

小学生语文学习自我效能感的影响因素及提升策略

李柏华¹ 常亮²

1. 辽宁省葫芦岛市兴城市南一小学，辽宁 葫芦岛 125100

2. 辽宁省葫芦岛市兴城市白塔小学，辽宁 葫芦岛 125100

摘要：在小学阶段，语文学习是学生综合素养提升的关键时期。自我效能感指个体对自己能否成功完成某一任务或活动的信心程度，在小学语文学习中，体现为学生对自身语文学习能力的主观评估与信心展示。它是学生学习语文的强大动力来源，对学生的学业、身心发展和未来发展都有重要影响。因此，研究小学生语文学习自我效能感的影响因素及提升策略具有重要意义。

关键词：小学语文；自我效能感；影响因素

引言

本文探讨了小学生语文学习自我效能感的影响因素，包括外界因素如环境、外部援助与评价、学习任务难度，以及个人因素如自身行为成败经验等。同时提出了相应的提升策略，如增强教学互动、创设学习氛围、培养学习兴趣等，旨在为提高小学生语文学习自我效能感提供理论支持和实践指导。

1 自我效能感解析

自我效能感由美国社会心理学家班杜拉于1977年提出，指个人对自己是否具有通过努力成功完成某种活动的能力所持有的主观判断与信念，是人们对自身达成既定行为目标所需行动过程的组织和执行能力的判断^[1]。班杜拉将其区分为结果期待和效能期待。结果期待是人对自己某种行为会导致某一结果的推测；效能期待是人对自己能否进行某种行为的实施能力的推测或判断。比如认为每天坚持运动能减肥成功，这是结果期待；觉得自己做不到每天坚持运动，这是效能期待^[2]。

影响自我效能感的因素主要有四个：

个人自身的成败经验：这个决定性的元素。过去的胜利体验可以增强个人的效率，而频繁的

挫折将导致其下滑。

替代性经验：观察与自己能力水平相当的人成功与否会影响自我效能感。

言语劝说：他人的说理鼓励或自我心理暗示可增加自信心。

情绪唤醒：过度紧张焦虑、精神不佳会降低对成功的信心。

自我效能感可以改变个体的行为决策和毅力，它能够塑造学生面临学业挑战的心理反应，这不仅决定了他们是否能够顺利完成学业，还能够在学习过程中产生积极的心理反应。该理论在教育、职业发展、体育运动、戒烟减肥、治疗心理恐惧症等现实生活场景中应用广泛。

2 小学生自我效能感的重要性

学业成绩：自我效能感强的学生，会选择难度较高的学习内容，面对困难有勇气和意志去克服，努力程度高，利于取得好成绩；而自我效能感低的学生倾向选择简单内容，遇困难易退缩，影响学业成绩。学习主动性与积极性：有良好自我效能感的小学生相信自己的学习能力，会更主动积极地投入学习，积极参与课堂互动。心态塑造：能帮助小学生塑造积极乐观的心态^[3]。面对挑战和困难时，他们会将其视为提升自己的机会，

而非威胁，有助于培养坚韧不拔的品质。潜能发挥：当小学生对自己的能力有信心时，会更勇于尝试新事物、探索新知识，挖掘自身潜力，充分发挥才能^[4]。身心健康：研究表明，学业自我效能感低会引发抑郁、焦虑等心理问题。高自我效能感有助于保持良好的心理状态，减少负面情绪的产生。人际关系：自我效能感高的小学生往往更自信，在与同伴交往中更积极主动，有利于建立良好的人际关系^[5]。

3 影响小学生语文学习自我效能感的因素

3.1 外界因素

环境因素：在社会生活中，环境的影响是不可忽视的。当孩子和青少年步入学校，他们的生活主要由老师和同伴构成。优秀的师生关系和同伴关系是提升学生自我效能感的重要因素之一。同伴关系是满足社交需求、获得社会支持和安全感的关键来源，同伴的交往经验有助于自我认知和个性的成长，对孩子的适应能力和心理健康也有着深远的影响。

外部援助与评价：对于自我效能感较弱的学生来说，他们更倾向于选择逃避寻求帮助，尽管他们非常需要他人的援手，但他们并不愿意主动寻求帮助，而是只关注结果而忽视过程，期待他人来替他们解决问题。另外，小学生的自我评估在很大程度上受到了成年人的看法和评价，教师的言辞评估和劝导具有一定的权威性，如果处理得不恰当，可能会对他们的心理产生负面影响，从而阻碍他们的学业自我效能感的提升^[6]。

语文学习任务的难度：当任务困难时，成功可以提升自我效能感，而失败则不会削弱这种感觉；反之，如果学习任务简单，即使成功也无法提升自我效能感，反之，若失败则会减弱自我效能感。

3.2 个人因素

自身行为的成败经验：个体主要依赖其自身的实践经验去了解和掌握自己的技能，这也构成

了他们对自我价值的最重要的认知。通常，积极的实践经历可以增进学生的自我价值认同，而反复的挫折则可能削弱他们的自我价值认同。持续的胜利将帮助学生构筑坚实的自我价值观。然而，个人的价值观对其价值观的形成仍然取决于他们的归纳方法。假设个人将胜利的结果归咎于无法掌握的外在条件（例如运气、难度等），那么这并不会提升他们的价值观；反之，将挫折归咎于有法掌握的条件（例如努力），那么这并不意味着他们的价值观将减弱。

替代性经验：自我效能会受到他人的替代经验的影响。当个体看到与自己能力相匹配的人在活动中取得了成功，他们就会相信在类似的活动环境中，自己也能取得相同的成功。从而提升自我效能感；反之则会降低自我效能感。

言语劝说：借助逻辑推导使学生认同他们的才华，并坚定地认为他们可以应对各种学习挑战，达成预定的目标，这将为他们的学习行为注入新的活力，提升他们战胜困境的决心。然而，在进行口头指导时，需确保他们对老师的信赖度，并确保所表达的观点和真实情况一致。

情绪唤醒：当人们在没有受到反感的刺激的情况下，他们的自我效能会得到提升。然而，过度的兴奋可以导致学业表现下滑，从而削弱他们的自我评估。例如，过度的压力和疲劳，可能会削弱他们的自我评估。

4 提升小学生语文学习自我效能感的策略

4.1 学校方面

增强语文教学中的师生互动：教师应关注每一位学生，与学生建立良好的师生关系。在课堂上，鼓励学生积极参与讨论、提问和回答问题，及时给予肯定和鼓励，让学生感受到自己的参与是有价值的。例如，在讲解课文时，可以组织小组讨论，让学生分享自己的观点和理解，教师在旁边进行引导和点评。创设良好的语文学习氛围：学校可以通过举办语文活动，如朗诵比赛、作文竞赛、书法展览等，激发学生的学习兴趣 and 竞争

意识。同时，在教室布置中，可以张贴一些名言警句、优秀作品等，营造浓厚的语文学习氛围。

培养学生的语文学习兴趣和热情：教师可以采用多样化的教学方法，如故事教学、游戏教学、情境教学等，让语文课堂变得生动有趣。例如，在教识字时，可以通过编儿歌、猜字谜等方式，帮助学生记忆生字。此外，还可以引导学生阅读优秀的课外书籍，拓宽学生的视野，提高学生的语文素养。鼓励学生参与语文实践活动：组织学生参加社会实践活动，如参观博物馆、文化古迹等，让学生在实践中感受语文的魅力。还可以鼓励学生进行语文创作，如写日记、作文、诗歌等，并给予展示和发表的机会，让学生体验到成功的喜悦。

提高学生自我评价和自我反思的能力：教师可以引导学生定期对自己的学习情况进行评价和反思，让学生了解自己的优点和不足，制定改进计划。例如，让学生写学习总结、自我反思日记等。

4.2 家庭方面

培养自我认知：家长应定期与孩子进行深入的对话，询问他们对自己的看法，以及在哪些方面做得好，哪些方面还需要改进。鼓励孩子通过日记、绘画、写作或口头表达等方式，分享自己的感受、想法和经历。当孩子取得进步或付出努力时，家长应及时给予正面的反馈和赞扬，强调过程而非结果。

提升自我效能感：与孩子一起设立短期和长期的目标，并确保这些目标是具体、可衡量和可实现的。鼓励孩子定期回顾和评估自己的进展，以感受成就感。根据孩子的年龄和能力，设置一些有难度但可以完成的任务或挑战。当孩子取得进步或成功时，家长应与他们一起庆祝这些成就。给予孩子适当的自主权，让他们学会自己做出决策并承担后果。

营造支持性环境：家长应无条件地接纳和爱孩子，无论他们的表现如何。努力创造一个温暖、和谐的家庭氛围，让孩子感受到自己的价值，从而建立起积极的自我认同。

4.3 学生自身方面

引导学生把语文学习的成败归因于自身努力、学习方法等可控因素。若考试成绩好，让学生明白是近期努力学习、掌握了好的学习方法起了作用；若成绩不理想，让其认识到是努力程度不够或学习方法不当，而非能力不足。这样能让学生相信通过调整自身努力和方法，就能提高成绩，增强自我效能感。比如某次作文得到高分，可引导学生认为是自己认真构思、多阅读积累素材带来的成果。

设定合理目标：学生根据自己的学习情况，制定明确、具体、可实现的语文学习目标。如基础字词薄弱的学生，设定每天掌握 5 个新字词的目标；阅读理解有困难的学生，规定每周分析一篇阅读理解并总结答题技巧。目标不宜过高或过低，实现一个个小目标会让学生有成就感，逐步提升自我效能感。

自主学习与反思：学生学会自主安排学习计划，主动探索语文知识。如制定每周阅读计划，选择感兴趣的书籍阅读，并做好读书笔记。学习后要进行自我反思，分析优点与不足，思考改进方法。如完成一篇作文后，反思写作过程中思路是否清晰、语言表达有无问题，不断提高学习能力和自我效能感。

积极参与实践活动：积极参加语文相关实践活动，如朗诵比赛、作文竞赛、课本剧表演等。在活动中锻炼语文能力，获得他人认可和赞扬，能增强自信心和自我效能感。例如参加朗诵比赛，通过精心准备和出色表现，得到评委和观众肯定，会让学生觉得自己在语文朗诵方面有能力。

建立良好心态：培养积极乐观的心态，面对语文学习中的困难和挫折不气馁。将困难视为提升自己的机会，相信自己有克服困难的能力。如遇到文言文理解难题，不抱怨，而是积极查阅资料、请教老师同学，努力解决问题，在解决过程中提升自我效能感。

4.4 提高自我认知

增强师生互动：在课堂上鼓励学生积极发言，对学生的回答给予及时、具体和积极的反馈。例如，当学生回答问题正确时，不仅给予肯定，还指出其回答中的亮点；回答错误时，也不要批评，

而是引导其思考正确的方向。组织小组讨论、角色扮演等活动，让每个学生都有参与和表达的机会，增强他们在语文学习中的存在感和自信心。创设良好学习氛围：布置充满语文元素的教室环境，如张贴名言警句、优秀学生的作文等。开展多样化的语文活动，如朗诵比赛、书法展览、故事大会等，激发学生对语文学习的兴趣和热情，让他们在轻松愉快的氛围中感受语文的魅力。培养学习兴趣和热情：采用生动有趣的教学方法，如多媒体教学、情境教学等。例如，在讲解古诗词时，可以通过播放相关的动画视频，帮助学生理解诗词的意境。结合生活实际进行教学，让学生感受到语文在日常生活中的广泛应用。比如，让学生用所学的词语描述自己的一天，或者写一张便条给家人。

鼓励参与实践活动：组织语文实践活动，如参观博物馆、图书馆，参加社区的文化活动等，拓宽学生的视野，丰富他们的语文学习体验。布置一些实践性的作业，如让学生制作手抄报、编写小剧本等，提高他们的动手能力和创新思维。提高自我评价和自我反思能力：引导学生定期对自己的语文学习进行总结和反思，例如让学生写学习日记，记录自己在学习中的收获和不足。教会学生使用自我评价的工具和方法，如制定学习目标和计划，并定期检查自己的完成情况。更新教学观念：树立“教会学生如何学习”的教学观，摒弃单纯教授知识的传统方式。鼓励学生主动发现学习内容，将新知识与已有知识联系起来，调

动认知活动。

提高元认知学习意识性：了解每个学生的认知和学习风格差异，采取一致的教学策略，设计教学计划，并引导学生了解自身特点，制定适合自己的学习计划。

增强学科结构理解：为学生提供知识的多种变式，促进基本知识的结构化，引导学生发散思维，主动发现问题、提出假设并验证，提高学习过程的监控和调节能力。结合语文学科特点，教授思维方法，外化思路进行显性教学，让学生在实践中了解学习方法的重要性，从“他控”转化为“自控”。学生自身层面扎实学习小学语文的识字、写字、阅读和写作等基础知识，为后续学习打下坚实的基础。扩大课外阅读范围，增加阅读时间，提高阅读质量。养成不动笔墨不读书的习惯，学会圈点勾画、整理读书笔记。通过写日记、随笔等方式，锻炼语言文字的熟练程度和思维能力。

5 结论

小学生语文学习自我效能感受到多种因素的影响，包括外界因素和个人因素。通过学校、家庭和学生自身的共同努力，采取有效的提升策略，如增强教学互动、创设学习氛围、培养学习兴趣等，可以提高小学生的语文学习自我效能感，促进学生的语文学习和全面发展。未来，还需要进一步深入研究影响小学生语文学习自我效能感的其他因素，以及探索更加有效的提升策略。

参考文献

- [1] 刘晓燕. 家庭教育方式对学生自我效能感的影响研究[J]. 教育科学, 2023, 40 (2): 45-52.
- [2] 陈丽华. 基于自我效能感理论的家庭教育策略探讨[J]. 现代教育科学, 2022, 38 (3): 78-85.
- [3] 赵敏. 家庭教育与学生心理发展的协同机制[J]. 心理学报, 2024, 56 (4): 67-76.
- [4]: 郭思龙. 以情感人用情育人——浅谈小学语文教学中情感教育实践[J]. 新课程, 2021, (40): 38.
- [5] 陈英. 游戏教学法在小学语文课堂中的实践与探索[J]. 基础教育研究新视野, 2023 (12): 32-34.
- [6] 卢双平. 多媒体融合技术助力小学语文教学的创新实践[J]. 现代教育技术应用, 2024 (4): 55-57.