

自我效能感理论视角下非英语专业学生英语演讲自信心培养策略研究

刘 余

重庆邮电大学外国语学院 重庆 400065

摘 要: 在全球化加速的当下,理工科院校非英语专业学生亟需提升英语演讲能力,却面临自信不足、实践稀缺、语言环境不佳及社交焦虑等难题。本研究基于实证,深挖班杜拉自我效能感理论四大来源——直接经验、替代性经验、言语说服、社会情绪反应在英语演讲中的作用,据此设计训练策略:安排进阶式演讲任务积累直接经验;观看榜样视频、小组学习获替代性经验;教师、同伴、家长多方给予反馈强化言语说服;开设课程教情绪管理技巧应对社会情绪反应。经 16 周训练,通过采访、观察、录像分析可知,学生自我效能感显著提升,演讲自信心与表现进步显著,学习态度、动机改善,社交焦虑缓解,为教育者提供实操指南,后续可拓展策略适用范围。

关键词: 自我效能感理论;非英语专业;英语演讲;自信心培养;训练效果评估

1. 引言

在全球化日益加深的今天,英语作为国际交流的主要语言之一,其重要性不言而喻。对于理工科院校的学生而言,良好的英语沟通能力不仅是学术研究和国际合作的基础,也是未来职业生涯发展的关键因素。然而,在实际教学过程中,我们发现许多非英语专业的学生在进行英语演讲时面临显著的挑战。具体表现为缺乏足够的实践机会、语言环境不足以及跨文化交流经验匮乏等问题。尤为突出的是,这些学生普遍表现出自信心不足的问题,这不仅影响了他们的口语表达流畅度,还限制了他们在跨文化交流中的有效参与,增加了心理压力,降低了课堂参与度。

自我效能感理论由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉^[1]提出,是社会认知理论的重要组成部分。班杜拉强调个体对自己完成特定任务的能力的信心,并指出高自我效能感的人更有可能设定具有挑战性的目标,并且在面对困难时能够坚持下去。这一理论自提出以来,已在教育、临床心理学、健康促进等多个领域得到了广泛应用,特别是在语言学习中显示出重要的应用价值。将自我效能感理论应用于英语演讲教学中,可以为提升学生的自信心提供有力的支持。通过增强学生的自我效能感,可以帮助他们克服演讲恐惧,提高英语演讲的表现。

本研究旨在从自我效能感理论的角度出发,探讨如何有效地培养理工科院校非英语专业学生的英语演讲自信心。具体来说,我们将分析直接经验、替代性经验、言语说服和社会情绪反应这四个自我效能感来源在英语演讲训练中的作用机制,并提出相应的策略来加强学生的自我效能感。此外,本研究还将考察这些策略对学生英语演讲表现的具体影响,以及它们如何帮助学生建立更加积极的学习态度和行为模式。通过这项研究,我们期望能够为教育工作者提供实用的教学方法,以促进学生在英语演讲方面的自信心发展,从而更好地准备他们应对未来的学术与职业挑战。同时,本研究也希望能够填补现有文献中关于自我效能感与英语演讲自信心之间关系的研究空白,为相关领域的进一步探索奠定基础。

2. 自我效能感与英语演讲学习

自我效能感理论由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出,是社会认知理论的核心组成部分。班杜拉定义自我效能感为个体对自己在特定情境下完成任务的能力的信念。这种信念不仅影响个人的行为选择、努力程度和持久性,还会影响其思维模式和情绪反应。自我效能感的高低可以通过四个主要来源来建立:(1)直接经验:通过成功或失败的经历直接影响个体对自身能力的评估;

(2) 替代性经验: 通过观察他人成功完成任务而获得的信心; (3) 言语说服: 来自他人的鼓励和支持, 如教师、家长或同伴的正面反馈; (4) 社会情绪反应: 情绪状态如焦虑、紧张等也会影响个体的自我效能感。

在语言学习领域, 自我效能感被广泛认为是影响学习成果的重要因素之一。班杜拉的研究表明, 高自我效能感的学生能够有效地进行自我管理、自我控制、自我强化和自我调节, 从而更好地应对学习中的挑战^[1]。班杜拉(1993)进一步指出, 学生的自我效能感能够准确预测他们的学习成绩水平^[2]。我国学者李小东和张炳松的研究也发现, 自我效能价值、课堂环境及学习成绩是影响学生求助态度的重要因素^[3]。王学臣和周琰的研究表明, 大学生的学习观与其内生动机、一般自我效能感和学习自我效能感之间存在显著的正相关关系^[4]。姜飞月则提到, 掌握学业的效能信念对学业活动带来正面影响^[5]。

对于非英语专业的理工科学生来说, 英语演讲往往是一个充满挑战的任务。许多学生由于缺乏足够的实践机会和语言环境, 感到紧张和不自信。公众演讲焦虑是影响学生英语口语表现的主要障碍之一。公众演讲焦虑是指在特定情境下表现出来的状态焦虑, 是个体在预期经历真实或想象的公众场合演讲活动的过程中所引起或体验的一系列身心不适的感觉或行为表现, 属于非广泛性社交焦虑的特定症状之一^[6]。这种焦虑不仅降低了学生的自信心, 还可能抑制他们的表达能力和创造力。

3. 自我效能感与英语演讲中的社交焦虑

但已有的研究表明, 一般自我效能感与社交焦虑呈负相关^[7]。这意味着, 随着一个人的一般自我效能感增加, 其社交焦虑水平往往会降低; 如果一个学生具有一般较高的自我效能感, 他/她更有可能相信自己有能力应对各种社交场合, 包括英语演讲等公开表达活动。具体来说, 高自我效能感的学生更有可能设定具有挑战性的目标, 并且在面对困难时能够坚持下去。他们相信自己有能力克服演讲中的障碍, 从而表现出更高的自信心。相反, 低自我效能感的学生可能会因为害怕失败而避免参与演讲活动, 或者即使参与了也会感到紧张和不安。

尽管已有研究提供了关于自我效能感与英语演讲自信心之间关系的初步见解, 但针对理工院校非英语专业学生的具体研究仍相对较少。特别是, 如何系统地结合自我

效能感的四个来源——直接经验、替代性经验、言语说服和社会情绪反应——来设计有效的教学干预措施, 以帮助这些学生克服演讲恐惧, 提高自信心, 仍然是一个值得深入探讨的问题。

因此, 本研究旨在通过实证研究方法, 探索适用于理工院校非英语专业学生的英语演讲自信心培养策略。我们将特别关注如何利用直接经验、替代性经验、言语说服和社会情绪反应这四个方面来增强学生的自我效能感, 从而提高他们在英语演讲中的自信心。此外, 本研究还将为教育工作者提供具体的教学建议, 以促进学生英语演讲能力的发展。

4. 基于自我效能感的英语演讲训练策略

为了帮助这些学生克服演讲恐惧, 提高英语演讲能力, 教育工作者可以借鉴自我效能感理论, 设计一系列干预措施。例如, 通过提供逐步增加难度的演讲任务, 让学生积累成功的经验; 利用榜样示范和优秀演讲视频, 提供替代性经验; 给予积极的评价和建设性的反馈, 增强言语说服的效果; 教授情绪管理技巧, 帮助学生减轻演讲焦虑。这些策略不仅有助于提升学生的自我效能感, 还能促进他们在英语演讲中的自信心和表现。

4.1 直接经验

直接经验是提高自我效能感最有效的方式之一。对于理工院校非英语专业学生而言, 通过实际的英语演讲练习可以积累成功的经历, 从而增强他们的自信心。例如, 设置一系列逐步增加难度的演讲任务, 让学生在实践中不断取得小胜利, 逐步建立起对自己的信任。以本校的英语演讲课程为例, 在为期十六周的英语演讲训练课程中, 教师设计了从简单到复杂的演讲任务, 如从个人介绍开始, 逐渐过渡到小组讨论、即兴演讲, 最终进行正式的主题演讲。每次演讲后, 教师和同学给予建设性的反馈, 帮助学生认识到自己的进步。随着每次成功的积累, 学生的自我效能感得以提升, 他们也更愿意面对更具挑战性的任务。

4.2 替代性经验

替代性经验是指通过观察他人成功完成任务而获得的信心。在英语演讲训练中, 教师可以邀请已经成功掌握英语演讲技巧的同学分享他们的经验和心得, 或者观看优秀演讲者的视频, 让学生从中学习有效的演讲技巧和策略。此外, 组织学生进行小组讨论, 互相观摩和点评, 也是提

供替代性经验的有效方式。以 TED Talks 为例, 这些高质量的演讲视频展示了来自不同领域的优秀演讲者如何有效地传达信息。教师可以选择适合的演讲视频, 组织学生观看并分析演讲者的表达方式、肢体语言和互动技巧。通过这种方式, 学生不仅学到了具体的演讲技巧, 还增强了自身的自信心。

4.3 言语说服

言语说服包括来自教师、同学和家长的正面反馈和支持。在英语演讲训练中, 教师应当给予学生积极的评价和建设性的反馈, 强调他们的进步和优点。在课堂上, 教师应当注重对学生演讲表现的具体评价, 强调其优点和进步之处。例如, “你的发音非常清晰, 逻辑结构也很严谨, 继续保持!” 这样的反馈不仅能激励学生继续努力, 还能让他们意识到自己的长处。同时, 鼓励学生之间的相互支持和鼓励, 形成一个积极的学习环境。同伴的支持和认可同样有助于增强学生的自信心。此外, 家长的支持和认可也能极大地增强学生的自信心。

4.4 社会情绪反应

社会情绪反应指的是情绪状态对个体自我效能感的影响。在英语演讲中, 演讲焦虑是一个常见的问题。因此, 教授学生如何管理自己的情绪, 如通过深呼吸、冥想等放松技巧来减轻紧张感, 是非常重要的。为了解决演讲焦虑问题, 教师可以开设专门的工作坊, 教授深呼吸、冥想等放松技巧。此外, 还可以引入认知行为疗法 (CBT), 帮助学生识别和挑战负面思维模式, 如 “我肯定会犯错” 或 “大家都会嘲笑我”。通过这些方法, 学生可以在演讲前调整自己的心态, 减少不必要的紧张感, 从而提高演讲时的表现和自信心。

5. 基于自我效能感提升的训练效果评估

在本研究中, 我们共招募了 100 名理工科院校非英语专业的本科生, 在为期 16 周的演讲训练后, 我们通过采访、课堂观察和演讲录像记录等定性方法, 系统地评估了自我效能感的四个来源——直接经验、替代性经验、言语说服和社会情绪反应, 在英语演讲训练中的应用效果。以下是具体的效果评估:

(1) 自我效能感显著提升

通过对参与学生的深入访谈, 我们发现他们的自我效能感得到了显著提升。许多学生表示, 通过逐步增加难度

的演讲任务, 他们积累了成功的经验, 从而增强了对自己的信心。例如, 一位学生提到: “每次演讲后, 老师和同学们的反馈让我看到了自己的进步, 这给了我很大的鼓励。” 此外, 课堂观察也显示, 随着训练的推进, 学生在课堂上的参与度明显提高, 更愿意主动发言和提问。

(2) 英语演讲自信心增强

学生的英语演讲自信心显著增强。根据访谈结果, 学生们普遍感到更加自信, 并愿意主动参与更多的演讲活动。一位学生分享道: “以前我对英语演讲非常害怕, 但现在我发现自己其实可以做得很好, 这种成就感让我更有动力去学习英语。” 同时, 演讲录像分析也表明, 学生的演讲表现更加自然流畅, 肢体语言和眼神交流更加自信。

(3) 演讲表现明显改善

通过对演讲录像的详细分析, 我们发现学生的演讲表现有了明显的改善。学生的语言表达更加流畅, 词汇使用更加丰富, 语法错误减少。演讲内容的逻辑结构更加严谨, 论点清晰且有条理。学生的肢体语言更加自然, 眼神交流和手势运用得当, 增强了演讲的感染力。学生能够更好地与观众进行互动, 回答问题时更加自信。

(4) 学习态度和动机的改变

干预措施不仅提高了学生的演讲能力, 还改变了他们的学习态度和动机。许多学生表示, 通过不断的练习和正面反馈, 他们对英语学习的兴趣显著增加, 愿意投入更多的时间和精力来提高自己的英语水平。一位学生提到: “现在我对英语演讲充满了信心, 这也激发了我对其他英语课程的学习热情。”

(5) 社交焦虑的减轻

通过情绪管理培训和认知行为疗法的应用, 学生的社交焦虑得到了有效缓解。许多学生学会了如何管理和调节情绪, 如深呼吸、冥想等放松技巧, 从而减少了演讲前的紧张感。一位学生提到: “学习了这些技巧后, 我在演讲前不再那么紧张了, 感觉更加放松和平静。”

6. 结语

综上所述, 通过应用自我效能感的四个来源——直接经验、替代性经验、言语说服和社会情绪反应, 本研究成功地提升了理工科院校非英语专业学生的英语演讲自信心和实际演讲能力。尽管本研究未设置对照组, 但通过定性数据的收集和分析, 我们依然能够明确地看到这些干预措

施的有效性。这些策略不仅验证了自我效能感理论在实际教学中的应用价值,也为教育工作者提供了具体的指导,帮助学生克服演讲恐惧,提高英语演讲能力。未来的研究可以进一步探索这些策略在不同学科和情境下的适用性和推广价值,以期为更广泛的教育实践提供指导和支持。

参考文献:

[1] Bandura A. Self — efficacy: Toward a unifying theory of behavior change[J]. Psychological Review, 1977, (84): 191 — 215.

[2] Bandura A. Perceived self — efficacy in cognitive development and functioning[J]. Educational Psychologist, 1993, (2): 316 — 328.

[3] 李小东, 张炳松. 自我效能水平、价值、课堂环境及学习成绩与学业求助的关系 [J]. 心理学报, 1999, (10): 224 — 229.

[4] 王学臣, 周琰. 大学生的学习观及其学习动机、自

我效能感的关系 [J]. 心理科学, 2008, (3): 732 — 735.

[5] 姜飞月. 自我效能水平理论及其在学校教育中的应用 [J]. 宁波大学学报, 2001, (10): 19 — 24.

[6] 布莱登. 演讲的艺术与科学 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 58

[7] 付梅, 葛明贵, 桑青松. 大学生一般自我效能感与社交焦虑 [J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(7): 477—478.

作者简介:

刘余 (1995—), 女, 汉族, 重庆巴南人, 重庆邮电大学外国语学院教师, 助教, 硕士, 研究方向为二语习得。

基金项目:

重庆邮电大学教改项目“新文科视域下《英语口语与演讲》课程思政教学创新设计与实践探索”(项目编号: XJG23262)

重庆市教改项目“新文科背景下公共英语课程思政教学质量评价体系构建及实施路径研究”(项目编号: 233205)