教育研讨
2024 年 8 月第 6 卷第 4 期

# 怀化市宏宇小学四年级学生学习焦虑的调查研究

寇芳芳[1,2]　向岩兵[1,2]

1．怀化学院武陵山片区基础教育研究中心，怀化；
2．怀化学院教育科学学院，怀化

**摘　要** | 为了解小学生学习焦虑的现状，本研究采用文献法和问卷调查法，参考瞿建国博士小学生学习焦虑的量表，从课堂焦虑、考试焦虑、学科焦虑、环境焦虑四个维度设计调查问卷，对怀化市宏宇小学四年级学生进行问卷调查。通过对调查结果进行归纳整理，利用SPSS软件对相关数据进行统计分析，深入剖析小学生学习焦虑的差异性及其存在的问题。研究得出以下基本结论：该校四年级学生在来自同伴、父母、老师、学校产生的环境焦虑维度得分最高，学科焦虑维度得分最低；在班级成绩、来自农村还是城镇以及父母亲任何一方最高学历三个方面存在显著差异。据此提出缓解小学生学习焦虑的可行性建议，如针对环境焦虑、成绩中下水平的学生、来自农村的学生以及父母亲任何一方最高学历为小学学历的学生学习焦虑的建议。

**关键词** | 学习焦虑；小学四年级；调查研究

Copyright © 2024 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/

## 1　提出问题

小学阶段是学生心理发展的关键时期。如今的小学生由于多种因素会承受较大学习压力，而小学生由于心理尚未成熟，对于心理问题往往不能及时排解，从而产生学习焦虑。

学习焦虑是一种生理、心理或行为上的变化，由个人在学习学科知识、参加课程、考试甚至面对教师时产生。这不仅是一种焦虑状态的体验，也是一系列的行为反应。本研究基于瞿建国博士制作的“小学生

基金项目：本文系2023年度湖南省普通高等学校教学改革研究重点项目“基于抽检标准的教育类本科毕业论文框架构建和写作能力培养研究”（HNJG-20231064）的阶段性研究成果之一。
作者简介：向岩兵，怀化学院，副教授，硕士，研究方向：教育学。
文章引用：寇芳芳，向岩兵．怀化市宏宇小学四年级学生学习焦虑的调查研究［J］．教育研讨，2024，6（4）：975-986.
https://doi.org/10.35534/es.0604129

学习焦虑量表”作为理论基础，明确界定了学习焦虑的内涵，涵盖了课堂焦虑、考试焦虑、学科焦虑、环境焦虑。

以怀化市宏宇小学四年级学生为调查对象，对其发放问卷。为了保证研究的科学性和精确性，本研究通过收集、整理并分析小学生学习焦虑有效问卷的结果，将实测数据使用SPSS进行数据统计处理，由此分析四年级小学生在学习焦虑方面存在的问题，提出缓解小学生学习焦虑的可行性建议。

# 2 怀化市宏宇小学四年级学生学习焦虑的调查研究结果与分析

## 2.1 四年级小学生学习焦虑的调查情况差异性分析

为了解小学生学习焦虑的现状，分析小学生产生学习焦虑与学生基本信息的差异性，利用SPSS软件对相关数据进行统计分析。以下是怀化市宏宇小学四年级学生学习焦虑状况的差异性分析。

### 2.1.1 小学生学习焦虑在性别方面的差异分析

由表1可知，此次问卷调查男生的人数多于女生，根据均值的比较结果可以看出男生在环境焦虑的均值是最高的，而女生在课堂焦虑的均值是最高的；另外女生在课堂焦虑，考试焦虑和学科焦虑方面分别都比男生的均值要大，大致可以说明女生的焦虑程度要比男生的焦虑程度高。

表 1 学习焦虑在性别方面的差异情况

Table 1 Gender differences in learning anxiety

| 维度 | 性别 | 个案数 | 每题均值 | 标准差 | $t$ | $p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 男 | 109 | 2.829 | 0.887 | −0.976 | 0.330 |
| | 女 | 86 | 2.954 | 0.884 | | |
| 考试焦虑 | 男 | 109 | 2.734 | 0.952 | −1.181 | 0.239 |
| | 女 | 86 | 2.898 | 0.973 | | |
| 学科焦虑 | 男 | 109 | 2.596 | 0.845 | −0.854 | 0.394 |
| | 女 | 86 | 2.700 | 0.830 | | |
| 环境焦虑 | 男 | 109 | 2.979 | 0.760 | 1.077 | 0.283 |
| | 女 | 86 | 2.859 | 0.789 | | |

根据独立样本t检验分析结果，针对不同性别的学生在课堂焦虑、考试焦虑、学科焦虑及环境焦虑四个维度的差异分析结果显示，所有维度的显著性检验$p$值均超出0.05的阈值，说明没有显著水平，因此，可以表明四个维度在性别方面没有显著差异，即不同性别的学生在学习焦虑上没有显著差别。

### 2.1.2 小学生学习焦虑在是否为独生子女的差异分析

由表2可知，在四个维度上，$p$值均大于0.05，表明是否为独生子女在课堂、考试、学科以及环境焦虑方面，结果显示并无显著差异，换言之，学生是否为独生子女这一因素并未在学习焦虑方面展现

出明显差别。

表 2　是否为独生子女的学生在学习焦虑上的差异情况

Table 2　Differences in learning anxiety among students who are only children or not

| | 是独生子女（30人）$M \pm SD$ | 不是独生子女（165人）$M \pm SD$ | $t$ | $p$ |
|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 2.69 ± 0.96 | 2.92 ± 0.87 | −1.312 | 0.191 |
| 考试焦虑 | 2.53 ± 1.06 | 2.86 ± 0.94 | −1.696 | 0.091 |
| 学科焦虑 | 2.65 ± 0.89 | 2.64 ± 0.83 | 0.058 | 0.954 |
| 环境焦虑 | 2.89 ± 0.74 | 2.93 ± 0.78 | −0.282 | 0.778 |
| 总体焦虑 | 2.69 ± 0.80 | 2.84 ± 0.66 | −1.087 | 0.278 |

### 2.1.3　小学生学习焦虑在班级成绩方面的差异分析

根据SPSS单因素方差分析结果（如表3所示）可以看出，课堂焦虑的显著性检验差异为0.003，考试焦虑的显著性检验差异为0.019，总体焦虑的显著性检验差异为0.006，所以，学生的成绩在课堂焦虑、考试焦虑和总体焦虑水平上，显示出具有统计显著性的差异。

表 3　四个维度的在班级成绩上的差异分析结果

Table 3　Analysis results of differences in class achievement in four dimensions

| 维度 | | 个案数 | 每题均值 | 标准差 | 标准误 | $F$ | $p$ | 多重比较 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 优秀 | 23 | 2.884 | 0.743 | 0.155 | 4.936 | 0.003* | 3>1，3>2<br>3>4，4>2 |
| | 良好 | 69 | 2.589 | 0.897 | 0.108 | | | |
| | 中等 | 82 | 3.130 | 0.813 | 0.090 | | | |
| | 较差 | 21 | 2.889 | 1.024 | 0.223 | | | |
| 考试焦虑 | 优秀 | 23 | 2.600 | 1.000 | 0.209 | 3.390 | 0.019* | 3>1，3>2<br>3>4，4>2 |
| | 良好 | 69 | 2.583 | 0.952 | 0.115 | | | |
| | 中等 | 82 | 3.044 | 0.916 | 0.101 | | | |
| | 较差 | 21 | 2.838 | 0.977 | 0.213 | | | |
| 学科焦虑 | 优秀 | 23 | 2.565 | 0.928 | 0.193 | 2.050 | 0.108 | – |
| | 良好 | 69 | 2.481 | 0.799 | 0.096 | | | |
| | 中等 | 82 | 2.809 | 0.791 | 0.087 | | | |
| | 较差 | 21 | 2.603 | 0.973 | 0.212 | | | |
| 环境焦虑 | 优秀 | 23 | 3.000 | 0.744 | 0.155 | 1.181 | 0.318 | – |
| | 良好 | 69 | 2.785 | 0.833 | 0.100 | | | |
| | 中等 | 82 | 3.004 | 0.708 | 0.078 | | | |
| | 较差 | 21 | 3.000 | 0.835 | 0.182 | | | |
| 总体焦虑 | 优秀 | 23 | 2.762 | 0.679 | 0.142 | 4.320 | 0.006* | 3>1，3>2，<br>1>2，4>2 |
| | 良好 | 69 | 2.609 | 0.712 | 0.086 | | | |
| | 中等 | 82 | 2.997 | 0.602 | 0.066 | | | |
| | 较差 | 21 | 2.833 | 0.708 | 0.154 | | | |

注：其中 1 代表优秀，2 代表良好，3 代表中等，4 代表较差；*均值差的显著性水平为 0.05。


https://doi.org/10.35534/es.0604129

通过多重比较可以得出结论，相较于成绩优秀、成绩良好及成绩较差的学生群体，中等成绩的学生在课堂环境及考试情境下表现出更高的焦虑倾向。此外，成绩较差的学生相较于成绩良好的学生，在课堂焦虑和考试焦虑上呈现出更为显著的强度。

就总体焦虑的层面分析，中等成绩学生的焦虑水平超过了成绩优秀的学生。进一步观察发现，中等成绩、优秀成绩及成绩较差的学生群体的焦虑感受均高于成绩良好的学生。

中等成绩的学生可能对自己的期望较高，同时又面临着来自家庭、学校和社会等各方面的压力，这些期望和压力可能会导致他们对自己的表现感到更加焦虑。在学习环境中，学生通常会相互竞争、比较成绩和表现，中等成绩的学生可能更容易将自己与他人进行比较，从而感到焦虑和不安，自我怀疑与不安全感，感到自己的表现不够稳定或缺乏自信。这种不安全感可能导致他们更加焦虑和担忧自己的未来，中等成绩的学生可能更容易关注他人的评价和看法，担心自己在社交场合的表现不够出色，这种关注可能导致他们更加焦虑和紧张。

探讨课堂焦虑的具体层面，以揭示出学习成绩不同的学生群体间，在课堂焦虑方面的差异性特征。使用LSD进行事后检验，得到如下表4所示结果。

**表 4　课堂焦虑的具体层面**

Table 4　Specific aspects of classroom anxiety

| 具体层面 | （I）班级成绩 | （J）班级成绩 | 均值差（I–J） | 标准误 | 显著性 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.没有做好课前预习时，课堂上你会感到紧张。 | 优秀 | 良好 | 0.203 | 0.290 | 0.484 |
| | | 中等 | –0.115 | 0.284 | 0.686 |
| | | 较差 | 0.234 | 0.363 | 0.520 |
| | 良好 | 优秀 | –0.203 | 0.290 | 0.484 |
| | | 中等 | –0.318 | 0.197 | 0.107 |
| | | 较差 | 0.031 | 0.300 | 0.918 |
| | 中等 | 优秀 | 0.115 | 0.284 | 0.686 |
| | | 良好 | 0.318 | 0.197 | 0.107 |
| | | 较差 | 0.349 | 0.294 | 0.237 |
| | 较差 | 优秀 | –0.234 | 0.363 | 0.520 |
| | | 良好 | –0.031 | 0.300 | 0.918 |
| | | 中等 | –0.349 | 0.294 | 0.237 |
| 2.你当着大家面朗读课文时，是否总是怕读错? | 优秀 | 良好 | 0.159 | 0.320 | 0.619 |
| | | 中等 | –0.484 | 0.314 | 0.125 |
| | | 较差 | –0.273 | 0.402 | 0.497 |
| | 良好 | 优秀 | –0.159 | 0.320 | 0.619 |
| | | 中等 | –0.644 | 0.217 | 0.003* |
| | | 较差 | –0.433 | 0.332 | 0.193 |
| | 中等 | 优秀 | 0.484 | 0.314 | 0.125 |
| | | 良好 | 0.644 | 0.217 | 0.003* |
| | | 较差 | 0.211 | 0.325 | 0.518 |
| | 较差 | 优秀 | 0.273 | 0.402 | 0.497 |
| | | 良好 | 0.433 | 0.332 | 0.193 |
| | | 中等 | –0.211 | 0.325 | 0.518 |

续表

| 具体层面 | （I）班级成绩 | （J）班级成绩 | 均值差（I–J） | 标准误 | 显著性 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.当老师向全班提问时，你是否会觉得是在问自己而感到不安？ | 优秀 | 良好 | 0.522 | 0.306 | 0.090 |
| | | 中等 | –0.139 | 0.300 | 0.644 |
| | | 较差 | 0.025 | 0.384 | 0.948 |
| | 良好 | 优秀 | –0.522 | 0.306 | 0.090 |
| | | 中等 | –0.661 | 0.208 | 0.002* |
| | | 较差 | –0.497 | 0.317 | 0.119 |
| | 中等 | 优秀 | 0.139 | 0.300 | 0.644 |
| | | 良好 | 0.661 | 0.208 | 0.002* |
| | | 较差 | 0.164 | 0.311 | 0.599 |
| | 较差 | 优秀 | –0.025 | 0.384 | 0.948 |
| | | 良好 | 0.497 | 0.317 | 0.119 |
| | | 中等 | –0.164 | 0.311 | 0.599 |

注：*均值差的显著性水平为 0.05。

由表4可知，在“没有做好课前预习时，课堂上你会感到紧张”这一问题上，$p$值均大于0.05，说明不同成绩水平的学生无显著性差异；在“你当着大家面朗读课文时，是否总是怕读错？”这一问题上，成绩良好的学生与成绩中等的学生$p$值为0.003，说明成绩良好的学生与成绩中等的学生有显著性差异；在“老师向全班提问时，你是否会觉得是在为自己而感到不安？”这一问题上，成绩良好的学生与成绩中等的学生$p$值为0.002，说明成绩良好的学生与成绩中等的学生有显著性差异。

### 2.1.4 小学生学习焦虑与来自农村和城镇的差异分析

如表5所示，相较于长期居住地为城镇的学生群体，农村学生在环境焦虑维度显示出统计学意义上的显著性差异（$p$值=0.014，小于0.05的显著性水平），而就课堂焦虑、考试焦虑及学科焦虑这三个维度而言，则未观察到显著性差异（$p$值大于0.05）。这一结果显示，相较于其城镇同龄人而言，农村学生在环境焦虑上体验了更为强烈的感受。表明学生居住地的差异可能在一定程度上影响学生的生活状态，并促成了环境焦虑感的差异表现。

表 5 农村和城镇学生在学习焦虑上的差异结果

Table 5 Results of the difference between rural and urban students in learning anxiety

| 维度 | 农村或者城镇 | 个案数 | 均值 | 标准差 | $t$ | $p$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 农村 | 62 | 2.97 | 0.85 | 0.903 | 0.367 |
| | 城镇 | 133 | 2.84 | 0.90 | | |
| 考试焦虑 | 农村 | 62 | 2.89 | 0.93 | 0.801 | 0.424 |
| | 城镇 | 133 | 2.77 | 0.98 | | |
| 学科焦虑 | 农村 | 62 | 2.77 | 0.82 | 1.511 | 0.133 |
| | 城镇 | 133 | 2.58 | 0.84 | | |
| 环境焦虑 | 农村 | 62 | 3.12 | 0.78 | 2.473 | 0.014* |
| | 城镇 | 133 | 2.83 | 0.76 | | |
| 总体焦虑 | 农村 | 62 | 2.94 | 0.67 | 1.746 | 0.082 |
| | 城镇 | 133 | 2.76 | 0.68 | | |

注：*在 0.05 级别（双尾），差异性显著。


https://doi.org/10.35534/es.0604129

### 2.1.5 小学生学习焦虑在民族方面的差异分析

从表6结果可以得出，不同民族的学生在学习焦虑的四个维度上均未展现出显著性差异，这一发现表明，怀化市宏宇小学四年级的学生群体中，其学习焦虑的程度在不同民族背景之间保持了相对一致的态势，未见明显差别。

表 6 不同民族的学生在学习焦虑上的差异分析

Table 6 An analysis of the differences in learning anxiety among students of different nationalities

| 维度 | 民族 | 个案数 | 每题均值 | 标准差 | 标准误 | *F* | *p* | 多重比较 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 汉族 | 144 | 2.898 | 0.841 | 0.070 | 0.419 | 0.866 | – |
| | 土家族 | 7 | 2.571 | 1.213 | 0.458 | | | |
| | 侗族 | 12 | 2.861 | 1.105 | 0.319 | | | |
| | 瑶族 | 7 | 3.000 | 0.981 | 0.371 | | | |
| | 苗族 | 22 | 2.864 | 1.001 | 0.213 | | | |
| | 回族 | 1 | 2.000 | – | – | | | |
| | 白族 | 2 | 3.333 | 0.000 | 0.000 | | | |
| 考试焦虑 | 汉族 | 144 | 2.846 | 0.957 | 0.080 | 0.817 | 0.558 | – |
| | 土家族 | 7 | 2.600 | 1.020 | 0.385 | | | |
| | 侗族 | 12 | 2.800 | 1.191 | 0.344 | | | |
| | 瑶族 | 7 | 3.057 | 0.885 | 0.334 | | | |
| | 苗族 | 22 | 2.655 | 0.888 | 0.189 | | | |
| | 回族 | 1 | 1.200 | – | – | | | |
| | 白族 | 2 | 2.300 | 0.990 | 0.700 | | | |
| 学科焦虑 | 汉族 | 144 | 2.686 | 0.809 | 0.067 | 0.689 | 0.659 | – |
| | 土家族 | 7 | 2.143 | 0.766 | 0.290 | | | |
| | 侗族 | 12 | 2.667 | 0.755 | 0.218 | | | |
| | 瑶族 | 7 | 2.691 | 1.043 | 0.394 | | | |
| | 苗族 | 22 | 2.500 | 1.055 | 0.225 | | | |
| | 回族 | 1 | 2.000 | – | – | | | |
| | 白族 | 2 | 2.750 | 0.118 | 0.083 | | | |
| 环境焦虑 | 汉族 | 144 | 2.946 | 0.764 | 0.064 | 0.312 | 0.93 | – |
| | 土家族 | 7 | 2.571 | 0.871 | 0.329 | | | |
| | 侗族 | 12 | 2.917 | 0.780 | 0.225 | | | |
| | 瑶族 | 7 | 3.048 | 0.774 | 0.293 | | | |
| | 苗族 | 22 | 2.864 | 0.887 | 0.189 | | | |
| | 回族 | 1 | 3.000 | – | – | | | |
| | 白族 | 2 | 3.000 | 0.236 | 0.167 | | | |
| 总体焦虑 | 汉族 | 144 | 2.844 | 0.649 | 0.054 | 0.663 | 0.68 | – |
| | 土家族 | 7 | 2.471 | 0.857 | 0.324 | | | |
| | 侗族 | 12 | 2.811 | 0.773 | 0.223 | | | |
| | 瑶族 | 7 | 2.949 | 0.670 | 0.253 | | | |
| | 苗族 | 22 | 2.721 | 0.811 | 0.173 | | | |
| | 回族 | 1 | 2.050 | – | – | | | |
| | 白族 | 2 | 2.846 | 0.336 | 0.238 | | | |

### 2.1.6 小学生学习焦虑在父母亲任何一方最高学历方面的差异分析

如表7数据所示，小学生的考试焦虑以及总体焦虑水平与父母亲的学历有显著差异，父母亲任何一

方最高学历为小学学历的考试焦虑程度以及总体焦虑水平要高于初中、高中、大学学历，而父母亲不同学历的学生在课堂、学科以及环境焦虑三个维度上无显著差异。

表 7　父母亲不同学历的学生在学习焦虑上的差异分析

Table 7　Analysis of differences in learning anxiety among parents with different educational backgrounds

| 焦虑维度 | 学历 | 个案数 | 均值 | 标准差 | 标准误 | *F* | *p* | 多重比较 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 小学 | 11 | 2.970 | 0.924 | 0.279 | 1.762 | 0.156 | – |
| | 初中 | 25 | 3.080 | 0.753 | 0.151 | | | |
| | 高中 | 61 | 3.016 | 0.829 | 0.106 | | | |
| | 大学 | 98 | 2.742 | 0.935 | 0.094 | | | |
| 考试焦虑 | 小学 | 11 | 3.164 | 0.963 | 0.290 | 3.981 | 0.009* | 1>2，1>3，1>4，2>4 |
| | 初中 | 25 | 3.104 | 1.068 | 0.214 | | | |
| | 高中 | 61 | 2.984 | 0.912 | 0.117 | | | |
| | 大学 | 98 | 2.580 | 0.923 | 0.093 | | | |
| 学科焦虑 | 小学 | 11 | 2.712 | 0.847 | 0.255 | 1.18 | 0.319 | – |
| | 初中 | 25 | 2.707 | 0.781 | 0.156 | | | |
| | 高中 | 61 | 2.779 | 0.754 | 0.097 | | | |
| | 大学 | 98 | 2.532 | 0.896 | 0.090 | | | |
| 环境焦虑 | 小学 | 11 | 3.258 | 0.569 | 0.172 | 1.634 | 0.183 | – |
| | 初中 | 25 | 3.113 | 0.790 | 0.158 | | | |
| | 高中 | 61 | 2.934 | 0.784 | 0.100 | | | |
| | 大学 | 98 | 2.835 | 0.773 | 0.078 | | | |
| 总体焦虑 | 小学 | 11 | 3.026 | 0.669 | 0.202 | 3.081 | 0.029* | 1>2，1>3，1>4，2>4 |
| | 初中 | 25 | 3.001 | 0.613 | 0.123 | | | |
| | 高中 | 61 | 2.928 | 0.629 | 0.081 | | | |
| | 大学 | 98 | 2.672 | 0.705 | 0.071 | | | |

注：其中 1 代表小学，2 代表初中，3 代表高中，4 代表大学；*均值差的显著性水平为 0.05。

### 2.1.7　小学生学习焦虑在父母是否长期外出打工方面的差异分析

表 8　是否父母长期外出打工的学生在学习焦虑上的差异分析

Table 8　An analysis of differences in learning anxiety among students with or without parents working outside for a long time

| 维度 | 是否父母长期外出打工 | 个案数 | 均值 | 标准差 | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 课堂焦虑 | 是 | 25 | 2.93 | 0.84 | 0.299 | 0.765 |
| | 否 | 170 | 2.88 | 0.89 | | |
| 考试焦虑 | 是 | 25 | 3.02 | 1.03 | 1.214 | 0.226 |
| | 否 | 170 | 2.77 | 0.95 | | |
| 学科焦虑 | 是 | 25 | 2.60 | 0.60 | –0.349 | 0.729 |
| | 否 | 170 | 2.65 | 0.87 | | |
| 环境焦虑 | 是 | 25 | 2.95 | 0.71 | 0.191 | 0.848 |
| | 否 | 170 | 2.92 | 0.78 | | |
| 总体焦虑 | 是 | 25 | 2.88 | 0.64 | 0.498 | 0.619 |
| | 否 | 170 | 2.81 | 0.69 | | |


https://doi.org/10.35534/es.0604129

检验结果（如表8所示）分析显示，学生总体的焦虑水平与其父母是否长期外出打工之间并未呈现出显著的相关性差异。依据均值分析所得，可以观察到在考试焦虑这一维度上，那些父母长期在外打工的学生群体，其焦虑程度略高于父母未长期外出打工的学生，而在课堂焦虑、学科焦虑以及环境焦虑的这三个维度上，不论其父母是否有长期外出打工的情况，学生群体间的差异并不显著。综上所述，仅在考试焦虑层面显现了父母外出打工与学生焦虑水平之间的细微联系。

## 2.2 小结

通过从多个层面分析小学生学习焦虑现状，深入剖析小学生产生学习焦虑的差异性以及小学生在学习焦虑方面存在的问题。本研究归纳的结论为：小学生的学习焦虑程度在性别、民族、是否独生子女、是否父母长期外出打工方面，未观察到统计学意义上的显著性差异；在班级成绩、来自农村还是城镇以及父母亲任何一方最高学历上展现出了显著的不同。

### 2.2.1 小学生的环境焦虑差异分析

从调查问卷的得分情况可以看出，可能由于实行了给学生减负的政策，该校小学生的学习焦虑总体是不高的，均为“偶尔”水平。相对来说，环境焦虑的每题平均值是最高的，而课堂焦虑和考试焦虑每题的平均值不相上下，学科焦虑每题的平均值是最低的。可以看出，对来自同伴、父母、老师及学校产生的环境焦虑可能是学生最主要的学习焦虑来源之一，环境焦虑对于孩子有着非常明显的负面影响，一般情况下，环境焦虑也会对孩子的性格，以及接人待物，或者说其他适应能力产生变化。不管是家庭环境还是学校环境，都应该引起重视。另外课堂焦虑和考试焦虑对学生的学习焦虑也有很大的影响，应采取一定措施，缓解焦虑。

### 2.2.2 小学生学习焦虑在班级成绩方面的差异分析

根据SPSS单因素方差分析结果可以看出，课堂焦虑的显著性检验差异为0.003，考试焦虑的显著性检验差异为0.019，焦虑总分的显著性检验差异为0.006。所以，学生的成绩在课堂焦虑、考试焦虑和总体焦虑水平上，显示出具有统计显著性的差异。

### 2.2.3 小学生学习焦虑与来自农村和城镇上的差异分析

相较于长期居住地为城镇的学生群体，农村学生在环境焦虑维度显示出统计学意义上的显著性差异（$p$值=0.014，小于0.05的显著性水平），而就课堂焦虑、考试焦虑及学科焦虑这三个维度而言，则未观察到显著性差异（$p$值大于0.05）。这一结果显示，相较于其城镇同龄人而言，农村学生在环境焦虑上体验了更为强烈的感受。表明学生居住地的差异可能在一定程度上影响学生的生活状态，并促成了环境焦虑感的差异表现。

### 2.2.4 小学生学习焦虑在父母亲任何一方最高学历方面的差异分析

小学生的考试焦虑以及总体焦虑水平与父母亲的学历有显著差异，父母亲任何一方最高学历为小学学历的考试焦虑程度以及总体焦虑水平要高于初中、高中、大学学历，而父母亲不同学历的学生在课堂、学科以及环境焦虑三个维度上无显著差异。

# 3 关于缓解四年级学生学习焦虑的对策

## 3.1 关于环境焦虑

### 3.1.1 自主支持与和谐的课堂环境

学生感知的课堂氛围与他们的学习动机、学习成绩、心理适应、行为问题和社会发展密切相关。鼓励学校和教师充分利用课堂气氛对学生学业成绩的调节作用，为学生提供自主支持与和谐的课堂环境。

### 3.1.2 舒适民主的家庭环境

父母应该适度地表达对孩子的期望，以促进他们的健康成长和发展。同时，也要尊重孩子的个性和意愿，鼓励他们追求自己的兴趣和目标。了解孩子的实际情况和能力：父母应该了解孩子的实际情况和能力，以便设定合理的期望。不要过度强调孩子的优点或缺点，而是要看到他们的全面表现和发展潜力。设定适度的期望值：父母应该根据孩子的实际情况和能力，设定适度的期望值。这些期望应该鼓励孩子努力进步，同时不会给他们带来过度的压力和焦虑。与孩子沟通交流：父母应该与孩子沟通交流，了解他们的想法和感受。通过与孩子交流，父母可以更好地理解孩子的需求和期望，从而调整自己的期望值。给孩子足够的自由和空间：父母应该给孩子足够的自由和空间，让他们自主地探索和发展自己的兴趣和才能。这样可以培养孩子的自主性和自我调节能力，同时也可以减轻父母的期望压力。培养孩子的自信心和自我价值感：父母应该通过肯定、鼓励和支持来培养孩子的自信心和自我价值感。当孩子感到自己有价值并相信自己能够取得进步时，他们更有可能接受适度的期望并努力实现它们。如果孩子感到过度焦虑或压力过大，父母应该调整自己的期望值，以避免对孩子造成不良影响。总之，通过合理的期望和适度的支持，父母可以帮助孩子健康地成长和发展。

## 3.2 关于成绩中下水平的学生

学生的班级成绩在课堂焦虑、考试焦虑和总体焦虑上都存在显著性差异。成绩中等的学生比成绩优秀、成绩良好以及成绩较差的学生，更容易在课堂和考试中感到焦虑；且成绩较差的学生比成绩良好的学生的课堂焦虑和考试焦虑的程度要高。对调查结果分析后，提出以下几点建议。

### 3.2.1 学会自我认识与调整

一是为自己设定合理的期望值，不要过度追求完美，理解每个人都有自己的优势和不足，接受自己的成绩中下水平，并努力提高。二是认识自己的焦虑，要认识到自己的焦虑情况，了解自己的担忧和不安来自何处，这样可以更好地应对和缓解焦虑。三是制定合理的学习计划，制定一个详细的学习计划，包括每天的学习任务和时间安排，有计划地学习可以帮助自己更好地掌握知识，提高学习效率，从而减轻焦虑感。四是培养兴趣爱好，在学习之余，培养一些兴趣爱好，如阅读、音乐、绘画等。这些活动可以帮助自己放松心情，缓解学习焦虑。

### 3.2.2 保持积极乐观的态度

保持积极的心态，相信自己能够取得进步。提醒自己不要过度关注他人的评价，相信自己的能力和价值。当遇到学习上的挑战时，不要逃避或拖延，要积极应对。通过寻求帮助、查阅资料、反复练习等


https://doi.org/10.35534/es.0604129

方式，逐步克服困难。这种积极的态度可以增强自信心，减轻焦虑感。

#### 3.2.3 寻求支持

学生要主动与同学、老师或家长交流，分享自己的学习困难和焦虑状况。他们可以给予支持和鼓励，帮助找到解决问题的方法。一是团队合作和交流：同学之间进行小组合作学习和交流，在互相帮助和鼓励中共同成长，这样可以培养同学之间的团队合作能力和社交技能，减轻个人焦虑感。二是教师要了解学生的焦虑来源，关注他们的情感变化，提供情感支持和鼓励，让学生感受到教师的关心和理解。中下水平的学生可能需要一些学习策略上的指导，因此，教师可以提供一些有效的学习方法、技巧和工具，制定个性化的教学计划，根据学生的实际情况和能力，提供适合他们的学习资源和指导，帮助他们建立自信和提升学习动力。三是家校合作：家长要与学校保持密切联系，共同关注孩子的学习状况和焦虑情况。与学校合作，为孩子创造一个良好的学习和成长环境。

通过以上措施的实践，可以在很大程度上缓解成绩中下水平学生的学习焦虑。

### 3.3 关于来自农村的学生

怀化市宏宇小学四年级学生中，来自农村和来自城镇的学生相比，在环境焦虑上$p$值为0.014，差异性显著，来自农村的学生环境焦虑程度要高于来自城镇的学生的环境焦虑程度，对此，提出以下建议。

#### 3.3.1 针对来自农村的学生

一是了解农村背景：了解学生的家庭背景、生活环境和文化传统，以便更好地理解他们的焦虑来源。二是提供资源：为农村学生提供更多的学习资源，如图书、网络资源等，帮助他们弥补可能存在的信息差距。三是加强心理辅导：针对农村学生的特点，开展有针对性的心理辅导活动，帮助他们缓解学习焦虑。四是鼓励参与：鼓励农村学生积极参与课堂活动和课外拓展，让他们有更多展示自己的机会。五是引导正确的价值观：引导农村学生树立正确的学习观念和价值观，让他们意识到通过努力可以改变自己的命运。

#### 3.3.2 综合建议

一是个性化关怀：无论来自农村还是城镇，每个学生都是独特的。教师应该关注每个学生的学习情况和焦虑状况，提供个性化的关怀和支持。二是建立信任关系：老师应倾听学生们的心声，使他们愿意分享自身的困惑、担忧，并积极回应，及时给予帮助。三是促进交流与合作：组织学生之间的交流与合作，让他们互相学习、互相支持。通过团队合作，减轻个人的焦虑感，增加学习的动力和信心。四是灵活调整教学策略：根据学生的学习情况和焦虑程度，灵活调整教学策略。五是家校合作：共同关注学生的学习状况和焦虑状况，通过家校合作，为学生创造一个良好的学习和成长环境。

### 3.4 关于父母亲任何一方最高学历为小学学历

通过差异性分析，得出怀化市宏宇小学四年级学生中，父母亲任何一方最高学历为小学学历的学生考试焦虑程度以及总体焦虑水平要高于最高学历为初中、高中、大学学历的学生。而在课堂、学科以及环境焦虑三个维度上，父母亲不同学历的学生之间并无显著差异。

小学学历的家长中，有些受传统教育观念的影响，认为孩子只有学习好，才能考上好的大学，有

份好工作，生活才能无忧，拥有幸福美满的人生。且一部分家长想让孩子帮他实现自己的梦想。许多家长小时候家里穷，没条件上学，羡慕那些考上大学的人，于是将所有希望都寄托在孩子身上，想尽一切办法让孩子提高成绩。一旦发现孩子的成绩没有达到他们的预期，就会生气发脾气，导致学生产生学习焦虑。“你只管学习，别的什么也不用你做。”这是一句非常可怕的话，紧接而来就可能是：“你每天只学习都学不好，你怎么这么笨！”加之其他方面能力的欠缺，由此带来的是孩子自我价值感的全面崩塌。“你只管学习，别的什么也不用你做。”家长可能认为这是“集中力量干大事”，然而，在学校教育已经是“唯成绩为尊”的前提下，家庭再进一步强化这一观念，无异是“把所有鸡蛋都放在一个篮子里”，一旦这个篮子砸了，后果不堪设想。因此，提出以下几点建议。

### 3.4.1 家长方面

一是了解学习焦虑的原因：可能是孩子在学校遇到困难，也可能是家长自己对孩子的学习期望过高。只有了解孩子的焦虑源头，才能更好地提供帮助。二是设定合理的期望：家长需要根据孩子的学习能力和兴趣，设定合理的目标。过高的期望可能会增加孩子的压力和焦虑感。三是积极的沟通：父母需要经常与孩子交流，了解他们的学习状况、遇到的困难，以及他们的想法和感受。四是关注孩子的身心健康：保持良好的身心健康是学习的前提，家长需要确保孩子有足够的休息和运动时间。五是鼓励和奖励：家长应当给予孩子适当的鼓励和奖励，强化这种行为，增强孩子的自信心、学习动力。总的来说，缓解孩子的学习焦虑需要家长的耐心、理解和支持。通过合理的引导和帮助，可以帮助孩子克服学习焦虑，健康快乐地成长。

### 3.4.2 学校和教师方面

一是建立良好的学习环境：提供安静、整洁、没有干扰的学习环境，可以帮助学生更好地集中注意力。二是培养学生的学习兴趣：让学生对学习有积极的认知和态度，认识到学习的重要性，并从中找到乐趣。三是教师要帮助并引导学生制定适合自身的学习计划：帮助他们设定实际可达的目标，制定实现这些目标的时间表。

## 参考文献

[1] 彭华军，杨莎，赵岑秀，等. 新冠肺炎疫情防控常态下昆明市小学生心理健康的调查研究[J]. 中小学心理健康教育，2021（19）：13–16.
[2] 唐瑶. 高校英语专业学生口语课堂焦虑与口语学习策略研究[J]. 英语广场，2023（18）：100–103.
[3] 梁晨晨. 地域差异对英语学习焦虑的影响[C]//2022教育教学与管理（高等教育论坛）论文集. 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会，2022：137–139.
[4] 李享. 小学生学习焦虑测验的初步编制[D]. 长沙：湖南师范大学，2011.
[5] 罗曼. 4–6年级小学生学习焦虑、注意力与学业成绩的关系及干预研究[D]. 漳州：闽南师范大学，2022.
[6] 李世文. 让生活充满阳光——浅论小学生学习焦虑症的原因、分析及对策[J]. 学周刊，2020（11）：187–188.
[7] 龙景云. 小学生考试焦虑现状调查分析及教育策略[J]. 教育导刊，2019（7）：50–54.
[8] 郭梦婷. 小学生数学学习焦虑与学习动机现状及改进措施[D]. 沈阳：沈阳师范大学，2022.


https://doi.org/10.35534/es.0604129

［9］赵建华．小学生焦虑特征的性别差异及对策研究［C］//第十届全国心理学学术大会论文摘要集．中国心理学会，2005：346.
［10］师永谨．青少年学习焦虑的成因及对策［J］．中小学心理健康教育，2022（33）：60–62.
［11］沈志芬．小学生英语课堂焦虑的成因及对策［J］．文理导航（上旬），2022（9）：43–45.
［12］孙群．用表达性艺术治疗改善小学生的学习焦虑［J］．大众心理学，2022（10）：14–16.
［13］袁国柱．“五项管理”背景下小学生焦虑识别及防治策略探析［J］．教书育人，2022（35）：40–42.

# Study on Learning Anxiety of the Fourth Grade Students in Hongyu Primary School in Huaihua City

Kou Fangfang[1,2]　Xiang Yanbing[1,2]

*1. Wulingshan K-12 Educational Research Center at Huaihua University, Huaihua;*
*2. School of Educational Science, Huaihua University, Huaihua*

**Abstract:** To comprehend the prevailing state of primary school students' learning anxiety, this study employs the methodologies of literature review and questionnaire survey, consulting Dr. Qu Jianguo's established scale on primary school students' learning anxiety. The research instrument is crafted encompassing four axes of anxiety: classroom, examination, subject-specific, and environmental. This instrument was administered to fourth-grade students at Hongyu Primary School in Huaihua City, subsequent to which the data garnered from the survey was analyzed statistically using SPSS software. This analytical process entailed an in-depth examination of the discrepancies in learning anxiety among students, as well as the issues inherent in their anxiety. The fundamental conclusions are as follows: among the fourth-grade students, the highest levels of anxiety were recorded in the environmental dimension as perceived by peers, parents, teachers, and the school, while the lowest levels were detected in the subject-specific dimension. Notably, significant disparities were identified across three domains: academic performance within the class, rural versus urban residency, and the highest level of education achieved by either parent. Consequently, a set of practicable suggestions is proffered to mitigate the learning anxiety of primary school students, targeting specifically those who experience environmental anxiety, students with average or below-average grades, those from rural backgrounds, and those whose parents have only completed primary education.

**Key words:** Learning anxiety; Fourth grade; Investigation and research