的多元展示舞台活动,学生不但可以各施其长,还可以相互了解、加深友谊,班级积极向上、团结友好的氛围在其中形成,学生在其中感受到温暖、得到支持,因而会更加主动地学习,去实现自己的梦想。

(四) 组织小组合作项目:促进学生互助共进

合作学习模式很好地适应自我决定理论中关于归属需求的满足要求。初中班主任可以有目的地安排小组合作的内容,让学生在小组合作过程中相互配合、共同提高,在合作中提升自己的团队意识和合作能力。

如在地理学科“家乡的生态环境调查”这一项目开展过程中,班主任对学生进行分组,每个小组负责不同地域的调查工作,小组成员之间分工合作,各尽其能。部分学生善于调查,主要负责深入家乡各个地段考察家乡生态环境的状况,包括植被覆盖状况、河流污染程度等;部分学生善于收集资料,就负责对家乡的相关资料搜集,学生查阅有关书籍,网络搜索等方式取得关于家乡生态环境的历史数据及现实调查;还有部分学生擅长数据、文字处理,在对该项资料整理分析并写出详细的调查报告。从项目完成的全过程来看,学生之间不断探讨,彼此扶持,相互帮助。擅长调查和搜集数据的学生,会耐心地教着同组成员如何用专业软件对数据进行处理和分析,以及如何用图表展示数据变化和结果等。也有

文思敏捷、逻辑严密的学生,会主动肩负起写报告的主要任务,写作时充分将小组的调查结果加以整合,用流畅的文字准确展现出来。在这样的小组合作项目中,可以促进学生互助共进,共同进步。

(五) 开展生涯探索活动:明确学习长远目标

自我决定理论强调如果学生能够感受到自身学习与自身未来目标之间的相关性,那他的学习动机将更容易深度化。因此,初中班主任应组织丰富多样的生涯探索活动,让学生更加深入地认知不同职业领域的知识和发展前景,明确自身的学习目标方向,为自己的学习储备夯实基础。

如邀请各行各业的校友担任“校友学长”回到学校进而“成才大讲堂”为学生讲述学习目标。比如在一次医生行业讲座中,一名医生校友以自己的奋斗经历为例,讲述自己的从业经历,介绍自己是如何选择医学专业,是如何学习的,在学习过程中遇到的问题及解决问题的方法,也讲到自己在救死扶伤中获得的快乐和神圣,对于医学生向往不已的小周同学感受强烈,坚定了自己一定要夯实生物、化学知识的决心。这样真实的个人生涯经历和感受,能够让学生了解到医生行业的专业知识和工作内容,亲身感受到每个人都有自身的价值和奋斗的目标。各行各业都需要输入新鲜血液提前储备人才,让学生们知识现在的努力学习,做好生涯规划可以目标明确地实现个人成长,将来为祖国贡献一份力量,帮助更多需要帮助的人。

结语

“双减”背景下,初中班主任面临着帮助学生缓解学业倦怠、激活内驱力的重要任务,基于自我决定理论,实施目标分层满足学生的自主需求、开展生涯启蒙满足学生的胜任需求、营造和谐班级氛围满足学生的归属需求,能够有效激发学生的学习内驱力,提高学生的学习积极性和主动性,实践过程中,班主任需要关注学生的个体差异,不断调整和完善管理策略,为学生创造良好的学习和成长环境,助力学生在“双减”政策下实现全面发展,培养积极向上的人生态度和自主学习能力。

参考文献

- [1] 彭璐. 心理学视域下初中班主任管理工作的研究[J]. 智力, 2024, (32): 80-83.
- [2] 郑舒. 班主任如何运用积极心理学管理班级[J]. 大众心理学, 2024, (11): 16-17.
- [3] 位京美. 积极心理学在初中班主任班级管理中的运用[J]. 智力, 2024, (29): 65-68.
- [4] 程兰花. 初中班主任有效渗透心理健康教育的研究[J]. 求知导刊, 2023, (19): 104-106.