

在泰中国留学生自律能力研究

A Study on the Self- discipline of Chinese Students in Thailand

Yuelin Cai*, Jingyan Zhao, Wenting He

Faculty of Business Administration, Huachiew Chalermprakiet University

*Email : 1904655224@qq.com

摘要

基于泰国教育逐渐被中国学生认可与选择的同时，在泰中国留学生的自律能力问题也日益凸显。经过调研者对“在泰中国留学生自律能力”的关键词在知网、谷歌学术知名文献资源库网站进行搜索后，尚未发现相似命题研究成果。因此，为探讨在泰中国留学生自律能力，本次研究选择以泰国华侨崇圣大学的中国留学生为研究对象，通过描述性研究法、文献研究法、问卷调查法和观察法进行研究，再使用线上发放问卷的方式，对研究对象的自律能力进行调查并收集到有效样本数据 99 份。通过问卷回收和问卷数据分析，得出结论：在泰中国留学生对自律能力的理解不够全面和能够积极主动参与到课堂的学习过程中、言行合一、按照校规要求，注重着装与仪容仪表、合理安排学习和生活的时间四个方面的表现有所不足。为了能够帮助在泰中国留学生提高学习效率和独立生活能力，提出三点建议：学校设立在公众平台和学生管理工作岗位。教师在课堂教导中使用成绩结构表的方式来鼓励学生积极参与课堂讨论和让学生自觉遵守校规。个人制定个人短期自律表，并每日总结。

关键词：自律能力，独立生活能力，在泰中国留学生

Abstract

As Thai education is gradually recognized and chosen by Chinese students, the problem of self-discipline of Chinese students in Thailand also becomes increasingly prominent. After investigator searched the key words of "self-discipline of Chinese students in Thailand" on CNKI and Google Scholar academic resource database, no similar research results have been found. So, in order to explore the self-discipline ability of Chinese students in Thailand, this study selected Chinese students from Huachiew Chalermprakiet University in Thailand, as the research objects, to conduct research through descriptive research, literature research, questionnaire survey and observation, and then use the online questionnaire to investigate the self-discipline of the research objects and collect 99 valid sample data. The data shows that Chinese students in Thailand do not have a clear understanding of self-discipline, act less active in learning, the unity of words and deeds, wear proper cloth according to regulation, and arrange their study and life time properly. To help Chinese students in Thailand deal with the problems, there are three suggestions: schools should set up public platforms and student management jobs. Teachers use the method of grade structure table in classroom teaching to encourage students to actively participate in class discussion and make students consciously abide by school rules. Make a personal short-term self-discipline chart and summarize it daily.

Keywords: self-discipline, Living independent ability, Chinese students studying in Thailand

引言

十八世纪末期和十九世纪早期，西方学者对自律与自律能力概念研究。德国思想界代表人物伊曼努尔·康德（Immanuel Kant）（1785）最先使用“自律”这一概念，其提出自律是个体根据自我意志在不受外界约束和情感影响，从而制定追求道德目的的道德原则。卡尔·马克思（Karl Heinrich Marx）和费里德里希·恩格斯（Friedrich Engels）（1833）吸收了伊曼努尔·康德（Immanuel Kant）等其他哲学家对自律发展的相关思想，从唯物辩证法提出，他律是自律的基础，为个人自律发展提供规范和指明方向，从而使他律内化为自律，促进个人自我发展。且自律是道德的理想境界，即‘道德的基础来源于人类精神的自律’。到了二十世纪早期，有西方学者将自律能力运用在医学界，对自律能力的重要性进行研究。EMMA L. STOWE（1902）强调了自律是一种能力，能够控制和自我调节情绪的变化，直到自我平衡的能力。这种能力能起到自我约束，自我控制和自力更生的作用，即自律能力。在他将这种能力用于护士培训中，他发现这种能力能增强护士的责任感，同情心，并让护士保持高效的动力与主动地学习特殊知识。在二十世纪早期，西方学者也将自律能力运用到了教育界。在欧美教育界，C. Blumer（1934）提出学生是在外界引导和监督下，通过他律接受教育。这不利于学生抵御诱惑。学生应该通过他律教育，建立自己处事行为的道德原则。学校通过让学生参与规则制定，有利于培养学生的自我控制能力。White, R. W., Tomkins, S. S., & Alper, T. G.（1945）研究表明受试者受挫折时，受试者自律能力发挥了作用，体现在受试者不寻常的自我调节能力与自我控制能力中。Ralph C. Wehlitz（1960）提出赋予学生更多管理权力，会使学生增加更多责任感，从而让学生自我管理得到训练，最终形成他们的自律能力的一部分。Stone MH（1983）提出父母应该注重家庭教育的重要性，由于他们错失通过他律的方式引导并培养自家学生的自律能力，导致自家学生的性格变形。综上所述，可知西方学者对自律能力所含的范围与特点，影响因素和自律能力提升的建议进行了研究。到了二十世纪末期，中国学者从学生层次，家庭层次，学校层次对自律能力提升的建议进行了研究。在中国教育界，孙常青（1992）提出在家庭教育中锻炼自家学生的自我约束能力，是培养自律能力的基础。对于培养主体的自我意识，可以通过赏罚分明等他律的方式，引导主体建立自己道德原则的行为习惯，使主体提升自我约束能力，从而起到帮助父母纠正自家学生任性的不良行为的作用。张朝龙（2002）提出对于培养学生的自律能力，需要在学校建立学生自律组织机构，使学生在自我管理，教育，服务等活动中，得到对自我价值的认可和提升。通过赋予学生更多的权力，在参与，策划，组织，开展校园活动中承担更多的责任，使得学生主动学习，提升自身能力，最终架设培育学生自律能力的桥梁。余国政（2008）提出学校应该全国高校开展先进榜样活动，从而提升学生的道德认知水平，有利于他们培养自律能力。对于学生自律能力提升的建议有（1）学生应该寻找学习榜样，通过对比找出差距，从而提升自己。（2）学生可以选择针对性名人名言警戒自己。（3）学生对自我认识，自我管理，自我约束，自我实践的提升，从而提高自身自律水平。（4）学生遵守校规，公共秩序，国家法律养成好习惯。（5）学生参与各种实践活动养成好习惯。田水仙（2019）对大学生群体自律能力进行了研究，提出当代大学生自律能力差的表现有，在学习时，经不起外界诱惑，导致注意力不集中；对学习重要性的不清晰，从而缺乏学习积极主动性；对他律的引导反感，产生学习态度不端正的心理。当代大学生作为国家重点培育

对象，社会的“新鲜人才血液”，也是实现中国伟大复兴的“接班人”。因此，国家希望提升现代大学生的综合素质，而自律能力对于综合素质起到关键作用，对自律能力的提升是至关重要。对于此想法，田水仙提出增强当代大学生主动学习意识，自我约束意识，责任意识，从而推动自律能力进步。

据调研者发现，在众多文献中，对在泰中国留学生自律能力研究的文献相对较少，所以，调研者决定以泰国华侨崇圣大学中国留学生为例，对在泰中国留学生自律能力研究并给出对应的可行性建议。

一、研究问题

1. 分析在泰中国留学生的自律能力现状
2. 针对在泰中国留学生的自律能力现状进行分析并提出对应的措施

二、研究目标

1. 找出在泰中国留学生所遇到的自律能力方面的问题
2. 帮助在泰中国留学生提高学习效率和独立生活能力

三、研究意义

1. 实践意义

留学生在海外留学必然会接触各种新的文化，新的教学方式和新的诱惑与新挑战，这对于留学生自身的自我调节能力，自我约束能力，自我控制能力，自我管理能力，即自律能力有较高的要求。研究自律能力对于留学生而言，可以帮助留学生对自律能力有正确的认知，认识自律能力的重要性，并了解自律能力的表现，以应对在之后的留学生活所遇到的挑战。对于留学家庭而言，留学生能在自律能力下，在海外独立自主生活，是一件值得骄傲的事。这也能降低父母对留学生在海外生活的过度担心。对于高校而言，本研究可以为留学生的普遍问题的解决提供一些参考建议，让高校了解到自身在自律能力教育工作中存在的不足和问题，并加以改进，促进高校在自律能力教育工作朝着科学化、规范化的方向发展。对于社会而言，本研究可以提高留学生自律能力，自律品质，以满足当今社会对人才的需要。

2. 理论意义

本研究通过对赴泰中国留学生的在学习，生活方面的自律能力调查，使用调查分析得出中国留学生在泰的生活和学习情况，从而分析他们在自律能力有哪些方面的表现与问题，并提出相应的建议。希望能够对中国留学生在适应泰国文化，学习方式等方面提供一份参考，贡献一份微薄之力。

纵观国内外对留学生自律能力研究的文献，有关泰国留学生的样本稀缺，本研究在一定程度上可以填补在泰国研究领域的空白。

四、概念性研究框架

本次研究以研究关于泰国华侨崇圣大学中国留学生的自律能力为基准，通过理解前人文献并结合班杜拉三元交互作用模型，自律能力四维度能力体系模型，自律模式模型，自律能力提升影响因素模型，自律能力提升路径模型，大学生自律能力作为良好公民衡量结构模型，大学生自律能力作为良好公民的衡量模型和学生综合素质评价对学生发展的影响模型，构建出以责任感、诚实、遵纪守法、耐心，决心和意图四个方面的自律能力现状，来自个人和学校两个角度影响因素和从个人层面和学校层面提出提升自律能力的措施的在泰中国留学生自律能力研究的概念性框架（如图 1 所示）。

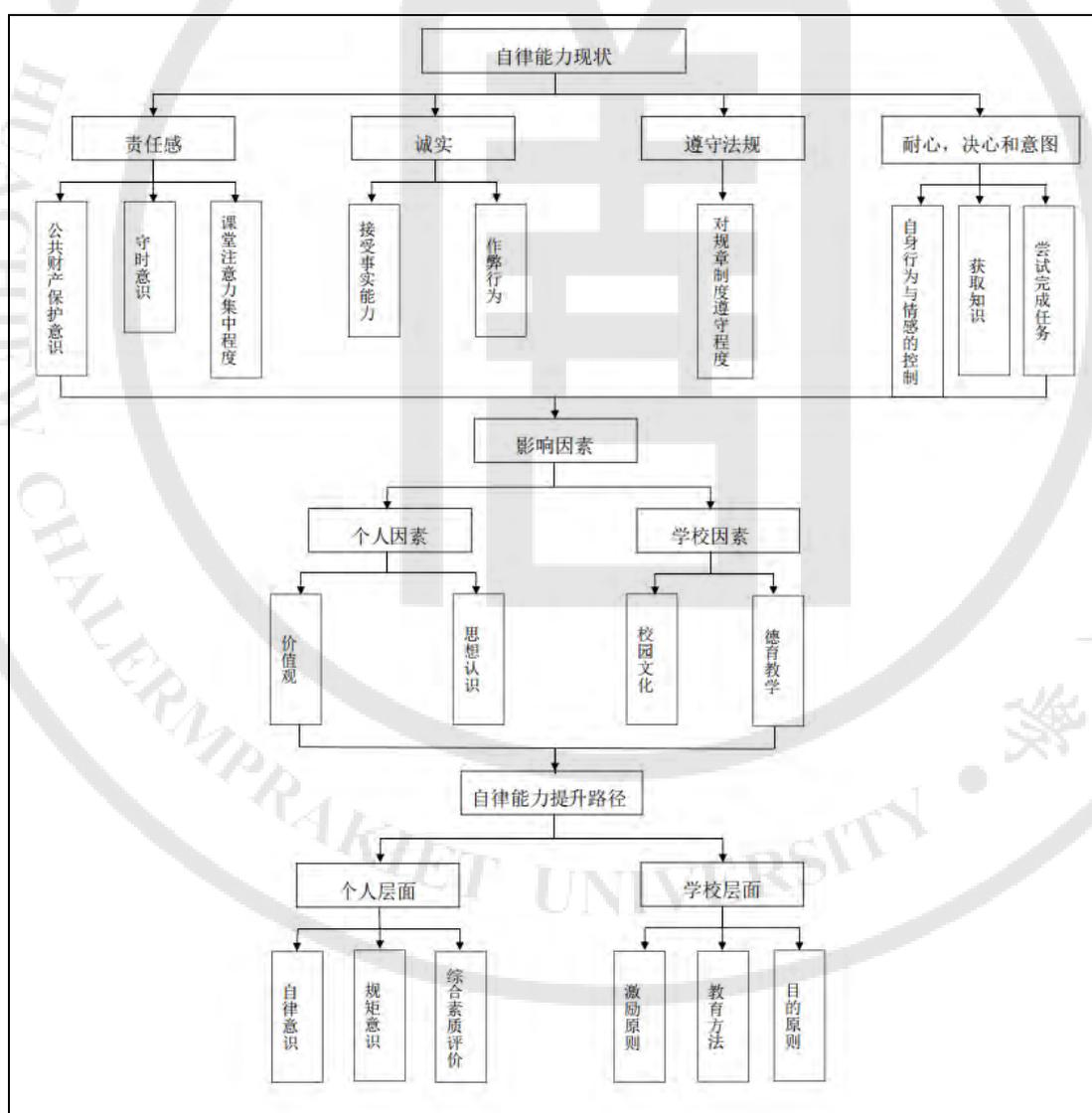


图 1 在泰中国留学生自律能力研究的概念性框架

五、文献综述

（一）自律和自律能力的概念界定

关于自律与自律能力的概念界定，EMMA L. STOWE（1902）从性格角度提出自律能力是一种自我平衡情绪与自力更生的能力，是我们性格的一部分。在此之后，C Senigaglia、吴克祥，姚娆、延成宇、Vorachai Viphoouparakhot 陆续对自律或自律能力的定义提出自己的见解。C Senigaglia（2009）描述自律是人根据自我意志在不受环境限制和感觉影响，从而制定行事方法的理性原则。而吴克祥，姚娆与延成宇认为二者与行为有关，吴克祥，姚娆（2020）描述自律是按照具体的规则规范和引导自己的行为，或在有限的道德规范中能够约束自己，管束自己的行为。延成宇（2020）描述自律能力是通过自我督促，自我约束，自我实践，自我要求做出道德行为的行为能力。Vorachai Viphoouparakhot（2021）描述自律是纪律的一方面，严明律己，在从事精神、身体和语言方面的自我控制。

综合上述各学者对于自律和自律能力的概念观点，有利于本研究分析在泰中国留学生对于自律和自律能力的概念认知程度。

（二）中国留学生自律能力所包含的范围与特点

对于自律能力所包含的范围与特点，Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, Sarma Cakula、田水仙、王华平、Bing Zhu, Yanlin Liao, Miao Xue, Tianxi Yang, Jiayi Chen 从自律能力行为提出四种不同的见解。Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, Sarma Cakula（2016）提出判断一个人具有自律能力是看这个人是否能够三思而后行。田水仙（2019）提出具有自律能力的学生应该是爱自己和自我反省。王华平（2020）提出具有自律能力的学生善于调节控制情绪、懂得自尊自强和勇于承担责任。Bing Zhu, Yanlin Liao, Miao Xue, Tianxi Yang, Jiayi Chen（2022）提出具有自律能力的学生具备限制和控制自己的欲望。

综合上述各学者对于自律能力所包含范围和特点的观点，有利于本研究分析在泰中国留学生对于自律能力所包含范围和特点的认知程度。

（三）自律能力对中国留学生在学习和生活上的意义

对于在学习和生活上自律能力的意义，Ralph C. Wehlitz、许英平、陈秋伊、Panadda Phattanawasin, Onoomar Toyama, Theerasak Rojanarata, Panjapol Laopoonpat, Kanawan Pochanakom, Chutima Limmatvapirat, Chanokporn Sukonpan, Paiboon Nantanakorn, and Sathit Niratisai、徐春云、祁玉军分别有不同的见解。在生活方面，Ralph C. Wehlitz.（1960）提出自律能力能够让学生会自觉承担更多的责任，并对自我行为的改善。许英平（2017）提出自律能力有利于学生成为高素质，高水平的专业人士，帮助学生提高他们思想和道德层次。在学习方面，陈秋伊（2018）提出自律能力能提高学生课前与课后学习能力和提高学生课堂学习效率。

Panadda Phattanawasin, Onoomar Toyama, Theerasak Rojanarata, Panjapol Laopoonpat, Kanawan Pochanakom, Chutima Limmatvapirat, Chanokporn Sukonpan, Paiboon Nantanakorn, and Sathit Niratisai (2021) 提出自律能力帮助学生更有效适应网络教学环境。徐春云 (2022) 提出自律能力能够使学生对时间使用更高效。在此之后, 祁玉军 (2022) 在人际关系和主动性提出自律能力不仅能促进学生积极主动管理, 还能促进师生关系。

综合上述各学者对于在学习和生活上自律能力意义的观点, 有利于本研究分析在泰中国留学生对于在学习和生活上自律能力意义的认知程度。

(四) 中国留学生现阶段在自律能力方面的表现与问题

陈金波、胡在东、张玲、杨振秋、田水仙、侯永胜、Suntonrapot Damrongpanit、Daping Wu, Adcharawan Buripakdi 对于学生现阶段在自律能力方面的表现与问题的见解各不相同。陈金波 (2003) 从学生行为提出学生现阶段在自律能力方面的表现与问题有缺乏文明修养, 在校园内公共场所随地吐痰。对校内公共财产的爱护不足, 课桌乱涂乱画。个人修养也低, 常因小事而大动干戈。胡在东 (2008) 在性格方面提出学生缺乏耐心与判断力。急功近利, 忽视专业课的学习。张玲 (2015) 从人际关系、自控能力、班规校规三方面提出学生现阶段在自律能力方面的表现与问题有学生人际交往自律能力低, 在师生关系紧张时, 选择逃课。学习自控能力低, 不能独立完成作业, 上课开小差和发呆, 甚至无视班规校纪, 不注重在校园内的仪容仪表。杨振秋 (2015) 从作业抄袭, 考试作弊, 说谎, 上课迟到, 旷课等行为提出学生现阶段在自律能力方面的表现与问题有学生缺乏诚信的信念。田水仙 (2019) 了解到学生对课本的重视程度不高, 提出学生的学习积极主动性也不高。侯永胜 (2019) 提出学生现阶段在自律能力方面的表现与问题有学生道德弱化, 虚拟网络言行不受约束。Suntonrapot Damrongpanit (2019) 提出学生现阶段在自律能力方面的表现与问题有学生在学校内的违纪行为有违反学校规章制度。Daping Wu, Adcharawan Buripakdi (2022) 提出自律能力的缺乏会增加学生写论文的难度。

综合上述各学者对于自律能力现状的观点, 有利于本研究分析在泰中国留学生自律能力现状。

(五) 影响中国留学生自律能力的因素

从教育方面, 华林春 (1993) 提出影响学生自律能力的因素有教育机制的缺陷: 填鸭式教学。在此之后, Wilcox, T. D., Brigham, F. J., & Nicolai, B., Zimmerman, Barry J., Kitsantas, Anastasia.、张玲、陈达、Tomas Arnesen, Eyvind Elstad, Knut Andreas Christophersen.、张柳斌, 王宇轩, 买斯琪, 丰晓磊, 宋炯炯、燕梅, 王密陆续对影响学生自律能力的因素提出自己的观点。从校规和教师分配管理两方面, Wilcox, T. D., Brigham, F. J., & Nicolai, B. (1998) 提出影响学生自律能力的因素有校规不适用所有学生和教师无法合理分配管理每个学生的时间。从性别方面, Zimmerman, Barry J., Kitsantas, Anastasia. (2014) 提出自律能力存在性别差异。女孩的自律能力高于男生, 导致她们的 GPA 高于男孩。从学

生认知和育人环境两个方面，张玲（2015）提出影响学生自律能力的因素有学生缺乏对自我的正确认知和育人环境有缺陷，管理仅存于形式。陈达（2017）提出影响学生自律能力的因素是学生的自我控制和自我反省能力的缺失。从教师和学校两个层面，Tomas Arnesen, Eyvind Elstad, Knut Andreas Christophersen.（2017）提出影响学生自律能力的因素有教师教学素质和学校文化。张柳斌，王宇轩，买斯琪，丰晓磊，宋炯炯.（2019）提出互联网诱惑多和学生缺乏自律性和条理性是影响学生自律能力的因素。燕梅，王密（2021）提出学生由于依赖他律德育方式，在宽松的大学环境中会降低对自身要求标准是影响学生自律能力的因素。

综合上述各学者对于影响自律能力因素的观点，有利于本研究分析影响在泰中国留学生自律能力现状因素。

（六）帮助中国留学生改善自律能力的措施

在帮助中国留学生改善自律能力的措施中，在学校层面，C. Blumer.（1934）提出学校应该将纪律管理交给学生，让学生参与到管理中。张朝龙（2002）提出开展丰富多彩的校园活动、成立自律小组、聘任学生为工作助理或班主任助理和学校与学生签订自律协议书，明确学生权利与责任的四个措施。在个人方面，余国政（2008）提出学生应该主动寻找学习榜样，利用榜样力量，增强自己自律能力并自觉寻找具有针对性的名人名言警戒自己，学生还能从参与各种实践活动养成好习惯。在此之后，傅国栋，赵研，韩笑（2014）通过教师和学校两个层面提出措施有教育者采用采用鼓励方式调动学生学习积极性。学校还能完善校规，规范大学生的行动。而邓宏波（2019）则学生和教师两个层面提出的措施有学生能制定自律表，提高自我控制能力。老师可以引导学生做情绪的主人。在互联网时代，Yu Han.（2019）从学校设施层面提出学校建立新兴媒体平台，通过微信公众号宣传自律的重要性。Arisa Sumamal, Wirathep Pathumcharoenwattana, Himaphan Raktaengam（2021）提出学生明确人生目标，设立职业追求，有利于提升自律能力。

综合上述各学者对于改善自律能力措施的观点，有利于本研究为在泰中国留学生改善自律能力提出建议。

六、研究设计规划

（一）研究方法

1 描述性研究法

本次研究使用描述性研究法，对在泰中国留学生的责任感、诚实、遵守法规、耐心，决心和意图四个方面的自律能力现状以及来自个人和校园这两个角度影响自律能力因素的调查研究，对在泰中国留学生所表现的自律能力现状以及影响自律能力因素做出客观的和准确的描述。

描述性研究很适合对本论文的研究需求，但是依然存在局限性。典型的描述性研究对数据的采集和对研究样本群体要求高。为保证数据的精确，需要大量的样本量（一般需要 600 人以上）。本论文的研究样本群体为就读泰国华侨崇圣大学中国留学生，样本量不能满足典型描述性研究的要求，研究群体也不能完全代表在泰中国留学生的实际情况。本论文的调研时间为 2022 年 8 月至 11 月，时间较短，研究内容有限。受到样本群体数量方面和调研时间方面的影响，对本论文所收集的数据精准度和代表性产生负面影响。因此，本次调研仍有较大的局限性。

2. 文献研究法

本次研究使用文献研究法，通过“知网”和“谷歌学术”知名文献资源库网站进行大量搜索，收集国内外与自律能力具有相关性的学位论文，期刊。本次研究使用了国内文献 38 篇，国外文献 20 篇，共 58 篇文献，通过前人理论研究的研读和参考，使以责任感、诚实、遵守法纪、耐心，决心和意图四个方面的自律能力现状，来自个人和学校两个角度影响因素和从个人层面和学校层面提出提升自律能力的措施的在泰中国留学生自律能力研究获得充实的理论依据和基础的奠定。

（二）调查方法

1. 问卷调查法

本次研究以就读泰国华侨崇圣大学的 62 及往届、63 届、64 届和 65 届中国留学生为问卷调查对象，采用网上形式（问卷星）发放问卷，共调查在泰中国留学生 102 人，收到在泰中国留学生回复电子问卷 102 份，有效问卷 99 份。

2. 测度选择

本文采用的研究测度是“李克特量表 (Likert Scale)”。本问卷针对自律能力现状采用的等级划分“非常不符合”、“不符合”、“不确定”、“符合”、“非常符合”；针对影响自律能力因素使用的等级划分为“没有影响”、“影响很小”、“不确定”、“影响较大”、“影响非常大”，无论是自律能力现状还是影响自律能力因素的度数强度都是从左到右，逐渐增强，对应数字为 1, 2, 3, 4, 5。通过研究对象回答的分数总和用以计算平均值，根据均值评估研究对象对量表问题的态度和状态。

（三）量表的信度效度分析

在作本次研究的信度分析时，克隆巴赫 Aloha 是最常被使用的统计量。对于数据的可靠性分析，当信度系数在 0.8 以上，说明问的数据的真实性和可靠性高。当信度系数在 0.7 到 0.8 之间，说明问卷的可靠性一般，可以使用，但需要调整。当信度系数在 0.6 到 0.7 之间，说明问卷的可靠性不高，参考性较弱。运用 SPSS27.0 分析软件分别对全部变量、量表变量进行信度分析。

表 1 全部变量的可靠性

克隆巴赫 Alpha	项数
0.839	43

对除了基本信息题目的其他所有设计题目所收集到的数据进行了信度分析，测试项目数有 43 项，整体结果信度系数为 0.839。（如表 1 所示）问卷的整体信度较好，这说明研究所得的数据真实有效，具有较强的可靠性。

表 2 自律能力现状的可靠性

克隆巴赫 Alpha	项数
0.885	15

对在泰中国留学生自律能力现状的测试项目数量是 15 项，整体信度系数为 0.885（如表 2 所示）。信度系数高于 0.8，这说明自律能力现状调查量表的数据真实可靠。

表 3 影响自律能力因素的可靠性

克隆巴赫 Alpha	项数
0.757	10

对在泰中国留学生影响自律能力因素的测试项目数量有 10 项，整体信度系数为 0.757（如表 3 所示）。信度系数在 0.7 到 0.8 之间，这说明数据能使用，但可靠性一般。

通过信度系数在 0.7 到 0.8 之间可以得出“影响自律能力因素”的量表问题设计不合理，题目数量较少，导致量表无法深度的，全面的了解影响自律能力因素，需要添加新的量表问题，以提高量表的信度。

表 4 KMO 和巴特利特检验

KMO 取样適切性量数。		0.741
巴特利特球形度检验	近似卡方	1156.372
	自由度	378
	显著性	0

对于数据前后一致性分析，当效度系数在 0.8 以上，说明问卷数据的前后一致性高。当效度系数在 0.7 到 0.8 之间，说明问卷数据的前后一致性一般，可以使用，但需要调整。当效度系数在 0.6 到 0.7 之间，说明问卷数据的前后一致性不高，参考性较弱。本次研究对在泰中国留学生对自律能力的理解、在泰中国留学生自律能力现

状和在泰中国留学生影响自律能力因素所收集到的数据进行了 KMO 和巴特利特检验，整体结果效度系数为 0.741（如表 4 所示）。

效度系数在 0.7 到 0.8 之间，说明整体数据可以使用，但效度性一般。这也说明了问卷问题设计不合理，描述大部分问题时比较简短，不能够很好地表达出调研者的思路，导致研究对象在回答问卷时前后有矛盾，与调研者设计问题思路一致性有较小的差异。调研者应该调整问题的表述，使研究对象更贴近调研者的问题思路，以提高问卷的效度性。

七、研究结果

（一）基本信息调查

从性别来看，男性 54 名（54.5%），女性 45 名（45.5%）；从年纪来看，62 及往届 32 名（32.3%）、63 届 30 名（30.3%）、64 届 24 名（24.2%）、65 届 13 名（13.1%）；从绩点 GPA 来看，“2.0 到 2.5 之间”、“2.5 到 3.0 之间”和“3.0 及以上”占比较大，分别为 29.3%、33.3%和 33.3%。

本次研究所收集的受访者数量在男女性别、年级和 GPA 三个方面都具有差距，这会导致研究具有偏向性，从而影响本此研究的价值。因此，希望能为其他调研者起到警示作用，完善调查受访者在各方面人数上的差距。

（二）自律能力的理解

1. 在泰中国留学生对于自律能力概念的理解是“平衡自我情绪和独立生活的能力”和“自律能力是通过自我督促和自我要求的行为能力”认可较高，而认为自律能力是“理性制定自己行事方法的原则”和“自律能力是利用道德规范约束或管束自己的行为”较少。

对于概念的理解“是理性制定自己行事方法的原则”和“是利用道德规范约束或管束自己的行为”是其他研究者对于自律概念的理解，并非自律能力概念的理解。这说明部分在泰中国留学生对于自律与自律能力概念的理解较为混淆。

2. 在泰中国留学生对于自律能力所包含的范围与特点是“善于调节与控制自身情绪”认可最多，而对于自律能力所包含的范围与特点是“勇于承担责任”、“懂得尊重自己和爱护他人”和“反思自我和自身的不足之处”认同不高。

这说明在泰中国留学生对自律能力所包含的范围与特点的认知不够全面，忽视了“勇于承担责任”、“懂得尊重自己和爱护他人”和“反思自我和自身的不足之处”三方面的自律能力特点。

3. 在泰中国留学生对于自律能力在学习和生活上的重要性是“提升综合素质与自控能力”，而对于自律能力在学习和生活上的重要性是“学会自觉承担更多的责

任”、“提高课堂与课后学习效率和利用率”和“促进学生积极主动性并能够与老师、同学建立良好的关系”的认可较少。

这说明在泰中国留学生对自律能力在学习和生活上重要性的认知不够全面，忽视了“学会自觉承担更多的责任”、“提高课堂与课后学习效率和利用率”和“促进学生积极主动性并能够与老师、同学建立良好的关系”三个方面的自律能力在学习和生活上重要性。

综上所述，在泰中国留学生在自律能力的理解认知不全。因此，调研者可以对在泰中国留学生在自律能力的理解上提供科普，帮助他们提高对自律能力理解的认知。

（三）自律能力现状

在泰中国留学生在责任感、诚实、遵守法规三个方面自律能力没有存在较大的问题，而在耐心，决心和意图方面自律能力相对较差。

在责任感方面自律能力现状中，在泰中国留学生在“能够保持教室等校园环境的干净整洁”、“能够爱护学校的公共设施”和“能够按时完成老师安排的任务与要求”三个方面表现都较为良好，其中“能够爱护学校的公共设施”方面表现最为突出。在“能够积极主动地参与到课堂的学习过程中”方面的表现有所不足。

在诚实方面自律能力现状中，在泰中国留学生在诚实的各项方面表现都较为良好，其中在“能够诚信的完成考试”方面表现最为突出，而在“能够做到言行合一”方面的表现有所不足。

在遵守法规方面自律能力现状中，在泰中国留学生在遵守法规的各项方面表现都较为良好，其中在“能够按时出勤并遵守各科目课程要求”方面表现最为突出，而在“能够按照校规要求，注重着装与仪容仪表”方面的表现有所不足。

在耐心，决心和意图方面自律能力现状中，在泰中国留学生在“能够坚持从不同渠道获取和拓展新知识”方面的表现最好，而在“能够合理安排学习和生活的时间”方面的表现有较大的问题。

综上所述，在泰中国留学生在“能够积极主动地参与到课堂的学习过程中”、“能够做到言行合一”、“能够按照校规要求，注重着装与仪容仪表”、“能够合理安排学习和生活的时间”四个方面的表现有所不足，为调研者分析在泰中国留学生自律能力现状提供了方向。

（四）影响自律能力因素

在泰中国留学生认为个人和学校两方面因素对自律能力都有影响。其中，个人因素对自律能力的影响大于学校因素对自律能力的影响。

在影响自律能力的学校因素中，在泰中国留学生认为“学校的学习氛围与环境”、“学校的校规和制度”、“中泰高校的校园文化差异”、“教师对资源的分配与管理”和“老师的教学方式或方法”五个因素对自律能力都有影响。其中绝大多数在泰中国留学生认为“学校的学习氛围与环境”和“老师的教学方式或方法”是影响自律能力的学校因素的核心因素，而“学校的校规和制度”、“中泰高校的校园文化差异”、和“教师对资源的分配与管理”三个因素对影响自律能力程度较小。

在影响自律能力的个人因素中，绝大多数在泰中国留学生认为“互联网的诱惑”、“对自身的认知”、“对自我的管控与深思反省”和“自身对解决和处理问题的逻辑与条理性”四个因素是影响自律能力的个人因素的核心因素。而“自身对于家庭、学校的依赖性”因素对自律能力的影响较小。

综上所述，为调研者分析影响自律能力因素奠定了基础。

（五）针对自律能力现状提出相应的建设

1. 从学校层面帮助在泰中国留学生提升其自律能力措施中，大部分在泰中国留学生认可开展更多校园实践活动、设立学校的公众平台，宣传自律能力重要性、和让学生参与到学校纪律管理工作当中学习自觉承担责任三种措施能帮助在泰中国留学生提升其自律能力。由于在泰中国留学生认为“学校的校规和制度”对影响自律能力程度小，所以对于“完善校规，规范学生的行为”和“通过与学校签订自律协议书的形式，明确学生权利与责任”两个措施方法的人数少。

2. 从教师层面帮助在泰中国留学生提升其自律能力措施中，由于在泰中国留学生认为“老师的教学方式或方法”是影响自律能力的学校因素的核心因素，所以大部分在泰中国留学生认为“在课堂教导中鼓励学生积极参与课堂讨论”和“老师通过教学引导的方式让学生学会控制自己的情绪”这两个措施能帮助在泰中国留学生提升其自律能力。而“聘任学生为工作助理或班主任助理”、“布置作业上台演讲的形式提升学生的综合能力”、“成立自律小组，让学生们在互相帮助中学会自理”的三种措施对提升自律能力帮助较小。

3. 从个人层面帮助在泰中国留学生提升其自律能力措施中，由于大部分在泰中国留学生认为“对自我的管控与深思反省”和“自身对解决和处理问题的逻辑与条理性”是影响自律能力的个人因素的其中两个核心因素，所以大部分在泰中国留学生更认可“制定短期自律表，并严格执行”和“通过各种实践活动的竞争与培养自己的行为习惯”这两个措施能帮助在泰中国留学生提升其自律能力。而“主动寻找学习榜样，并向他人起到榜样作用”、“自觉寻找与自己有关的名人名言警戒自己”、“收集别人对自己的评价，反思自己不正确的行为”的三种措施对提升自律能力帮助较小。

综上所述，调研者针对自律能力现状可从学校层面通过“设立学校的公众平台，宣传自律能力重要性”和“让学生参与到学校纪律管理工作当中学习自觉承担责任”两种方式、从教师层面可通过“在课堂教导中鼓励学生积极参与课堂讨论”方式和个

人层面“制定短期自律表，并严格执行”分别提出相应的建议，从而帮助在泰中国留学生提升其自律能力。

八、建议

（一）学校

建立学校的公众平台和学生管理工作岗位

在微信公众号建设一个学校平台并在其中开一个专题，专门推广自律能力的相关内容。从“知网”和“谷歌学术”等知名文献资源库网站和今日头条等新闻网收集大量关于自律能力的内容，如陈达的《当代大学生自律能力弱化表现、成因及对策分析》文献、燕梅的《后疫情时代地方农业院校大学生自律能力的培养》文献、田水仙的《提升当代大学生自律能力的对策研究》文献、田国秀的《孩子出国留学自律能力很关键》文献等等自律能力文献，让学生不断的阅读，从中对自律能力有更全面的理解，清楚自律能力的重要性。

设立学生管理工作岗位，能够让学生更好的理解自律能力并让学生参与到学校管理工作当中学习自觉承担责任。在学校设立中国留学生自律能力管理干部处，让学生通过自我报名和同学们投票认同，最终成为中国留学生自立能力管理处干部的一员。让干部成员布置和开展各项工作，如上午组织刚来泰国的中国留学生学会如何坐校车去上课，中午组织学生一起吃饭，下午再带学生适应校园环境。晚上学习，写作业。从管理中，运用自律能力对学习和生活上的时间合理安排，提高自律能力和加深自律能力的理解并主动承担起管理干部的责任。

（二）教师

教师在课堂教导中使用成绩结构表的方式来鼓励学生积极参与课堂讨论和让学生自觉遵守校规

教师制定成绩结构表，将上课参与回答，考勤与课堂着装两个项目纳入成绩结构中。具体成绩项目为上课回答参与、考勤与课堂着装、期中考试和期末考试四部分，依此分值占比为10%、10%、35%和45%。在正式上课前，对学生的出勤与课堂着装进行检查，分数满分为十分，使用倒扣分制，符合校规要求则不扣分，不符合要求一次扣两分，直到分数扣完为止。在课堂中，学生每回答一次问题，加一分，最高上限为十分。教师通过使用成绩结构表，鼓励学生以主动积极回答课堂问题的方式参与到课堂学习和让学生自觉按照校规要求，注重自身着装与仪容仪表，从而获得更高的成绩。

（三）个人

制定个人短期自律表，并每日总结

学生以一个星期为周期，制定个人短期自律表，并严格执行。每天睡前在手机上为第二天制定自律清单，如阅读书籍30分钟、完成作业、运动一小时等，清单事项不宜超过三件，并按照事项轻重缓急成都排列先后次序。到了第二天严格执行，完成一

项清单事项便打个勾，这有利于增加自信心，将自律能力以行动方式展示出来，从而让学生实现言行合一。

到了晚上，选择一个固定时间，梳理当天清单任务完成情况，总结成败得失并做好笔记。若当天清单任务未完成，无需自责，耐心的寻找原因并加以改正形成新的自律表。如完成作业时间使用太长，导致无法完成运动一小时，可以早上起床先跳绳，傍晚吃饭前再跑步，晚上就有更多时间完成作业。这种方法有利于提升自身对学习和生活时间的合理安排。若当天完成清单任务，可以给予自己一个小奖励，如吃个喜欢的食物。一周后，对自律表的执行有进步，可以给予自己一个大奖励，如旅游。对自律表执行不足，耐心反思，加以改善，甚至可以寻找同学和老师帮助监督下，提高自己执行效率。

参 考 文 献

- [1] Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, Sarma Cakula (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in elearning environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 231, 256-262
- [2] Arisa Sumamal, Wirathep Pathumcharoenwattana, Himaphan Raktaengam (2021). The Effect of a Non-formal Education Process with Contemplative Learning Approach to Enhance Purposes in Life for Thai Bachelor's Degree Students. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(1), 1 - 18.
- [3] C. Blumer (1934). Discipline and Self-Discipline. *The Australian Quarterly*, 6 (23) , 116-120
- [4] 陈金波(2003). 大学生自律意识薄弱和自律能力差根源考察. *求实*, (1), 243-244
- [5] C Senigaglia (2009). Von der Autonomie zur Selbständigkeit: Fichtes Umdeutung der Kantischen Begrifflichkeit. *Fichte-Studien*, (33), 207-220
- [6] 陈要勤(2011). 广州高职院校大学生自律能力现状的调查研究. *广州番禺职业技术学院学报*, 10 (2) , 48-52
- [7] 陈达(2017). 当代大学生自律能力弱化表现，成因及对策分析. *江汉石油职工大学学报*, 30 (4) , 72-74
- [8] 陈秋伊 (2018). 浅析中学生自律能力在英语教育中的重要性. *现代交际*, (1), 85-87
- [9] 戴一祎(2018). 大学生行为自律及小组工作介入研究. *现代交际*, (10) , 138-144
- [10] 邓宏波(2019). 培养高中生自律能力的几点做法. *新课程 (下)*, (11) , 206
- [11] Daping Wu, Adcharawan Buripakdi (2022). Narratives of EFL Postgraduate Thesis Writing at a University in Thailand . *LEARN Journal: Language*

- Education and Acquisition Research Network, 15(1), 495 - 523.
- [12] EMMA L (1902). STOWE. SELF-DISCIPLINE. *The American Journal of Nursing*, 3(2), 85-87
- [13] El Mehdi El Hamydy, Hind Brigui(2022). The Impact of Self-discipline on Classroom Management in Casablanca-Settat Middle/ High Schools. *International Journal of English Language Studies*, 4 (4) ,1-7
- [14] 傅国栋, 赵研, 韩笑(2014). 新形势下大学生自律能力培养模式研究. *辽宁行政学院学报*, 16 (9) , 95-97
- [15] 华林春(1993). 培养独生子女青少年的自律能力. *青年研究*, (2): 22-23
- [16] 胡在东(2008). 当今大学生自律能力的培养. *黑龙江史志*, (21) , 92-93
- [17] Heming WU (2016). *Proceedings of the 2016 International Conference on Economy, Management and Education Technology*[M], the Authors. Published by Atlantis Press. 2016:449-452
- [18] 侯永胜(2019). 网络环境下中职学生自律能力和选择能力的培养. *学周刊*, (22) , 24
- [19] 霍宏(2009). 谈大学生学习自律意识与自律能力的培养. *成功*, (10) , 15-16
- [20] 黄声普(2017). 提升高中生自律能力的四种策略. *广西教育*, (26) , 82-83
- [21] JIANG, Jia(2019). A study on the Cultivation of College Students' Self-discipline in the Network in the Age of We-Media. *Scientific Conference on Management, Education and Psychology*, (1), 142-145
- [22] 李洁, 吴桥, 张珊(2020). 基于管理育人视角的高校学生自律能力培养研究. *黑龙江教育*, (7) , 89-92
- [23] 刘立君(2020). 小议学生自律能力的培养. *大连教育学院学报*, 36(2), 52-53
- [24] 李红霞(2021). 家校合力 提升学生的自律能力. *教育实践与研究*, (12) , 01
- [25] 马克思恩格斯全集(第一卷)[M]. 北京:人民出版社, 1975:15.
- [26] Panadda Phattanawasin, Onoomar Toyama, Theerasak Rojanarata, Panjapol Laopoonpat, Kanawan Pochanakom, Chutima Limmatvapirat, Chanokporn Sukonpan, Paiboon Nantanakorn, and Sathit Niratisai(2021). Students' Perspectives and Achievements toward Online Teaching of Medicinal Chemistry Courses at Pharmacy School in Thailand During the COVID-19 Pandemic. *J. Chem. Educ*, 98(10), 3371 - 3378
- [27] 钱晖(2020). 试论大学生的自律能力对英语教育的重要影响. *校园英语*, (14) , 3-5
- [28] 祁玉军(2022). 班级管理中学生自律能力的培养. *安徽教育科研*, (6) , 107-108

- [29] Ralph C. Wehlitz (1960). Pupil-Managed Classes: A Lesson in Self-Discipline. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 34:(7), 393-397
- [30] 任帅, 向璐(2018). 提升内高生自律能力的几点思考. *农村经济与科技*, 29 (9), 294-295
- [31] Stone MH (1983). Special problems in borderline adolescents from wealthy families. *Adolescent Psychiatry*, 11, 163-176
- [32] 孙长青(1992). 让孩子学会管自己. *早期教育: 教育教学*, (7), 32
- [33] Suntonrapot Damrongpanit (2019). How to Measure Self-discipline as Good Citizen for the Undergraduates. *Universal Journal of Educational Research*, 7(5), 1180-1188
- [34] Tomas Arnesen, Eyvind Elstad, Knut Andreas Christophersen (2017). Comparing Instructional Factors Related to Students' Academic Self-Discipline in Norway and Finland. *Nordic Journal of Comparative and International Education (NJCIE)*, 1(1), 18-35
- [35] 田水仙(2019). 提升当代大学生自律能力的对策研究. [硕士学位论文, 吉首大学]. 中国硕士学位论文全文数据库.
- [36] VIPHOUPARAKHOT, Vorachai (2021). Dialogue for Proposing Guideline for Development of Social Responsibility in Terms of Morality, Integrity and Professional Code of Ethics of School Administrators in Thailand. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 14 (2), 63-67
- [37] White, R. W., Tomkins, S. S., & Alper, T. G(1945). The realistic synthesis: a personality study. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 40(2), 228 - 248.
- [38] Wilcox, T. D., Brigham, F. J., & Nicolai, B(1998). Increasing Self-Discipline with the ABC Event Frame. *NASSP Bulletin*, 82(596), 16 - 24.
- [39] 王建英(2006). 班杜拉三元交互作用理论对文学教育的启示. *雁北师范学院学报*, 22 (6), 47-48
- [40] 王晓燕(2012). 当代大学生自律能力培养研究. [硕士学位论文, 西安工业大学]. 中国硕士学位论文全文数据库.
- [41] 王华平(2020). 优化课程教育内容 培养学生自律能力. *中学政治教学参考*, (4), 22-23
- [42] 吴克祥, 姚娆(2020). 高尔夫球员球场上交往理性与自律意向: 基于计划行为理论拓展模型分析. *草业科学*, 37 (12), 2615-2624.

- [43] 许英平(2017). 利用德育培养中职生自律能力分析. 开封教育学院学报, 37 (9), 208-209
- [44] 邢利红(2020). 学生综合素质评价对学生发展的影响及模型分析—基于扎根理论的研究. 上海教育科研, (3): 17-19
- [45] 徐春云(2022). 浅谈学生自律能力的培养. 学苑教育, (16), 12-13+16
- [46] 伊曼努尔·康德. 道德 (2005). 形而上学原理[M]. 苗力田. 译, 上海: 上海人民出版社, 2005:22
- [47] 余国政(2008). 基于道德教育大学生自律能力的培养. 湖南科技学院学报, 29 (3), 76-78
- [48] 杨振秋 (2015). 高职学生行为自律能力现状调查分析—以秦皇岛职业技术学院为例. 戏剧之家, (9), 207-208
- [49] Yu Han (2019). Cultivating college students' self-discipline consciousness under the new media environment. American Journal of Educational Research and Reviews. 4(50),1-8
- [50] 延成宇 (2020). 基于管理育人理念下高校学生自律能力的培养. 就业与保障, (16), 171-172
- [51] 燕梅, 王密 (2021). 后疫情时代地方农业院校大学生自律能力的培养. 林区教学, (8), 14-17
- [52] 杨茂林(2021). 基于外显与内隐态度的飞行学员自律性评价方案研究[硕士学位论文, 中国民用航空飞行学院], 中国硕士学位论文全文数据库
- [53] 张朝龙(2002). 培养学生自律能力的途径与方法. 学校党建与思想教育, (12), 37-38
- [54] Zimmerman, Barry J., Kitsantas, Anastasia (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. Contemporary Educational Psychology, 39(2), 145 - 155.
- [55] 张玲(2015). 中职生自律能力培养研究—以张家港市某职业高级中学为例. [硕士学位论文, 苏州大学]. 中国硕士学位论文全文数据库.
- [56] 张柳斌, 王宇轩, 买斯琪, 丰晓磊, 宋炯炯(2019). 独立院校自律能力现状分析及应对—以现代科技学院为例. 课程教育研究, (8), 22-23
- [57] 郑传春 (2020). 网络时代背景下高职学生自律能力的培养研究. 现代职业教育, (1), 232-233
- [58] 朱晶晶 (2022). 电子媒介对儿童行为方式及认知的影响—基于班杜拉的三元交互作用理论. 黑龙江科学, 13 (15), 83-85