Advances in Education 教育进展, 2025, 15(10), 239-247
Published Online October 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2025.15101826

Hans汉斯

大学生朋辈帮扶对中学生“躺平”行为的干预研究

肖迎希*#，甘小亚，明陈晨，伍　盈，王　璇，周　媛

武汉科技大学外国语学院，湖北　武汉

收稿日期：2025年8月26日；录用日期：2025年9月23日；发布日期：2025年9月30日

摘　要

本研究基于社会学习理论，以湖北、广东两省4所中学的初三、高三学生为对象，通过问卷调查、深度访谈及数据统计分析等方法，深入探究中学生“躺平”现象的特征、成因，并设计、实施了针对性的大学生朋辈帮扶策略。研究识别出学习型躺平和社交型躺平两种主要群体，通过多维指标筛选出多名帮扶对象，然后基于社会学习理论，设计了学习经验分享、大学生个人成长故事分享和多样化社团建设等活动。结果显示，朋辈帮扶行动有效促进了学生学习方法的迁移、学习动力的增强和目标导向行为的建立。

关键词

社会学习理论，中学生“躺平”，朋辈帮扶

A Peer-Mentoring Intervention for Reducing “Lying-Flat” Behavior among Secondary-School Students

Yingxi Xiao*#, Xiaoya Gan, Chenchen Ming, Ying Wu, Xuan Wang, Yuan Zhou

School of Foreign Languages, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: August 26, 2025; accepted: September 23, 2025; published: September 30, 2025

Abstract

Grounded in social learning theory, this study recruited Grade-9 and Grade-12 students from four

*第一作者。
#通讯作者。

文章引用: 肖迎希, 甘小亚, 明陈晨, 伍盈, 王璇, 周媛. 大学生朋辈帮扶对中学生“躺平”行为的干预研究[J]. 教育进展, 2025, 15(10): 239-247. DOI: 10.12677/ae.2025.15101826

secondary schools in Hubei and Guangdong provinces. Through questionnaires, in-depth interviews and statistical analyses, the authors examined the characteristics and causes of "lying-flat" behavior and developed a targeted peer-mentoring program delivered by university students. Two sub-groups—study-oriented lying-flat and social-oriented lying-flat—were identified, and 23 students were finally selected as study subjects through a multi-criteria algorithm that weighted academic trajectories, psychosocial indices and self-report lethargy scores. Rooted in social learning theory, the intervention program comprised three intervention pillars: role-model demonstration, experience transmission and interest-driven activities, including sharing of learning strategies, live streaming of university life and establishment of diversified clubs. Results indicate that the peer-mentoring intervention effectively facilitated the transfer of learning methods, strengthened academic motivation and fostered goal-directed behavior among the participants.

Keywords

Social Learning Theory, "Lying-Flat" Behavior among Secondary-School Students, Peer Mentoring

1. 引言

当今社会，中学生“躺平”现象日益凸显，引发社会各界广泛关注。躺平是一个网络流行语，没有统一的定义，主要表现为学习动力不足、逃避挑战、缺乏目标感等问题。国务院新闻办公厅发布的《新时代的中国青年》白皮书明确指出，要引导青少年树立正确的人生观和价值观，培养积极向上的生活态度[1]。因此，深入探究“躺平”现象的成因，并探索有效的干预策略，对于促进中学生健康成长与全面发展具有极为重要的现实意义。本研究从探究中学生“躺平”的成因和类别入手，以社会学习理论为指导，设计并实施了一系列由大学生主导的朋辈干预举措，以期帮助“躺平”中学生重拾学习动力，提升自我效能感，摆脱消极状态，实现全面发展。

2. 理论与方法概述

2.1. 社会学习理论

社会学习理论由班杜拉提出，它着眼于观察学习和自我调节在引发人的行为中的作用，重视人的行为和环境的相互作用。它强调个体通过观察他人行为及其结果，在认知、情感和行为上进行模仿和学习，包含观察学习、模仿性操作和自我效能等核心概念[2]。观察学习指个体在无需直接强化的情况下，通过观察榜样的行为及其后果习得新行为模式，也就是说，在这种学习中，学习者的认知是参与其中的，是学习者的期待影响着其学习发生的可能性[3]，学习者的认知和期待是影响学习发生的关键因素；模仿性操作是个体在观察学习基础上实际模仿榜样的行为，需注意的是，在“模仿性操作”阶段，观察者只是去观察榜样行为是远远不够的，还需要在学习实践过程中，去总结行为，并积极进行自我矫正[4]；自我效能是个体对自己能否成功完成某一行为的主观判断，影响行为选择与坚持性。同时是影响行为的个体因素中最有力的因素[2]。自我效能感高的学习者能从自我规划、实施、调节并监控自己的学习情况，从而信心倍增，获得良好的学习效果[5]。此外，相关研究证明自我效能感与学习动机、学习投入、元认知

策略使用密切相关[6]。四者也能够通过影响学习策略而间接影响学业成就[7]。

Zimmerman 在社会学习理论的基础上提出了自我调节学习三维模型，分别对应个体认知、行为和环境三个维度[8]，它们之间的相互依存关系是学习投入构念的重要特征[9]：个体认知影响行为，行为结果又反作用于认知，个体与环境持续交互并相互影响。良好的同伴互动有助于激发学生的学习动力，营造舒适积极的学习环境，促使学生更好地投入课堂[10]。在中学阶段，学生的可塑性较强，易受同伴影响，积极榜样的行为和态度能够促使他们进行模仿，当他们开始以完善自身能力和获得他人积极评价为目标时，能够增强自我效能感并形成积极的自我认知。相反，消极的环境可能导致学生自我怀疑和行为退缩，为了避免显得能力不足和由此引发的他人消极评价，往往会削弱个体的自我效能感[11]。基于此，本研究将进一步探讨社会学习理论在帮扶场景中的适用性和操作性，特别是如何通过优化榜样示范和环境支持来提升学生的自我效能感、加强元认知，从而提升他们的学业成就，并形成正向循环。

2.2. 研究方法与样本选取

本行动研究聚焦于湖北、广东两省 4 所中学的初三、高三学生。选择毕业年级作为试验对象是基于以下三方面的考量：其一，该群体面临升学压力峰值，心理表征具有典型性；其二，青春期后期认知发展趋于成熟，自我意识表达更为明晰；其三，教育干预窗口期效应显著。试验地点选定为湖北、广东两省的 4 所中学是因为本项目小组成员曾就读于此，更加熟悉学校情况，便于开展后期调研工作。如果本研究效果有幸能得到学生及专家老师们的认可，今后将进一步推广至更多学校和地区。

研究综合运用问卷调查、深度访谈及数据统计分析等方法，旨在探究中学生“躺平”现象的程度、原因及社会学习理论的适用性。通过初步分析确定帮扶对象后，研究聚焦于评估帮扶策略对学生成绩提升、活动参与度等指标的影响。同时，本研究也会考察帮扶活动对学生自我效能感、学习动机及心理健康的潜在影响，从而全面评估帮扶效果，为解决中学生“躺平”难题提供科学依据和实践参考。

2.3. 研究工具

本研究设计的问卷涵盖三个层面：基础信息层、行为诊断层和筛选评估层。

第一层为基础信息层，共六题，涉及性别、年龄、近三次大考班级最佳排名/最差排名、课外补习参与频次、日常学习及娱乐时间分布等。这些题目有助于获取学生的基本情况、学习习惯和日常行为模式，为后续分析提供数据。

第二层面是行为诊断层，包含“学业动机评估模块”、“观察学习模块”、“学习状态模块”三个核心模块，共二十题。其中，“学业动机评估模块”通过六个观测点测量学生的自我效能感和目标导向性，如“我能独立解决课程中的难题”、“学习是为了获得师长认可”等问题，旨在了解学生学习行为背后的心理驱动因素，识别缺乏内在动机的学生。“观察学习模块”专注于评估学生对榜样的模仿倾向，设计问题包括“我更倾向于模仿成绩优秀的同学的学习方法”等，以识别学生潜在的正面榜样及其模仿行为。“学习状态模块”关注情绪调节效能等动态指标，了解学生的元认知监控能力，如“面对难题时，我会自己独立解决”，从而评估学生在学习过程中的自我管理和自我调节能力。

第三层面试筛选评估层，共设计了十五题，目的是整合标准化量表进行深度筛查，通过使用家庭亲密度与适应性量表和学业自我效能感量表的“困难应对”分量表，筛选出可帮扶的对象。家庭亲密度与适应性量表用于评估家庭环境的健康状况。它能够揭示家庭功能失调的迹象，这些失调可能会对学生的学业表现和心理健康产生负面影响。学业自我效能感量表则专注于评估学生对自己学业能力的信心和控制感，这是影响学生学习动机和成绩的关键心理因素。通过结合这两个量表，我们能够更全面地了解学生的家庭背景和个人心理状态，从而更准确地识别出那些处于风险中的学生。

基于扎根理论构建的访谈提纲涉及“经验感知”、“意义构建”和“理论生成”三个部分，共 20 小题。在经验感知部分，通过开放性问题收集学生在学习过程中遇到的挑战和通过观察他人获得的学习启发。例如，询问学生在学习过程中遇到的最大困难是什么，以及他们如何通过观察他人获得学习上的启发。在意义构建部分，通过探索性问题来理解学生如何将教师的示范行为与同伴间的学习行为模仿现象内化为个人学习动机。例如，探讨教师的哪些示范行为会激发学生的模仿意愿，以及学生如何看待同伴间的学习行为模仿。在理论生成部分，通过验证性问题来评估学生对有效学习环境的看法，以及他们认为哪些学习经验可以被提炼为可传播的方法。例如，询问学生认为怎样的环境支持能最有效促进他们的学习，以及如果要将他们的学习经验提炼为可传播的方法，他们会强调哪些关键要素。

问卷侧重测量可量化的行为频率与态度倾向，访谈着重捕捉个体化的认知演变过程，两者在数据分析阶段将通过连接式混合分析策略进行整合。所有参与者及其监护人均签署知情同意书，数据收集、存储与分析均进行匿名处理，原始数据仅由核心研究人员接触并加密保存。

2.4. 朋辈导师的筛选、培训与督导

为保证帮扶质量，大学生朋辈导师的遴选遵循以下标准：(1) 学业优秀。GPA 专业排名前 30%且在学习方式或个人能力方面具备显著表现的；(2) 通过结构化面试，评估其共情能力、沟通技巧与责任感；(3) 无任何处分记录以及不良嗜好。所有朋辈导师入选后须接受共计 10 学时的系统化培训，内容涵盖社会学习理论的核心概念、青少年个体发展特征、相关教育心理学课程、指导规范以及危机信号识别与上报流程。项目实施期间，建立“团体督导”制度，由课题指导老师主持，针对帮扶过程中遇到的实际案例进行复盘与指导，确保干预行动在安全、规范的轨道上运行。

3. 研究对象的筛选

3.1. “躺平”学生的特征分析

通过对 113 份有效问卷数据及 23 个案例的追踪资料进行深入分析，研究识别出中学生中存在的两种主要“躺平”特征群体：

3.1.1. 学习型躺平群体

在学业表现上，该群体最近三次大考的平均排名为班级后 40%，课外补习参与率仅 43%，每日学习时间不超过 5 小时。在行为表征上，该群体存在作业拖延或缺交的行为，85%的学生在面对课程难题时无法独立解决，尽管考前突击学习时间达到每日 5.5 小时，但学习效果不佳，整体而言，该群体学习缺乏主动性，主要是迫于应对外部压力(如：避免被家长责骂)而学。在心理状态上，他们的情绪调节效能评分低于群体平均水平 30%。

3.1.2. 社交型躺平群体

在时间分配上，该群体平均每天无所事事、沉迷短视频网游的时间高达 5.5 小时，是班级排名前 20%学生的 3.7 倍，其中 51%倾向于选择自我封闭式的娱乐活动。在社交方面，该群体的小组讨论参与率仅 7%，且易受同伴影响逃避各种社交活动。在未来规划方面，该群体中 89%的学生无法清晰描述自己的职业目标，表现出对未来的迷茫和“走一步看一步”的不确定性。

3.2. 帮扶对象的确定

在识别“躺平”群体特征后，本研究通过多维指标对“躺平”群体进行筛选。基于 FACES 表评估结果，6 名学生得分低于 50 分，即家庭功能失调，考虑到家庭功能与后期帮扶效果关联紧密，因此这 6 名

学生不纳入本次朋辈帮扶行动中；基于 SCL-90 量表评估结果，有 3 名学生抑郁/焦虑因子分超过 2.5，极有可能需要专业心理干预，故这 3 名学生不纳入本次朋辈帮扶行动；同时，设定了“躺平”群体中学业自我效能感得分在 30~60 分、社交回避量表得分低于 70 分，以确保这部分学生仍保有“通过努力可能改善现状”的认知、并具备基本的观察和模仿意愿。对存在明显心理症状或家庭功能严重失调的学生，本课题组立即联系该校心理辅导中心介入，并提供当地专业心理服务资源清单，确保其获得及时且恰当的专业支持。

部分符合条件的对象由于时间、地理、通讯工具等因素限制未能全部参与，经过综合考量，最后选定 23 人作为后续研究帮扶对象。这一筛选过程确保了帮扶对象的客观性和可干预性，为实施有效的帮扶措施奠定了基础。

4. 帮扶策略制定与实施

基于对 23 名帮扶对象的深度访谈，研究精准锁定两大核心学业困境：学习动力不足和缺乏有效学习方法。据此，课题组以社会学习理论的三维支架——可观察的行为示范、可操作的模仿路径、可感知的效能反馈——为经，以李宜娟提出的提升青少年自我效能感的五大策略(外部强化、自我强化、归因训练、学习策略培养、榜样示范) [12]为纬，系统设计了三大帮扶模块，通过多样化的教学方法与丰富的活动激发学生学习的强烈愿望与浓厚兴趣，培养其强烈而持久的内在学习动机，提高其自主学习能力[13]。分别是：(1) 叙事赋能：大学生分享个人成长故事，迅速拉近和中学生们之间的心理距离，激活情感共鸣；(2) 愿景描绘：通过直播、微视频呈现多彩大学生活，为中学生树立清晰而具体的奋斗目标；(3) 方法支撑与舞台搭建：提供分学科学习方法指导与实时答疑，并创建书法、科创等多元社团，鼓励学生在展示中体验成功、强化自信。以下为三大帮扶模块的活动案例：

4.1. 个人成长故事与象牙塔全景分享：点燃“我要成为”的愿景

青春期是人生观塑形的关键期，价值观尚未定型，极易波动[14]。为提供可观察、可模仿、可内化的正向示范，项目团队以直播、短视频、VR 校园漫游等多模态方式，立体呈现“从中学到大学”的蜕变全过程：有人分享自己是如何从“社恐”到“社牛”，也有人介绍自己如何从年级 200 名开外逆袭至省重点、再从内向少年成长为省赛最佳辩手的真实历程，为中学生树立可见、可学的榜样，突出“知识改变命运、努力可被复制”的核心信念。同时，大学生们也向中学生展示大学学术活动(课堂、实验、讲座)与社团实践活动，还包括翻转课堂、智慧教室实时连线、3D 打印、无人机编程“一站式”体验、名师大家的公开课、企业家沙龙、樱花大道等等，通过“云逛校园”脚本化直播，让中学生沉浸式感受“原来大学可以是这样的”，从而将模糊向往转化为具体目标。

实施案例：演讲赛陪跑计划

直播结束后，初三学生赵某主动留言“我也想站上舞台”。小组成员即刻启动“7 + 3”陪跑计划，7 天结构化训练(主题挖掘→逻辑树→金句包装→肢体语言→Prezi 视觉化→TED 式排练)和 3 轮效能反馈(同伴互评—导师精修—模拟赛场全流程录像复盘)，最终赵某在校级演讲赛中斩获一等奖，并在赛后分享中坦言：“我第一次相信努力真的可以被看见。”

4.2. “学业传帮带”：让优秀做法看得见、学得会、用得上

为提供可观察的行为示范，小组成员以“线上 + 线下”混合形式，系统开展学习经验分享。在线上，利用腾讯会议微课堂，大学生示范如何制定“SMART 周计划”、用番茄工作法管理时间、用思维导图做知识复盘；在线下，大学生在学校礼堂举办主题沙龙，现场拆解“如何 10 分钟背 30 个英语单词”“考

前 24 小时复习流程”。随后，小组成员邀请中学生们一起启动“21 天阅读坚持计划”“单词记忆挑战”等持续性任务，要求参与者每日打卡，并设置“即时答疑墙”——每晚 21:00 由大学生导师在线 15 分钟集中答疑，用同伴互评和导师点评促成深度交流。打卡数据与问卷反馈实时回传，用于内容迭代。

实施案例：单词记忆挑战——王某的逆袭

王某因词汇量大、记忆困难而中断打卡。指导学姐遵循“观察－模仿－强化”路径，联系用于词汇学习和记忆任务的元认知策略，即计划、选择注意、自我监控及自我评价[15]，为其量身定制三步方案。首先是方法示范，示范“联想 ＋ 图像 ＋ 情境”记忆法，现场用 Quizlet 游戏化卡片进行 5 分钟演示；其次是操作路径，将 300 个词汇拆分为 6 个 50 词小组，每日定量任务 ＋ 番茄钟 25 min 循环；第三是效能反馈：每晚 22:00 微信语音复盘，周末邀请王某在小组分享“本周最难忘单词故事”，同伴点赞、导师点评。21 天后，王某完成打卡率 100%，词汇测验正确率由 42%提升至 86%，并在分享会上说：“我第一次发现，坚持可以像游戏一样上瘾。”

4.3. 多元社团：让兴趣点燃成就感

根据帮扶对象的兴趣图谱，大学生志愿者协同创立书法、摄影等主题社团，形成“示范－模仿－展示”的闭环路径。在示范环节，大学生现场挥毫、调试相机、演示 3D 打印，让“第一次心动”即刻发生；在模仿环节，每周固定“2 小时工作坊”，成员拆解动作、互评作品，导师即时纠偏；在展示环节，定期举办“社团成果艺术节”，邀请师生家长观展。

实施案例：书法社团的蝶变之旅

社团由 10 名中学生与 2 名大学生志愿者组成。志愿者先示范“永字八法”，再拆解提按顿挫要领，成员每日 10 分钟基础笔画打卡，周末集中临摹《兰亭序》。作品进行互评反馈，采用“同桌互评 ＋ 导师点评”双重机制，用印章积分制记录进步。定期举办“墨韵青春”展，所有作品统一装裱，现场颁发“进步之星”证书。数据显示，90%的学员笔画规范度提升 2 级以上，自信心量表得分平均增长 34%。正如皮格马利翁效应所印证：大学生志愿者一句“你的字有笔锋”，往往成为学生持续练习的“能量棒”[16]。

5. 帮扶行动效度的测评

为系统评估帮扶行动的有效性，本研究整合问卷调查、深度访谈及学业表现追踪数据，发现此次帮扶行动带来了三个方面的改变：

5.1. 学习方法的有效迁移

在“单词记忆挑战”等结构化活动中，通过联想记忆法等具体学习技巧的传授，90%的学生成功掌握了相关学习策略。其中，75%的学生能够将这些技巧主动迁移至其他学科领域，例如将记忆技巧应用于文言文背诵场景。这一结果表明，通过“每日打卡任务 ＋ 个性化指导”的可操作模仿路径，学生不仅能够有效学习并内化新的学习方法，还能将其推广到其他学习场景中。

5.2. 学习动力的持续增强

在书法社团活动中，“作品展览 ＋ 即时反馈”机制显著提升了成员的自信心。通过“可感知效能反馈”，学生的学习动力评分从干预前的 3.5 分提升至 3 个月后的 6.8 分。在访谈中，学生多次表达出“看到自己的字展出后更想坚持练习”的意愿。这表明，通过成果可视化的方式，学生能够直观地感受到自身学习的进步与成效，从而进一步激发和维持其学习动力，详见表 1：

Table 1. Learning motivation scoring scale
表 1. 学习动力评分表

时间点	学习动力平均分(1~10 分)
干预前	3.5
干预后一个月	5.2
干预后三个月	6.8

5.3. 目标导向行为的有效建立

高频参与直播活动(≥11 次/月)的学生在成绩提升率上表现出显著优势，其成绩提升率达到 50%，而低频参与组的成绩提升率仅为 10%。此外，85%的学生在观看大学生成长故事后，明确建立了学业规划目标。这表明，通过可观察行为示范，大学生成长案例中的成功经验有效激发了学生的目标导向行为，使他们能够明确自己的学习目标并为之付诸行动，详见表 2：

Table 2. Online activity participation vs. academic performance improvement rate
表 2. 线上活动参与度与学习成绩提升率

线上活动参与度(次数/月)	学习成绩提升率(%)
≤5 次	10%
6~10 次	30%
≥11 次	50%

综上所述，以“榜样引导－同伴激励－成果反馈”为核心模式的干预策略，能够有效将外部干预转化为学生的可持续学习习惯。这一模式通过提供可观察的行为示范，引导学生建立明确的学习目标；借助同伴激励机制，促进学习方法的内化与迁移；并通过成果反馈的可视化，增强学生的自信心与学习动力。因此，该模式不仅在实践中展现了良好的操作性和有效性，也为未来的学习干预研究提供了一种可靠的理论和实践框架。

尽管整体干预效果显著，但相关数据显示，低频参与组(月参与次数 ≤ 5)的动力提升幅度(均值提升 1.5 分)远低于高频参与组(均值提升 3.5 分)，并有 15%的参与者在持续性任务(如 21 天单词记忆打卡任务)中完成率低于 50%，访谈获悉其主要原因在于个人主观能动性的懈怠以及对线上打卡形式适应不足。此外，交叉分析发现，“社交型躺平”学生群体在学习方法迁移率(约为 65%)上略低于“学习型躺平”学生群体(约为 82%)，暗示当前以学业示范为主的干预策略对解决其核心困境——社交动机缺失——的针对性尚有提升空间。

6. 行动反思及改进建议

本研究虽初步验证了大学生朋辈帮扶对缓解中学生“躺平”行为的积极效果，但仍需清醒认识到研究存在的内在局限性。首先，本研究采用单组前后测设计，未能设立随机对照组，尽管预测到了干预后的积极变化，但无法完全排除成熟效应、历史效应等其他因素的干扰。在一定程度上削弱了干预效果与结果变量间因果关系的论证力度。基于以上反思，本研究提出以下改进方向：

其一，构建多维评估体系。突破以学业成绩为单一指标的局限，整合学习动机、同伴关系、家庭功能等六类量表；同时增设半结构式访谈，对学生、家长、教师进行三方验证，形成“量化－质性”互补的立体评估框架。

其二，推行精准帮扶方案。建立“三级任务包”——基础巩固、能力提升、研究拓展，对应低、中、高不同学历层级；同时，引入 AI 诊断与人工协商相结合的分层系统，动态匹配个性化辅导与一对一导师制，确保“一人一案”。

其三，强化心理健康支持。后续将设立“每月一主题”心理健康讲座，内容涵盖情绪调节、学业压力管理、同伴冲突解决；同时，建立“朋辈 + 专业”双通道情绪疏导机制：日常由大学生志愿者开展情绪打卡与即时辅导，危机情形由校心理中心老师介入，实现早发现、早干预、早转介。

通过“多维评估－精准教学－心理护航”三位一体改进模式，本研究力求将外部帮扶转化为学生可持续、可迁移的内在成长动力。

7. 结语

本研究借助班杜拉社会学习理论，构建起大学生助力中学生摆脱“躺平”的实践模式。经实践检验，这一模式成效良好，助力中学生重燃学习热情，同时提升了大学生的综合素养。展望后续，期待高校能够重视并拓展此类实践项目，让更多大学生参与其中，扩大帮扶覆盖面。也希望学校和家长积极联动，为学生营造更优成长环境。我们期望本研究能成为一盏小灯，为解决中学生“躺平”问题提供思路，助力更多学生突破困境，在成长路上稳步迈进，实现自我价值。

基金项目

本文系武汉科技大学大创项目(24141)、武汉科技大学教学研究项目(2023Z024)、湖北省教育厅人文社会科学研究项目(23Y021)的研究成果。

参考文献

[1] 中共中央国务院新闻办公室. 新时代的中国青年[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2022-04/21/content_5686435.htm, 2022-04-21.

[2] 杨彩霞. 班图拉的社会学习理论对儿童社会行为教育的启示[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2001(S2): 142-144.

[3] 徐晓莹. 从心理语言学角度探讨英语词汇记忆策略[J]. 教学与管理, 2009(15): 88-89.

[4] 徐锦芬, 李斑斑. 学习者可控因素对大学生英语自主学习能力的影响[J]. 现代外语, 2014, 37(5): 647-656+730.

[5] 徐欢, 吴国斌. 班杜拉社会学习理论的德育价值探索[J]. 人民论坛, 2015(2): 208-210.

[6] 王振宏, 刘萍. 动机因素、学习策略、智力水平对学生学业成就的影响[J]. 心理学报, 2000(1): 65-69.

[7] 王莉华, 高源月. 研究型大学研究生成就目标定向与学业拖延——学业自我效能感的中介效应[J]. 研究生教育研究, 2021(3): 26-34.

[8] 令小雄, 李春丽. “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(2): 124-139.

[9] 李宜娟. 青少年自我效能感不足的原因与提升策略[J]. 中国青年研究, 2018(4): 95-101.

[10] 李文静, 任庆梅. 同伴互动对英语课堂学习投入的影响——以学业自我效能感为中介[J]. 北京第二外国语学院学报, 2025, 47(3): 106-123.

[11] 黄宗芬. 积极心理团体辅导视角下思想政治教育亲和力的缘起、生成与提升[J]. 江苏高教, 2020(9): 92-96.

[12] 程建锋. 大学生英语在线自主学习能力影响因素实证研究[J]. 中国电化教育, 2023(9): 123-131.

[13] 班杜拉. 社会学习理论[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2014.

[14] Lam, S., Wong, B.P.H., Yang, H. and Liu, Y. (2012) Understanding Student Engagement with a Contextual Model. In: Christenson, S.L., Reschly, A.L. and Wylie, C., Eds., *Handbook of Research on Student Engagement*, Springer US, 403-419. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_19

[15] Kim, Y., Yu, S.L. and Shin, J. (2021) How Temptation Changes across Time: Effects of Self-Efficacy for Self-Regulated Learning and Autonomy Support. *Educational Psychology*, **42**, 278-295. https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2009774

[16] Zimmerman, H.T. and McClain, L.R. (2013) Intergenerational Learning at a Nature Center: Families Using Prior Experiences and Participation Frameworks to Understand Raptors. *Environmental Education Research*, **20**, 177-201. https://doi.org/10.1080/13504622.2013.775219