

# 提高中学生英语学习自我效能感的策略

谢巧凤

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2023年6月26日; 录用日期: 2023年7月24日; 发布日期: 2023年7月31日

## 摘要

自我效能感是个体在执行某一行为操作之前, 对自己能够在什么水平上完成该行为活动所具有的信念、判断或主体自我把握与感受。自我效能感在中学生的英语学习中扮演着重要的角色, 其影响因素包括掌握性经验、代替性经验、目标设定、归因方式、评价方式等。基于以上影响因素, 本文提出以下策略: 创设情境, 让学生体会成功; 榜样示范, 促学生正向比较; 目标设定, 助学生达成任务; 归因训练, 帮学生积极归因; 多元评价, 促学生健康发展等。本文旨在为中学生英语学习自我效能感的提高提供一定的思路与方法。

## 关键词

中学, 英语, 自我效能感

# Strategies to Improve Middle School Students' Self-Efficacy in English Learning

Qiaofeng Xie

Institute of Teacher Education, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Jun. 26<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 24<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 31<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

Self-efficacy refers to the belief, judgment or subjective self-confidence and feeling that an individual has before performing a certain behavior on what level he can complete the activity. Self-efficacy plays an important role in middle school students' English learning, and its influencing factors include performance accomplishments, vicarious experience, goal setting, attribution style and evaluation method. Based on the above factors, this paper puts forward the following strategies: Situation creation, let students experience success; example demonstration, promote students to compare positively, goal setting, help students to achieve tasks; attributional style-

training, help students to attribute optimistically; multiple evaluation, promote students to improve healthily. This paper aims to provide some ideas and methods for the improvement of middle school students' sense of self-efficacy in English learning.

## Keywords

Middle School, English, Self-Efficacy

Copyright © 2023 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. 中学生英语学习自我效能感的含义和意义

### 1.1. 中学生英语学习自我效能感的含义

自我效能感一词是 1977 年美国心理学家班杜拉在《自我效能：关于行为变化的综合理论》中最早提出的，指的是“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度” [1]。国内外其他学者在此基础上，也给出了自己的定义，虽然略有差异，但其核心内涵是一致的。根据定义，自我效能不是一种能力，而是一种个体对自己能力的评价和判断。由此，本文将英语学习自我效能感定义为效能感在英语学习领域的体现，可以理解为学生对自己是否能够成功地学习好英语的主观判断。

### 1.2. 中学生英语学习自我效能感的意义

国内外很多学者将自我效能感与教育学联系在一起进行探讨与分析，取得了一定的成果，证明了自我效能感在学习中扮演了重要的角色。皮亚杰认为学生的学业自我效能会影响学生学业的坚持性、努力程度和学习策略的使用，从而影响学生学业任务的完成 [2]。马来西亚学者对 1146 名中学生(涉及马来人、华人、印度人等不同民族)的研究发现，中学生英语自我效能感与英语成绩存在显著正相关 [3]。自我效能感与自主学习密切相关，二者呈正相关关系 [4] [5]。自我效能感还与学业成就有着非常密切的关系 [6]，它对学习成绩有着明显的正向预测作用 [7]，是学习动机的一个有力预测变量，与动机呈正相关关系 [8]。

## 2. 中学生英语学习自我效能感的影响因素

既然自我效能感在英语学习上扮演着如此重要的角色，那么我们首先要了解哪些因素会影响学生的英语学习自我效能感。结合 Bandura 的理论和与其他学者的研究，笔者把影响中学生英语学习自我效能感的主要因素总结为以下几点。

### 2.1. 掌握性经验

掌握性经验是中学生英语学习自我效能感的重要影响因素之一。掌握性经验是一种直接经验，是学习者亲身经历的成功或失败的经历，因而对自我效能感的影响最大 [1]。对中学生而言，英语学习的成功经验能提高他们的英语学习自我效能感，反之英语学习的失败经验会降低英语学习自我效能感。

英语作为一门外语，对大多数中学生而言是有一定学习难度的。中学生刚开始系统地学习英语时，可能会因为种种因素导致英语学习成绩不如人意，多次失败会让学生将英语学习不理想归因为自己的英语学习能力不足，进而降低学生的自我效能感。反之，不断成功会使学生建立起稳定的英语学习自我效能感，这种效能感不会因为一时的挫折而降低，而且还会泛化到类似的情境中去。

## 2.2. 代替性经验

学习者的代替性经验也会影响到中学生英语学习自我效能感。替代性经验是指通过观察他人的行为和结果获得关于自我可能性的认识[1]。学生在观察其他学习者的英语学习行为时,得到的代替性经验对其英语学习自我效能感的影响很大。当学生发现与自己英语水平相当的人取得了成功,那么他会认为自己也许也能完成对方同样的任务、取得同样的成绩、也有可能成功,进而增强英语学习自我效能感。反之,看见与自己英语水平相当的人失败,尤其是付出很大努力后失败,则会降低他的自我效能感,觉得自己在英语上取得成功的几率同样低。

需要注意的是,中学生尤其关注与自己成绩相仿的同学所带来的代替性经验。如果所谓的“榜样”比学生英语水平高出许多,学生会觉得“可望而不可及”,这样代替性经验就无法发挥作用,也达不到最佳的激励目的。

## 2.3. 目标设定

目标设定会影响到中学生英语学习自我效能感。目标设定是否合理,不仅影响任务的达成情况,还会影响学生的英语学习自我效能感。如果目标设置得过低,任务虽然能达成,但这种没有挑战的目标无法对学生产生较好的激励效果。另一方面,如果目标设置得过高,大大超出学生现有水平,即使他们付出巨大努力也无法达成任务,则会让学生产生挫败感,进而降低他们的英语学习自我效能感。也就是说,只有将目标设定在合适的范围内,才有利于学生英语学习自我效能感的提升。

## 2.4. 归因方式

中学生的归因方式也是他们英语学习自我效能感的影响因素之一。归因指人们如何解释自己和他人行为的原因,是人对影响或解释其行为的因素做出结论的一种认知过程[9]。中学生的学习归因是指学生对自己学习中成功与失败的原因的推论,也就是反思成败的原因。美国心理学家 Weiner 指出学生一般将自己的学习成败归于四个因素:能力、努力、任务难度和运气,并将这四个因素分成控制点、稳定性、可控性三个维度[10][11]。

如果学生把英语学习的成功归因运气好、难度小等外部的不可控因素,则不会增强其自我效能感;而如果将成功归功于内部的可控因素如自身的勤奋、努力等,则会增强其自我效能感。反之,如果把失败归因于外部的不可控因素,如运气差、难度大等,则不一定会降低自我效能感,而如果将失败归因于内部的不可控因素,如自身能力等时,则会降低自我效能感。所以,具有较高自我效能感的学生在失败时,更倾向于从努力程度方面寻找失败的原因。这种思维方式能激发学生的动机水平,促使他们通过加倍的努力去克服困难取得成功。

## 2.5. 评价方式

评价方式是影响中学生英语学习自我效能感的因素之一。英语学习中主要的评价方式有两种:终结性评价是指在某项教育活动结束时,对活动结果进行的评价;形成性评价是指在教育活动过程中,为了不断了解活动进行的状况以便能及时对活动进行调整而进行的评价。

传统英语学业评价普遍运用终结性评价方式,主要以书面测试的形式开展,评价方式及形式都比较单一,这样无法全面考查学生的语言综合运用能力。在应试教育的背景下,大部分中学英语教师多依赖分数来评价学生,分数低的学生就成了所谓的“差生”,这使他们逐渐失去英语学习的自信心与兴趣,大大降低了英语学习自我效能感。

### 3. 提高中学生英语学习自我效能感的策略

自我效能感是影响英语学习的一个重要因素，良好的效能感不仅对学习动机有促进作用，对学习成绩也有提升效果。针对以上英语学习自我效能感的影响因素，接下来提出相应的提高中学生英语学习自我效能感的策略。

#### 3.1. 创设情境，让学生体会成功

教师应想方设法让学生在英语学习中，体会到成功的感受。掌握性经验是影响自我效能感形成和发展的重要因素，首次成功和随后的多次成功会使学习者获得成就感，并逐步建立起稳定、有效的自我效能感。在外语教学中，教师要尽量避免学生的直接失败经验，积极为每个学生创造成功的情境，让每一个学生都充分地体验到英语学习的喜悦和成就感。比如，不直接告诉学生答案，而是引导学生思考，让他们体验探索英语的成就感；发现学生英语学习的闪光点，尽量从多方面多表扬学生，如：发音标准、字迹工整、唱英文歌好听等。教师要抓住这些机会，创设情境，让学生体会成功，进而提高学生的英语学习效能感。

#### 3.2. 榜样示范，促学生正向比较

既然代替性经验是中学生英语学习自我效能感的影响因素，那么利用榜样示范就成了提升中学生英语学习自我效能感的有效方法之一。中学生尤其关注与自己成绩相仿的同学所带来的代替性经验，榜样与学生差距过大，则达不到最佳的激励目的。因此，教师要学会利用与学生水平相近的榜样来引导学生克服英语学习中的困难，不断取得进步。假定需要给一名英语写作成绩居中游的学生树立榜样，最好把榜样定位在写作能力一度也居中游，但近来进步比较明显的学生，这样一来，榜样示范效果会更好，能促进学生正向比较。

#### 3.3. 目标设定，助学生达成任务

合理的学习目标，是促进学生学习的动力之一。在进行目标设定时，最近发展区是很重要的参考指标，它是实际的发展水平和潜在的发展水平之间的差距。教师要针对不同学生的最近发展区，指导学生设立恰当的学习目标，调动其积极性，使每个学生的潜能都能得到最大限度的发展。

此外，教师还应该促进学生把目标细化，落实成具体的任务。提高英语成绩这样的目标很空，但是“今天多背20个单词”“明天多做1篇阅读练习”之类的目标则很具体，也就更容易促进目标地达成。这样一来，学生也能比较清楚地知道最近自己进步了多少，长此以往有利于学生英语学习自我效能感的提升。

#### 3.4. 归因训练，帮学生积极归因

归因方式和学生的英语学习自我效能感互相影响。自我效能感影响个体的归因模式；而归因对个体的情绪、期待和行为也产生重要的影响，可改变其自我效能感。

因此，在英语教学中，教师应及时对学习者的归因训练，引导学生将英语学习的成败归因于内部因素，毕竟外部因素只是影响因素。当然，每个学生都是不同的个体，教师应该根据学生的具体情况给出最适宜的归因指导。如果学生不够努力，却将失败大部分归因于外部因素如环境、考试难度等，教师就要适当引导学生将失败归因于内部因素如努力程度等，激励学生奋发向上。但是如果学生已经非常努力，结果却不尽如人意时，教师最好引导学生将失败适当归因于外部因素，帮助学生排解消极情绪。

总的来说，教师应引导学生从努力方面寻找原因，而不是归结于能力方面的原因，这种归因方式能促进其提高学习动机，进而提高学习者的自我效能感。

### 3.5. 多元评价, 促学生健康发展

实施多元评价, 将有利于学生英语学习的身心健康发展。在评价时, 教师应该将终结性评价与形成性评价相结合, 从而更全面地评价学生的英语学习。那种把期末考试分数作为衡量学生英语学习好坏的唯一标准而丝毫不关注学生进步的做法, 是片面的评价方式, 因为只注重了结果没注重过程。教师只有彻底改变把终结性考试作为评价学生唯一标准的做法, 将终结性评价与形成性评价结合, 实施多元评价, 才能更加全面地了解学生的特点, 激发不同层次学生的英语学习热情, 让每个学生都能感受到自己的成长和进步, 进而增强不同层次学生的英语学习自我效能感, 促进学生英语学习的身心健康发展。

## 4. 小结

总之, 自我效能感虽然不是影响英语学习的唯一变量, 但它在整个英语学习中的作用是绝对不可以忽视的。拥有较强自我效能感的学生, 对自己的学习能力充满信心, 相信自己一定能够学好, 表现出较高的内在学习动机, 较浓烈的学习兴趣, 也就会取得较好的英语成绩。因此, 我们教育工作者应该多关注中学生的学习心理, 提高中学生的英语学习自我效能感, 使其获得更好的学习心态, 从而实现英语学习的良性循环, 达到最佳的学习状态。

## 参考文献

- [1] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, **84**, 101-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [2] Pajares, F. (1996) Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, **66**, 543-578. <https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- [3] Mahyuddin, R., Elias, H., Cheong, L.S., et al. (2006) The Relationship between Students' Self Efficacy and Their English Language Achievement. *Malaysian Journal of Educators and Education*, **21**, 61-71.
- [4] 陈亚轩, 陈坚林. 网络自主学习成绩与自我效能感的相关性研究[J]. 外语电教教学, 2007(4): 32-36.
- [5] 吴喜艳, 张庆宗. 英语专业学生自我效能、学习策略、自主学习能力和血液成就的关系实证研究[J]. 2009, 30(3): 43-46, 62.
- [6] 庞维国. 自主学习——学与教的原理和策略[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003.
- [7] 王毅敏. 自我效能、动机、观念和策略对英语成绩的影响[J]. 西安外国语学院学报, 2006, 14(3): 51-53.
- [8] 刘艳菊. 大学英语学习者的学习观念、自我效能与学习策略相关性的量化研究与分析[J]. 外语教学, 2010, 31(4): 65-69.
- [9] McCabe, D.L. and Dutton, J.E. (1993) Making Sense of the Environment: The Role of Perceived Effectiveness. *Human Relations*, **46**, 623-643. <https://doi.org/10.1177/001872679304600503>
- [10] Weiner, B. (1979) A Theory of Motivation for Some Classroom Experiences. *Journal of Educational Psychology*, **71**, 3-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.71.1.3>
- [11] Weiner, B. (1985) An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, **92**, 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>