

“双减”背景下小学高年级学生自主学习能力的特点

苟聪颖^{1,2}

1. 新疆师范大学心理学院, 乌鲁木齐;
2. 新疆心智发展与学习科学重点实验室, 乌鲁木齐

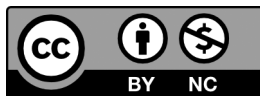
摘要 | 本研究旨在探讨小学高年级学生自主学习能力的特点, 并针对研究结果提出相应的教育建议。采用中小学生学习状况调查问卷对267名小学生进行问卷调查和数据分析, 结果发现, (1) 小学五年级和六年级学生的自主学习能力总体处于中上水平; (2) 在年级层面, 五年级学生的自主学习能力整体优于六年级学生, 并且在每个维度上(内驱力、自控力、自觉性、胜任力、自我激励)都呈现显著差异; (3) 在性别层面, 女生的自主学习能力要优于男生, 尤其在自控力和自觉性维度上差异明显。基于研究结论, 本研究提出, 学生要学会目标任务分解, 保持良好心态; 学校应提供自主空间, 并完善评价体系; 家长要树立科学教育理念, 共筑协同育人体系。以此来帮助小学高年级学生更好地成长为当今社会所需要的终身学习型人才。

关键词 | 双减背景; 自主学习能力; 培养策略; 小学高年级学生

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

“双减”政策的核心是减轻义务教育阶段学生的作业负担与校外培训负担, 回归教育育人本质, 为学生全面发展留出足够的时间与空间。政策实施后, 学生过去依赖教师督促、校外辅导的机械学习模式不再适用, 自主学习能力成为学生适应新的学习环境和实现终身发展的关键素养。自主学习能力不仅会影响学生的学习效率与人格健全发展, 而且在社会发展层面, 随着我国正积极构建学习型社会、普及终身教育理念, 对个体自主学习能力提出了更高要求; 与此同时人工智能时代的到来, 愈发凸显了自主学习能力的重要性——它既是激发创新思维、塑造批判思维、提升实践能力的前提(戚佳

等, 2024), 也是个体适应社会变革的必备素质。

自主学习能力是学习者在学习过程中, 以自我调节为核心, 主动计划、监控、调整学习过程的能力, 是实现终身学习的核心素养。根据 Zimmerman (1990) 的自我调节学习理论, 自主学习能力可以划分为计划、行为与反思三个阶段, 强调个人、行为与环境的相互影响; 同时结合庞维国 (2001) 对自主学习过程的经典研究, 自主学习能力具体表现为: 学习者能自主选定学习内容、确定学习目标, 主动制定学习策略、调整学习计划, 并对学习效果进行自我监控与评价, 最终实现自身学习水平持续提升。自我决定理论为自主学习能力的形成提供重要理论解释, 学生自主规划学习属于自主的需要, 学习获得成就感进而持续学习属于胜任感的需求。获得来

作者简介: 苟聪颖, 新疆师范大学心理学院心理健康教育专业硕士研究生, 研究方向: 青少年心理健康。

文章引用: 苟聪颖. (2026). “双减”背景下小学高年级学生自主学习能力的特点. *中国心理学前沿*, 8(5), 824–830.

<https://doi.org/10.35534/pc.0805122>

自近环境系统的支持和鼓励属于归属感的需要,当自主、胜任、归属三种心理需求得到满足后,学生内部学习动机得到激发,进而推动自主学习能力和提升。在此基础上,结合梁嘉欣(2023)关于“双减”背景下自主学习能力的研究,目前学界在定义自主学习能力时,普遍认为自主学习能力是在长期自主学习实践中形成的,是自主学习行为的结果。本文对自主学习能力的定义为:自主学习能力是个体在学习之前,具备充足的学习内驱力;在学习过程中,具备应对困难和抵制诱惑的自控力、自觉性;在学习结束后,能够获得胜任力,并开展适度的自我激励。

“双减”政策的实施为自主学习能力的研究注入了新的活力,相关研究呈现鲜明的特征,具体研究进展如下:其一,研究视角从“个体单一因素”转向“生态系统交互”。杨靖渊等人(2024)的纵向研究发现,父母积极教养方式、师生关系、同伴关系对小学生学习投入类别转变具有预测作用,且不同变量呈现差异化的预测效应,证实了宏观系统与微观系统的协同育人效应;其二,研究内容聚焦政策落地后的现实问题,学生自主支配时间不足,高效利用时间的能力欠缺,同时缺乏开展人际交往、实践活动等社会化发展的时间(孙瑜,任苗苗,2025),揭示了政策实施中自主学习能力的培养的现实困境;其三,学科实践应用成果研究热度较高,众多研究者聚焦不同学科的课程设计与教学模式创新。付卫东(2024)认为,“双减”背景下课后服务中的科学教育加法能够促进中小学生非认知能力发展,在科学教育中突出探究式学习、项目式学习、实践操作,可依托科学教育全面提升学生综合素养。

尽管现有研究已证实“双减”背景下小学高年级学生的自主学习能力和处于中上水平。但在人口学变量上的实证结论存在明显争议:在性别差异上,梁嘉欣(2023)、孙瑜和任苗苗(2025)认为小学高年级学生的自主学习能力和在性别上不存在显著差异,但也有研究者认为男女生在某些维度上存在显著差异(徐楠楠,2023)。在年级差异上,多数研究结论支持六年级学生的自主学习能力和显著优于五年级的学生,但也有研究得出五年级学生的学习自控力优于六年级学生(徐楠楠,2023)。可见,目前学界对于自主学习能力和在年级和性别的差异性研究结果不一致,因此,聚焦小学生自主学习能力和的年级差异、性别差异,以及培养路径问题,具有鲜明的现实意义。基于此,本研究以小学五六年级学生为研究对象,通过实地调查理清“双减”政策下小学高年级学生自主学习能力和的发展现状,获取实证数据,再依托自我决定理论和自我调节学习理论进行原因分析,最终提出相应的教育建议。为一线教师的教育教学提供方法参考,为家校协同培养小学生自主学习能力和提供数据支持与策略指引,助力“双减”政策下小学生全面健康发展。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究采取整群抽样法,对湖北省十堰市某小学五、六年级学生开展抽样调查。随机抽取5个班级,对班级的全体学生发放调查问卷。根据作答情况剔除无效数据后,最终有效被试267人。其中五年级102人(38.20%),六年级165人(61.80%);男生132人(49.44%),女生135人(50.56%);平均年龄为10.94岁($SD=0.72$)。

2.2 研究工具

本研究采用的调查问卷为梁嘉欣(2023)以“双减”为背景而编制的中小学生学习状况调查问卷,问卷Cronbach's α 系数为0.936,分为内驱力、自控力、意志力、胜任力、自我激励五大维度,经与专家学者研讨,一致认为“自控力和意志力”表述高度相近,且“意志力”维度下的题目更倾向于测量“自觉性”,所以实际使用的问卷在梁嘉欣的问卷上做了细微调整,仅在维度表述上调整为内驱力(自驱力)、自控力、自觉性、胜任力、自我激励。问卷试题均由李克特五级量表组成,得分1~5依次为“非常不符合、比较不符合、不确定、比较符合、非常符合”。在本研究中经检验,问卷Cronbach's α 系数为0.939,信度较高。

2.3 研究程序

本研究采用整群抽样方式,以学校班级为单位统一组织问卷填写,由经过专业培训的主试宣读统一指导语,明确说明调查匿名性、数据仅用于学术研究,要求学生独立、如实作答。调查全程保持环境安静舒适,为学生营造安全、放松的心理氛围。问卷填写结束后当场回收,及时核查问卷作答完整性,筛选有效问卷。

2.4 数据分析方法

采用SPSS 20.0统计分析软件对调研数据进行整理。首先,剔除无效问卷,筛选有效数据,运用描述性统计分析学生自主学习能力和整体现状;其次,采用独立样本T检验,对比分析不同人口学特征学生的自主学习能力和差异。

3 研究结果

3.1 小学五年级和六年级学生的自主学习能力和的特点

表1呈现了五、六年级学生自主学习能力和的描述性统计结果。数据显示,学生自主学习能力和总均值为3.95,整体处于中等偏上水平。五大维度中,学生的内驱力得分最高,均值为4.38;自我激励均值得分位于第二位4.20;自觉性均值得分3.88;其次是自控力均值得分3.71;最后胜任力得分最低,均值为3.65。其中自觉性、自控力、胜任力得分的均值低于总能力均值,可见学生在这三个维度上可提升的空间还很大。

表1 小学高年级学生自主学习能力的得分 ($M \pm SD$)Table 1 Scores of independent learning skills of upper primary school students ($M \pm SD$)

维度	总样本	年级		t	性别		t
		五年级	六年级		男	女	
内驱力	4.38 ± 0.67	4.62 ± 0.55	4.24 ± 0.69	4.97 ^{***}	4.31 ± 0.69	4.46 ± 0.63	-1.81 ^{***}
自控力	3.71 ± 0.89	4.11 ± 0.88	3.47 ± 0.80	6.20 ^{***}	3.53 ± 0.92	3.89 ± 0.82	-3.40 ^{***}
自觉性	3.88 ± 0.81	4.20 ± 0.74	3.68 ± 0.79	5.33 ^{***}	3.77 ± 0.84	3.99 ± 0.78	-2.26 [*]
胜任力	3.65 ± 0.87	3.87 ± 0.78	3.51 ± 0.89	3.32 ^{***}	3.59 ± 0.89	3.71 ± 0.84	-1.14
自我激励	4.20 ± 0.83	4.47 ± 0.70	4.04 ± 0.86	4.52 ^{***}	4.10 ± 0.90	4.30 ± 0.73	-1.96
总分	3.95 ± 0.67	4.25 ± 0.60	3.78 ± 0.66	5.96 ^{***}	3.84 ± 0.70	4.06 ± 0.63	-2.66 ^{**}

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

3.2 年级差异

独立样本 t 检验结果显示,整体层面五年级学生的自主学习能力显著高于六年级学生, $t(265) = 5.96, p < 0.001$ 。各维度具体差异如下:内驱力, $t(249.73) = 4.97, p < 0.001$, 自控力, $t(265) = 6.20, p < 0.001$, 自觉性, $t(265) = 5.33, p < 0.001$, 胜任力, $t(265) = 3.32, p < 0.001$, 自我激励, $t(245.50) = 4.52, p < 0.001$ 。整体来看,随着年级的升高,小学高年级学生的自主学习能力呈现下降趋势。

3.3 性别差异

独立样本 t 检验统计结果表明,小学高年级女生自主学习总能力显著高于男生 $t(265) = -2.66, p < 0.01$, 差异主要体现在自控力和自觉性两大维度,其中自控力维度 $t(265) = -3.40, p < 0.001$, 自觉性维度中 $t(265) = -2.26, p < 0.05$ 。总体而言,小学高年级女生自主学习能力整体优于男生。

4 讨论

小学高年级学生的自主学习能力整体处于中上水平。具体来看,学生内驱力得分最高,自我激励、自觉性、自控力处于中等水平,胜任力得分相对偏低。在人口学变量层面,小学高年级学生自主学习能力存在显著差异;年级层面,五年级学生自主学习能力总体上明显优于六年级学生(具体表现在内驱力、自控力、自觉性、胜任力、自我激励维度上);性别层面,女生的自主学习能力整体高于男生,尤其在自控力和自觉性上,女生表现更为出色,但在其他维度,男生与女生之间的差异并不显著。

4.1 小学高年级学生自主学习能力整体特点

虽然小学高年级学生自主学习能力处于中等偏上水平,但其中“胜任力”这个维度要尤其关注。梁嘉欣(2023)的研究中提到,提升学生的自主学习能力,关键是提升学生的胜任力。当学生有信心去完成某项活动任务时,就有较高的自我效能,便会更加积极主动地投入,逐渐形成“成功经验—自信—积极投入”的正向循

环。同时自我决定理论也指出胜任感是个体的三大心理需求之一,因此虽然目前学生的自主学习能力处于中上水平,但依然要关注胜任力的发展情况。

4.2 小学高年级学生自主学习能力的年级特点

六年级学生自主学习能力低于五年级学生,虽然这与个体发展的一般规律——自主学习能力随着年级的增长而提高的结论不一致。但有研究也同样得出了“逆梯度”化特征的结论,如:张亚星(2018)的研究从年级上看,在自主学习方面,小学、初中、高中生均呈现逐级递减的趋势。徐楠楠(2023)关注学习自控力方面,得出五年级优于六年级的结论。根据Bardach L.等人(2023)的研究发现自我调节学习能力从五年级到九年级呈现下降趋势。同时李臣之等人(2025)从研学旅行学习的角度入手,发现五年级学生研学旅行学习收获的主观认知和行为表现(自主学习探索的意识和能力)维度上显著高于高年级的学生。综上,现有多项实证研究的结论与本研究相互印证,说明学生在学习能力方面,确实存在年级与能力呈现反比的现状。

因此基于自我决定理论,针对五年级学生自主学习能力整体上高于六年级学生的“逆梯度”特征现象进行阐释。自我决定理论指出,当个体的自主性、胜任感、归属感得到满足,就会产生积极的自主行为。学生的心理需要得到支持,内在的学习动机就越强,自主学习行为更稳定,进而自主学习的效果更好。六年级的学生由于“小升初”升学压力,表现为考试频次增多、作业难度上升,学习自主性被压缩,进而引发学习内驱力异化。学习内驱力常被分数排名、应试考试、父母期望外在因素替代,内在学习动机被削弱(Skinner & Saxton, 2020; Maltais et al., 2021),进而学习的自主性降低。学校对六年级的教学规划更侧重“应试备考”,课程安排以知识点讲解、刷题训练为主(祁占勇等, 2023),减少了探究式学习、自主规划学习的时间(徐楠楠, 2023)。六年级教师为完成升学备考任务,更倾向于绩效目标导向教学,将教学重点放在知识讲解和解题技巧训练上,在日常教学中对自主学习的针对性指导占比减少,学生缺乏自主学习的实践机会,自主性心理需要未

得到满足。在胜任感方面,六年级学生在面对更繁杂的学习内容时,会感到难以胜任。若失败体验增多,个体的胜任感就得不到满足。Kulakow, Raufelder和Hoferichter (2021)的研究发现学业挑战压力显著预测学生压力水平的增长,持续的压力导致胜任力耗竭,过高的学业挑战若持续带来挫败感,会损害学生学习的信心和胜任感。归属感是个体在环境中感受到被他人接纳、被他人支持、与他人有联系联结。学生在学校通常从教师和同伴这两个主体中获得归属感,师生间反馈交流沟通越频繁以及同伴关系越和谐,个体的归属感就越高(付卫东, 2024)。教师的反馈是提高学生学习意愿的关键因素(Quinton & Smallbone, 2010; Clark, 2012)。教师对六年级学生的期望多集中在成绩分数上,若反馈内容仅以分数高低为主,这种单一的评价方式会加剧班级内部以成绩为导向的分化,弱化班级整体凝聚力,最终导致学生的班级归属感低。我国中小学教育存在一定程度的轻视培养非认知能力的现状,调查数据显示同伴交往能力、协作能力较低(付卫东, 2024),那么个体就难以从同伴关系中获得归属感。如果个体学习的自主性、胜任感以及与近环境系统的关系归属感未得到充分的满足,就难以产生积极的自主行为,因此自主学习能力的得不到有效锻炼。

五年级学生学业难度适中,此时学生的学习内驱力多源于内在兴趣与自我成长需求,更容易去主动探索学习内容(Lepper et al., 2005),个人的胜任感能得到满足,此时近环境系统多以正向鼓励为主,能够获得归属感,学生内在学习动机保持较高水平。同时五年级教师的教学更注重基础能力培养,保留了更多自主学习、合作探究的课堂环节,满足学生学习自主性的需求,因此五年级学生的学习更自主,自主学习能力的水平更高。

4.3 小学高年级学生自主学习能力的性别特点

本研究证实,小学高年级女生自主学习能力的整体优于男生,这与徐楠楠(2023)得出的结论一致,钟丹(2010)在中学生群体中也发现了同样的结论。尤其是在自控力、自觉性方面男女之间差异显著。但梁嘉欣(2023)认为,男女生在自驱力和胜任力这两个维度上有显著差异,虽然具有统计学意义,但是关联度不高,实际影响较小。

基于自我决定理论、自我调节学习理论,对女生在自主学习能力的总体高于男生以及在自控力、自觉性方面女生显著优于男生的现象进行原因分析。自我决定理论的核心观点是,一个人的自主性、胜任力、归属感这三大心理需求的满足程度与个体的内驱力水平成正比。与男生相比,女生更易在归属感这个方面得到更大的满足,因此会比男生形成更稳定的学习动机,更强的自控力和自觉性。依据Zimmerman(1990)的自我调节学习理论,学习者主动设定学习目标、监控学习过程、调整学习策略的这一过程就是自主学习,而女生在设定目标

并执行的环节表现更加出色,影响着自主学习能力的发展,因此自主学习能力强于男生。

根据自我决定理论,从女生发展视角来看,学校对“作业规范性”的量化评价标准,更易让女生因符合评价要求而获得正向反馈,满足了女生的学习胜任力,女生随之会更加主动地学习来获得表扬。同时教师在日常教学中多选择女生做榜样示范,得到同伴、老师、家长的认可,女生因此在归属感方面易得到满足(张丹, 2022)。教师期望的差异化效应对男女生的影响也有所不同,教师对女生的行为规范和学习态度期望较高,女生也易将其内化为自我要求,形成更强的自我约束,因此学习的主动性、自觉性也更高。自我调节学习理论认为,个体计划、行动、反思自己的学习过程就是自主学习,而女生更倾向于对学习任务进行分解并具体规划(Boelema et al., 2014),表明相比于男生,女生的计划意识与能力更强,同时根据自己所制定的计划来监督反思学习任务的达成度,督促自己按计划执行,因此女生的自主学习能力的水平更高。

从男生发展视角来看,在学校教育层面,教师对男女生行为规范的要求与反馈存在差异,虽对其学业期望更高,却降低了行为规范要求,使男生缺乏明确的行为控制与学习自律的引导(张丹, 2020),学习自主性有待提高。同时在学校评价体系之下,相比于女生,男生不易获得正向反馈,因此男生的胜任感和归属感得不到满足,进一步拉大了男女生在自控力和自觉性上的差距。在个体学习层面依据自我调节学习理论,男生更偏向整体化、即时性的学习模式,对结构性的计划和目标拆解缺乏主动性,另外男生对学习过程的自我监控意识较弱,对“计划未完成”的反馈敏感度偏低,进而在“执行学习计划、自查计划完成情况”等表现上落后于女生,最终使得小学高年级的男女生在自主学习能力的存在差异。

5 教育建议

从整体上来看,小学高年级学生自主学习能力的整体处于中上水平,但存在显著的“年级逆梯度”现象特征与性别差异,五年级学生优于六年级学生、女生优于男生。可能由于学校课堂引导不足、家庭期待等外部因素,不利于六年级学生自主学习能力的提升,尤其在升学压力下,学生更倾向于被动应试,自主规划与探究意愿较弱。基于此,结合六年级学生的发展特点与男生发展特点,提出以下教育建议。

首先,学生层面,目标任务分解,保持良好心态。应学会将复杂的学业任务拆解为“跳一跳够得着”的阶段性的子目标,并运用可视化的自我监控工具,如学习进度计划表、任务达成表等。将学习任务拆解为具体化、可即时反馈的子目标(例如,“微任务即时反馈”做法,把任务拆成3~4个可自查的子目标),逐渐获得胜

任感。同时通过即时反馈来提升个体对“计划未完成”的敏感度和对时间的敏感度（杨清溪，史越，2024），放大缺失感和紧迫感，促使学生自己合理规划时间并主动完成计划。学生自身要主动应对青春早期的注意力波动和情绪挑战，积极运用艾利斯理情行为疗法，认识到当我们面临“小升初”升学压力和学习上的挫折时，真正困扰我们的不是问题本身，而是面对问题的情绪反应。因此，要掌握分散注意、调整呼吸等情绪调节策略（黄徐姝，罗跃嘉，2010），调控好身心状态，保持积极乐观的心态投入学习中。

其次，学校层面，提供自主空间，完善评价体系。在课程设置方面，学校需拓展学生的自主学习空间，通过探究式教学或借助互联网探索学生的非正式学习，为学生提供发展的外部支持。增加开放性、探究性任务（如科学实验、跨学科项目），让学生在实践中锻炼自主规划和问题解决能力，获得成功的体验（张立影，2021；付卫东，2024），积累胜任感，在体验实践活动和实验项目的同时，还能缓解学生繁重的学业带来的紧绷感。在评价方面，要做到质性评价与量化评价结合（孙佳林，郑龙，2021），突破单一量化标准，多角度评价学生学习成果。如依据自主学习行为记录、探究任务的表现情况等，增加过程性评价（刘坚等，2023）。

最后，家庭层面，树立科学教育理念，共筑协同育人。研究表明父母的情绪状态影响着学生的学习状态（司继伟等，2022；周孟秋，周鸿，2023）。因此，家长应树立科学的家庭教育观念（贺能坤，2023），把握“放手不放任”的原则，一方面做好情感支持，尊重学生探索意愿，不过度干预学生的学习，以免增加学生心理负担。另一方面做好物质支持，在能力范围内尽量满足学生追求知识的需要，如：购买学习资料、图书刊物等，保护学生的求知欲、探索欲（张生等，2020），要营造良好的家庭学习氛围（慕彦瑾，2022）。家长应发挥榜样示范作用，与学生共同投入到学习或工作中，研究表明，和谐安静的家庭氛围更有助于学生集中注意力（于雯静，2024），投入到深度学习中。建立家校协同培养机制（李佳哲，姚继军，2024；齐彦磊，周洪宇，2024），主动对接学校要求，在家中同步强化自主执行，及时反馈进步与不足，形成“学校引导—家庭强化”的闭环。

6 研究不足和展望

本研究系统探究了“双减”背景下小学高年级学生自主学习能力的发展现状，证实学生整体能力处于中上水平，且在性别与年级上存在显著差异，其中尤其关注了年级上存在的“逆梯度”特征。通过实证数据揭示了“双减”背景下小学高年级学生自主学习能力的现状与问题，希望为一线教育实践提供参考，助力政策效应真

正转化为学生终身学习能力的提升，实现“减负提质”的核心目标。

本研究仍存在三点局限：一是样本来源单一，仅聚焦湖北省十堰市某小学，地域代表性不足，可能影响结果的推广性；二是研究方法以问卷调查为主，缺乏访谈、课堂观察等质性研究方法，难以深入探究学生自主学习的真实过程；三是缺乏实践干预与效果验证，本研究虽提出相关教育建议，但未通过实证干预研究验证其效果，尤其在提升学生自控力、胜任力等关键短板维度上缺乏实践验证支持。

未来研究可从三方面优化推进：一是扩大样本覆盖面，纳入不同地域、不同办学水平、不同学段的小学生样本，提升研究结论的普适性；二是采用混合研究方法，融合问卷调查、深度访谈、行为研究等多种方式，动态探究学生自主学习能力的过程与影响机制；三是开展专项干预研究，依托本研究的问题与策略，设计针对性的育人干预方案，验证策略在提升小学生自控力、胜任力等短板维度的实际效果。

7 结论

（1）“双减”背景下小学高年级学生的自主学习整体处于中上水平。

（2）小学高年级学生的自主学习存在显著的年级差异与性别差异。五年级学生自主学习整体优于六年级，女生自主学习整体优于男生。

参考文献

- [1] 戚佳, 徐艳茹, 刘继安, 薛凯. (2024). 生成式人工智能工具使用对高校学生批判性思维与自主学习能力的影. *电化教育研究*, 45(12), 67-74.
- [2] Zimmerman B J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- [3] 庞维国. (2001). 论学生的自主学习. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 19(2), 78-83.
- [4] 梁嘉欣. (2023). “双减”背景下中小学生学习力的测评与影响因素研究(硕士学位论文). 闽南师范大学, 漳州.
- [5] 杨靖渊, 于晓, 张婧漪, 卢骊霏, 杨智辉. (2024). “双减”背景下小学生学习投入的潜在类别转变. *心理学报*, 56(3), 295-310.
- [6] 孙瑜, 任苗苗. (2025). 时间视角下的“双减”与学生核心素养发展. *当代教育科学*, 40(3), 14-24.
- [7] 付卫东, 张忠梅, 汪琪, 胡依然. (2024). “双减”背景下课后服务中科学教育加法能否促进中小学生学习非认知能力发展——基于6省30个县(区)的调查. *中国电化教育*, 45(11), 53-60.

- [8] 徐楠楠. (2023). 小学高年级学生学习自控力特点及原因分析. *现代中小学教育*, 39(6), 75-78.
- [9] 张亚星. (2018). 自主·合作·探究: 学生学习方式的转变. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 36(1), 22-28.
- [10] Bardach L, Yanagida T, Goetz T, Jach H & Pekrun R. (2023). Self-regulated and externally regulated learning in adolescence: Developmental trajectories and relations with teacher behavior, parent behavior, and academic achievement. *Developmental psychology*, 59(7), 1327-1345.
- [11] 李臣之, 郑涵, 余丽. (2025). 研学旅行学习收获有多大?——基于深圳市1108名中小学生的调查. *全球教育展望*, 54(2), 84-98.
- [12] Skinner E A & Saxton E A. (2020). The development of academic coping across late elementary and early middle school: Do patterns differ for students with differing motivational resources? *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 1-15.
- [13] Maltais C, Bouffard T, Vezeau C & Dussault F. (2021). Does parental concern about their child performance matter? Transactional links with the student's motivation and development of self-directed learning behaviors. *Social Psychology of Education*, 24(1), 1003-1024.
- [14] 祁占勇, 余倩怡, 张杰英. (2023). “双减”背景下学生作业负担缓解了吗——基于中国西部11省1786份的实证调查. *中国电化教育*, 44(10), 73-81.
- [15] Kulakow S, Raufelder D & Hoferichter F. (2021). School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 87(1), 38-51.
- [16] Quinton S & Smallbone T. (2010). Feeding forward: Using feedback to promote student reflection and learning—a teaching model. *Innovations in Education and Teaching International*, 47(1), 125-135.
- [17] Clark I. (2012). Formative assessment: Assessment is for self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 24(2), 205-249.
- [18] Lepper M R, Corpus J H & Iyengar S S. (2005). Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations in the Classroom: Age Differences and Academic Correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 184-196.
- [19] 钟丹, 陈毅文, 周浩. (2010). 中学生动机信念对自我调节学习的影响. *中国临床心理学杂志*, 18(5), 657-659.
- [20] 张丹. (2020). 课堂互动场域中教师期望的性别差异研究——以上海二十所小学课堂为例. *教师教育研究*, 32(5), 90-96.
- [21] Boelema S R, Harakeh Z, Ormel J, Hartman C A, Vollebergh W A M & van Zandvoort M J E. (2014). Executive functioning shows differential maturation from early to late adolescence: Longitudinal findings from a TRAILS study. *Neuropsychology*, 28(2), 177-187.
- [22] 杨清溪, 史越. (2024). “双减”背景下小学生在校学习时间问题的理性反思. *中国教育学刊*, 44(5), 18-22.
- [23] 黄徐妹, 罗跃嘉. (2010). 情绪调节方法的分类和效果. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 526-529.
- [24] 张立影. (2021). 小学生自主学习力课程设计研究(硕士学位论文). 西南大学.
- [25] 孙佳林, 郑长龙. (2021). 自主学习力评价的国际研究: 现状、趋势与启示. *比较教育学报*, 43(1), 67-84.
- [26] 刘坚, 冯娉婷, 董瑶瑶, 刘启蒙. (2023). 指向五育并举的中小学过程性评价: 内涵、问题与建议. *人民教育*, 45(20), 24-29.
- [27] 司继伟, 郭凯玥, 赵晓萌, 张明亮, 李红霞, 黄碧娟, 徐艳丽. (2022). 小学儿童数学焦虑的潜在类别转变及其父母教育卷入效应: 3年纵向考察. *心理学报*, 54(4), 355-370.
- [28] 周孟秋, 周鸿. (2023). 家长教育焦虑对小学生学习品质和学习体验的影响——基于浙江省综合评价监测数据的分析. *上海教育科研*, 41(10), 66-72.
- [29] 贺能坤. (2023). 从“规制”到“自觉”: “双减”政策的双向驱动逻辑. *中国教育学刊*, 43(6), 48-54.
- [30] 张生, 陈丹, 曹榕, 王思琦, 王雪, 齐媛. (2020). 中小学生学习能力对在线学习满意度的影响. *中国特殊教育*, 26(6), 89-96.
- [31] 慕彦瑾. (2022). 后疫情时代小学生数学自主学习能力的现状审视及培养路径. *教育科学论坛*, 36(23), 62-65.
- [32] 于雯静. (2024). 团体心理辅导提升小学生自我控制能力的实验研究(硕士学位论文). 南昌大学.
- [33] 李佳哲, 姚继军. (2024). “双减背景下家”校合作对中小学生学习发展质量的影响研究. *南京师大学报(社会科学版)*, 41(3), 50-61.
- [34] 齐彦磊, 周洪宇. (2024). “双减”背景下我国中小学减负治理的特点、经验及启示——基于全国“双减”工作典型案例的分析. *现代教育管理*, 42(9), 75-84.

The Characteristics of Independent Learning Ability of Upper Primary School Students in the Context of “Double Reduction”

Gou Congying^{1,2}

1. School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi;

2. Xinjiang Key Laboratory of Mental Developmental and Learning Science, Urumqi

Abstract: The purpose of this study is to explore the characteristics of the independent learning ability of upper elementary school students, and to put forward corresponding educational suggestions based on the results of the study. The Questionnaire on Independent Learning Status of Elementary and Middle School Students was used to conduct a questionnaire survey and data analysis on 267 elementary school students, and the results found that (1) The independent learning ability of elementary school students in grades 5 and 6 is generally in the middle to upper level; (2) At the grade level, the independent learning ability of grade 5 students is better than that of grade 6 students as a whole and shows a significant difference in each dimension (internal motivation, self-control, conscientiousness, competence, self-motivation) showed significant differences; (3) At the gender level, girls' self-directed learning ability was superior to boys', and the differences were especially significant in the dimensions of self-control and conscientiousness. Based on the findings, this study suggests that students should learn to break down goals and tasks and have a good mindset; schools should provide autonomous space and improve the evaluation system; and parents should set up scientific education concepts and build collaborative parenting. In this way, we can help upper elementary school students to better become lifelong learners needed by today's society.

Key words: Double reduction background; Autonomous learning ability; Cultivation strategies; Upper elementary school students