

运用自我效能理论激发中学生学习动机

白景伟

浙江工业大学教育与科学技术学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2021年10月1日; 录用日期: 2021年10月27日; 发布日期: 2021年11月3日

摘要

阐述自我效能感的内涵并用自我效能感理论对学习动机产生影响的机制进行分析, 进而提出学生动机提高的策略, 从而达到提升学生学习成绩的目的。

关键词

中学生, 自我效能感, 学习动机

Using Self-Efficacy Theory to Stimulate Middle School Students' Learning Motivation

Jingwei Bai

School of Education, Science and Technology, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Received: Oct. 1st, 2021; accepted: Oct. 27th, 2021; published: Nov. 3rd, 2021

Abstract

This paper expounds the connotation of self-efficacy, analyzes the influence mechanism of learning motivation with self-efficacy theory, and then puts forward the strategies to improve students' motivation, so as to achieve the purpose of improving students' academic performance.

Keywords

Middle School Students, Self-Efficacy, Learning Motivation



1. 引言

学习动机是推动学生学习活动的内部驱动力。研究者一般认为作为促进努力学习取得学业成就的动力和心理原因,学习动机对学生的学习活动和行为表现起着定向和驱力的作用[1]。众多研究表明:学习动机与学习成绩成显著正相关[2] [3] [4]。然而,很多学生能够认识到学习的重要性以及其对今后就业和人生发展的影响,但就是提不起学习的兴趣,常常会有放弃的念头或者很难长久的坚持,从而严重影响了学生学习的效果和成绩。在一项对初中生学习动机的调查中发现:“在成功动机上,有 22.68%的学生处在非常弱或稍弱水平,仅有 26.46%的学生处在相当强或非常强水平,其余 52.92%的学生处在一般水平”[5]。可见,中学生缺乏学习动机已经成为了一个普遍的问题,学习动机的缺乏会阻碍中学生的发展。因此,教师要致力于如何调动学生的积极性主动的学习,激发和培养学生的学习动机。众多研究已表明,自我效能感与学习动机成正相关,自我效能感高,会激发更强烈的学习动机[6] [7]。正因为如此,本文试图运用自我效能感理论激发学生的学习动机。

2. 自我效能感理论及其对学习动机的作用机制

2.1. 自我效能感理论

众所周知,自我效能感(Perceived self-efficacy or sense of self-efficacy)是 Bandura, A. 1977 年提出的概念,是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。他认为,当一个人面对一项挑战性工作的时候是否能积极主动地全力以赴,取决于他对自己自我效能的评估[8],班杜拉指出人的行为受行为的结果因素和先行因素的影响,结果因素就是我们所说的强化,先行因素既期望,期望是一种效能期望,它是指人们能否成功的开展某一行为的推测和判断,既在行为开始之前,人对自己能力的推测,如果个体觉得自己能够成功开展某一活动,他就会选择坚持行动。例如学生不仅知道学习成绩好能够获得妈妈的表扬,而且还感到自己有能力让自己的学习成绩好,就会产生高度的“自我效能感”,并且让自己努力做到一直成绩好。其中,自我效能受学习成功和失败的经验、替代经验、言语劝说、情绪唤醒等方面的影响。

2.2. 中学生学习动机的类型及存在的问题

据调查,中学生的学习动机主要包括以下类型:实现父母的要求,为了取得良好的分数,履行教师的要求,承担社会的责任,获得别人的赞赏和表扬,达到自身职业的期许,为了个人的名誉、前途或是对某一门功课感兴趣等等,由此可见,中学生的学习动机是受多种因素的影响,不仅受到自身认知水平、人生经验以及学习状况的影响,还受到来自家长、学校、社会等方面的限制;此外,中学生处于身心快速发展的第二个高峰期,学生的生理和心理发展水平呈现出协调、不同步、不稳定的特点,致使中学生的学习动机常出现学习目标模糊、学习动机外在性等问题[9]。也就是说中学生的学习动机存在着目标不稳定、不确定的现状;而且学生学习动机也常受到外界因素的影响,而非内在的动力,有研究表明对于中学生来说,外在动机往往与父母或老师的认可和在公司面前表现良好有关(Lepper, 1988) [10]。从中学生学习动机的类型及存在的问题可以看出,无论哪种动机问题都会一定程度上削弱学习的积极性,可见在整个教育活动中,持续的学习动机激发是非常必要的,同时用自我效能感理论解决学生目标不清晰,

激发学生自身内在动力也是学校教师必须直面的课题。

3. 自我效能感对学习动机的影响机制

自我效能感通过把人的兴趣、需要、认知、情感结合起来对动机产生影响，它影响着个体学习任务的选择、努力的程度、以及遇到困难的情况下活动的坚持力，在学习领域自我效能感称为学习效能感，它指的是学生在面对学习任务的时候，对于自己能够成功完成某一学习任务的判断和评估。处在青春期的中学生开始迎来了人生的叛逆期，他们思维具有独创性、灵活性、批判性，在学习活动中，虽然有教师的引导，但开始出现自我个性的发展，追求自我的兴趣、认知、自我需要的满足。对于中学生来说，他们的自我效能感的高低影响着他们的学习动机。一般情况下，学生的自我效能感越高，他们的学习动机也就越强，主动开展学习活动的积极性就越大。反之，学生的自我效能感越低，他们的学习动机也就越弱，主动开展学习活动的积极性也就越小。

1) 自我效能感通过受自身成功或失败经验的影响来影响动机水平

一般来说，成功的学习经验会提高学生的自我效能感从而提高学习动机，失败的学习经验会降低学生的自我效能感从而降低学习动机。学生以往的成功经验是自我效能感形成的重要前提，它为个体提供判断与构成自我效能感的行为信息。研究表明，个体在挑战任务中获得的成功，对于自我效能感的形成与改变影响尤其大[11][12]。可见，当学生需要不断努力才可以获得成功时，学生就会在这个过程中获得积极的自我效能感，学生动机较高；当学生比较容易就能获得成功时，自我效能感对学生的影响并不大。此外，学生的自我效能感依赖于学生对自身先前经验的加工，个体的差异性在其中起着重要的调节作用。例如，同样压力环境下(高难度的任务、相同的辅助条件，同样的完成期限等)，乐观、积极的学生在取得很小的成就的时候也可能导致自我效能感有很大的提高，获得较高的学习动机，而悲观、消极的学生即使已经取得了很大的进步，也可能依旧感觉不好，仍旧表现自我效能感下降、学习动机减弱的情况。

2) 自我效能感通过受中学生对学习成果的归因而影响动机水平

中学生处在自我意识快速发展的关键时期，他们的自我分析、自我判断能力都在不断的提升，通常学生会对自己的成绩或者能力进行归因，通过归因来认识和引导后续的行为。众所周知，韦纳将归因方式分为内部和外部，稳定和不稳定，可控和不可控六个因素，个体将自己的成功归结为努力和能力，将自己的失败归因于努力不够，而不是能力不足会增强个体的自我效能感，增加动机水平；相反，个体将自己的成功归因偶然的运气好，或者将自己的失败归因为能力不足或者运气太差都会一定程度上降低学生的自我效能感，从而降低动机水平。研究发现，自我效能感受到学生对成功和失败的归因的影响且将成功归因于稳定因素，如高能力，对随后的自我效能感的提高影响最大(Schunk, 1984; Schunk & Gunn, 1986; Weiner, 1984) [13]。也有研究发现，消极归因的学生往往把失败归因于自身的能力不行，这种归因会弱化他们的学习动机进而影响其学习成就[14]。因此，在学习活动中，训练学生稳定且积极的归因对于提高学生自我效能感至关重要。

3) 自我效能感通过受学生的替代经验的影响从而影响动机水平

替代经验是指对别人经验的观察学习，学习和社会生活中有许多的知识经验不是通过亲身实践，而是通过对别人行为的观察和模仿获得的[15]。对于自我效能感的形成有重要影响的是由那些社会“模范”所提供的替代性经验[16]。以榜样为代表的替代性经验对学生自我效能感的形成有很大影响。当一个人看到与自己相近的人通过努力获得成功时，自身的自我效能感就会提高，相反，当一个人看到跟自己相近的人通过努力也没能获得成功时，就会降低自身的自我效能感，从而降低动机水平，进而认为即使自己努力了也不可能获得成功[17]。同时，班杜拉认为自我与替代者之间的相似程度越大，要完成的工作的关联性越大，替代者的成败经验对个体的自我效能感的形成过程的影响也就越大。例如当个体与替代者在

性别、年龄、知识水平、能力水平、兴趣爱好、社会背景等方面越相似，替代者的行为的选择以及结果对于个体自我效能感的形成产生越大的说服力，相反，当个体感到与替代者越不相似时，个体的自我效能感受替代者的行为的影响就越小，产生的行为动机就越小。此外，对于那些缺乏经验的新人来说，替代者(或者榜样)学习特别重要[11]。因此，在整个教学过程中，对于缺乏知识和实践经验的学生来说，教师需要不断的为学生提供可借鉴的榜样或替代性的经验，引导学生向榜样学习，从而提高自我效能感和学习动机。

4) 自我效能感受学生的情绪状态影响从而影响学生的动机水平

个体对生理、心理状态的主观知觉将会影响自我效能感的判断。焦虑、害怕或紧张容易降低个体的自我效能感，疲劳或者疼痛会导致与体力劳动任务相关的自我效能感的降低[18]。也就是说个体在面临具体任务的时候，自我效能感受个体身心反应的影响：平静的反应使人镇定、自信；焦虑不安使人对自己的能力产生怀疑[19]。李巍等学者研究发现，抑郁情绪直接负向预测学业自我效能感，并且研究也指出抑郁情绪对学生的学业自我效能感的影响强度受制于焦虑情绪水平[20]。可见，学生的情绪状态对自身的自我效能感有重要的影响。因此，在教学过程中调整学生的情绪状态，创建良好的学习环境被认为是促进学生自我效能感提高的有效途径。

4. 运用自我效能感理论激发中学生的学习动机的策略

4.1. 教师要帮助学生体验成功

班杜拉认为提高自我效能感最有效、最具有影响力的信息源就是成功的体验，那么最有效的方法就是激励学生努力学习，完成一些具有挑战性的学习任务，在学习中获得成功的体验。许多教育心理学研究者认为成功体验可以增强中学生的自我效能感，也有实证研究进一步证明了成功体验会提高学生的自我效能感[21]。成功体验是通过使学生相信他们有能力完成学习任务，增强学生的自我效能信念从而影响动机水平的。个性化的目标设定、受到积极的反馈和示范以及合作学习对学生拥有成功的体验都有积极的影响，他们是通过影响学生的自我效能感从而影响学生的学习动机的。

4.1.1. 教师要帮助学生设立自身个性化的学习目标

自我决定理论认为，当学习者感到自己有能力(自我效能感)和自我决定权，能够或可以确定学习目标、决定学习内容和进度、独立解决学习问题时他们往往表现出强烈的求知欲和自信心，因而促进学习动机的形成和增强[22]。所以教师在培养学生自我效能感的时候要注重给予学生更多的机会，让学生不断确立自身目标，在实践和不断尝试中提升自身的自我效能感，从而提升学习动机。另一方面，不同的人具有不同的自我效能感水平，而且自我效能感的水平影响着目标的选择。自我效能感高的人倾向于选择富有挑战性的任务，设置更高的学习目标，从而发展了他的能力，获得更大的自信。而自我效能感低的人为了避免失败，往往选择易于取得成功的任务或较容易实现的学习目标，从而取得成功的体验，提高学习的自信[23]。

正因为如此，对于自我效能感高的学生应该设置较高的目标，因为较容易完成的任务不能激发起学生的兴趣，只有较高的目标才能使这些学生在完成任务以后体验到成功的喜悦从而建立更高水平的动机。对于自我效能感低的学生较高的学习目标则会使他们变得充满压力，从而失去学习的兴趣，对于这类学生则应该设置较低的目标。用任务容易的目标水平激发学生较高的学习动机，从而能够坚持学习活动，在完成任务中也能获得成功的体验。随着成功体验的不断积累，自信的不断积累，本身自我效能感水平低的学生也会根据自己的体验、情感、认知对自我的效能感有一个全新的认识，从而不断的提升自我效能感。

与此同时,有研究表明参与目标设置比被分配目标更能导致较高的工作绩效[24]。因此,教师要帮助学生根据自身的自我效能感水平尽可能参与学习目标的设置,设立个性化的学习目标,而且,目标越具体越好。比如,在学习生活中,学生要根据自身的学习兴趣、学习爱好和自身的学习基础,主动的参与设置自己的学习目标,让目标指引自身的学习行为和学习活动,而不是处处被动听从老师和家长的安排。当然,教师和家长在学生目标设定的过程中要给予适当的支持、帮助,必要时给予专业的评估或测量。

4.1.2. 教师要及时的给予积极的反馈

中学生自我效能感提高的关键是能够体会到学习的成功,让他们感到自己没有白白的付出努力[25]。因此,教师要善于运用一切资源和条件针对学生的实际情况尽可能提供给学生积极的反馈,让学生可以体会到自己的成功。

身为教师必须清楚的认识到的积极的反馈对学生的情绪产生很大的影响。研究发现,教师的激励导向型回应与学生的良好学习结果信念、目标达成感、天资感、积极的自我预期以及自我确信均呈现出显著的正相关关系,如果教师在教学中使用激励、耐心引导的方式,那么学生的学习自我效能感也能够随之提高;而批评、无视等冷漠方式则会降低学生的自我确信,对学生的学习产生消极影响[26]。因此,教师要及时的关注到学生的每一次进步并给予积极的鼓励和表扬,例如一个善意的微笑、一句支持的话语、一次肯定的点头动作对于增强学生的自我效能感,激发学生的学习动机都是至关重要的。研究表明,从老师那里获得更多鼓励和支持的学生更有可能获得更高的自我效能感,而且学生对老师越具有信任感,他们的学业自我效能感也就更强[27]。因此,教师任何的表扬或者鼓励都要让学生感到有理有据,要站在客观事实的基础上,让学生觉得老师的反馈是对自己的能力和努力的肯定,过度的甚至夸张的表扬反而影响动机的作用。除此之外,在学习过程中,学生难免会遇到学习困难,如通过自身的努力也没有获得成绩的提升,教师要针对学生特殊情况,多鼓励和引导,帮助学生分析自己的学习现状,找到适合学生自身的学习方法,提高学生的学习效率,提升学生的自我效能感。

4.1.3. 教师要在具体情境中促使学生合作学习

尽管自我效能感是相对稳定的自我信念,但教学过程本身就具有复杂性、情境性的特点,学生的自我效能感也会随着不同情境而发生变化。因此,教师在不同的教学环境中刻意提升学生的自我效能感是非常必要的。教师可以采用合作学习的方式来增强学生的自我效能感。研究表明,合作学习可以提高一般自我效能感[28]。自我效能感分为两个操作层次,既一般和具体,一般自我效能感是通过具体自我效能感产生间接作用的[29],可见,无论是一般自我效能感还是具体效能感都会因合作学习而发生改变,所以在整个学习过程中一定要重视合作学习的作用。合作学习(Cooperative Learning)由罗伯特·斯莱温(Robert-E-Slavin)提出。它以现代社会心理、教育社会学、认知心理学、现代教育技术学等理论为基础,以研究与利用课堂教学中的人际关系为基点,以目标设计为先导,以师生、生生、师师合作为基本动力,以小组活动为基本教学形式,以团体成绩为评价标准,以标准参照评价为基本手段,以大面积提高学生的学业成绩、改善班级内的社会心理气氛、形成学生良好的心理品质和社会技能为根本目标,是一种极富理论与创意的教学理论与策略体系[30]。通过在教学中组织小组合作学习来改善学习氛围、优化学习过程,在培养学生社交能力的同时,提升学生的自我效能感[31]。例如,可以建立某一教学单元的师生互助、生生互助的合作小组,学生自觉参加,教师也可以成为小组当中的一员,在合作中每个成员都采用记录本的方式记录自己的成长和收获,最后以教师参与、学生自评的民主方式评选出“优秀记录员”给予适当的奖励,鼓励其他同学在下一个单元做的更好。通过合作学习的方式增加了学生之间、师生之间互动的机会从而增强了言语劝说、替代性经验、反馈的频率和效应,有助于学生自我效能感的提升,进而提升学习动机。

4.2. 教师要引导学生进行积极的归因

研究发现,自我效能感对学习成绩有直接的影响,而归因是通过自我效能感间接影响学习成绩的[32],因此,良好积极的归因训练在提升学生自我效能感以及提高学习成绩上至关重要。不同的学生会有不同的归因方式,不同的归因方式会影响学生下次的行为,从而影响学业表现。掌握学生归因的倾向,并对学生的归因进行指导和训练,有利于激发学生的学习动机,提高自我效能感。在教学过程中,教师要注重对学生进行积极稳定的归因训练,在成功时进行能力和努力的归因训练;在失败时进行努力的归因训练,避免学生将自己的失败归因于自身能力差、题目过难或者自身运气差等因素降低学生的自信心和学习动机。比如教师可以播放力克胡哲等成功人士的视频或者邀请各方面都比较优秀的学生讲述他们的成功经验,引导学生进行努力的归因,让学生自己体会努力对于个人的成功的巨大作用。通过积极的归因训练让学生明白“努力程度”对于学习成败起着至关重要的作用,在学习过程中通过努力获得成功体验从而增强学生的自信心和自我效能感,提升学生的动机水平。

4.3. 教师要树立供学生观察学习的榜样

观察学习是指个体通过观察他人的行为及其行为的后果而间接的产生学习,班杜拉认为人类的大多数行为都是通过观察学习获得替代经验从而引导学习者在今后做出相似的行为,替代经验可以使学习者相信在相似的情境中获得榜样相同的成就水平。班杜拉的观察学习理论强调:“学习者通过观察榜样的行为及结果,在自己身上会产生间接的强化作用,对其自我效能感的形成具有重要的影响”[33]。因此,教师需要给学生提供可观察学习的榜样,使学生从榜样得身上获得替代经验,从而不断提升自我效能感。对于学生来说,教师是学生学习的直接榜样,他的思想行为、求知精神、科学态度、思维方法等都对学生起示范作用[34],因此,教育者的身教对于学生来说会产生非常重要的影响。所以,教师要保持自身良好的情绪、注重教师言行举止;在教学过程中做到严于律己、以身作则、客观的认识和评价自己、尽可能用和蔼可亲的方式感染和影响学生确保能够对学生起到良好的示范作用。

其次,同伴是除了父母之外学生最亲密、接触时间最长的群体,教师要创造机会发挥同伴榜样示范的作用,根据学生的个体情况提供榜样示范,学生通过观察发现自己与同伴榜样的差异,获得社会性的认知比较从而指导自己的行为策略。例如让一些表现好的同学通过不断的努力参加学科竞赛,并在竞赛中取得成功,获得成功的喜悦。让其他的同学获得间接性的成功体验,当同学看到与自己水平相当甚至更差的同学都通过努力获得了成功,他们也就认为自己也能在相同的情境中成功的完成同样的任务,从而提升自身的自我效能感,激发学生的学习动机和兴趣。有研究表明,互助性的同伴榜样对激发学生学习动机,促进自我效能感起着不可忽视的作用。具体而言,学校要尽可能的改变传统的班干部任命的方式,由学生互助评选出民主、公平、公正的班级“骨干”,让学生发现优秀“骨干”的优秀品质,从而自觉地去学习他,产生榜样教育的正面效果[35]。也可在班级中开展定期评选“最佳组长”“最美课代表”“大爱班长”的活动,让每个学生都能有机会参与到班级的管理中从而找到自己和班级同伴中的闪光点,以此来增强学生的成功体验。总而言之,树立老师榜样和树立学生榜样,都会对提高学生的自我效能感产生积极作用[17]。

5. 结论

学习动机是影响学习积极性和学习成绩的重要因素,自我效能感理论在促进学生学习动机上面起着突出的作用,自我效能感理论的应用有助于学生摆脱无助、焦躁的情绪,使学生能够面对学习时保持积极的、乐观的学习态度,提升自身的学习兴趣。教师应该采用一切有利措施提高学生的自我效能感从而提高学习动机达到提升学生学习成绩的目的,当然,提高学生动机的方法是多种多样的,教师在教学中

程中应做到具体问题具体分析, 根据学生自身的个性和特点, 实施有针对性的教学。

参考文献

- [1] 周勇, 董奇. 学习动机、归因、自我效能感与学生自我监控学习行为的关系研究[J]. 心理发展与教育, 1994, 10(3): 30-33+15.
- [2] 刘加霞, 辛涛, 黄高庆, 申继亮. 中学生学习动机、学习策略与学业成绩的关系研究[J]. 教育理论与实践, 2000, 20(9): 54-58.
- [3] 王振宏, 刘萍. 动机因素、学习策略、智力水平对学生学业成就的影响[J]. 心理学报, 2000, 32(1): 65-69.
- [4] Dogan, U. (2015) Student Engagement, Academic Self-Efficacy, and Academic Motivation as Predictors of Academic Performance. *The Anthropologist*, **20**, 553-561. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891759>
- [5] 黄培凤. 学习动机理论对教师教学的启示[J]. 文学教育(下), 2020(1): 104-105.
- [6] 傅蕾. 内部归因有助于激发学习动机?——基于开放教育学习者自我效能感中介效应的分析[J]. 开放教育研究, 2019, 25(6): 93-102.
- [7] 蔡林, 贾绪计. 学业自我效能感与在线学习投入的关系: 学习动机和心流体验的链式中介作用[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(6): 805-811.
- [8] Bandura, A. (1982) Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, **37**, 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- [9] 陈立春. 中学生学习动机的有效激发与维持[J]. 中小学心理健康教育, 2010(2): 12-14.
- [10] Caputo, A. (2014) Psychological Correlates of School Bullying Victimization: Academic Self-Concept, Learning Motivation and Test Anxiety. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, **3**, 69-99.
- [11] 姚凯. 自我效能感研究综述——组织行为学发展的新趋势[J]. 管理学报, 2008, 5(3): 463-468.
- [12] 王茂生, 张朝霞, 雪飞. 自我效能感理论在党校体育教育中的应用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(30): 252-253+256.
- [13] Bong, M. (2004) Academic Motivation in Self-Efficacy, Task Value, Achievement Goal Orientations, and Attributional Beliefs. *The Journal of Educational Research*, **97**, 287-298. <https://doi.org/10.3200/JOER.97.6.287-298>
- [14] 胡典顺, 朱展霖, 张萍. 数学学习动机、数学失败归因、数学学习反思性对数学自我效能感的影响[J]. 教育测量与评价, 2021(9): 56-64.
- [15] Gist, M.E. and Mitchell, T.R. (1992) Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. *Academy of Management Review*, **17**, 183-211. <https://doi.org/10.5465/amr.1992.4279530>
- [16] Bandura, A. (1995) *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, Cambridge. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- [17] 吕丽. 替代性经验在科学学习自我效能感中的作用[J]. 小学科学(教师版), 2020(9): 60.
- [18] Wood, R.E. and Bandura, A. (1989) Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, **14**, 361-384. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4279067>
- [19] 高申春. 自我效能理论评述[J]. 心理发展与教育, 2000, 16(1): 60-63.
- [20] 李巍, 冯国艳, 李文静, 刘景毅, 陈慷. 大学生抑郁情绪与学业自我效能感的关系: 时间管理倾向与焦虑情绪的作用[J]. 心理月刊, 2021, 16(20): 48-51.
- [21] Kudo, H. and Mori, K. (2015) A Preliminary Study of Increasing Self-Efficacy in Junior High School Students: Induced Success and a Vicarious Experience. *Psychological Reports*, **117**, 631-642. <https://doi.org/10.2466/11.07.PR0.117c22z4>
- [22] 王利娜. 自我效能感、学习动机与大学生英语自主学习关系的实证研究[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 50(3): 195-200.
- [23] 胡丽玲. 自我效能感理论及其对大学生学习动机激发的启示[J]. 新课程研究(中旬刊), 2009(10): 140-142.
- [24] 王华, 王光荣. 目标设置理论对学生学习动机激发的启示[J]. 沈阳教育学院学报, 2005(1): 40-42.
- [25] 付桂芳. 提高中学生自我效能感的途径探讨[J]. 现代教育科学, 2004(6): 6-7+5.
- [26] 蒋园园. 教师理答方式与学生学习自我效能感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2019.
- [27] Won, S., Lee, S. and Bong, M. (2017) Social Persuasions by Teachers as a Source of Student Self-Efficacy: The Moderating Role of Perceived Teacher Credibility. *Psychology in the Schools*, **54**, 532-547.

<https://doi.org/10.1002/pits.22009>

- [28] 王建侠. 近十年国内自我效能感的研究进展[J]. 社会心理科学, 2007, 22(1): 27-34.
- [29] 陆昌勤, 凌文铨, 方俐洛. 管理自我效能感与一般自我效能感的关系[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 586-592.
- [30] 程乐华, 潘燕华. 合作学习中一般自我效能感与自我监控的表现[J]. 心理科学, 2004, 27(5): 1139-1142.
- [31] 陈文继. 基于小组合作学习视角下的高职女生自我效能感研究——以健美操选项课教学为例[J]. 当代体育科技, 2021, 11(15): 202-204.
- [32] 王凯荣, 辛涛, 李琼. 中学生自我效能感、归因与学习成绩关系的研究[J]. 心理发展与教育, 1999(4): 22-25.
- [33] 王瑶瑶. 论语文探究学习中高中生自我效能感的培养[J]. 课外语文, 2021, 20(22): 27-29.
- [34] 张冠文. 论教师的人格魅力在教育中的示范效应[J]. 当代教育科学, 2003(14): 8-10.
- [35] 朱本. 榜样与榜样教育[J]. 教育研究, 1994(3): 30-33+56.