

高中班主任运用认知理论促进学生学习动机的 创新管理策略探讨

宋宝锁

唐山市第一中学

摘要：在高中教育阶段，学生的学习动机对其学习效果和未来发展有着直接且重要的影响。认知理论为理解学生学习心理与行为提供了关键视角，其对学生认知活动与学习动机关联的揭示，为教育实践提供了科学依据。本文旨在探讨高中班主任如何运用认知理论，从激发学习动机、引导学习行为、挖掘学习潜能、管控学习状态及保持积极心态等方面，创新班级管理策略。通过这些策略的实施，不仅能有效提升学生学习效果，助力其形成良好学习习惯，更能为学生的终身学习与可持续发展奠定坚实基础，对推动高中教育质量提升具有重要意义。

关键词：高中班主任；认知理论；学习动机；管理策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.140

引言

在当下教育改革持续深入的情形下，高中教育作为学生成长的关键时期，肩负着培育学生核心素养、推动全面发展的重要使命。学习动机作为促使学生学习的内在力量，其强弱直接关联到学生的学业成绩、学习态度以及终身学习能力的塑造。然而实际中不少高中生存在学习动力欠缺、学习目标不清晰、容易受挫折影响等状况，部分学生甚至产生厌学情绪，这影响其当下的学习成效，还对其长远发展造成妨碍。认知理论凭借对个体心理过程的详尽剖析，为解决这一难题给予了科学的理论支持，它呈现了学生对知识的感知、记忆、思维、归因等认知活动与学习动机之间的紧密关联，为班主任开展有效的班级管理指明了方向。高中班主任作为班级教育教学的组织者、引导者以及协调者，其管理策略直接影响着班级的学习氛围和学生的学习状态。把认知理论与班级管理实践相融合，探寻促进学生学习动机的创新策略，能有效激发学生的学习热情，帮助他们建立积极的学习心态，又能为学生的可持续发展注入持久动力，有关键的现实意义和实践价值。

一、高中生认知特点与学习动机的关联

高中生正处在青春期这个特殊阶段，他们的认知发展呈现出与众不同的特性，而这些特性和学习动机之间有着紧密的联系^[1]。

（一）认知能力与学习动机

就认知能力而言，高中生的抽象逻辑思维能力正逐步走向成熟阶段，他们已有开展复杂推理、深入分析以及准确判断的能力，对于事物的本质和规律怀有更为强烈的剖析渴望，这种认知能力的发展变化，致使他们不再仅仅契合于单纯的知识记忆，而是热切期望理解知识

之间的内在关联以及实际应用价值，一旦学习内容可契合他们的剖析需求，学习动机就会被有效激发出来。

（二）认知方式与学习动机

在认知方式这一方面，高中生开始逐渐形成自身独特的学习风格，其中一部分学生倾向于场独立型，这类学生善于依靠自己独立思考并解决问题，而另外一部分学生则倾向于场依存型，他们更加依赖来自外部的指导以及反馈。不同的认知方式会对学生对于学习任务的感知以及应对方式产生影响，影响到学习动机，比如，场独立型学生在进行自主剖析性学习的时候可能会更具动力，而场依存型学生在拥有明确指导以及互动的学习环境当中则更容易激发出学习热情^[2]。

（三）元认知与学习动机

从元认知的角度来讲，高中生的元认知能力有了一定程度的发展，他们开始可以对自身的学习过程进行监控、评估以及调整，然而这种能力尚未达到完善的程度，不少学生在学习过程中容易出现目标不够明确、计划不太合理、碰到困难时难以有效地调整策略等状况，这些情形都会使得学习动机产生波动。当学生可清楚地认识到自身的学习状态并且做出有效的调整时，学习动机便可得到更好的维持。

（四）社会认知与学习动机

高中生的社会认知能力呈现出十分显著的发展态势，他们对于自己在群体中所处的位置、他人给予自己的评价以及社会规范等方面，都有了更为深入的认识，这种社会认知会借助同伴影响、群体规范等多种途径，对学习动机产生作用。例如当学生察觉到所在学习小组整体的学习氛围积极且向上，大多数同学都在奋力拼搏时，就会受到群体动力的带动，自身的学习动机也会随之提

高；相反，如果班级中存在消极懈怠的学习风气，部分学生可能会降低对自己的要求，致使学习动机减弱。高中生十分看重教师和同学对自己的评价，当得到如“善于思考”“勤奋好学”这类积极评价时，会强化他们学习的积极性，激发出更强的学习动机，而若负面评价处理不当，就有可能打击他们的学习信心，使得学习动机下降。

二、基于认知研究成果的学习动机激发策略

认知研究表明，个体的归因方式、自我效能感等认知因素对学习动机有着显著影响，高中班主任可据此采取相应的激发策略。

（一）归因训练

在对学生进行归因训练这件事情上，引导学生构建起积极的归因模式是有关键意义的。当学生在学习进程中收获成功的时候，班主任需要协助他们把成功归结于自身有的能力以及付出的努力等属于内部且可控的因素，就像这样表述“这次考试取得进步是由于你在这段时间认真地进行了复习，还找到了契合自己的学习方法”。当学生遭遇失败情况时，要引导他们将失败归因于努力程度不够、策略运用不恰当等可以改变的因素，而不是像能力不足这种不可控的因素。借助这样的归因训练方式，可让学生明白自己是可以凭借努力以及调整策略来对学习结果加以改变的，提高学习的主动性与积极性，激发出学习动机^[3]。

（二）提升自我效能感

自我效能感作为影响学习动机的又一关键认知要素，其含义是个体针对自身有无能力完成某一行为所做出的推测与判断，班主任可借助为学生设定合理的学习目标来提高其自我效能感。目标设定需遵循“最近发展区”原则，不可太过简单致使学生觉得毫无挑战，也不可太过困难而让学生萌生畏难情绪。当学生达成一个又一个小目标时，他们会渐渐坚信自己有完成更具挑战性任务的能力，自我效能感持续提升，学习动机也会相应提高。

（三）利用认知失调理论

利用认知失调理论可有效激发学生的学习动机，当学生认知与行为不一致时会产生认知失调，这种失调会促使他们改变认知或行为以实现平衡。班主任可创设情境，让学生意识到自身当前学习行为与期望学习结果存在差距，比如组织学习经验交流会，让优秀学生分享学习方法和时间管理技巧，使其他学生认识到自身学习不足，产生改变动力，激发学习动机^[4]。

三、运用认知理论引导学生学习行为的策略

学生的学习行为是其认知过程的外在表现，班主任

可以运用认知理论引导学生形成良好的学习行为习惯。

（一）基于认知策略理论

依据认知策略理论可知，学习策略乃是学习者为提高学习成效与效率所采用的各类举措和方法，其中覆盖复述策略、精细加工策略以及组织策略等，班主任可开设学习策略指导课程，向学生全面且系统地介绍诸多行之有效的学习策略，并且结合具体学科知识展开示范与训练。比如在语文学习过程中，指导学生运用思维导图去梳理文章的结构以及主旨，此为组织策略的运用；在英语单词记忆方面，引导学生采用联想记忆法，把新单词与已有的知识或者生活经验建立联系，这属于精细加工策略的运用。借助掌握这些学习策略，学生可更为高效地开展学习，学习行为会变得更加有序且有效^[5]。

（二）基于认知迁移理论

认知迁移理论说明，一种学习对于另一种学习所产生的作用就被称作迁移，班主任可借助这一理论来引导学生把所学的知识以及技能加以迁移运用。在教学管理工作中，要鼓励学生把课堂上学到的知识运用到实际生活当中，如让学生运用数学知识去解决购物时的折扣相关问题，运用物理知识来解释生活里出现的现象等。还要引导学生在不同学科之间实现知识迁移，比如把历史学习中的时间线概念运用到地理知识的梳理过程中。借助知识迁移，学生可认识到知识的价值以及实用性，更积极主动地投入学习中，其学习行为也更有针对性以及目的性。

四、挖掘学生学习潜能的认知管理策略

每个学生都有巨大的学习潜能，班主任可以基于认知理论挖掘学生的潜能，让学生在在学习中不断突破自我。

（一）基于多元智能理论

多元智能理论指出个体有多种智能，像语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能等等，每个人的智能组合存在差异，呈现出不同的优势与特长，班主任要留意学生的个体差别，找出学生的优势智能，为他们创造发挥优势的契机。比如对于语言智能比较强的学生，鼓励其参加演讲比赛、作文竞赛之类的活动；对于逻辑-数学智能突出的学生，推荐他们去参与数学建模、物理竞赛等。当学生在自己擅长的领域取得成绩时，会提高自信心，这种自信心会转移到其他学科的学习中，挖掘出在其他方面的学习潜能^[6]。

（二）基于认知灵活性理论

认知灵活性理论着重指出，学习属于一个动态且持续调整的进程，学生要在各异的情境里灵活运用知识与技能，班主任可借助创设多样的学习情境来培育学生的

认知灵活性,发掘其学习潜能。比如组织小组合作学习,使学生于不同小组中担当不同角色,像组织者、记录者、发言者等。在与不同同学合作时,学生需不断调整自身思维方式以及沟通策略,开展项目式学习,让学生围绕某一具体项目展开剖析。在解决问题进程中,学生要综合运用多学科知识,灵活应对各类突发情况。经由这些多样的学习情境,学生的思维更为活跃,学习潜能得以充分发掘。

五、管控学生学习状态与保持积极心态的策略

高中学习任务繁重,学生容易出现学习状态不佳、心态失衡等问题,班主任需要运用认知理论对学生的学习状态进行管控,帮助他们保持积极的学习心态。

(一) 基于认知行为疗法

在认知行为疗法范畴内,个体的情绪以及行为会受到其认知观念的作用,班主任可引导学生去识别并且改变不合理的认知观念,以此对学习状态和心态加以调整。比如存在部分学生觉得“一次考试失败便意味着自己毫无价值”,这种不合理认知会致使他们出现焦虑、自卑等负面情绪,对学习状态造成影响。班主任可与学生展开沟通,帮助他们明白一次考试失败并不能界定自身能力,引导他们形成“考试是检验学习效果的一种方式,借助考试可发觉自己的不足,改进学习”的合理认知,缓解负面情绪,以积极心态面对学习^[7]。

(二) 基于正念认知疗法

正念认知疗法着重借助正念练习帮助个体聚焦当下,减少焦虑与压力,班主任可于班级里开展简便的正念训练活动,如每天课前实施5分钟的深呼吸练习,促使学生将注意力集中于自身呼吸,摒弃杂念,引领学生在学习间隙开展身体扫描,留意身体各个部位的感受,放松身心。经由这些正念训练,学生可更出色地管控自身注意力,减轻学习压力,维持平静心态,提升学习效率^[8]。

(三) 建立学习状态监测机制

班主任可建立学习状态监测机制,借助日常观察、和学生交流、剖析作业与考试情况等途径,及时掌握学生的学习状态,一旦发觉学生出现学习疲劳、注意力不集中等状况,即刻与学生沟通,帮其分析缘由,运用认知理论给予引导与调整^[9]。比如针对因学习任务过多而压力大的学生,引导他们运用时间管理策略,合理规划学习任务,把大目标拆解成小目标,逐步达成,减轻心理负担^[10]。

结语

高中班主任运用认知理论促进学生学习动机的创新管理策略是一个系统而复杂的过程,需要班主任深入了解高中生的认知特点和心理需求,灵活运用各种认知理论成果。通过激发学生的学习动机、引导学生的学习行为、挖掘学生的学习潜能、管控学生的学习状态和保持积极心态等策略,能够帮助学生在高中阶段形成良好的学习习惯,提升学习效果,为其未来的发展奠定坚实的基础。同时,班主任在实践过程中也需要不断总结经验,根据学生的实际情况调整管理策略,使认知理论在班级管理发挥更大的作用。

参考文献

- [1] 韩少阳,李文烨. 认知激活教学对工科大学生深度学习的影响机制研究[J]. 当代教研论丛, 2025(4): 102-108.
 - [2] 李欢, 储志新, 杜志峰. 大学生多元化学习动机的解构与重塑[J]. 江苏高教, 2024(11): 80-88.
 - [3] 章琦. 学生发展理论视角下专递课堂学习效果影响因素研究[D]. 湖北: 华中师范大学, 2024.
 - [4] 滕换纤. 具身认知理论下花样跳绳教学对小学生身体素质影响的实验研究[D]. 湖北: 武汉体育学院, 2024.
 - [5] 李雄鹰, 拜尔娜·阿里甫. 基于自我价值理论的大学生学习激励策略[J]. 教学研究, 2024, 47(3): 15-21, 40.
 - [6] 杨磊, 周佳慧. 促进学生自主学习的教学改进模型[J]. 中学语文教学参考, 2024(25): 3-5, 13.
 - [7] 杜金容. 主观幸福感对大学生英语学习投入的影响研究——以自我决定动机为中介[D]. 山西: 中北大学, 2024.
 - [8] 张璐. 学习进阶理论下高中生地理区域认知素养提升的教学应用研究[D]. 江西: 江西师范大学, 2024.
 - [9] 夏静. 基于5E模式促进学生深度学习的课程教学设计及应用研究——以高中信息技术课程为例[D]. 湖北: 华中师范大学, 2024.
 - [10] 徐金润, 刘梦露, 彭阳, 等. 基于APOS理论促进初中生数学深度学习的教学设计[J]. 理科考试研究, 2024, 31(8): 2-6.
- 基金项目: 本文为2024年河北省教育科学规划课题, 名称《高中班主任运用认知理论激发学生学习动机的管理策略研究》课题批准号2404132阶段性成果。