

# 网络时代中学生的线上及线下休闲活动与学习的关系研究

周颖, 王钢

(北京师范大学 教育学部, 北京 100875)

**摘要:** 休闲活动一直是国内外的研究热点, 也是非正式学习的重要载体。以探讨中学生休闲内容(学生从事的线上和线下的休闲活动)的因子结构、差异和对学习的影响为目的, 从我国六个省市30所中学通过问卷调查获得有效数据4005份, 针对开发的35项休闲活动进行了探索性因素分析抽取四个因子, 验证了其结构效度和信度良好, 基于此进行了年级、性别的差异分析, 以及与学习效能感的回归分析, 结果表明学生从事户外活动和网络信息类活动可以正向预测其学习效能感; 而从事网络社交及音视频活动会负向预测其学习效能感, 且网络社交及音视频活动是学生从事频率最高的休闲活动; 而游戏娱乐类活动与学习效能感无关。这意味着教育者对学生休闲不能一味放任, 有必要进行针对性的管理和引导。

**关键词:** 休闲活动; 网络休闲活动; 学习效能感; 网络社交; 网络游戏

**中图分类号:** G635.5      **文献标识码:** A      doi:10.3969/j.issn.1005-2232.2016.06.010

## 一、研究背景及文献综述

终身学习背景下, 作为非正式学习的重要载体, 休闲是人类生命中不可或缺的生活, 它与个人能力的提升, 进而与生命质量直接相关。网络环境下的休闲活动挤占了传统休闲活动的时间和空间, 学生的休闲活动不可避免地发生着相应的变化。在网络时代, 传统休闲活动和网络休闲活动共同组成学生的休闲生活内容, 共同对学生的成长产生着深远的影响, 持续关注这一变化和带来的影响具有重要的意义。

休闲, 也称为闲暇。《国际教育百科全书》中关于闲暇时间的界定是: “指所有规定的其他基本要求, 诸如应付工作和睡眠、社会义务和社会约束之外, 个体的一段自由的、无责任的或娱乐性的时间。”<sup>[1]</sup> 具体而言, 本文将学习、满足生理需要、家务劳动、打工、路途往返之外的时间称为休闲(闲暇)时间, 在此时间内, 学生可从事的休闲活动多种多样, 例如, 兴趣学习、看杂志、听歌、看电视、上网、观看演出或比赛、体育和运动、绘画等创作活动、户内户外交往、无事休息等。

我国相当多的家长认为学生应以学习为重, 无视学生的休闲需要。学生在业余时间仍然要在各个补课班间奔波, 同时家长也未意识到应该利用休闲时间引导学生做有意义的事情, 反而多是单纯休息或放任自流。另一方面学生休闲也有趋向成人化的特征, 这些情况已经造成学生诸多的心理问题和精

收稿日期: 2016-07-14

基金项目: 本文受北京市教育科学“十二五”规划2012年度重点课题“基于多方协作的中学生网络依赖转化实用模式研究及在北京市的选样实验”(课题编号: AGA12098)资助。

作者简介: 周颖, 北京师范大学教育学部副教授; 王钢, 北京师范大学教育学部副教授。

通讯作者: 周颖, E-mail: yzh@bnu.edu.cn

神问题<sup>[2]</sup>。休闲具有两面性,学生可能因休闲内容单调、庸俗,缺乏自主性而影响心理健康,也可能因在休闲中发展了爱好、发掘了潜能、实现了自我价值而促进了心理健康<sup>[3]</sup>。不仅如此,学生参与的休闲活动对学生的发展也产生了其他影响,如研究表明参与休闲的频率与休闲满意度显著正相关<sup>[4]</sup>;休闲教育对学生个性发展具有促进作用<sup>[5]</sup>,并能帮助学生发展出和谐的人格<sup>[6,7]</sup>。而学生的心理品质、个性特征都与成绩显著相关<sup>[8,9]</sup>,如情绪稳定能显著地预测成绩<sup>[10]</sup>;人格也对学生取得学业成就具有显著影响<sup>[11]</sup>。这一系列研究暗示了学生的休闲内容可能与学生的学习具有一定的关系,但这一问题在以往休闲研究或学习研究中均处于空白状态。进一步,由于休闲是把双刃剑,网络时代学生的休闲活动越来越丰富和多样,由此学生的休闲内容与学生学习的关系可能呈现多样、复杂的特征,而这关系到是否应引导学生参与休闲和应该引导学生参与什么内容休闲的问题,这正是广大教育者真切关心的问题。

本文所关注的就是中学生休闲活动的特征,男女生、初高中学生间的差异,以及休闲活动与学习的关系和这些结果带给教育者的启示。

## 二、研究设计

### (一) 研究工具

本次调查(2014年实施)包括48道题目,共三个部分:

1. 基本资料:包括省份、学校、性别、出生年份和年级。
2. 休闲活动:

“休闲活动是一种个体自由选择的活动,它具有娱乐的效果,并且能满足个人实现自我的欲望,进而充实自我的价值”<sup>[12]</sup>。休闲活动一直是国内外的研究热点,近三年发表的标题中包含“leisure”的近800篇SSCI论文中有半数讨论了各类人等在不同的情境下所从事的各种各样的休闲活动。依据从这类文献获得的启示,并结合调查前的访谈,本调查共开发了20项非网络休闲活动和15项网络休闲活动,采用五点计分询问学生从事一项休闲活动的频率。除此之外,20项非网络休闲活动的开发还根据对中学生的长期观察和了解而得出,大部分为大家熟知的学生们会从事的活动,包括室内活动、室外活动、艺体类活动、家庭活动等,且本研究特别将沉思、无所事事,及近年来学生较多从事的活动,如去咖啡厅、去网吧、酒吧等也加入问卷中;15项网络休闲活动是从CNNIC报告提供的全部33种网络活动中筛选出可以作为休闲的题目,结合访谈结果进行了必要的修改和调整,从内容上看,它们分属于网络社交、网络娱乐、信息获取、网络购物四大类。

3. 学习情况,包括由八道题组成的学习自我效能感量表,该量表系Pntrich等人编制的“学习动机策略问卷”(Motivated Strategies for Learning Questionnaire, MSLQ)中的自我效能分量表,于1993年修订<sup>[13]</sup>,选项为李克特五点计分。该量表具有较好的内部一致性信度和预测效度,与课堂的学习成绩显著相关<sup>[14]</sup>。根据当代学生特点,并考虑本研究语境,在题目用语上进行适当修改。

得到问卷初版后,分别请5位教育技术专家(北京师范大学教育学部1位教授、3位副教授及1位来自于新加坡的副教授)检验,对每项题目的可理解性和对当代青少年的适宜性做出评定,并回答专家质询。之后,邀请2位研究生及10位中学生试填本问卷,再次确定问卷题目的可理解性和适宜性,根据专家和学生的反馈,进行了多次修改,以形成最终版本。

### (二) 数据分析方法

休闲活动种类繁多,由于新技术的涌现和社会的发展,新型的休闲活动亦不断产生,对它们进行合理的分类存在一定的困难。通常比较常用的分类法主要有两种:主观分类法和因素分析法。主观分

类法即根据研究者的主观经验进行分类,如体育类、艺术类、智力类、手工类、社交类等。因素分析法是通过样本所填答的问卷,通过数据统计方法中的因素分析法进行的客观分类,符合一定参数指标的活动能够被分到相应的类别之下,如此分出的类别由样本的表现决定,符合当前样本的实际情况。因素分析法是本文主要采用的方法。

由此,为了理清休闲活动和学习效能感的结构和获得良好的问卷信度,本研究进行了探索性因素分析和可靠性检验;保留了信、效度良好的问题后,再对不同的活动因子基于不同性别和初高中两个学段通过T检验进行差异分析;进一步,以休闲活动因子为预测变量、以学习效能感为结果变量进行回归分析,考察学生参与的休闲活动对其学习的预测作用。

在问卷调查前后,研究团队对北京市市内、郊区、城乡结合部共50余位中学生进行了半结构化访谈,其中部分访谈结果将在下文中被用于对数据分析结果的解读。

### 三、研究结果和分析

#### (一) 基本信息

经过严格筛查,本次调查得到有效样本4005份,来自于全国东、西、南、北、中六省市的30所中学,这些学校分布在北京(32.0%)、甘肃(23.7%)、重庆(18.5%)、江西(12.%)、广东(6.9%)、辽宁(6.9%)六省市的发达、中等和落后三类地区。被调查学生中男生占比50.3%,女生占比49.7%。初中学生(以初二学生为代表)比例为46.9%,高中学生(以高二学生为代表)比例为53.1%。

本研究调查了35项休闲活动,这35项活动均有学生参与,说明中学生的休闲活动在内容上非常丰富。其中均值最高的五项活动是听音乐(平均值=3.82,标准差=1.11)、与朋友一起玩儿(平均值=3.68,标准差=1.10)、通过计算机使用即时聊天工具(平均值=3.58,标准差=1.22)、收听或下载网络歌曲(平均值=3.48,标准差=1.23)、看电视(平均值=3.46,标准差=1.13)。听音乐活动在此排位最高,基于对中学生的访谈,本研究了解到他们最喜欢听音乐是因为在不同的心情和情绪之中都可以容易地找到相应的音乐来舒缓心情、放松自己,这是体育运动等其他活动不具备的特点,而他们也非常喜欢与朋友一起玩儿,因为与朋友在一起有共同语言、能相互理解、无拘无束;均值最低的3项活动是去咖啡厅(平均值=1.54,标准差=0.90)、去游戏厅、网吧、酒吧等(平均值=1.46,标准差=0.88)、在网上出售自己的商品(平均值=1.24,标准差=0.73)。

#### (二) 中学生休闲活动情况

##### 1. 休闲活动的探索性因素分析

为了探索学生休闲活动的结构,本研究采用极大方差旋转主成分提取的方法进行探索性因素分析,得到四个因子:网络社交及音视频活动(因子1),六题,主要包括通过计算机使用即时聊天工具、使用手机进行网络交流、观看网络视频、收听或下载网络歌曲等;户外活动(因子2),五题,主要包括学生离开家庭、学校在外开展的活动,是一些相对来说比较积极健康的休闲活动,如旅游,去电影院看电影,去博物馆、艺术馆、科技馆等地;游戏娱乐(因子3),四题,其中包含的活动全部指向高游戏性、高娱乐性的活动,如玩网络游戏,去游戏厅、网吧、酒吧等,这里的游戏娱乐活动既包括线上的也包括线下的;网络信息(因子4),三题,包含学习网络技术、浏览网络新闻、搜索网络信息等,相对于网络社交、网络游戏等活动,这一因子倾向于以网络做为提升自己的工具。四个因子的科隆巴赫系数在0.72-0.87之间,因子负荷量>0.6。四个因子、共18题,总的科隆巴赫系数为0.87,累计解释变异量为59.28%,KMO=0.90。以上数据结果表明,本分问卷(保留18题,形成4个因子)



具有良好的信、效度，足以解释学生休闲活动之事。四个因子中按平均值排序，最高的是网络社交及音视频活动（因子1，平均值=3.18），这是当代学生活动频率最高的一类休闲活动，之后依次是网络信息（因子4，平均值=2.57）、游戏娱乐（因子3，平均值=2.06）、户外活动（因子2，平均值=1.99）。

### 2. 学生在休闲活动上的性别差异

本研究比较了不同性别学生在休闲活动上的差异，独立样本 T 检验显示男女生在网络社交及音视频活动（因子1）和户外活动（因子2）上没有显著差异，但男生在游戏娱乐（因子3， $t=29.43$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.93）、网络信息（因子4， $t=7.78$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.25）活动上的频率均显著高于女生，见表1。

表1 学生在休闲活动上的性别差异

因子编号	休闲活动因子	平均分 ± 标准差	性别		t	效果量
			男生 (n=1978)	女生 (n=1954)		
1	网络社交及音视频活动	3.18 ± 1.01	3.07 ± 0.99	3.05 ± 0.95	0.62	0.02
2	户外活动	1.99 ± 0.74	1.98 ± 0.75	2.00 ± 0.72	-0.84	0.03
3	游戏娱乐	2.06 ± 0.84	2.41 ± 0.85	1.70 ± 0.66	29.43***	0.93
4	网络信息	2.57 ± 0.98	2.69 ± 1.04	2.45 ± 0.90	7.78***	0.25

注：\*\*\* $p<0.001$

这意味着在当今网络时代，男女生同样在进行常规的户外活动，也同时被当前流行的网络社交、音视频活动吸引；但游戏娱乐和网络信息对他们的吸引力却是不同的：相对于女生，男生倾向于在动态、画面丰富的视频类游戏中休闲娱乐（效果量=0.93），在这类活动上他们与女生差异较大，其效果量大于0.5，具有大的效果，即该差异具有实际意义；男生通过网络获取信息、热衷于学习网络技术（效果量=0.25）的频率也比女生高，其效果量处于0.2-0.5之间，具有中等效果量，即该差异具有实际意义。

### 3. 学生在休闲活动上的初高中差异

本研究通过独立样本 T 检验考察了初高中学生在休闲活动上的差异，见表2，从统计结果看，在四个休闲活动因子上初高中学生间均具有显著差异。在户外活动（因子2， $t=4.24$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.14）和游戏娱乐（因子3， $t=4.55$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.14）上，初中生的活动频率高于高中生；在网络社交及音视频活动（因子1， $t=-6.59$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.21）、网络信息（因子4， $t=-5.18$ ， $p<0.001$ ，效果量=0.16）上，高中生的活动频率均高于初中生。网络社交及音视频活动因子上的差异具有中等效果量，其余三个因子均具有小的效果量。

这反映了随着年级的升高、学业加重的同时，学生们在明显需要大段时间开展的户外活动和需要大段时间且容易导致沉迷的游戏娱乐上的活动频率有所降低，同时基于网络开展的休闲活动的频率倾向增加，特别地，网络社交及音视频活动频率的增长比较明显。

表2 初高中学生在休闲活动上的差异

因子编号	休闲活动因子	平均分 ± 标准差	年级		t	效果量
			初中	高中		
1	网络社交及音视频活动	3.18 ± 1.01	2.95 ± 1.03	3.15 ± 0.91	-6.59***	0.21
2	户外活动	1.99 ± 0.74	2.05 ± 0.75	1.95 ± 0.73	4.24***	0.14
3	游戏娱乐	2.06 ± 0.84	2.12 ± 0.87	2.00 ± 0.81	4.55***	0.14
4	网络信息	2.57 ± 0.98	2.48 ± 1.02	2.64 ± 0.94	-5.18***	0.16

注：\*\*\* $p<0.001$

### (三) 中学生的休闲活动对学习的影响

#### 1. 学生学习效能感的探索性因素分析

为了探索学生学习效能感的结构,本研究采用极大方差旋转主成分提取的方法进行探索性因素分析,结果为八题(见附录)形成一个因子(平均值=3.15,标准差=0.78),总解释变异量为64.66%,克隆巴赫系数为0.92,以上数据结果表明,本分问卷具有良好的信、效度,足以解释学生的学习效能感。

#### 2. 休闲活动与学习效能感的回归分析

为了通过学生的休闲活动来预测学生的学习效能感,本研究在 Pearson 相关分析的基础上,进行了逐步多元回归分析,见表3。

表3 休闲活动与学习效能感回归分析

因变量	预测因子	B	S.E.	$\beta$	t	R
学习效能感	户外活动(因子2)	0.21	0.02	0.20	11.63***	0.25
	网络信息(因子4)	0.10	0.02	0.12	6.51***	
	网络社交及音视频活动(因子1)	-0.04	0.01	-0.06	-3.22**	

注: \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

结果显示户外活动(因子2,  $p < 0.001$ )、网络信息(因子4,  $p < 0.001$ )和网络社交及音视频活动(因子1,  $p < 0.01$ )三个因子显著地预测了学生的学习效能感( $R=0.26$ ),游戏娱乐活动(因子3)与学习效能感无显著相关。进一步,从事户外活动(因子2)和学习网络技术、获取网络信息的网络信息类活动(因子4)可以正向预测其学习效能感,而从事网络社交及音视频之类的网络活动(因子1)可以负向预测其学习效能感。这意味着学生的休闲活动确实能预测学生的学习效能感,从事不同的休闲活动有可能影响学生的学习效能感,进而影响学习成绩<sup>[14]</sup>。

而游戏娱乐因子(因子3)与学习效能感无显著相关,故而没有进入预测,这可能因为虽然过度沉迷游戏娱乐会影响学习,但达到“过度”的样本总是小样本<sup>[15]</sup>;并且以网络游戏的使用为例,确实有研究表明不同的网络游戏使用时间长度对学习效能感有正负双方面的影响<sup>[16]</sup>。这提示我们游戏娱乐对学习影响是复杂的,不能以偏概全、一概而论。

## 四、研究讨论和建议

### (一) 男生既容易沉迷网络也善于利用网络发展自己

基于四个因子,本研究进行了基于性别的差异检验,发现性别在网络社交及音视频活动、户外活动上不具有显著差异性,然而在游戏娱乐和网络信息活动上具有显著差异,并且在游戏娱乐上表现出具有大效果量的差异性,在网络信息活动上表现出中等效果量的差异。

户外活动是一些比较传统的、相对健康的活动,是学生线下娱乐、社交的主要手段,这些仍然是男女生都会参与的活动。但从因子均值来看,本研究发现网络社交及音视频活动是学生活动频率最高的,而户外活动(平均值=1.99)的频率无法和网络社交及音视频活动(平均值=3.18)相比,也就是说,目前男女生都倾向于通过网络参与休闲活动,而去户外活动较少。同时男生在游戏娱乐、网络信息上的活动频率都高于女生,这意味着男生更多的使用网络,这与文献<sup>[17]</sup>研究结论一致。进一步地说,男生既倾向于把网络当成玩具,也倾向于把网络当成工具,也就是说男生既容易沉迷其中,也善于利用网络发展自己。但需要注意的是,这种发展可能是正向的、有利于身心健康的,也可能是有害的,

这更多地取决于使用工具的人。

### (二) 高中生更多从事碎片化网络社交及音视频活动的倾向会破坏高中生的专注力

本研究发现,从频率上看,初中生在户外活动和游戏娱乐上的频率高于高中生;高中生在网络社交及音视频活动、网络信息上的活动频率高于初中生,且网络社交及音视频活动的效果量最大,既差异最为突出。

这一分析结果表明,学生年级越高越少开展户外活动和游戏娱乐活动,而更倾向于基于网络的活动,即网络社交及音视频活动、网络信息活动。开展一次户外活动通常要投入几个小时的时间,这种时间的需要与学生越来越繁重的学习生活相冲突,所以随着年级升高学生从事这类活动的频率降低了<sup>[18]</sup>,游戏娱乐活动也是如此,且过度沉迷的情况下会花费更多的时间;而分析网络社交及音视频活动和网络信息活动可以发现,网络社交具有碎片化的特点、完成其他任务的同时听着网络音乐符合数字一代善于并行处理多任务的特点、获取网络信息和学习网络技术常获得家长和老师支持的特点<sup>[19]</sup>,由于这些活动所具有的上述特点,迎合了中学生的心理和生活需要,所以随着年级的升高他们从事这两类活动的频率增加了。

但是网络社交及音视频活动、网络新闻等均具有碎片化的特征,长期从事这类活动,极其影响学生的专注力,使得学生集中精神关注、吸收,特别是深入学习大段的有意义信息的能力下降,且会使学生的思维渐渐趋于有广度而缺乏深度。这种休闲习惯违反多条优质时间管理要求,如二八原则、帕金森法则等,故此建议学校和教师加强对高中生时间管理能力的培养。

### (三) 对学习而言,休闲是把双刃剑,对学生的休闲不可一味放任

本研究探究了中学生休闲活动与学习的关系。经过回归分析表明,除游戏娱乐外,学生的另三类休闲活动都能预测其学习效能感,其中户外活动和网络信息活动能够正向预测学习效能感,而网络社交及音视频活动则反向预测学习效能感。

过去研究指出学生的学习效能感与其学习成就有关<sup>[20]</sup>。本研究结果发现学生如适当从事前两种活动(户外活动和网络信息活动)可能可以促进学生的学习,其原因可能像已有研究中提到的:在中学生的休闲活动中,以提高自己某方面的技能或学得某类知识为目的的非正式学习比起正式学习的学校课程,学生的心态更为轻松愉悦,从而使得学习效能感也会有所提升<sup>[21]</sup>,本研究中的户外活动即这类活动,而学生课外学习的效能感和课内学习的效能感是可以相互促进的;与此同时,在这个信息化的社会,学生可以通过搜索引擎和浏览各种类型的网站获得一定的知识和信息,对于学校的正式课程学习也会有一定的帮助<sup>[22]</sup>。

尽管本文发现从事网络信息活动能促进对学习效能感提升,但对学生的访谈发现,随着学生年级的升高,他们并没有获得更多的机会在教师的要求和指导下从事与学习相关的网络信息活动。综合50余位受访学生的反馈可知,年级越高教师布置网络学习任务的次数越少,而学习任务单一地以网络搜索为主,学生也多以前几条搜索结果作为作业内容提交;同时教师经常提醒学生不要沉迷网络、不要在网络上泄露个人隐私,但缺乏具体的方法引导和效果评估。

学生如过度从事网络社交及音视频活动则有可能影响学生的学习,本研究所针对的网络社交及音视频活动行为大多数可以在智能手机上进行。调查显示,中学生存在一定比例、不同程度的手机成瘾者<sup>[23]</sup>,其数量不在少数;且手机成瘾倾向高的学生更容易产生学习倦怠情况,导致学习效率降低,产生厌学情绪和低成就感<sup>[24]</sup>。由此可见,本研究结果与过去研究发现可以相互支持。

这三类休闲活动中,中学生从事网络社交及音视频活动的频率均值最高,从事户外活动的频率最低,而且随着年级增长学生从事户外活动的频率在降低,从事网络社交及音视频活动的频率在升高。对学生的访谈中,学生们也常常提到休闲时间里感到“无聊”“不知可以做什么”有意义的事情,所



以即使感到“上网也无聊”，但仍然选择上网，至少“网络中有朋友”。

目前的学校教育更多的是为职业工作做准备的教育，很少有人意识到教育为休闲生活做准备的重要性<sup>[25]</sup>。因此建议教育者加强引导对现阶段学生休闲活动的选择，特别是网络休闲的引导，以利其学业发展。并且特别建议家长：“引导”如以“陪伴”为基础则效果更佳。随着孩子年龄渐长，家长的影响力会逐步减弱，所以待到出现问题再加以引导和陪伴不如早期介入，在陪伴中疏通与孩子交流的情感通道，进一步在陪伴中影响孩子、激发孩子。如有一位北京四中高中生的父亲自孩子幼时即坚持于每周日下午与孩子一起打球，相对于每个周末带领孩子出入饭局、KTV、咖啡厅或购物等成人化休闲的家庭来说，前一位家长就进行了高效的陪伴，基于此对孩子进行的引导、影响和激发都会容易很多，甚至可以自然而然发生。同时也建议学校重视学生的网络素养教育，培养教师的网络学习指导能力，创造机会引导学生利用网络开展有效学习。

### 参考文献：

- [1] 托尔斯泰·胡森. 国际教育百科全书[M]. 贵阳: 贵州教育出版社, 1990.
- [2] 刘翔平, 丁玎. 现代学生心理问题与闲暇教育[J]. 高等师范教育研究, 2001(4):60-63.
- [3] 邓永超. 关于闲暇和青少年心理健康的理性思考[J]. 成人教育, 2004(11):40-42.
- [4] 张晓秋, 易芳. 小学高年级学生休闲参与、休闲阻碍与休闲满意度的关系[J]. 沈阳体育学院学报, 2013(4):69-74.
- [5] 黄爱莲, 彭学东. 学校闲暇教育对学生个性发展的促进作用[J]. 江西社会科学, 2003(12):251-252.
- [6] 宋玲珍. 闲暇教育: 塑造青少年和谐人格的新载体[J]. 中国报业, 2011(8):134-135.
- [7] 张燕. 在闲暇生活中塑造青少年道德人格[J]. 学校党建与思想教育, 2012(9):83-84.
- [8] 王芳李, 李雁杰, 张胜良, 贾小婷, 郭惠媛. 初中生学习成绩与心理健康状况关系的研究[J]. 中国公共卫生, 2002(9):101-102.
- [9] 丁树荣, 李贵敏, 王厚淳, 王天奎, 王本华. 中学生心理健康状况及其与学习成绩关系的调查研究[J]. 中国学校卫生, 1995(4):269-270.
- [10] 潘小娟, 曾天德. 小学生个性特征、心理健康状况及其对学习成绩的影响[J]. 漳州师范学院学报(自然科学版), 2008(3):137-140.
- [11] 于海琴, 石海梅, 孟艳华, 游志麒. 环境、人格对拔尖大学生学习的影响[J]. 高等教育研究, 2014(7):62-70.
- [12] Thomas M. Kando. *Leisure and popular culture in transition*[M]. St. Louis: C.V. Mosby Company, 1980.
- [13] Pintrich PR, Smith DAF, Garcia T, et al. Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ)[J]. *Educational and psychological measurement*, 1993,53(3):801-813.
- [14] Pintrich PR & De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance[J]. *Journal of educational psychology*, 1990,82(1): 33.
- [15] 周颖. 未成年人健康上网指导手册(学生篇)[M]. 北京: 北京师范大学出版集团, 北京师范大学音像出版社, 2012:108.
- [16] 陆怡琮, 薛世杰. 不同网络游戏使用时间的国中生在使用需求、自我效能、学业表现及同侪关系上的差异[J]. 屏東師院學報, 2005(22):79-102.
- [17] 李卉, 王福兴. 中学生网络依赖状况调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2008,26(6):664-665.
- [18] 冯晓玲. 我国青少年身体素质下降的成因分析与对策研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2012.
- [19] 张虹. 中小学生学习移动学习——城市家长态度与需求实证研究[J]. 现代教育技术, 2012,22(6):39-44.
- [20] 张林, 张向葵. 中学生学习策略运用、学习效能感、学习坚持性与学业成就关系的研究[J]. 心理科学, 2003,26(4):603-607.
- [21] 王燕. 学会自由地生活——当前中学生休闲生活与休闲教育研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2003.
- [22] 李克东. 数字化学习(下)——信息技术与课程整合的核心[J]. 电化教育研究, 2001(9):18-22.
- [23] 孙国庆, 于妍, 罗正里, 李英, 赵行宇. 中学生手机网络成瘾与网络使用自控力的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011,19(9):1078-1080.
- [24] 王滨, 于海滨, 杨爽. 大学生网络游戏成瘾与学习倦怠的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2007,21(12):841-844.
- [25] 陈建华. 教育为休闲生活做准备——兼论教育与休闲关系的历史嬗变[J]. 教育研究, 2011(32):84-88.

## Research on Online Leisure and Offline Leisure of Middle School Students and the Relationship between Students' Leisure and Learning in the Internet Era

ZHOU Ying, WANG Yin

(Faculty of education, Beijing Normal University, Beijing, 100875)

**Abstract:** Leisure activities have always been a hot research topic at home and abroad, which are also the most important carrier of informal learning. This paper aims to discuss the structure and the difference of leisure content of middle school students in mainland China and the impact of leisure content on students' learning. Based on a survey, obtaining 4005 valid data, the paper extracts four factors through exploratory factor analysis of 35 kinds of leisure activities developed, and verify that the validity and reliability of its structure is good. Based on the variation analysis on grade and gender and regression analysis, the results show that the engagement in outdoor activities and Internet information activities can positively predict students' learning self-efficacy, and the engagement in the activities of social networking and Internet audio and video can negatively predict students' learning self-efficacy.

**Key words:** leisure activities; internet leisure activities; learning self-efficacy; social networking; online game

(责任编辑: 张国霖, 王德胜)

(责任校对: 王德胜, 刘金松)