

浅析如何提高初中生的英语效能感

◆王金玲

(廊坊市第四中学 河北廊坊 065000)

摘要:自我效能理论是美国心理学家班杜拉社会学习理论的核心概念,它是指人是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。自我效能感作为影响学习能力的提高的重要情感因素,有关学者进行了诸多的研究。本文主要研究如何以自我效能理论为基础,提高初中英语课堂中学生的自我效能感,从而提高学生学习的兴趣,提高英语学习成绩。

关键词:自我效能感;英语效能感;英语兴趣

在初中的英语教学中,我们会发现这样的现象,那些积极主动参与课堂教学的学生,敢于发表自己意见想法的学生一般都会认为自己的英语水平不错,课堂上就会表现出比较高的积极性,有很少的焦虑;而那些在课堂上一直保持沉默,或者是不主动,不愿意回答老师问题的学生通常认为自己的英语水平不好,课堂上就会有比较高的焦虑。研究证实情感因素在二语习得过程中有很大的影响。自我效能理论是美国心理学家班杜拉社会学习理论的核心概念,它是指人是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。自我效能感作为影响学习能力的提高的重要情感因素,有关学者进行了诸多的研究。本文主要研究如何以自我效能理论为基础,提高初中英语课堂中学生的自我效能感,从而提高学生学习的兴趣,提高英语学习成绩。

(一)自我效能感的定义

美国社会心理学家班杜拉自我效能理论认为,“自我效能是指个人对自己在特定背景中是否有能力操作行为的期望”。从定义中我们可以看出自我效能感是人对自己行为能力的一种主观推断,是对自己的一种主观评价和认识,个体的自我效能感反映出其行为的性质和范围,反应了个体面对困难时所付出的努力程度和坚持性。英语自我效能感是指学习者对自己整体英语水平以及英语学习能力的自我感知和评价。从英语的自我效能感定义中可以看出学生的英语自我效能感会影响到学生的学业成绩,还会影响学生的身心健康。所以,在初中英语课堂上,提高学生的英语自我效能感,降低学生的课堂焦虑,提高学生的学习英语的兴趣和英语成绩是非常有必要的。

(二)自我效能感对于学生的影响

1.自我效能感影响学生的思维和情感反应

有研究证实,自我效能感影响学生的思维和情感反应。在初中英语课堂的测试中,自我效能感高的学生,会把自己的精神全部集中在英语测试上,进而会取得比较好的测试成绩。而较好的测试成绩反过来会进一步加强学生的学习效能感。而那些对自己的学习效能有所怀疑的学生会把精力放在自己的不足上,分散了自己的注意力,从而影响了自己考试的发挥,甚至有些人会发挥失常。人们的认知反应引起人们的情绪反应。所以那些将自己的精神放在自己的不足上,就会让学生产生恐惧,焦虑的消极反应情绪。消极的反应情绪会对学生的学习产生进一步的消极影响。

2.自我效能感影响学生对待困难的态度和其学习努力程度

在学习的过程中,每一个学生都会遇到一些困难和挫折,在学习方面自我效能感高的学生,在面对学习困难和挑战的时候,通常会表现出更为强大的解决问题的勇气和毅力,主动寻找解决问题的方法,而且他们相信只要自己努力,坚持不懈,就一定会成功;学习自我效能感低的学生在面对困难时,通常是缺乏自信心,怀疑自己的能力,不努力想办法解决问题,忽视努力的重要性,在困难面前认输,导致学业上的失败。

3.学生自我效能感影响学生的学习成绩

班杜拉认为,学生的学业成就就可以由自我效能感准确地预测出来。我国有许多学者的研究也证实学生的自我效能感和学生的

学业成绩显著成正相关。究其原因是自我效能感影响学生学习目标的建立。学习能力自我效能感差的学生,通常给自己设定简单的容易达到的学习目标;学习能力自我效能高的学生通常给自己设定比较高的学习目标,倾向于接受更加有挑战性的学习任务。学习目标设立的高低在一定程度上会帮助学生取得更大的进步,取得较好的学习成绩。

4.学生的自我效能感影响学生的身心健康

自我效能感会引起学生的焦虑反应和抑郁。有研究证实,自我效能感和焦虑,抑郁等成负相关。尤其是当学生在面对学习压力,学习困难等,自我效能感高的学生会坚信自己的能力,调整自己的行为和心理;而自我效能感低的学生,则会更加怀疑自己的能力,对自己的身心将产生不好的影响。

(三)提高学生自我效能感的方法

1.增加学生在学习活动中的成功经验

自我效能感的主要来源是过去以往的成功经验。成功的经验会让学生认为自己是有能力学好英语的,进而加强学生的学习能力的自我效能感;成功的经验会让学生感到他们的学习行为是有效的,增强学习行为的效能感。因此在初中英语课堂中,最为有效的提高学生英语自我效能感的途径就是创造机会,让学生体会成功的快乐,让学生在学习活动中体会更多的成功经验。其中有效的方法就是建立课堂合作化的奖赏结构。合作化奖赏结构是以小组为单位,每个小组的人有一个共同的目标,每个人都为共同的目标而努力。这样每个小组的成员的表现就决定了小组整体的成就。小组成员就会把小组成员看成是一个整体。这样小组里面成绩好的同学就会主动帮助组里成绩不好的同学,而且一个小组里一些成绩好的学生的成功就会带动其他人的成功,给每个人尤其是成绩不好的学生提供了更多的体验成功的机会。当然分小组的时候,一定要把成绩好的学生和成绩不好的学生均匀搭配,不是按照学习能力搭配和分组。否则一些学生(成绩不好的学生)不仅不会在课堂教学中获得成功经验,反而会大大打击他们的学习积极性,降低他们学习英语的自我效能感。达不到教学的真正目的。同时在课堂教学中教师也可以采用个体化的奖赏结构。每一个学生设立不同的学习目标,这些目标是让学生“自己和自己比较”,只要是他们自己的成绩超越了之前的自己的成绩,那么学生就是进步,就可以得到奖赏。一般情况下,学生在自我比较的过程中,更容易取得进步,从而增加学生学习的自信心,提高他们自身的学习效能感,取得学业方面的进步。

2.培养学生积极的归因方式

有学者研究证实,自我效能感低的学生将成功归因于外在因素(运气好),将失败归因于不可以控制的因素(能力不足),这样的消极归因方式降低了学生的自我效能感;自我效能感高的学生能将成功归因于内在因素——努力和能力,将失败归因于内在的可以控制的因素——努力程度不够,而这样的归因方式反过来会影响学生的自我效能感。教师在实际的教学过程中可以帮助学生建立起适合他们自己的学习成绩目标,让学生根据自己过去的成就而不是别人的成就判断自己的成绩,这样学生在努力的整个过程中,就会增加学生的责任感,他们会把成绩看作是自己努力的结果,进而提高他们的学习自我效能感。

3.重视榜样的作用

班杜拉自我效能理论的来源除了上面提到的实践的成败经验,代替性经验也是自我效能感来源的重要组成部分。学习上的一些优秀生可是看作是全班的学习榜样,重视榜样的影响和带头作用,鼓励学生向榜样学习。榜样的成功就是个体代替性经验的获得,学习者与模仿对象越是趋同,对其自我效能感的影响就

越大。在初中英语课堂上,老师可以给学生机会,让学生之间分享榜样的学习英语的成功经验,发挥榜样的吸引力,说服力和感染力的作用,让学生自己相信他们自己通过努力也可以实现目标,从而提高学生的学习英语的兴趣和效能感。

4.建立全面正确的评价体系

在初中英语课堂上,教师的评价应该考虑到学生个体的差异,兴趣爱好,肯定学生的进步。鼓励学生与他们自己之前的学习比较而不是总是和其他同学比较。学生的自我效能感在形成过程中,自我感知往往会受到他人的影响,尤其是老师的影响。老师的言语劝导对于学生自我效能感有很大的影响。因此教师应对学生充满信心和希望,用激励的语言肯定学生的进步,调动学生的学习积极性,提高学生学习英语的能力。比如说,学生在课堂上回答问题,老师可以首先肯定他的勇气,而不是只是关注于学生回答的是否正确,在肯定学生的时候,尽量采用不同词语,如:“Good, Excellent, Well done ….”这样的话,学生就知道老师不是敷衍学生,给每一个人的肯定都不一样,让学生相信他们的确是做的很好,进而就加强了学生的自信心和荣誉感,提升他们的学习效能感。当学生回答问题错误的时候,老师也要采用合适的言语,适当的引导,而不可以直接说,“You are wrong.”,这样会打击学生课堂上回答问题的积极性,降低了学生学习的自我效能感。所以教师要采取恰当的方法,引导学生说出正确的答案,让学生切实感受到自己是有力量的,这样就会提高学生的学习效

能感。同时教师在课堂上要营造一种轻松,自在的课堂氛围,减少学生的课堂焦虑感,建立一个和谐的课堂和良好的师生关系,让学生的大脑处于最佳的活动状态,这样学生的积极性和记忆效果会大大提高。学生的学习积极性和学习效能感就会进一步提高。

总之,教学工作是一项长期的工作,在初中英语课堂上,以班杜拉自我效能理论为基础,提高学生学习英语的自我效能感,提升学生学习英语的自信心和兴趣,提高教学质量,是很有必要和意义的。

参考文献:

- [1]Bandura, A. “Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.” *Psychological Review*, 7 (1977): 192-218.
- [2]Bandura, “A. Self-efficacy mechanism in human agency.” *American Psychologist*, 37 (1982):122-47.
- [3]Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and company, New York Press, 1997:1-356.
- [4]胡桂英、许百华,“中学生学习自我效能感、学习策略与学业成就的关系”,《浙江大学学报(理学版)》4.4(2003):22-25.

