

# 减轻学生学业负担的学习策略教学

黄舒芸

西南民族大学教育学与心理学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年9月13日; 录用日期: 2024年10月11日; 发布日期: 2024年10月22日

## 摘要

减轻学生过重的学业负担一直是我国基础教育领域的重要议题。学习策略作为影响学习效果的关键因素, 其教学在减轻学生学业负担方面具有显著作用。为了实施有效的学习策略教学, 教师可以从精准传授策略性知识; 激发策略学习的兴趣; 加强策略操作指导三个方面着手。通过这些措施, 更有效地提升学生的自主学习能力, 进而减轻他们的学业负担。

## 关键词

学业负担, 学习策略, 学习策略教学

# Teaching of Learning Strategies for Reducing Students' Academic Burden

Shuyun Huang

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: Sep. 13<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 11<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 22<sup>nd</sup>, 2024

## Abstract

Reducing students' excessive academic burden has always been an important issue in China's basic education field. As a key factor affecting learning outcomes, the teaching of learning strategies plays a significant role in alleviating students' academic burden. In order to implement effective learning strategy instruction, teachers can start from three aspects: accurately imparting strategic knowledge; stimulating students' interest in learning strategies; and strengthening guidance on strategic operation. Through these measures, students' autonomous learning ability can be more effectively improved, thereby reducing their academic burden.

## Keywords

### Academic Burden, Learning Strategies, Learning Strategy Instruction

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

学生学业负担过重，长期以来是我国基础教育领域亟待解决的关键问题。为应对此挑战，2021年7月发布的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》明确指出，需通过“提升课堂教学质量”与“提升学生在校学习效率”来落实“双减”政策。在此背景下，学习策略教学作为提升课堂教学质量的关键环节，对于减轻学生学业负担具有不可替代的作用。本研究植根于自我调节学习理论，聚焦于探索并实践旨在减轻学生学业负担的高效学习策略与教学策略，旨在促进学生学习能力的提升，同时有效缓解其学习过程中的压力与负担，构建一个更加健康、高效的学习环境。

## 2. 学习策略教学是减轻学生学业负担的有效手段

学业负担是学生在过程中产生的生理和心理负担，是学生基于自身素质对自己学习情况的主观感知，由外在客观因素和内在主观感知交互作用而成[1][2]。学业负担过重不仅影响学生的身心健康和全面发展，还可能加剧教育不公平，影响社会的和谐稳定。因此，深入研究并有效实施减轻学生学业负担的策略具有极其重大的意义。学校作为教育主阵地，实施“双减”政策时，虽通过作业改革、课后服务及课程教学方法创新提升教学质量与效率，但常忽视学生心理因素，影响减负效果。学生作为负担的直接体验者，其心理感受至关重要。因此，学校应聚焦学生个人感知，优化心理应对方式，以更全面地减轻学业负担，促进学生身心健康发展。自我调节学习理论认为，学习者能够主动地、系统地调节自己的学习过程，包括设定目标、选择策略、监控进展和评估结果等。学习策略作为自我调节学习的重要组成部分，是学习者为了提高学习效率和效果，有目的、有意识地制定、执行和调节的有关学习过程的方案[3]，是在充分了解学习任务和自身学习情况的基础上，对学习资源和学习过程的计划、调节和控制的过程，是学习方法和学习的调节与控制技能的有机统一[4]。实施学习策略教学，可以显著增强学生的学业认知能力，帮助他们更好地调节学业情绪，并提升学习行为的管理水平，帮助学生提高学习效率，减轻学业负担。

## 3. 减轻学生学业负担为核心的学习策略教学内容

在迈克卡等人的分类基础上，本研究深入探讨了学习策略对学生学业负担态度的影响，将学习策略细分为三大类别：优化学业认知的策略、调节学业情绪的策略以及管理学习行为的策略。这些策略旨在帮助学生更高效地处理学业信息，有效调节学习过程中的情绪，以及科学规划和管理自身的学习行为。通过这种分类方式，期望能为学生提供更为具体、有针对性的学习指导，从而切实减轻他们的学业负担，提升学习效果。

### 3.1. 优化学业认知的学习策略

学业认知是学生对自身学习状况、学习活动以及学习策略的全面理解和评价。它包括学生对自我学

习能力的认识、对学习任务的感知以及对学习策略的掌握。若学生在这些方面的认知存在误区，很可能引发过重的学业负担。因此，教授学生如何优化学业认知显得至关重要。优化学业认知的策略包括：(1) 学习者认知策略，即帮助学生更好地认知自身学习状况的策略，如：辩证反思法、自我观察法、接受反馈法、多方比较法等。(2) 学习活动认知策略，即帮助学生更高效感知学习任务的策略，如目标学习法、自我提问法、任务清单法。这些策略有助于学生更好地理解学习任务，合理评估学习任务的难易程度和学业负担，进而制定出更为实际和高效的学习计划。(3) 学习策略认知策略，是指帮助学生深入理解和掌握各种学习策略的策略。包括帮助学生根据具体情况选择合适的学习策略，以及帮助他们了解这些策略的使用条件、适用范围以及潜在的优缺点，提升学生学习策略的学习效率和效果的策略。

### 3.2. 调节学业情绪的学习策略

学业情绪是学生在学习活动中，与学业活动相关的各种情绪体验，包括高兴、厌倦、焦虑和气愤等。情绪对学生的认知活动有较为明显的促进或者抑制作用，情绪的类型、强度和唤醒阶段等因素都会影响学生的学习效率[5]。传授学生调节学业情绪的学习策略，可以帮助学生提高学习效率，减轻学业负担。目前对情绪调节策略的研究很多。如 Gross 提出降低情绪反应的策略，包括认知重评和表达抑制两个维度，Pekrun 提出了情绪导向、评估导向、能力导向和情境导向 4 种学业成就情绪调节策略[6]，卢家楣提出高中生情绪表露、情感求助、放松、认知应对、压抑、哭泣、情绪替代、回避 8 种情绪调节方式[7]，田琳提出积极认知、行为努力、求助他人和自我放松 4 种情绪调节策略[8]。学业情绪是学生在学习活动中，与学业活动相关的各种情绪体验，包括高兴、厌倦、焦虑和气愤等。

### 3.3. 管理学习行为的学习策略

学生的学习行为在决定其感受到的学业负担中起着至关重要的作用。通过教授学生有效的学习策略，并致力于培养他们的学习能力，可以显著减轻学生所承受的学业压力。管理学习行为的策略涵盖了多个层面。它不仅包括学习者在头脑内部进行信息加工的策略，例如如何有效地理解和记忆知识，以及如何运用所学知识解决问题等认知策略；还包括对学习过程进行自我监控和调整的元认知策略，如计划、监控和评估自己的学习进度和效果。此外，它也涉及学习者对外界学习环境和资源的管理，比如如何选择合适的学习环境、利用有效的学习资源，以及如何与他人合作学习等。具体策略有：(1) 认知策略包括：信息选择策略，如注意标题、主题词和导言策略、勾画、眉批、做笔记和写提要策略[9]。信息编码策略，如记忆策略[10]、组织策略[11]、精细加工策略[12]。(2) 元认知策略包括：计划策略、监控策略、调节策略。(3) 资源管理策略包括：时间管理策略、学习环境管理策略、努力管理策略、寻求支持策略等。

## 4. 减轻学生学业负担为核心的学习策略教学实施策略

学习策略教学是教师系统地教授学习策略，指导学生理解、掌握学习策略，帮助学生形成运用学习策略的习惯，引导学生学会学习的活动[13]，是帮助学生减轻学业负担的有效手段。教师应该以学生学习策略的发展规律为基础，科学地展开学习策略教学。

### 4.1. 认知先行：精准传授策略性知识

当代认知心理学将知识分为陈述性、程序性和策略性三类，每类都对学生学习至关重要。但现实中，教师常偏重于陈述性知识的教学，忽视了策略性知识。这种偏向导致学生学习方法缺失，学习效率低下，学业压力大。为改善这一状况，教师必须重视传授策略性知识，先引导学生理解学习策略的意义与价值，再教授具体有效的学习策略。选择学习策略应注意以下原则：

#### 4.1.1. 重视策略性知识的实用性

学习策略是一个庞大且复杂的系统，涵盖了多个要素和层次。在有限的教学时间内，教师不可能传授所有的学习策略。因此，教师在进行学习策略教学时，要选择最有效、实用的学习策略。在选择学习策略时，教师需要综合考虑策略的潜在作用以及学生实施这些策略所需投入的努力程度。目标是找到那些既易于学生快速掌握，又能显著提升学习效率的策略。

#### 4.1.2. 重视策略性知识的层次性

为了确保教学的有效性，教师应遵循循序渐进的原则，根据学生的实际能力水平，从易到难、由浅到深、由简及繁地推进教学内容。这样的教学顺序不仅有助于学生逐步适应和掌握学习策略，还能激发他们的学习兴趣和自信心。此外，考虑到学习策略的特点，教师应先教授那些具有普遍应用性和广泛适用性的策略，如认知策略和元认知策略。这些策略能够在多个学科和场景中发挥作用，帮助学生建立起稳固的学习基础。随后，教师可以引入更具体、更特殊的学习策略，如阅读策略、数学解题策略等，以满足学生在特定学科领域的学习需求。

#### 4.1.3. 重视策略性知识的差异性

学生学习策略的发展呈现出阶段性、渐进性、差异性和顺序性的特点。因此，教师在进行学习策略教学时，必须根据不同年龄阶段学生的特点，精心挑选适合的学习策略和教学方法。此外，学习策略的使用效果因人而异，教师在学习策略教学过程中应充分考虑到不同学生的思维方式、认知风格，分层分类、有针对性地进行指导，并积极鼓励学生自发探索有效的学习策略。

### 4.2. 情感驱动：深度激发策略学习兴趣

罗杰斯的有意义学习理论认为，有意义的学习是发自个体内在需要的，认知和情感共同投入的活动。有效的学习策略教学不仅要激发学生的认知需要，还应该关注学生的情感体验，让学生发自内心地热爱学习，学会真正对自己的学习负责，只有这样学生才能真正减轻学业负担。

#### 4.2.1. 激发学习策略的认知需求

教师在学习策略教学过程中：(1) 创设问题情境。提出复杂的、真实的问题，使学生在解决问题的过程中体会到不同学习策略的效果。(2) 榜样示范。展示成功学习者运用有效学习策略的案例，让其他人看到策略的实际作用。可以与老师分享自己的学习经历，或者邀请优秀学生分享学习方法。(3) 强调学习策略的价值。明确告知学习者良好的学习策略对学习成果、未来发展的积极影响。例如举例说明在升学、就业等方面，善于运用策略的优势。

#### 4.2.2. 优化学习策略的学习动机

学习动机是影响学生学习策略的重要因素，也是学生有效学习必不可少的条件。学生在策略学习的过程中，所持的学习动机直接影响学生学习策略的选择和使用效果。在学习策略教学过程中，教师应该引导学生：(1) 树立掌握定向的学习动机。目标定向理论认为，个体在追求目标的过程中存在两种不同的目标定向：掌握目标定向和成绩目标定向。掌握目标定向的个体更关注自身能力的发展和对知识、技能的掌握，更倾向于采用深度学习策略。因此，要注重引导学生树立掌握目标定向的学习动机，引导学生积极关注学习任务，有意识监控自我对学习材料的理解和掌握情况。(2) 合理归因。韦纳的成败归因理论认为，人们对自己行为结果的归因会影响后续的行为动机和学习策略的使用。教师应该引导学生将成功归因于内部的、稳定的因素(如能力强)，将失败归因于内部的、不稳定的因素(如努力不够)，促使个体采用更具挑战性的学习策略，持续追求进步。

### 4.2.3. 提供积极的学习情感体验

班杜拉自我效能感理论认为,积极的体验能够促进学生的自我效能感。而自我效能感是影响学生学习策略的掌握和运用的重要因素。因此,教师在教学过程中要特别关注学生使用学习策略的情感体验。首先,满足学生的成就感。创造合理的学习策略应用情景,让学生在能够体会到使用学习策略所获得的成就,从而更有信心和动力去学习新的学习策略。其次,满足学生的愉悦感。营造轻松愉快的学习环境,采用生动有趣的教学方式,让学生在过程中感受到愉悦。这种愉悦的情感体验会使他们更愿意投入到学习中,将学习视为一种享受而非负担。

## 4.3. 行动跟进:精细策略操作指导

学习策略教学是否有效,不仅取决于教学内容,还依赖于教学过程。

### 4.3.1. 采用灵活多样的教学方法

为满足学生不同阶段和个体的学习需求,教师应采用灵活多样的教学方法。在学习策略教学中,有三种主要教学模式:渗透式(在学科知识教学中融入学习策略教学)、专门教学式(开设专门的学习策略课程)和混合式(前两者的结合)[14]。高质量的教学策略应综合使用这些方法,既在具体的学科教学中融入策略教学,又开设专门的策略课程,以提升学生的策略迁移能力。在具体的教学方法上,教师可根据学生需求和教学策略的特点选择合适的方法:如(1)交互式教学法。维果斯基认为个体是在社会互动过程中获得心理发展。交互式教学法是教师与学生轮流承担教学的角色课堂教学组织形式。通过变换角色将教师示范学习策略使用的过程和学生学习、实践学习策略的过程置于自然的情境中,十分有利于学生学习、实践和掌握有关的学习策略。(2)认知性自我指导法。它是指通过言语的自我调节来实现学习活动的自我监控。教师通过出声思维为学生的学习和自我监控提供榜样和模式,让学生在独立学习和练习时,通过自我对话进行自我指导。(3)体验学习指导法。罗杰斯认为,情感和认知是人类精神两个有机组成部分。体验学习注重学生在策略的学习过程中认知和情感的统一。它是教师立足学生的心理特点,通过真实的学习活动或情境创设,呈现或再现教学内容,使学生进行亲身经历,理解并建构有关学习策略的知识、生成意义、产生情感,并在实践中加以运用检验的过程。(4)反思性学习指导法。教师引导学生自觉地对策略学习活动中所涉及的相关因素(认知因素和非认知因素)以及学习结果进行批判地、持续地审视,不断地调节与改进,力求消除困惑、解决问题,促进策略学习实践的合理性[15]。

### 4.3.2. 遵循科学有序的教学步骤

学习策略属于智慧技能,加里培林的心智技能五阶段理论[16]为学习策略的教学提供理论依据。依据学生心智技能发展的阶段特点,科学有效的学习策略教学经过以下阶段:(1)活动定向阶段:加里培林认为,人类具有一种活动的准备机制,便于主体对活动的自我控制。在学生熟练运用学习策略之前,教师应该帮助学生做好相关的准备工作,向学生详细地介绍所要学习的学习策略的特点、性质和使用条件,让学生知道为何使用,何时使用,如何使用该策略。(2)物质活动和物质化活动阶段:加里培林认为,只有物质或物质化的动作才是完备的智力活动的源泉。所谓物质和物质化活动是指利用实物和实物的模型、图表、示意图等进行活动。在这阶段掌握学习策略的关键在于展开与概括。教师应采用可视化、具体化的方式呈现学习策略的使用过程,引导学生实践并掌握学习策略的每个操作步骤,并提供多样的变式练习,帮助学生对学习策略进行归纳、概括和简化,最后保存在头脑中。(3)有声语言阶段:加里培林认为“有声语言”是外部物质活动转向内部心理活动必不可少的中间环节。及时复述学习策略的使用过程有助于学生对知识的编码和储存。因此,应有意识地引导学生及时复述所学的学习策略,促进学生学习策略的内化。(4)无声的“外部”言语阶段:这阶段学习策略已经成为学生内部表象,教师应该为学生提供

多样化的学习策略运用情景,让学生在具体的情景中运用学习策略,丰富学习策略的体验,特别是积极的策略使用体验。(5) 内部言语阶段:这阶段学习策略运用具有自动化、简约性的特点。这阶段,教师首先需为学生创设反馈的条件和机会,着重培养学生自我评价的意识;其次,引导学生形成新的学习策略,只有学生能够自己生成学习策略,学生才能真正学会学习。

#### 4.3.3. 提供及时有效的结果反馈

反馈是有效教学中不可或缺的要素,反馈在学习策略教学中具有提供信息、激励、强化等作用。因此,教师在学习策略教学过程中要及时反馈。首先,反馈要及时且有效。教师应该及时且真实地反映学生在学习策略过程存在的优点和不足,并提供努力的方向。其次,反馈要贯穿学习策略教学的全过程。在学习策略教学之前,教师可以通过小组讨论、谈话、头脑风暴等方式,诊断学生已有基础,并及时反馈给学生,帮助学生了解自身的学习现状。在学习策略教学过程中,及时对学生的学习方式和学习情况进行反馈,帮助学生进行调整和改进。在学习策略教学后,可以采用变式训练、情景模拟等方式引导学生巩固练习并进行反馈,促进学生学习策略的迁移。最后,培养学生自我反馈能力。布鲁纳指出,教学的目的是让学习者最终将外在的矫正性指示转变成自己的转正性机能[16]。唯有培养学生的自我反馈能力,学习策略才能真正在学生脑中扎根。在教学过程中,教师应给学生提供一个开放、互信的反馈环境,为学生搭建一个自由讨论、表达、演示和练习学习策略的平台,促进学生的自我反思,帮助学生学会高效地学习。

综上所述,学习策略教学是减轻学生学业负担的有效途径。通过精准传授策略性知识、激发策略学习的兴趣和加强策略操作指导,能够帮助学生提升学习效率,优化学习效果,从而减轻学业负担。然而,由于有效的学习策略多种多样,且因个体差异而异,这为教师实施策略教学带来了一定的挑战。目前,学习策略教学实践仍有待深入探索,如何通过优化教学方法来更好地教会学生学习,进而减轻他们的学业负担,仍然是一个值得进一步研究和讨论的问题。未来的研究应进一步深入探讨学习策略教学的实践模式和方法,结合不同学科和学生群体的特点,开发更加个性化和有效的学习策略教学方案。同时,家庭和社会也应积极参与到学生的学习过程中,为学生提供支持和帮助,共同营造一个有利于学生学习和成长的环境。相信通过各方的共同努力,能够更好地实现减轻学生学业负担的目标,促进学生的全面发展和健康成长。

## 参考文献

- [1] 艾兴. 中小学生学习负担: 概念、归因与对策——基于当前基础教育课程改革的背景[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2015, 41(4): 93-97.
- [2] 胡惠闯, 王小平. 国内学界对课业负担概念的理解: 基于 500 篇代表性文献的文本分析[J]. 教育发展研究, 2013, 33(6): 18-24.
- [3] 刘儒德. 论学习策略的实质[J]. 心理科学, 1997(2): 179-181.
- [4] 黄旭. 学习策略的性质、结构与特点[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 1990(4): 85-92.
- [5] 郑川, 苟婷婷, 龚洁. 情绪对学习效率影响的研究综述[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2008(3): 63-65.
- [6] 韩晔, 许悦婷. 积极心理学视角下二语写作学习的情绪体验及情绪调节策略研究——以书面纠正性反馈为例[J]. 外语界, 2020(1): 50-59.
- [7] 李梅, 卢家楣. 不同人际关系群体情绪调节方式的比较[J]. 心理学报, 2005, 37(4): 517-523.
- [8] 田琳琳. 高中生英语学业情绪调节策略及其培养[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2011.
- [9] 陈旭, 刘电芝. 学习策略(三)选择性注意学习策略[J]. 学科教育, 1997(3): 34-37.
- [10] 刘电芝, 张荣华. 学习策略(四)记忆学习策略[J]. 学科教育, 1997(4): 37-39, 44.
- [11] 刘电芝. 学习策略(五)组织学习策略[J]. 学科教育, 1997(5): 41-44.

- [12] 刘电芝. 学习策略(六)精加工学习策略[J]. 学科教育, 1997(6): 42-44, 48.
- [13] 张春英. 论学习策略及其培养[J]. 襄樊学院学报, 2002, 23(3): 67-71.
- [14] 刘电芝. 学习策略(十二)学习策略的教学模式与教学技术[J]. 学科教育, 1997(12): 40-43.
- [15] 潘洪建. 有效学习的策略与指导[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013: 103-113.
- [16] 李晓辉, 汪冬梅. 搭建教学与心理发展的桥梁——加里培林教育心理学思想探析[J]. 西南农业大学学报(社会科学版), 2012, 10(6): 172-175.