

小学中高年级学生学习习惯改进策略探究

——以 A 地 S 小学为例

何子锦，徐莉莉，郑赛尔，南佳乐，徐博萌

衢州学院教师教育学院，浙江 衢州 324002

摘 要： 本文以 S 小学 198 名 4-6 年级学生为研究对象，通过问卷调查分析了学生的学习习惯现状及其与学业成绩的关系。研究发现，良好的学习习惯与学业成绩呈正相关。但在现实中，存在学生预习、复习习惯不良，学习主动性不足，以及家庭不良因素的影响，针对这些问题，提出了加强学生的预习和复习习惯培养、提升学生学习主动性以及重视对学生家庭教育的指导。

关 键 词： 小学；学习习惯；学业成绩

Study on the learning habits of middle and senior primary school students —— take A ground S primary school as an example

He Zijin, Xu Lili, Zheng Saier, Nan Jiale, Xu Bomeng

College of Teacher Education, Quzhou University, Quzhou, Zhejiang 324002

Abstract： This paper takes 198 students from grade 4-6 in S Primary school as the research object, and analyzes the status quo of students' learning habits and their relationship with their academic performance through a questionnaire survey. The study found that good study habits were positively correlated with academic performance. However, in reality, there are students 'bad preview and review habits, lack of learning initiative, and the influence of bad family factors. In view of these problems, it is proposed to strengthen the cultivation of students' preview and review habits, improve students 'learning initiative and pay attention to the guidance of students' family education.

Keywords： primary school; study habits; academic performance

学习习惯作为学生学习过程中形成的稳定行为方式，对学习效率和学业成绩有着深远的影响。在小学阶段，学生的学习习惯尚处于形成和发展的关键时期，良好的学习习惯不仅有助于提高学习效果，还能为未来的学习和生活打下坚实基础。研究小学学生的学习习惯，不仅能够揭示影响学生学业成绩的关键因素，还能为学校教育和家庭教育提供针对性的改进建议^[1]。本研究以 S 小学 4-6 年级学生为研究对象，发放问卷 200 份，回收有效问卷 198 份。问卷设主要涵盖预习习惯、课后复习情况、课堂学习表现以及学习主动性等方面。

一、小学中高年级学生学习习惯现状分析

（一）学习习惯的总体表现

表 1 小学中高年级学生学习习惯总体表现

类别	学习习惯	人数	占比
课堂预习	自觉预习	41	20.70%
	有时自觉预习	58	29.30%
	老师布置了才预习	72	36.40%
	从不预习	27	13.60%
课堂学习	认真听讲，主动发言	58	29.30%
	认真听讲，不喜欢发言	89	44.90%
	有时候开小差、和同学讲话	31	15.70%
	常常睡觉或者干其它事情	20	10.10%
课后复习	每天复习	53	26.80%

续表 1

类别	学习习惯选项	人数	占比
	有时复习	68	34.30%
	考试前复习	56	28.30%
	从不复习	21	10.60%

根据对 S 小学 198 名学生的问卷调查结果，本文对学生在预习、课后复习、课堂学习等方面的学习习惯进行了分析。在预习方面，只有 20.7% 的学生能够自觉预习，36.4% 的学生只在老师布置的情况下进行预习，13.6% 的学生从不预习。这表明，大部分学生缺乏主动预习的习惯，预习意识较弱，可能影响他们对新知识的理解和课堂学习的效果。其次，在复习习惯方面，虽然 26.8% 的学生能够每天复习，但有 28.3% 的学生仅在考试前复习，10.6% 的学生从不复习。这些数据反映了部分学生缺乏系统的复习习惯，仅在考试压力下才进行突击复习，无法有效巩固所学知识。

作者简介：何子锦（2004.01-），女，汉族，云南曲靖人，本科。

最后，在课堂学习习惯方面，尽管有29.3%的学生能积极发言，但44.9%的学生虽然认真听讲但不喜欢发言，15.7%的学生在课堂上有时开小差，10.1%的学生常常做其他事情。这些行为表明，一些学生课堂注意力不集中，缺乏参与意识^[6]。总体而言，这些学习习惯的不足之处需要通过教师的引导和家庭的配合加以改善，以提升学生的学习效果。

（二）学习习惯与学业成绩的关系

表2 小学中高年级学生学习习惯与学业成绩的关系

学习习惯	优秀 (%)	良好 (%)	中等 (%)	及格 (%)	不及格 (%)	总人数
自觉预习	30.80%	50.00%	15.40%	3.80%	0.00%	39
有时预习	20.20%	40.40%	29.60%	10.00%	0.00%	73
不预习	3.00%	12.00%	20.00%	35.00%	30.00%	40
每天复习	12.60%	50.00%	30.00%	7.40%	0.00%	27
从不复习	3.50%	10.00%	20.00%	25.00%	41.50%	19

调查数据显示，学习习惯对学生的学业成绩有显著影响。在学习成绩方面，15.7%的学生表现优秀，34.3%为良好，29.8%为中等，15.2%为及格，5.1%不及格。具体来看，自觉预习的学生中，30.8%成绩为良好或优秀；有时自觉预习的学生中，20.2%成绩集中在良好和中等；而不预习的学生中，3.0%成绩多为及格或不及格。每天复习的学生中，12.6%成绩为良好或优秀；从不复习的学生中，3.5%成绩多为及格或不及格。这些数据表明，良好的学习习惯与较高的学业成绩密切相关。

（三）家庭背景对学习习惯的影响

表3 小学中高年级学生家庭背景对学习习惯的影响

类别	选项	人数	占比
家庭经济情况	富裕	21	10.60%
	较好	47	23.70%
	一般	91	46.00%

续表3

类别	选项	人数	占比
	较差	29	14.60%
	贫困	10	5.10%
	是否来自单亲家庭		
	是	29	14.60%
	否	169	85.40%
父母教育水平	研究生及以上	15	7.60%
	本科	58	29.30%
	大专	65	32.80%
	高中（含职高）	37	18.70%
	初中及以下	23	11.60%

调查结果显示，学生的家庭背景对其学习习惯有重要影响。经济状况方面，46.0%的学生来自经济一般的家庭，23.7%的学生家庭经济较好，只有10.6%的学生家庭富裕。来自较差或贫困家庭的学生占19.7%，这部分学生可能在学习资源和支持上存在不足。单亲家庭学生占14.6%，这部分学生可能面临额外的学习和情感挑战。父母教育水平方面，32.8%的学生父母学历为大专，29.3%为本科，高学历家庭（本科及以上）占36.9%，这类家庭通常更重视教育，对学生学习习惯的培养较有帮助。学生的家庭背

景在很大程度上影响了他们的学习习惯，尤其是家庭经济状况和家庭结构^[7]。数据显示，19.7%的学生来自较差或贫困家庭，这部分学生可能面临学习资源不足的问题，例如缺乏课外书籍、学习辅导等支持。这些经济条件的限制可能使得学生在预习和复习中表现不佳，导致学习效果不理想。此外，14.6%的学生来自单亲家庭，这些学生可能因为家庭结构的特殊性，缺乏足够的学习指导和情感支持，从而影响学习习惯的养成。单亲家庭的学生在学习上可能更依赖于学校的指导，缺乏家庭中的学习榜样，导致学习主动性和持久性不足。父母教育水平较低的家庭中，11.6%的学生父母学历为初中及以下，这部分家长可能缺乏科学的教育观念和方法，难以有效指导学生的学习^[8]。综合来看，家庭背景中的经济、家庭结构和父母教育水平等因素，对学生学习习惯的形成有负面影响，这需要学校和社会给予更多关注和支持，以帮助这些学生改善学习习惯，提升学习效果。

二、小学中高年级学生不良学习习惯的原因分析

（一）预习和复习习惯不足

学生在预习和复习方面的不足，源自于对学习重要性的认知缺失。预习方面调查显示，仅有20.7%的学生能够自觉预习，许多学生在预习时缺乏自我驱动和明确目标。教育理论指出，良好的预习习惯能够为后续学习打下坚实基础，促进知识的掌握和理解。然而，学生往往未能充分认识到预习的价值，导致在新知识学习时显得力不从心。预习不仅是对即将学习内容的预演，更是培养学生自主学习能力的重要环节^[9]。

再看复习方面，依据艾宾浩斯遗忘曲线理论可知，知识若未得到及时复习，其遗忘进程是先快后慢的。数据显示，仅有26.8%的学生能够坚持每天复习，大多数学生尚未构建起系统的复习习惯，仅仅迫于考试压力而进行突击复习，难以切实有效地巩固所学知识。由于缺乏按照遗忘规律进行的及时复习，知识遗忘量较大，这种复习方式仅仅是一种短时效、表面性的知识回顾，无法深入到知识体系内部实现整合与强化，进而对学生知识的长效记忆以及灵活运用产生不利影响。

（二）学习主动性不足

学习主动性不足是导致学生学习效果不佳的重要因素。调查数据显示，许多学生在课堂上虽然认真听讲，但主动发言的比例较低。学习主动性不仅关系到学生的课堂表现，也直接影响到他们的学习成就。研究表明，主动学习能够增强学生对知识的理解和记忆，而被动接受信息则可能导致知识的浅尝辄止。教师的教学方法和课堂氛围对学生学习主动性的影响显著。传统的灌输式教学往往缺乏互动，学生在这种教学模式下容易感到无聊，从而降低了课堂参与度^[10]。教师在课堂中应当积极引导学生参与讨论和互动，通过设置开放性问题 and 小组活动激发学生的学习兴趣。同时，教师还需关注课堂管理，营造一个积极向上的学习氛围，使学生在轻松愉悦的环境中主动参与学习。

此外，学生的社会文化背景也对其学习主动性产生影响。处于竞争激烈的环境中，学生可能会感到压力和焦虑，这种心理状

态会抑制其主动学习的欲望。学校应提供心理辅导和支持,帮助学生应对学习压力,增强其学习自信心。通过培养积极的学习态度和环境,能够有效提升学生的学习主动性,促进其全面发展。

(三) 家庭影响学习习惯

家庭因素对学生学习习惯的影响极具显著性。于家庭经济情况而言,贫困家庭中的学生常因学习资源稀缺以及家庭支持匮乏,在预习和复习等环节呈现出较差的表现,进而对学习成效产生消极影响。就父母教育水平而论,受教育程度较低的家长缺乏科学的教育理念于方法,难以对孩子的学习进行有效指导。从家庭结构视角出发,令人关注的是,有14.6%的学生来自单亲家庭,单亲家庭的学生在学习习惯的形成上面临特殊挑战。这类学生通常缺乏足够的情感支持,家庭的经济和心理压力使他们在学习过程中感到孤立和无助。情感支持的缺乏直接影响学生的学习动机和自信心,进而导致学习效果不佳。研究显示,情感支持能够显著提升学生的学业成就,而缺乏支持的学生往往在学业上表现不佳。单亲家庭的结构往往造成家庭时间和精力的分散,家长可能因为工作繁忙而无法有效陪伴和指导孩子的学习。学生在这种情况下往往感到孤独,缺少学习的动力和方向,形成不良的学习习惯。此外,单亲家庭的学生在学校中可能面临同伴的歧视和排斥,导致其在课堂参与和社交方面的困难,进一步加剧了他们的学习压力。家庭经济状况、父母教育水平、家庭结构等多方面因素,从众多维度对学生的学习习惯造成负面影响。尤其单亲家庭这种特殊家庭结构对学生学习习惯的影响不容小觑,急需学校与社会投入更多关注,并给予相应支持以改善现状。

三、改进小学中高年级学生不良学习习惯的对策

(一) 加强预习和复习习惯的培养

为了改善学生在预习和复习方面的不足,学校和教师应采取多种措施来培养学生的好习惯。教师可以制定明确的预习任务,引导学生进行课前学习,布置预习提纲或问题导向的任务,并通过“小测验”等方式来督促学生课前自学^[2]。对于复习环节,应加强对复习方法的指导,在课堂上定期进行知识回顾和

总结,鼓励使用思维导图、重点笔记等方法进行复习。学校可以组织学习小组,鼓励学生相互讨论、分享复习经验,以增强集体学习的氛围。家庭在这一过程中同样发挥重要作用^[3]。家长应监督和鼓励孩子在家中自我复习,确保每天都有固定时间用来巩固课堂上所学的知识,同时帮助孩子制定合理的学习计划,明确预习和复习的时间安排。通过学校与家庭的共同努力,学生可以逐步形成自觉预习和定期复习的习惯,从而提高学习效率和学业成绩。

(二) 提升学生的学习主动性

提升学生的学习主动性对改善学习效果至关重要。教师应采取多种策略来激发学生的学习兴趣,使课堂教学更具吸引力。例如,利用多媒体工具和实际案例,增加课堂互动性和趣味性,从而激发学生的学习动机。学校也可以通过组织各种课外活动,如学习竞赛、读书分享会、课外实践等,培养学生的主动学习意识。此外,教师应鼓励学生设定个人学习目标,帮助他们学会自我管理和自主学习,逐步增强其内在动力^[4]。家长方面,应为孩子提供一个良好的学习环境,鼓励他们探索和学习新的知识,支持他们的学习计划和目标。通过教师、学校和家庭的合力,学生能够更积极地参与学习过程,提高学习效果,并逐步形成自主学习的良好习惯。

(三) 加强对单亲家庭学生的支持

单亲家庭学生在学习上可能面临更多挑战,因此需要特别的关注和支持。学校应为这部分学生提供更多的心理支持和学习辅导,帮助他们克服情感和学业上的困难。可以设立专项辅导计划,为单亲家庭学生提供个性化的课业辅导和心理咨询服务,以增强他们的自信心和学习动力^[5]。同时,学校应鼓励教师多关心和照顾这些学生,及时了解他们在学习和生活中的困难,给予必要的支持和指导。社区和社会组织也可以参与其中,提供更多的课外辅导和教育资源支持,帮助单亲家庭学生更好地融入学习环境。家长则应尽量为孩子提供稳定的学习环境和情感支持,帮助他们建立积极的学习态度和良好的学习习惯。通过多方努力,可以有效帮助单亲家庭学生克服学习上的障碍,提升他们的学业表现和综合素质。

参考文献

- [1]高洁,张艳琴,李萌,等.小学生学习习惯及影响因素研究[J].现代教育,2024(5):21-23.
- [2]张文军.习惯成就梦想,知识丰满人生——农村小学生学习习惯教育策略研究之养成教育[J].明日,2021(20):29-30.
- [3]贾煥娥,裴太东.论小学中段学生学习习惯培养的策略研究[J].现代教育,2023(09):12-15.
- [4]裴勇纲.浅析小学语文课堂中学生学习习惯的养成策略[J].课外语文(教研版),2021(003):99-100.
- [5]张淑青.小学生学习习惯的评价探索[C]//中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会.2020教育信息化与教育技术创新学术研讨会年会论文集(三).山西省临汾市解放路小学;,2020:4.DOI:10.26914/c.cnkihy.2020.036674.
- [6]王耀慧;刘树仁;李书奇.从性别差异着手培养小学生良好学习习惯的策略研究[J].南昌教育学院学报,2019(02):17-20.
- [7]赵浩.高年级小学生学习自控力与学业成绩的关系[J].现代中小学教育,2018(01):93.
- [8]梁硕霞.培养良好学习习惯的有效策略[J].中国教育旬刊,2016(S2):123-124.
- [9]燕鸣春.小学生学习习惯养成研究[J].西部素质教育,2018(08):44-45.
- [10]党克强.石河子市小学生学习习惯养成现状调查研究[J].新疆教育学院学报,2016(01):53-57.