

# 后疫情时代大学生期末复习影响因素及有效复习实现路径

木本荣\*, 李丽群\*, 刘文雯, 卢长青, 王冬梅#, 王海#

成都中医药大学, 四川 成都

收稿日期: 2022年2月18日; 录用日期: 2022年4月4日; 发布日期: 2022年4月11日

---

## 摘要

现阶段我国高校大学生普遍存在期末突击、通宵复习等一系列问题。我国即将踏入后疫情时代, 防疫已成为常态化, 紧随着教与学和其他方面的变化, 使得这些问题更加突出, 影响着人才培养的进度与质量。本文对影响大学生期末复习的因素进行了简要分析, 针对大学生实现期末有效复习这一问题提出新的解决路径。

## 关键词

大学生, 学业拖延, 后疫情, 期末有效复习

---

# Influencing Factors of College Students' Final Review in the Post-Epidemic Era and the Path to Effective Review

Benrong Mu\*, Liqun Li\*, Wenwen Liu, Changqing Lu, Dongmei Wang#, Hai Wang#

Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

Received: Feb. 18<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 4<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 11<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

At present, college students in our country have a series of problems such as end of semester remedy and overnight reviewing. Our country is about to enter the post-epidemic era, and epidemic

\*共同一作。

#通讯作者。

文章引用: 木本荣, 李丽群, 刘文雯, 卢长青, 王冬梅, 王海. 后疫情时代大学生期末复习影响因素及有效复习实现路径[J]. 创新教育研究, 2022, 10(4): 605-610. DOI: 10.12677/ces.2022.104099

prevention has become normalized. Following changes in teaching-and-learning and other aspects, these problems have become more prominent, which affect the progress and quality of talent training. This paper briefly analyzes the factors that affect the final review of college students, and proposes new paths for college students to achieve effective final review.

## Keywords

College Students, Academic Procrastination, Post-Epidemic Era, Effective Review at the End of the Semester

Copyright © 2022 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. 后疫情时代大学生期末复习现状

每学期临近期末时，大学生都会精心准备考试，其中不乏突击复习、死记硬背者。期末突击，通宵复习等“临时抱佛脚”的情况在各大高校期末复习备考中普遍存在[1]。许多大学生秉持着应付考试只需在临考前拿到老师的复习提纲这一侥幸心理，想要一个月甚至一两周初步掌握十几门课，习惯突击备考[2]。突击备考除导致学生所取得的学业成绩不高外，其弊端更体现在考试结束后学生对课程内容遗忘速度快，对问题理解不够，易发生张冠李戴现象，对理论与实践的结合能力较弱[3]。在后疫情背景下，大学生学业成就低易引发沮丧、抑郁、焦虑等负面情绪，长期如此会使其在学习上自我效能感下降，更大程度上感到压力，阻碍学业的进步，影响着人才培养的进程与质量[4] [5] [6]。

大学生是提高我国高等教育发展水平，增强国家核心竞争力的主力军。大学高等教育正是人才培养的一个关键阶段，它在明确承接特点和时代任务的前提下，既可基于高中教育加强学习深度与广度，又可为研究生教育打下基础[7]。大学期末考试作为检测大学生学习掌握程度和学习态度的核心手段之一，如何有效复习成为大学生必须思考的问题。但由于多方面期末复习影响因素的存在，大学生期末有效复习亟待找到新的解决路径。切合学生思想与行动，结合当前课程环境，反思当前大学生期末复习过程中出现的种种问题，需要我们从学生个人、学校教学和家庭支持三个方面树立问题意识，分析大学生期末复习困难的症结所在，探寻并提出解决路径。

## 2. 影响大学生期末复习的因素

思想上：学业拖延是影响复习的主要因素。有学者研究发现，在各个年龄与文化层次的学生中，大学生的拖延行为最为显著，而 80.9% 的大学生存在着学业拖延行为[1] [4] [8] [9] [10]。已有研究表明，大学生在复习迎考这一维度拖延程度最高[5]，这一现象严重地影响了教育的进度与质量，在期末复习时体现在复习时间不够，复习效率低下。伴随着后疫情时代的到来，教学由线下改为线上，学生在线上学习效率大打折扣，进而导致学生学习自主性下降，拖延者的人数和比例有逐年上升的趋势[1] [11]。复习中造成学业拖延的因素有很多，例如，害怕失败、厌恶任务、评价焦虑和时间管理等[5]。拖延行为会让学生产生消极的心理，导致学生焦虑、抑郁、失落等，负面的情感体验会让学生产生逃避心理，这一现象在期末复习期间很大程度上影响着复习任务的完成[6] [12] [13]。

行动上：学生自身的复习执行力不够。复习执行力即通过解析复习任务，制定复习计划，并通过合理的时间安排，将两者相结合以实现预定复习目标的一种操作能力。疫情期间学生缺乏在校教学环境下

的强制管理,处于自我放松、学习倦怠的状态。笔者通过对成都中医药大学某年级中药专业和药学专业共三个班的181名同学进行简单的问卷调查,发现86.74%的同学认为个人因素是影响自己学习动机的主要因素,有87.85%的同学更加喜欢“理论讲解+实操演练”。这从侧面体现了后疫情时代下,学生更加偏重于被动学习,执行力不足。在复习备考中,复习计划安排不当、时间管理低效、复习反馈效果不佳等因素都会影响学生的自我效能感,消磨学生复习的积极性,降低学生的复习执行力[12]。

课程环境上:大学的课程特点及教学特色。相比于高考,大学的课程深度和广度大大提高,涉及的思政元素也越来越多,这不仅对学生的意志力和专注力都有很大的要求,需要学生投入更多的时间和精力,也要求学生在日常生活中加强对课程的理解和思政元素的积累。另一方面,大学教师对学生的管理不如高中严格,包容学生的自主性,但由于学生的自我控制能力较差,意志力缺乏,面临学业难题时,往往会采取回避的态度。由于平时的自主学习、作业完成不到位,再加之期末考试科目多、复习时间短、考试集中,很多学生在期末复习时往往会因此产生烦躁、抑郁甚至焦虑等消极情绪[12]。

### 3. 大学生期末有效复习实现路径

#### 3.1. 学生个人:明确学习目的,合理安排时间,坚持独立学习

明确学习目的,端正学习态度,提高元认知体验水平。元认知体验是学生伴随认知和记忆活动而产生的认知体验和情感体验,而积极的元认知体验可以使学生的效能感提高,能动性得到充分发挥,从而激发学生的复习热情,调动学生的认知潜能,是推进有效复习进行的根本出发点和立足点[14]。在大学生们的期末复习中,不同性质和难度的复习任务会导致学生不同的情绪体验和认知感受,经常会遇到诸如“自我损失效应”、“计划谬误”、“蔡格尼克效应”、“道德允许效应”等问题[15]。较高的元认知体验水平则能有效提高期末复习的效果。因此,在复习过程中,学生要深刻理解考试的价值和意义,明确学习目的,端正学习态度,这样才能减少负面情绪的不利影响,坚定不断前进的决心。通过克服困难,解决问题,学生能获得更大的成就感,更好地发挥自我效能和主观能动性,从而促进期末的有效复习,形成一个良性循环[16]。

合理安排时间,保证身心健康,制定科学的复习计划。在考试前,大学生要认真学习考试的内容,理解考试的要求,根据自己的复习进度和实际能力,考虑干扰因素,合理安排时间,制订合适的复习计划,选择复习材料,敲定复习策略[15]。在复习阶段,良好的身体状态与心理健康是取得好成绩的重要保证。有学者指出,体育锻炼对于人的身心健康积极作用明显,对期末焦虑的学生有较好的调节作用和改善作用。因此学生在制定复习计划时增加适当的运动时间,保证身心愉悦,能够大大地提高复习效率[17]。

坚持独立学习,提高自我意识,进行合理的自我调节。在新冠肺炎疫情的冲击下,多样化数字媒体成为主流教学工具,自主学习(self-regulated learning, SRL)以及远程学习成为主要的学习方式[18]。SRL是指个体对其从事的学习活动所进行的自我调节与控制行为,包括学习过程中确立学习目标、安排学习步骤、调节学习努力程度、选择学习方法、利用学习时间、检查与分析学习效果及采取补救措施等行为表现,在其过程中锻炼学生的认知、元认知和主观能动性[19]。研究表明,自主学习行为是学生学习能力的具体体现,与学生的学习成绩有着十分密切的关系。作为认知主体的大学生,要对自己有一个清晰的认识,只有认识自己,才能作出最适合自己的决定,也能及时进行自我调节。在期末复习时,应明确影响自身复习的因素,利用当前的便利网络弥补所缺知识,在对信息的获取、整合、组织、储存和输出的控制过程中实现独立、自主、高效的个性化学习[16]。

#### 3.2. 学校教学:优化复习环境,建立反馈机制,引导思维转变,增加任务价值

消除干扰因素,优化复习环境。在现代教学中,周边的物理环境对于学习效率起着举足轻重的作用,

一个好的环境不但能减缓和消除大脑的疲劳,而且能使人的脑力利用率增加 20%~35%。简单地讲,周边环境包含了周围物理环境和社交环境。学习环境的好坏直接关系到学生的学习效率[20]。大学期末学习人数多,学习强度大,复习的效率与质量大大影响着学生的期末成绩,因此营造适于学生复习的环境至关重要[21]。有学者研究表明,在较低温度、较暗光照和较安静的室内环境下,学生的学习效率更高[22] [23] [24]。故高校在复习场地例如图书馆的环境调节中应当参考合适的温度、光照等参数。此外在后疫情背景下,学习理念的演变与计算机技术的进步让各大高校更加注重网络教学阵地的建设。优化网络教学配置和线上复习环境,例如完善的线上教学平台复习资源共享下载和教师在学生复习期间线上线下结合答疑等,让学生成为复习过程中的主体[25]。

及时监测动态,建立反馈机制。教师要建立起有效的信息反馈机制,充分体现学生的主体性,要求班委定期汇总学生在学习过程中遇到的问题,保证教学时效性。强调网络教学的在线测试,通过测试结果及时了解学生对知识的掌握情况[25]。关注学生学习上的难点,定期总结出一些具有普遍性、共性的问题,并通过课前抽背的方式,调动学生的积极主动性[26]。在期末复习时,由学生完成知识整理后,再由教师从整体角度进行条理清晰地梳理,拉通知识体系,从而实现复习效益最大化[27]。

采用倒叙复习,引导思维转变。根据德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)记忆遗忘曲线中“遗忘先快后慢”的规律,教师要引导学生采取及时复习的学习策略。此外,在带领学生进行复习时,不妨顺应此规律,采取“倒叙复习”的方式[28]。有学者研究发现,当学生遇到有严格时限的学习任务时,他们通常不会拖延,而当他们的学习任务不清晰、没有反馈或者没有足够的反馈时,往往会导致他们的拖沓行为。

灵活考试方式,增加任务价值。考试方式除规定时间的闭卷考试之外,教师也可以采取多种在规定时间内完成的考核形式,如小论文、短视频、面试以及辩论赛等,增加考核形式,灵活考试方式,能够引导学生认识考试的意义与价值认识,让其对考试足够重视。通过考试形式的灵活多变来引导学生转变学习思维,变被动学习为主动学习。毫无疑问,在考试形式灵活多变的情况下,学生们将会更加重视知识的积累,可以有效避免期末突击复习及学业拖延的情况发生[7]。运用奖惩机制,增加学习任务价值,也不失为一个有效促进学生自主学习的方法,例如增加奖学金对学生的吸引力,利用学生的积极情绪来解决复习拖延问题。积极情绪会激发学生内在学习动机,学业取得成就的体验还会帮助提高学生的满足感和自我效能感,形成一个良性循环[4]。

### 3.3. 家庭支持: 给予正面引导, 加强人文关怀, 注重心理疏导

关注身心发展,帮助树立信心,给予正面引导。家庭是社会群体的最小单位,是学生直接成长与生存的环境,家庭在学生的身心发展中扮演着举足轻重的角色。在学业拖延的相关研究中,家庭影响学生的自我效能感,进而影响学业拖延[29]。学生在上大学以前,在各方面都较为出色,家人、老师、朋友对其都有着较高要求,学生内化了这个标准,对自己的要求很高,对别人的评价也很重视,作为家长,要随时关注学生在校的身心发展。大学期末复习任务繁重,学生压力较大,有很大部分学生出现焦虑、抑郁等不良情绪时会向家人求助。这时,家庭的正面引导至关重要,应把解决实际问题与解决思想问题结合起来,积极引导树立信心,引导学生对自己的能力的判断[12]。

抓住教育契机,给予情感支持,加强人文关怀。在面对重大突发事件时,由于自身的年龄、经验等原因,高学历、思想敏感的大学生易受外界影响,自身控制力较差,很可能产生情绪不稳定、价值观偏差、行为不规范等问题[30]。家长应当抓住教育契机,分析矛盾点,针对问题并引导学生提出解决方案。后疫情时代下,教师与学生存在地理位置上的隔离,家长应当抓住协助学校情感教育的契机,加强与学生之间的沟通。大学生在家庭的信任和激励下,能感受到家人温暖关怀。学生在复习的过程中得到来自



家庭的情感支持后,学习的主动性和积极性会有所提高,会更加积极主动地自我调整去适应期末复习的环境[31]。

培养积极心态,减轻心理压力,注重心理疏导。新冠肺炎疫情和期末考试对很多学生造成了很大的心理上的压力,作为家长应当主动了解学生复习期间心理健康状况,积极开展有效合理的心理健康教育和心理疏导工作,减轻学生的心理压力,培养学生的积极心态,使负面情绪的影响最小化[32]。当学生出现情绪不佳时也要引导学生以恰当的方式和途径来进行调节和排解,选择适当的方式发泄复习期间内心积压的消极情绪。

#### 4. 结论

大学生期末突击复习是当前各大高校普遍存在的现象,其对人才培养的影响不容忽视。因此,改善大学生期末学业拖延、复习执行力不够、自主学习不到位等导致的一系列教育问题极为必要。本文通过简要分析后疫情时代大学生期末复习影响因素,从学生、学校和家庭三方面对大学生期末有效复习实现路径进行简单讨论,综合各家之长,提出后疫情背景下加强大学生期末有效复习的实现路径。

#### 致 谢

感谢成都中医药大学青年教师教学骨干提升计划,四川省省级课程思政示范课程成都中医药大学《物理学》课程、成都中医药大学校级线上线下混合式示范课程《物理学》、成都中医药大学校级课程思政示范课程《物理学》、成都中医药大学核心通识课程《物理学与人类文明》、成都中医药大学辅导员工作室:“导引未来”协同育人工作室等建设项目的支持。

#### 基金项目

成都中医药大学教学改革项目(JGYB2020012, ZLGC202143);成都中医药大学杏林学者学科人才科提升计划(ZRQN2020001);四川省中医药管理局 2021 年度中医药科研专项课题(2021MS108)。

#### 参考文献

- [1] 赵丹. 大学生学业拖延、学业自我效能感与学习动机的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2014.
- [2] “平时大家都不怎么看书,到考前一个月,就扎堆到图书馆,因为没有打算考研,应付考试只需在临考前拿到老师的复习提纲就可以。”这种现象在大学非常普遍,您怎么看?[J]. 南方企业家, 2012(4): 22-23.
- [3] 张钦. 对大学生期末突击复习的思考[J]. 科学时代, 2013(7), 1-3.
- [4] 吴橙香. 元认知信念、专业承诺与大专医学生学业拖延的关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [5] 王娟. 大学生与硕士研究生拖延行为的比较研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2009.
- [6] 王晓芬, 朱小扣. 初三学生数学学习拖延特点及干预研究[J]. 福建基础教育研究, 2019(5): 47-51.
- [7] 王炳林. 培养担当民族复兴大任的时代新人[J]. 求是, 2018(4): 13-15.
- [8] Harriott, J. and Ferrari, J.R. (1996) Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, **78**, 611-616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- [9] Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984) Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- [10] Van Eerde, W. (2003) A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- [11] 万浩, 成黎明, 胡品. 新冠肺炎疫情防控中大学生思想行为表现及教育对策[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2020, 32(6): 61-65.
- [12] 马辉. 大学生学业拖延, 学习执行力状况研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2011.

- [13] 卿再花, 吴彩虹, 曹建平. 大学生时间管理倾向对心理健康的影响: 学业拖延的中介作用[J]. 长沙大学学报, 2018, 32(4): 140-142.
- [14] 段莉. 元认知理论、作用及其能力的培养[J]. 中北大学学报: 社会科学版, 2006, 22(2): 42-44.
- [15] 汤林, 刘玉婷, 周钰君, 伍思源, 钟权, 赵壁还, 李勇. 基于抵御“四种效应”影响的大学生考研复习路径探析[J]. 湘南学院学报, 2020, 41(4): 113-115+119.
- [16] 张俊芳, 杨家宽, 刘娟娟. 基于元认知理论的大学生考研复习策略研究[J]. 软件导刊. 教育技术, 2013(2): 73-74.
- [17] 沙林峰, 陈健. 浅析二本类大学生考研出现的问题及其解决办法[J]. 科学大众: 科学教育, 2011(11): 141-142.
- [18] Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M and Leijen, Ä. (2021) Supporting Self-Regulated Learning in Distance Learning Contexts at Higher Education Level: Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article ID: 792422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792422>
- [19] Liang, L. and Yang, M. (2017) Understanding Self-Regulated Learning within an EFL Online Formative Assessment Module. *Open Journal of Social Sciences*, **5**, 312-320. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.58026>
- [20] 范浩亮, 温耀萍, 李焯. 周围物理环境因素对学习效率的影响[J]. 科技创新导报, 2012(13): 240-240.
- [21] Zimmerman, B.J. (1989) A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, **81**, 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- [22] 毛鹏, 卑圣丹, 李婕, 王涵, 陈春静, 熊丽林. 高校教室室内温度对学习效率的影响[J]. 东南大学学报: 医学版, 2019, 38(1): 168-173.
- [23] 毛鹏, 王文翰, 李婕, 王涵, 唐彦钊, 熊丽林. 高校教室室内照度对学习效率的影响[J]. 东南大学学报: 医学版, 2018, 37(4): 662-666.
- [24] 张西超, 肖松. 办公环境与心理健康[J]. 生态经济, 2006(2): 90-92.
- [25] 刘峰赫, 张敏, 伏甄甄, 鞠闯, 王威程. 网络教学平台的相关研究[J]. 新丝路: 中旬, 2021(12): 194-196.
- [26] 陈志祥. 多措并举推进中学英语有效复习[J]. 语数外学习(英语教育), 2012(3): 28.
- [27] 邢莉娟, 朱增龙. 精准构建物理模型提升复习备考效率[J]. 考试与招生, 2021(2): 31-33.
- [28] 吴秀玲. 应用元认知理论提高学生学习效率[J]. 当代教育科学, 2004(12): 55-56.
- [29] 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.
- [30] 曾晓光, 李秋云. 重大突发疫情视域下大学生思想行为剖析及教育引导路径研究——以“新冠肺炎”重大疫情为例[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2020(6): 1-4.
- [31] 唐开聪. 留守儿童家庭教养方式、心理弹性、学业拖延的关系[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州大学, 2012.
- [32] 李艳霞, 王树霞, 张利芸. 指导性阅读对大学生考研焦虑情绪波动影响的研究[J]. 内蒙古科技与经济, 2020(10): 133-134+136.