

国家社会科学基金“十一五”规划

2009年度教育学一般课题成果（批准号：BHA090029）

当代 中学生的

学习生活与课业负担

DANGDAI
ZHONGXUESHENG DE
XUEXISHENGHUO YU KEYEFUPAN

■ 陈传锋 陈文辉 董国军 等 / 著

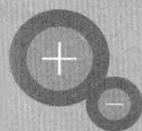


北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

国家社会科学基金“十一五”规划
2009年度教育学一般课题成果（批准号：BHA090029）

当代 中学生的

学习生活与 责任担当



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代中学生的学习生活与课业负担 / 陈传锋, 陈文辉, 董国军等著. — 北京: 北京师范大学出版社, 2011.6
ISBN 978-7-303-13029-0

I. ① 当… II. ① 陈… ② 陈… ③ 董… III. ① 中学生—
学生生活—研究—中国 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 122342 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 21.25

字数: 345 千字

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

策划编辑: 张丽娟

责任编辑: 张丽娟

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 张同龙

责任校对: 李茵

责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

北京师范大学出版社即将出版宁波大学陈传锋教授、宁波市教育局陈文辉副局长等人的著作《当代中学生的学习生活与课业负担》，这是一部值得教育部门的领导、基础教育界的教师、家长乃至学生一读的好书；这是一部会引发我们社会对教育问题的关注、重视与改革的读本。因为“中小学生课业负担过重，素质教育推进困难”是《国家中长期教育改革和发展纲要（2010—2020年）》（以下简称《纲要》）对新阶段教育问题和矛盾的集中阐述的内容之一。这是我应作序的源起。

《当代中学生的学习生活与课业负担》是一项国家社会科学基金“十一五”规划2009年度教育学一般课题成果，整部著作的主干是社会调查研究。这个国家级课题所调研的问题是当前教育，尤其是基础教育亟待解决的学生课业负担问题。调研的问题和结果为贯彻落实《纲要》提供可靠的科学资料，调研的问题设计和所得数据可为基础教育改革的具体思路与途径提供参考。

我之所以这样评价并力推该部专著，是因为这部著作具有以下特色和创新。

一是旧题新做。自1977年恢复高考后，我国教育事业的发展取得了长足进步。在这30余年中，我国中学生的学习和生活状况也随着一次又一次的教育改革发生了许多变化。但是，由于我国特殊的历史文化、社会背景以及优质教育资源的限制，中学生的学习状况虽然有所改善，但仍有许多不尽如人意的地方，中学生的学习状况依然让人忧心，课业负担依然过重。“久治难愈”的过重课业负担，可以说是一个老问题，但作者却从新的视角进行了思考，尤其是在反省的基础上开展全国性大规模调研和专题性深入研究，认真分析导致中学生学习负担加重的深刻原因，努力探讨切实可行的减轻中学生学习负担的对策。我赞赏作者这种旧题新做的思路 and 态度、方法和结果。

二是方法可靠。作者在历史回顾和反省的基础上，无论是全国性的问卷调查，还是专题性的实证研究，或蹲点性的个案分析，其研究问题和方法都进行了科学设计：研究过程和阶段都进行了精心布置，研究数据和结果都进行了科学分析。可以说，整个研究的方法和整部著作的思路，是严谨认真、遵循客观、实事求是、可信可靠的。

三是材料丰富。综观全书，既有大量的历史回顾文献资料，又有全国大范围的实证研究结果，还有深入实地的专题研究成果，可以说内容翔实、丰满。其内容涉及中学生学习生活状况与课业负担的方方面面，如中学生的课内学习状况与学习负担，课余休闲活动与暑期生活状况，休息和睡眠状况，学业情绪特点，学习责任感，等等。

四是观点新颖。作者在理论梳理的基础上，通过调查研究的实证数据，把课业负担分为课业数量负担、课业结构负担和任务来源负担三个维度，把课业负担区分为“量”的维度和“质”的维度，并提出应该控制学生过多课业数量、调整学生课业学习内容、合理安排学生学习任务，找到了一条既减轻学生课业负担，又提高学校教育教学质量的基本路径；同时，作者提出要借鉴国际学生评价项目，构建科学的教育评价体系，倡导教育工作者以培养学生的创新能力、塑造学生良好道德品质为己任，关注学生的需求，变被动学习为主动学习，培养责任心和毅力，增强自我调试能力。可谓建言合理。这些观点既具有较高的理论水平，又具有很强的实践性和可操作性。

五是理论联系实际。该书是理论联系实际的典范。《纲要》指出：“过重的课业负担严重损害青少年身心健康，危害民族未来。”《纲要》要求“政府、学校、家庭、社会必须共同努力，标本兼治，综合治理”。因此，切实减轻学生过重负担，全面提高素质教育，给学生一个全新的教育环境，一个优质、高效的教育，已经刻不容缓。整部著作从中学生的实际问题入手，从基础教育的现实问题切入，通过历史回顾和理论分析，设计访谈和问卷，对中学生的学习生活状况和课业负担现状进行调查和研究，用现实数据向人们展示当前中学生的学习生活和课业负担实情，并提出解决问题的对策，具有很强的理论价值和实际意义。

教育科学研究如何搞，其队伍是“三士”结合，三士结合研究方式值得推广。所谓“三士”，即有权之士、有志之士和有识之士。在教育科学中，应获得中央和地方各级教育部门领导——“有权之士”的支持，适当

地邀请他们中间的专家成为课题组的成员，各级教育部门的有权之士，在精神上、财力上和研究条件上等多方面给予研究人员或课题研究组以帮助；“有志之士”的探求和拓展是基础，一批有志于教育科研工作的教育第一线的教师和教育工作者担当教育科研的生力军，一个对未知领域不断探求、拓展的科研型团队，可以为提高教育教学资源的含金量，为不断引进教育教学的“活水”奠定基础；“有识之士”主要指教育科学专业工作者，他们不仅是研究方案的制订者和整个研究的主持者，而且还应是“有权者的智囊”“有志者的知己”，这样才能更好地了解和把握学科研究的发展方向，使科研工作更有前瞻性。有权之士的大力支持、有志之士的积极参与、有识之士的中坚力量，三者紧密结合、团结协作，教育科研工作一定可以更加持久和深入，教育科研一定会充满生机与活力。作为有权之士、有志之士和有识之士精诚团结开展教育科研的一个样板，才有了本部著作的成果。

我多次提出减轻学生过重负担，学生应该有负担，但要减轻学生过重的学业负担、心理负担和经济负担。要减轻学生过重的学业负担、心理负担和经济负担，就必须进行反省和调研，认真分析导致中小学生学习负担加重的深层原因，努力探讨切实可行的减轻中学生学习负担的对策。以人为本、全面推进素质教育是我国今后十年教育改革的战略主题，为实现国家科教兴国战略和人才强国战略，则必须不折不扣地落实《纲要》。而《当代中学生的学习生活与课业负担》对改善中学生的学习与生活状况、减轻中小学生的课业负担提出了切实可行的思路和方法，为推动素质教育，完善和规范教育教学行为，减轻学生过重课业负担并使之控制在一个合理的程度上做了积极的探索和贡献，对在整体上贯彻落实《纲要》具有理论和实践意义。

愿我们的学生能主动地、生动活泼地学习和生活，健康快乐地成长和成才。

是为序。

林崇德

2011年2月18日
于北京师范大学

目 录

第一编 历史回顾篇

第一章 恢复高考 30 余年中学生学习状况的历史回顾与思考	1
第一节 引言	1
第二节 恢复高考 30 余年中学生学习状况的历史回顾	2
第三节 恢复高考 30 余年中学生学习状况的思考	11
第二章 恢复高考 30 余年中学生业余生活的历史回顾与思考	15
第一节 引言	15
第二节 恢复高考 30 余年中学生业余生活状况的历史回顾	16
第三节 恢复高考 30 余年中学生业余生活状况的思考	28

第二编 现状调研篇

第三章 当前中学生的学习状况与课业负担的现状调研	33
第一节 研究背景与意义	33
第二节 调查方法与抽样对象	36
第三节 调查结果与分析	37
第四节 当前中学生的学习状况的主要问题与分析	67
第四章 当前中学生课余休闲与暑期生活状况的现状调研	76
第一节 引言	76
第二节 研究方法	78
第三节 研究结果与分析	79
第四节 问题讨论与建议	92



第五章 当前中学生睡眠状况的现状调研	97
第一节 研究背景与意义	97
第二节 抽样对象与调查方法	99
第三节 中学生睡眠状况的调查结果与分析	100
第四节 当前中学生睡眠状况的主要问题	111
第五节 当前中学生睡眠问题的产生原因与应对策略	112

第三编 专题研究篇

第六章 中学生的学业情绪状况及其对学习成绩的影响	120
第一节 问题提出与研究构想	120
第二节 中学生学业情绪的现状与特点研究	127
第三节 中学生学业情绪与学业成绩的关系	143
第四节 中学生学业情绪与学业成绩的影响因素研究	156
第五节 总讨论与结论	169
第七章 中学生的学业责任感状况及其对学习成绩的影响	178
第一节 问题提出与研究构想	178
第二节 中学生学习责任心的现状调查	185
第三节 中学生学习责任心与学习成绩的关系研究	198
第四节 中学生学习责任心与学习成绩之关系的影响因素研究	202
第五节 总讨论与结论	208
第八章 当前中学生的学习困难与学习倦怠研究	215
第一节 当前中学生的学习心理问题概述	215
第二节 当前中学生的学习困难	219
第三节 当前中学生的学习倦怠	232
第九章 学习困难学生与普通学生心理特征的比较研究	248
第一节 初中学困生与普通生心理健康状况比较研究	249
第二节 初中学困生与普通生自我意识比较研究	253
第三节 初中学困生心理健康与自尊的关系研究	258
第四节 初中学困生生活事件、应对方式及心理健康的关系研究	262
第五节 学习困难学生的干预和心理健康教育	269

第四编 建言献策篇

第十章 控制学生过多课业数量，减轻学生过重学习负荷	277
第一节 中学生过多课业数量负担概述	277
第二节 中学生过重课业数量负担的产生原因	284
第三节 减轻中学生过重课业数量负担的对策	289
第十一章 调整学生课业学习内容，减轻学生课业结构负担	296
第一节 中学生课业结构负担概述	296
第二节 中学生课业结构负担的形成原因	299
第三节 减轻中学生课业结构负担的对策	305
第十二章 合理安排学生学习任务，减轻学生任务来源负担	314
第一节 中学生任务来源学习负担概述	314
第二节 中学生任务来源学习负担产生的原因	316
第三节 减轻中学生任务来源学习负担的对策	319
后 记	327

第一编 历史回顾篇

第一章 恢复高考 30 余年中学生学习状况的历史回顾与思考

第一节 引言

中学生的学习状况不仅关系到其自身的成长与发展，也关系到我们国家的前途与命运。自 1977 年恢复高考后，随着经济的发展和社会的进步，我国教育事业的发展取得了长足进步。而在这 30 余年中，我国中学生的学习状况也随着一次又一次的教育改革发生了许多变化。由于我国特殊的历史文化、社会背景以及优质教育资源的限制，中学生的学习状况虽然有所改善，但仍有许多不尽如人意的地方，分数至上的应试教育仍是基础教育的一大“顽疾”。在不少地方和学校，中学生的学习状况依然让人担忧。日常观察和调查研究发现：学生视力问题严重，学业负担重，学习内容枯燥，学生因心理问题导致的自杀、暴力行为等消极行为也时有发生。中国青少年研究中心曾在北京、上海、广东、云南、甘肃和河南 6 个省（市）进行了“中国中小学生学习 and 生活的现状与期望调查”，共发放问卷 2 420 份，其中小学生问卷 720 份，中学生问卷 1 200 份，职高生问卷 500 份；结果发现：在现实中存在着一些制约素质教育全面实施的因素，中小学生的意愿与他们的学习、生活状况还存在一定差异，主要表现在学习压力大，课业负担重，发展目标单一，缺乏实践体验，学历期望及职业期望与现实差别

大，对考试及成绩排名等心情矛盾，对父母和教师有更高要求，对未来生活有较多担忧等。正因如此，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》第四章第五条明确提出要“减轻中小学生课业负担”。

因此，本章就我国恢复高考30余年来中学生学习的基本状况简单地进行历史回顾，同时进行必要的反思。

第二节 恢复高考30余年中学生学习状况的历史回顾

一、中学生的课内学习

恢复高考初期，专门针对中学生课内学习情况的调查几乎未见文献报道，但从相关文件中，可以略知一二。1981年4月，教育部颁发了《全日制六年制重点中学教学计划试行草案》。这个教学计划是在恢复“文化大革命”前中学科目设置的基础上加以修改制订的，初中开设政治、语文、数学、外语、物理、化学、历史、地理、生物、生理卫生、体育、音乐、美术、劳动技术课；高中不设生理卫生、音乐和美术，其余科目与初中相同；另外在高中二、三年级开设选修课。有学者对该教学计划试行草案进行了分析，认为存在如下四个问题（曹彦杰，2005）：（1）课程门类太多，多达14门；课时太多，多达每周32课时；学生负担沉重。（2）课程难度偏大。这一课程计划主要是针对重点中学而设计的，对大部分的一般中学而言难度自然偏大，以至于在实行以后不得不进行调整，即降低难度。此外，后来引进的国外20世纪60年代的课程教材，增加了计算机、信息学、人口学和地理学等新学科，在适应现代科学技术发展需要的同时，也在一定程度上脱离了当时的教育实际，增加了课程难度，甚至超过了发达国家的难度。（3）课程结构单一。该课程计划以必修课为中心，仅在高中二、三年级设置微量的选修课，而必修课又以学科必修课为中心，忽视活动课的设置。这样，此课程设计既没有顾及分流学生职业技能的需要，也不可能实现升学学生全面发展的目标。（4）课程类型划一，缺少弹性。由于课程计划是根据重点中学的情况而设计的，只考虑了最高标准的要求，而没有考虑不同地区发展不平衡的实际状况，以及具有不同师资、生源和办学条件的不同层次学校的情况。这四个问题既可以说是当时的教学计划存在的问题，也可以说是当时中学生课内学习状况所存在的问题。从中可以看出，

当时的中学生在课内的学习并不轻松。

80年代以后,由于经济建设对理工科人才的大量需求,中学里普遍掀起了一股狂热的“重理轻文”的潮流。一方面理科门庭若市,而另一方面文科门可罗雀。当时“学好数理化,走遍天下都不怕”成为校园甚至整个社会的流行语。

2005年9月,国家统计局开展的“中小学学生学习生活状况专项调查”,对中学生的课时和音、体、美等非文化课的上课情况作了调查,结果发现:(1)课时情况:在调查的上一周,中学生平均每周上课55节,平均每天上课11节。其中,高中生平均每天上课12节,初中生9节。高中生平均每天有3节自习课,初中生有1节自习课。初、高中生每天所上文化课的节数基本接近,高中生略多。(2)自习课被占用的情况:“经常占用”的为22%,其中,初三年级最高(33%),高二年级最低(18%);“有时占用”的达到了40%(各年级比例相近)。体育或音乐、美术课被占用而改上其他课程的情况为:“经常占用”和“有时占用”的合计超过25%,初三年级为40%。

二、中学生的课外学习

课外学习是学生学习生活的重要一部分,但从70年代末至80年代,很少有学者对这一问题进行认真细致的调查。直至90年代,随着“素质教育”“减负”等口号的提出,人们对中学生的课外学习与生活才逐渐重视起来。例如,吕勇、阴国恩(1996)曾对中学生的时间利用情况进行了调查,包括对中学生的自学和各种课外辅导用时进行了调查,结果发现:有12.3%的中学生家长每周都给孩子留作业;至少有24.5%的中学生参加课外辅导班;有61.2%的中学生给自己安排学习任务。另外,还有2.1%的学生请了家庭教师,他们之中有7.1%的人每星期进行6小时以上的辅导,32.0%的人每星期需要花6小时以上的时间完成家庭教师布置的学习任务。2004年,王小波^[4]的调查发现,中小學生一周平均休闲时间仅为成人的60%,在校时间却超过成人工作时间的48%。平均每天中小學生放学后做作业和参加特长训练的时间要花去138分钟,剩下的休闲时间只有204分钟。有40%的学生平日要参加与课堂教学知识有关的学习班,在周末则达到60%以上;平日参加各种特长培训班的有27%,周末则达46%;90%以上的被调查者回家要写作业。其中,平日参加学习班、特长班1小时以上



的占 40%，周末则更长。

2005 年 9 月，国家统计局开展的“中小学学生学习生活状况专项调查”，对中学生的课外学习情况分别做了四方面的调查：（1）周末学校补课。中学生周末平均用 6 小时 14 分到校上课。周末到学校上课超过 8 小时的中学生比例为 39%，高三学生达 58%。（2）周末的其他学习活动。中学生周末平均用近 5 小时从事其他学习活动：56 分钟参加校外班或请家教，3 小时 20 分钟完成老师留的作业，34 分钟完成家长或家教留的作业；26%的中学生在周末上校外班或请家教，31%的中学生在周末要做家长或家教留的作业，93%的中学生要完成学校留的作业。周末参加校外班或家教在 2 到 3 个小时之间的中学生比例为 10%，做学校留的作业在 2 到 4 个小时之间的超过 40%，做家长或家教留的作业在 1 到 2 个小时之间的为 12%。（3）暑假的学习活动。中学生在 2005 年暑假期间平均放假 42 天，其中，高三 34 天，高二和初三均为 45 天，初二 53 天；平均上课 21 天，其中，学校上课 12 天，校外补习班上课 7 天，家教上课 2 天。已进入毕业班的高三和初三学生暑期上课分别为 24 天和 21 天。其中，高三学生在校上课 20 天，初三学生参加校外补习班和家教上课 11 天；36%的高三学生暑期在校上课在 1 个月以上。（4）教辅资料。在调查的上学期，中学生人均购买教辅资料近 11 册：其中语文、数学、外语各两册。

2006 年，季平在对黑龙江省的素质教育进行调研时发现，中小學生“校外辅导应接不暇，集体补课司空见惯”。虽然黑龙江省市教育行政部门明确规定中小学校不得占用学生休息时间组织集体补课，不得随意增减课程门类、难度和课时，但各市（地）基于多方面原因，都已允许初中和高中毕业年级在当地物价部门核准收费的前提下组织一定课时的集体补课，而且大多数高中将集体补课要求延伸到非毕业年级，无条件地占用了学生的课外和寒暑假时间，讲新课、搞复习、抢进度，学生苦不堪言。同时，由于家长的强迫和进一步提高学习成绩的需要，校外辅导班也使得学生们应接不暇。为了在升学和“择校”中顺利过关，在各类“素质教育活动”中崭露头角，中学生忙于参加所谓“名师”举办的各类学科补习班、特长班，不仅中学生深深陷入到不能承载之重的泥淖，也加重了家长们的经济负担。

三、中学生的学习兴趣与动机

学习活动是在一定的动机、目的、需要的驱动下获得知识技能，发展

认知、思维、智能的有意识的综合认识活动。中学生的学习兴趣和动机对其学习状况有很大的影响，如 Schiefele 等人（1992）对一系列的研究结果所进行的元分析表明，兴趣和成就之间的相关接近 30%，且兴趣和学业成就之间的关系在高年级更强。又如，Carole 等人（1988）的研究发现：具有良好动机水平的学生相对于动机水平较差的学生表现出积极的自我监控和自我策略指导，可以生成更有效的学习策略。

1980—1981 年，谢津津在绍兴、诸暨城乡中学对 1 628 名中学生（其中 13~15 岁学生 1 098 人，16~18 岁学生 530 人）的学习兴趣进行了调查。结果显示：（1）对“教学方法”的兴趣：中学生最喜欢“实验法”和“练习法”（56%），最不喜欢的是“教师演示法”（6%）。（2）对“学习评定”的兴趣：中学生最喜欢的是“有奖励”的学习评定方法（89.3%），其次是书面评定（74.4%）、公布成绩（64%）、集体评定（55.5%）。（3）对“奖励内容”的兴趣：中学生喜欢奖给他们有实际效用的“物质”奖品（喜欢“奖学习用品”的占 42.6%，居第一位）；如果不是学习用品的话，宁愿“奖金”（25%），可以随自己的喜爱发挥作用；喜欢“书面表扬”的百分比占第三位（14.3%），说明中学生喜欢把自己受到奖励的事实，长久地保存下去；排在最后两位的分别是口头表扬（9.5%）和文体用品表扬（8.2%）。（4）对课外阅读的兴趣：大多数中学生喜欢的读物分别是“童话故事”和“小说”（75.8%）；最喜欢的读物形式是连环画（42%）；中学生最喜欢通过“自己看”的方式获取丰富、有趣的课外知识（68.7%）。

1981 年 3 月至 6 月，朱智贤对北京市各类学校 1 376 名中学生学习的动机和兴趣进行了调查，结果发现：（1）中学生的学习动机十分复杂。主要可分为四种类型：①学习动机不太明确（如为了混日子、为了应付家长和老师等）；②学习只是为了履行社会义务（如为了给父母争光、为了入团等）；③学习是为了个人前途（如为了成名、就业、成家等）；④学习是为了国家和集体的利益（如为了祖国建设、为了提高中华民族的文化水平等）。其中，把自己的学习动机和国家、集体利益结合起来的人次最高，占 42.5%。此外，各年级的学生在学习动机上是有差异的：初三、高二学生第三类学习动机的比率要高于低年级学生。这是由于初三、高二学生面临毕业，他们的学习动机往往与切身利益、个人前途密切联系在一起。（2）学习兴趣：95%左右的被试能够明确指出他们“最喜欢的一门课”与“最不喜欢的一门课”。这说明中学生对不同学科兴趣的分化是明显的。他们最

喜欢的学科是数学（占总人次的36%），最不喜欢的学科是外语（占总人次的25%）；而且结果显示，教师讲课的水平是学生学科兴趣形成的主要条件。

2002年，李明汉的调查显示，中学生的学习动因排首位的是为了获得知识技能，日后更好地参与社会建设，占55.6%；第二位是为了文凭好找工作，占36.2%；两项之和占91.8%；这反映了学生内在的、积极的、主动的学习动因占了主流。而来自其他方面的动因较低，如外在的、消极的、被动的学习动因较弱，例如，“别人学，自己也要学”“怕父母、老师惩罚”和“为了获得赞赏”三项之和仅占8.2%。在对“学习的兴趣”一项调查结果中，对学习“很有兴趣”和“比较有兴趣”的中学生占40%，28%的中学生对学习的“兴趣一般”，认为学习“比较枯燥”和对学习“厌烦”的中学生比例超过20%，11%的学生选择“说不清”。

不少研究还进一步探讨了中学生学习兴趣不大、甚至产生厌学情绪的原因。例如，聂金菊（2005）的研究发现：（1）学生内在需求与外界供给之间的矛盾是学生厌学的根源；（2）超负荷的学习压力是初中生厌学的催化剂；（3）无教育或错误教育课堂是初中生厌学的导火线。安秋玲和李召存（2005）认为，中学生厌学的原因主要是由于：（1）自我导向的偏失；（2）自主学习动机被替代；（3）相关心理需要被忽视；（4）自我同一性发展的困扰；等等。

四、中学生的作业与考试

1984年，上海市团委学校部在总结市学联第十次代表会议上不少代表反映的中学生学习负担过重的问题时，对中学生的考试情况作了这样的描述：“考试多、测验多，而且花头很多。除期末、期中法定的考试外，还有阶段考试、单元测验、练习测验等。七宝中学的学生代表说：‘我们学校几乎每星期有两至三次测验，有时中午还搞什么午间测验。像我们这些平时爱活动的女学生为了应付考试、测验，只能忍痛割爱。’有的代表还说：‘为了对付这次期中考试，我们班的同学已经有三个星期没有活动过了。’然而该校的一位教师却说：‘学生就是要考试，少玩点不要紧，最重要的是要考好。’学生听了，非常反感。”

2005年9月，中国青少年研究中心在北京、上海、广东、云南、甘肃和河南6个省（市）进行的“中国中小学生学习 and 生活的现状与期望调查”

发现：(1) 超过一半的中小学生学习时间超标，普遍希望缩短作业时间。根据教育部规定，初中生每天作业量应在 90 分钟内完成。实际上，1999 年初中生平时作业时间超标比例城乡学生分别只为 20.6% 和 20.1%；到了 2005 年，作业时间超标比例城乡学生分别达到 55.0% 和 41.3%；2005 年周末作业时间超标比例城乡学生分别为 65.7% 和 54.6%。(2) 对于“你希望每天用多长时间完成作业”的问题，中学生希望每天在半小时以内完成家庭作业的占 4.8%，一小时以内的占 22.3%，一个半小时以内的占 19.0%，两小时以内的占 34.1%，三个小时以内的占 13.6%。从被调查者期望的时间来看，相当一部分学生的愿望已经超过了国家规定的标准。而且，他们实际的作业时间要远远超过期望时间。(3) 平均有 86.4% 的中小学生学习每天都做或有时候就做课外练习题。有些地方的农村学生作业量更大，做作业的时间更长。有的农村学校负责人说，他们采取“水多泡倒墙”战术，即让学生大量做作业及课外练习，以题海战术应对激烈竞争。(4) 81.1% 的中小学生学习认为考试能够促进学习，同时又有 42.4% 的中小学生学习认为考试妨碍了学生素质的全面提高。持后一观点的学生基本上是随着年级的增高而增长：初二为 40.2%，初三为 50.2%，高一为 53.6%，高二为 54.6%，高三为 53.3%。有高达 90.8% 的中小学生学习认为考试不能成为唯一衡量学生素质的标准。

五、中学生的学习方法与学习策略

学习方法和学习策略的优劣是制约学习效果的重要因素。湖北大学的黎世法从 1979 年 10 月起至 1980 年 12 月止，对武汉地区的 43 所中学（包括 21 所省、市重点中学）的 10 350 名中学生（其中优秀学生 300 名，中等学生 850 名，较差学生 9 200 名）的学习方法进行了调查研究。通过对大量调查数据的分析综合和抽象概括，总结出了中学生在学习过程中带有共性的成功的一些学习因素，并根据这些成功的学习因素的内在联系，归纳出了一个学习方法体系，即前后紧密联系的八个学习环节：制订计划→课前自学→专心上课→及时复习→独立作业→解决疑难→系统小结→课外学习。

刘志华、郭占基（1993）研究了初中生的学业成就动机、学习策略与学业成绩的关系，结果发现：(1) 初中生运用的主要学习策略大致有九类，其中属学习方法的有组织策略、信息搜寻、复述与记忆、寻求社会帮助、复习；属学习调控的有学习环境的构建、自我评估与诊断、目标和计划、

记录与自我监控。学习的调控较学习方法对学业成绩的影响作用要大,因此,在进行学法指导时,更要注意学习调控能力的培养和训练。(2)学业成就动机和学习策略对初中生学业成绩产生同等程度的影响,且两者在我国初中生被试身上没有表现出显著交互作用。(3)成绩优秀生和差等生在成就动机和学习策略上存在显著差异,进而推断出两者的水平差异是导致学业成绩分化的主要因素之一。

余欣欣(2001)通过用自行编制的《中学生学习策略量表》对初一至高三405名学生进行了调查,结果表明:(1)初中生对学习策略的掌握还处于他控状态,且尚未内化,策略运用水平不稳定,高中生对学习策略的掌握运用达自控水平;(2)初、高中阶段,优生学习策略总体水平显著高于中等生、差生,而中等生和差生间差异不显著;(3)初中男、女生间学习策略总体水平无显著差异,高中女生学习策略总体水平显著高于男生。

杨琳和孙红梅(2007)通过问卷调查,发现中小学生的学习策略水平中等,相对而言,目标管理规划策略水平高于认知策略,高于元认知策略,因而在实际教学中要多加强学生的元认知策略训练;中小学生学习策略存在显著的年级差异,小学生的学习策略要低于中学生的学习策略,高一年级学习策略水平最高,初三、高二是培养学生学习策略的关键时期。陈秀英和刘成刚(2007)调查学生的学习策略时则发现:(1)从整体来看,学习策略的使用率不高,中学生的学习策略的使用还处于盲目状态,学习策略尚未内化为一种自觉的行为。(2)不同成绩的学生在精细加工策略、组织策略、元认知策略、努力策略、心境调节策略等学习策略的使用上差异显著,高分组显著高于中、低分组学生。(3)初中生在学习成绩与学习策略的使用上相关显著。

六、中学生的学习负担与心理状态

如上所述,早在1984年,上海市团委学校部就发现了当时中学生的学习负担重,主要表现为课时多、作业量大;测验多、且花头很多;学生自己安排的时间少,活动更少。据此,明确提出:“应重视解决中学生负担过重的问题。”

2005年9月,国家统计局开展的“中小学学生学习生活状况专项调查”发现:(1)多数中学生认为自己的课业负担“比较重”或“过重”,二者的比例合计占全部中学生的58%。(2)中学生每天在步入校门时心情“愉快”