

# 自我效能感对小学中段学生语文学习影响的研究

杨高峰 彭钰婷

西安翻译学院 陕西西安 710105

**摘要:**随着教育心理学的进步,越来越多的研究开始聚焦自我效能感对学生学习的影响,自我效能感高的学生在语文学习里更有学习动力,可以采用有效的学习方法,主动处理学习里的难题,学习成绩也更达预期,而自我效能感低的学生往往没什么信心,碰到挑战就容易往后退,导致学习效果不理想,研究还揭示了家庭教育、教师反馈以及学生个体差异等因素对自我效能感的影响效果,本文提出了相应的优化策略,包括通过构建积极的自我认知、优化家庭学习模式、构建学习氛围与改进教师教学方式等手段,意在全面提升学生的自我效能感,以此推动其语文学习的稳步发展。

**关键词:**中段小学生;自我效能感;语文学习

## 一、中段小学生自我效能感培养自身存在的问题及其原因分析

### (一) 学生自身存在的问题

#### (1) 缺乏自信心,害怕失败

在语文学习中,许多同学不敢举手回答问题,参与课堂的积极性不高,即使被老师叫起来回答问题也表现的吞吞吐吐,他们担心自己的表达不够准确,害怕在课堂上回答问题被同学嘲笑或批评。这种缺乏自信以及害怕失败的心理直接抑制了他们在学习中的主动性和创造性,久而久之形成了对语文学习的畏难情绪。

#### (2) 遇到困难容易退缩,缺乏坚持精神

根据对教师的访谈以及对学生的观察,发现一些学生在面对不懂的难题或写作时,往往缺乏解决问题的耐心和毅力,一旦遇到困难就选择放弃或逃避,缺少自我激励和持之以恒的精神。大部分小学生尚未养成主动学习的好习惯,且缺乏坚持精神,被老师批评指正时,不能从自身出发去找到解决问题的办法,反而选择逃避。

#### (3) 缺乏主动学习的习惯,学习依赖性强

部分学生在语文学习中缺乏自主性,往往只依赖于老师的课堂讲解和家长的督促。只有少数的同学认为自

己能够高效地完成语文作业,甚至部分学生完成作业也需要老师不断的催促,他们通常完成作业仅仅是为了应付,而不是出于对知识的兴趣或求知欲。在课后,缺少自主复习、预习和课外阅读的习惯,大多数小学生在学习上处于被动的状态,学习积极性较低。

#### (4) 学习目标模糊,缺乏长远规划

通过对教师开展访谈,发现大量学生在语文学习中欠缺明确的短期和长期目标,对自身学习的进度以及获得的成就没有清楚的认识,他们一般只看重眼前的考试分数高低,却没顾及语文综合能力的打造,如阅读理解、写作的技能,造成学习成果不明显,进一步减弱自我效能感。

#### (5) 情绪管理能力欠缺,易受负面情绪影响

通过观察,部分学生在语文学习过程中遇到挫折,容易产生负面情绪,如焦虑、紧张或自责,尤其是当语文考试没考好、课堂表现也不佳时,这些负面情绪一般会影响他们的学习效率,进一步弱化学习信心及自我效能感。

### (二) 小学生自身存在问题的原因分析

小学小学生自身的问题主要是由自我认知不够、情绪管理欠佳和学习策略不妥导致的,很多学生对自身能力的认识存在偏差,遇到学习上的挑战容易出现焦虑,造成自信相对不足,学习方法单一,家庭环境状况不好加上家长支持不足,造成了这些问题,教师在个体关注上有所欠缺,反馈不够积极,也是影响学生自我效能感的关键要点。

## 作者简介:

1. 杨高峰,男,汉族,陕西西安人,硕士研究生,教师,研究方向:教育管理、教育心理学。
2. 彭钰婷,女,汉族,陕西汉中,西安翻译学院25届毕业生,研究方向:小学教育心理学。

## 二、中段小学生自我效能感培养教师存在的问题及其原因分析

### (一) 教师存在的问题

#### (1) 教学方式单一，缺乏创新

通过课堂观察，发现不少语文老师在教学时依旧运用传统的填鸭式教学法，过于聚焦知识点的讲解与灌输，忽视了学生主体价值的发挥，这样单调的教学模式不易激发学生的学习热情，造成学生在主动性和自信心上欠缺。教师要树立以学生为核心的教学理念，注重培养学生的语文综合素养与自主学习能力，促使学生在学习阶段建立起自信。

#### (2) 忽视个体差异，缺乏因材施教

有部分教师在教学时未充分考虑学生之间的个体差别，对学习能力强或自信心不够的学生缺少有效的引导与支持，致使这些学生在语文学习中产生挫败感，体会不到成功的喜悦，继而会引起自我效能感下降，造成学习效果欠佳，教师应顾及班级里的每一位同学，也应主动跟学生交谈，掌握学生的学习需求和心理情形，及时察觉并化解学生学习中碰到的困惑与问题，给予必要的心理鼓励。

### (二) 教师存在问题的原因分析

部分教师对自我效能感的重要性认识不充分，依旧把教学重点聚焦在知识传授和应试能力培养上，忽略了学生自主学习能力与自信心的培养，在现有的应试教育环境之下，教师面临着极大的升学率以及成绩压力，往往更留意学生的考试成绩，没顾及学生个性化发展的要求。

## 三、中段小学生自我效能感培养家长存在的问题及其原因分析

### (一) 家长存在的问题

#### (1) 语文学习重视不足，关注度偏低

部分家长相较于数学、英语等学科，对语文学习的重要性认识不足，认为语文学习是自然而然的过程，不需要特别关注。导致家长在孩子的语文学习中缺乏有效的指导和监督，对孩子的学习信心和积极性有一定影响。然而，也不能单纯用语文成绩的好坏去衡量孩子的语文学习效果，要从听、说、读、写几个方面去衡量。有一些家长对孩子的语文考试成绩期望过高，频繁施加压力，导致孩子产生焦虑情绪，害怕失败，进而影响自我效能感。相反，部分家长对孩子语文学习要求过低，缺乏必要的激励，导致孩子缺乏动力和学习目标。

#### (2) 家庭学习氛围不足，缺少阅读引导

家庭环境对于孩子的影响也是很大的，尤其是中段小学生很容易模仿家长的行为，通过调查发现，部分家庭中缺乏阅读文化的熏陶，家长自己不阅读或不与孩子分享阅读体验，导致孩子对语文学习缺乏兴趣和热情。此外，一些家庭过于依赖电子设备，孩子沉迷于电视、手机，忽视了语文素养的培养。

### (二) 小学生家长存在问题的原因分析

家长往往因工作繁忙，没时间充分陪伴孩子开展语文学学习，忽略了亲子互动以及情感上的支撑。这种缺少陪伴、缺少沟通的环境，让孩子在学习时易感到孤立无援，而且部分家长缺少科学的教育途径，无法恰当地引导孩子学语文，他们不清楚怎样借助正向激励来培养孩子的自信心，或者当碰到孩子学习中存在的问题时，缺乏耐心与有效的沟通手段。

## 四、自我效能感对小学中段学生语文学习的影响因素

### (一) 学生自身因素

#### (1) 学习动机与成功经验

成功的经历以及较强的学习动机会增强学生的自我效能感，如考试得高分、课堂发言受表扬等，反之则削弱自我效能感。学生有一定的学习目标，并愿意为之努力，这部分学生语文成绩通常较高，在和教师的交谈过程中也得知，班级里部分学生会因为某次语文考试取得了较好的成绩，而持续一段时间在语文学习方面变得积极主动，能够积极参与课堂讨论并且主动寻求老师帮助。相对而言，缺乏目标和成功经验的学生很容易在学习过程中缺乏方向和动力，导致自我效能感较低，学习效果较差。

#### (2) 自我调节能力

对于学习表现欠佳的学生而言，他们会在面对考试跟任务压力时产生自我焦虑，这类不良情绪会直接对他的学习表现以及自我效能感产生影响，情绪管理能力较好的学生一般能在学习的时候更好地调节自己的情绪，保有积极的学习劲头，其在碰到难题时不会轻易放弃，而是无畏地去挑战难关，积极去寻求救助。

### (二) 教师因素

良好的师生关系能够增强学生的信任感和归属感，学生在面对学习困难时，能够更自信地向教师寻求帮助，从而提升自我价值感。教师的教学方法对学生自我认知的影响也不可忽视，通过积极的课堂互动、个性化的辅

导和激励反馈，教师能够帮助学生增强信心，提升自我效能感。而缺乏有效的互动和反馈的教学，则可能导致学生缺乏动力，进而影响自我效能感的提升。

### （三）家庭因素

家长对孩子语文学习的期望及其提供的学习支持（如辅导、鼓励等）会显著影响学生的自我效能感，积极的家长反馈能够增强孩子的学习信心，尤其是在学生遇到困难时，家长的鼓励和解决方案能起到关键作用。这种情绪上的支持能够显著提高学生的自我效能感。父母的积极支持会使学生有安全感，增强了其面对学习困难时的自信心和抗挫败能力。

## 五、自我效能感对小学中段学生语文学习影响的优化策略

### （一）小学生自身方面

学生的自我效能感受其自身认知、情感调节及学习态度等因素的影响，因此，优化学生的自我效能感，关键在于帮助学生建立正确的学习观念和自信心。

#### （1）建立积极的自我认知

学生要学会正确评价自己的语文学习能力，避免过度自我否定。通过日常的正向反馈和自我反思，认识到自己的进步，采取正确的归因方式，把自己获得的成功归于自己的努力，从内心肯定自己，建立自信。教师和家长可以帮助学生设立小目标，并在达成目标时给予及时表扬和鼓励，以增强学生对自身学习能力的信心。

#### （2）培养乐观的学习态度

自我效能感偏低的学生，遇到学习上的难题时往往容易产生焦虑和自卑情绪，培养应对困难时的积极心态十分关键，面临困难不要逃避，主动去寻求外界帮助，每解决掉一个难题就给自己正向的反馈，帮助自己在挫折面前保持乐观的心态，看到自身的潜力。

#### （3）增强主动学习的动力

通过增强自身的内在动力，让自身在学习当中主动追求知识，可以给自己定下不同阶段的学习目标，每实现一个目标后给自己一个小奖励，并且树立恰当的榜样意识，向身边自我效能感比较高的学生看齐，养成自己独立思考及自主学习的习惯，坚持在课前课后做好预习与知识巩固。

### （二）家长方面

家长是学生成长过程中最重要的支持者之一，家庭环境和家长的教育方式对学生自我效能感的提升至关重要。

#### （1）提供情感支持与鼓励

在孩子语文学习过程里，要给予情感维度的支持与鼓励，当孩子在学习中碰到困难时，家长要做到保持耐心，给予孩子充足的自信，而不是马上就批评，采用积极的情感支持，家长可帮孩子树立克服困难的决心，以此提升孩子的自我效能水平。

#### （2）培养良好的家庭学习氛围

营造良好的家庭学习环境对学生学习态度和自我效能感的形成起着关键作用，家长可提供安静学习空间、合理规划学习时长，以及给孩子提供学习相关资料、辅导用书等，帮助孩子在家庭环境里集中注意力，鼓励孩子开展课外阅读、参加学习活动，由此提高孩子的学习效能感。

#### （3）帮助设定合理的学习期望与目标

家长得根据孩子的情况设定合理学习期望，避免过高、过低的期望给孩子带来过大压力，和孩子一起商定学习目标，并且鼓励孩子一步步达成这些目标，家长也应及时对孩子的努力与成就给出积极反馈，帮孩子培育成就感。

### （三）教师方面

教师是关乎学生自我效能感发展的关键因素之一，教师从教学方法、课堂氛围、互动方式等多方面去努力，能切实推动学生自我效能感进步。

#### （1）优化课堂教学方法

教师要依据学生的实际情形，采取灵活的教学途径，引导学生在课堂上积极参与，通过引导学生进行小组讨论、合作学习、情境模拟等互动途径，教师可唤起学生的学习兴趣 and 参与积极性，依靠这种互动式教学手段，学生可获取更多成功的体会，增强他们针对语文学习的自信心，以此提升自我效能水平。同时，教师应留意每个学生的情感需求，关心学生情绪出现的波动，让学生在课堂中感到尊重与理解。

#### （2）设定适当的学习目标与挑战

教师得根据学生能力水平的差别设定恰当的学习目标，做到因材施教。适当的学习目标不仅能激起学生的学习动力，还能帮助学生在达成目标的过程中树立自信心，让学生在克服难题的过程中积累成功经验，进一步增进自我效能感。

#### （3）提供及时的正向反馈与鼓励

教师反馈对学生自我效能感的提升意义重大，教师要及时留意学生的努力与进步，及时给予积极的反馈，

而不只是把目光放在学生的最终成绩上，通过表扬学生在学习过程中的积极表现，学生能体会到自己的价值与成就，从而增进其自我效能感，尤其是在碰到学习困难时，教师的鼓励十分关键，可以帮助学生克服困难。

### 结束语

学生的自我效能感在很大程度上影响着他们语文学习的兴趣、动机、学习策略以及最终学业成绩，拥有较高自我效能感的学生更有勇气、信心去应对学习挑战，会积极主动地开展学习，而自我效能感不高的学生，在学习过程中缺少自信，较易产生害怕困难的心理，影响学习效果。自我效能感的形成与发展受多方面因素影响，包含家庭因素、教师因素、学生自身因素等，这些因素相互作用，共同造就了学生在语文学习中的自我效能感水平。对此，本文制定了从学生、家长、教师三方面去

实施的优化策略，目的是借助积极的教学与家庭教育干预，提升学生自我效能的水平，以此提高语文学习水平。

### 参考文献

- [1]王思琪.小学高年级学生语文学习自我效能感调查研究[D].延边大学, 2021.
- [2]柴丽.家校联合注意力训练课程对小学生学业自我效能感的影响[D].华北理工大学, 2023.
- [3]姜玉婷.中小学生学习自我效能感对学习投入的影响[D].华中师范大学, 2022.
- [4]张雪.小学语文学困生学业自我效能感提升的行动研究[D].聊城大学, 2022.
- [5]刘艳, 刘琴.驱动自我效能感 提高自我纠错力——小学生语文学习中自我纠错能力培养路径探究[J].阅读, 2022, (87): 11-13.