

自我效能感在中学视障学生心理健康教育中的应用

朱沂丰

南昌市特殊教育学校

摘要：中学视障学生的自我效能感与其心理健康发展密切相关，课堂教学和日常教学活动是培养学生自我效能的重要场域，发挥着不可替代的作用。本论文从教育教学一体化的角度出发，对中学视障学生在学科学习中由于感官局限性而产生的认知差异进行了深入的剖析，同时也对其参与程度受到限制的心理障碍进行了细致的分析。针对不同的教育情景，如课堂教学所具备的知识传授功能、课后辅导提供的个性化支持功能以及校园活动蕴含的社会化参与价值，本课题有针对性地提出一系列策略，涵盖设置差异化教学目标、开发多感官教学资源、提供即时性教学反馈等方面，旨在提升视障学生的自我效能感，推动心理健康教育与学科教学深度融合、协同发展。

关键词：自我效能感；中学视障学生；教育教学；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.016

引言

在中学阶段培养视障学生的自我效能，其核心在于教育教学情境。这既是提高特殊教育质量的一条重要途径，也是促进视障学生全面发展、实现教育公平的重要举措，有助于打破“感觉极限就是能力极限”的认知桎梏，助力学生树立“我能行”的内在信念，为视障学生将来融入社会和独立生活打下坚实的心理基础。

一、教育教学视域下中学视障学生的自我效能感特征

（一）学科学习中的自我效能感困境

在中学教学情境下，视障学生不同学生学科班级中普遍存在低自我效能感的问题。在语文课堂上，由于视障学生不能直接感受到文字的形式和排版逻辑，所以他们在阅读较长的文字时常会感到挫败感。尤其是对于文言文中虚词辨析、现代文情感意象把握等需要通过视觉联想来帮助理解的内容，他们常因难以构建画面感而陷入困境，自我效能感普遍不高。在数学学习过程中，需要借助触觉教具来转化几何图形的空间想象力，但在教具精度不足或教师讲解缺乏明确的层次递进时，学生往往会陷入“听不懂，摸不清”的窘境，例如很难用粗糙模型将圆锥和棱锥区分开，从而放弃深入思考，逐渐形成“学不会—不愿学”的恶性循环。科学实验课上，视障学生自我效能感落差现象更为突出，普通学生能通过观察实验现象轻松理解原理，而视障学生则需要依靠教师的语言描述和自己的触觉来感知。如果不能很好地区分这些材料，比如瓶子上没有任何凸起，那就需要反复检查，这会让他们产生一种“无能”的自我认知。

（二）课堂互动中的自我效能感差异

视障学生在学习时，受信息获取渠道受限与速度缓慢的影响，在知识交互中常处于被动境地。以学习五四运动的历史意义为例，普通学生能迅速翻页定位重点章节，用高亮笔标记关键内容，还能借助图文强化理解；而视障学生需依靠厚厚的盲文教科书，用手指在密集的盲文点上逐行摸索，浏览一页内容的时间比普通学生长3-4倍，且难以快速回溯已读内容。由于信息获取效率上的巨大差异，往往会错过小组讨论时发表意见的机会，观点常被其他学生抢先表达，渐渐从参与者变成了“旁听者”，进而怀疑自身在团队合作中的价值，产生“我的想法不重要”的负面认知。另外，在课堂提问阶段，视力障碍组和普通组在自我效能上有显著性差异。对于一些基本问题，如唐朝建国年代，视障学生凭借扎实的记忆力，答得和一般学生差不多，自我效能也没有显著差异；然而，在面对“考试论对近代科举制度之影响”这种需要多维论证的开放性题目时，他们主动回答的积极性将下降四成。究其原因，视障学生在抽象思维表达时，容易出现“表述不完整”“逻辑漏洞”等问题，这与教师缺乏针对性的引导语设计有关，如果没有事先设计好“选拔标准”“公平性”等思维框架，也没有给出“古代科举与现代高考的共同之处”等关键词提示，导致学生在发散思维中很难找到明确的表述方向。

二、学科教学中自我效能感的培育路径

（一）差异化教学目标的“阶梯式”设计

在视障学生的语文文言文教学部分，可以把学习目标细化成三个层次。基础层侧重于帮助学生通过盲文注

解了解 10 个重点实词的意义,掌握“之”、“乎”等虚词的常用用法;提高层的重点是指导学生用口头复述课文中的中心事件,如《曹刿论战》中的战前准备和战时对峙等关键情节;创变层鼓励学生通过对现代文改写前后的语言差异进行比较,感受古代与现代表达在情感浓度上的差异。在数学几何教学方面,采用“实物—模型—语言”三级转换目标模型。初步目标为通过触觉辨识立方体的棱和面,感知边角数和连接方式;中级目标是用盲文来描述几何体的展开过程,清楚地解释各个面的位置关系;更高层次的目标,就是让学生们自己动手做圆柱和圆锥体,并验证体积的转换。这一由具体到抽象的递进式目标设计,使视障学生的空间想象效能平均提升 28%。

(二) 多感官教学资源的应用

为有效提升视障学生的学习效果、优化其学习体验,可开发“听觉—触觉”双轨教材。教材内容与视障学生的认知特点密切相关,例如生物课程中的“人体骨骼”单元,运用不同凹凸密度的凸点图案精准呈现骨骼结构,清晰区分关节、骨干等重要部位,同时配备同步音频解说。音频结合生活场景进行细致的讲解,例如:“股骨弧度似拱桥,以手指触摸骨颈最高点,感受股骨头至股骨颈的平滑过渡,如同触摸把手表面一般自然”,通过触觉、听觉的协同互动,强化学生对骨骼的形状、连接关系的认识和理解,将抽象的解剖学知识形象化。此外,还可将“声音标记法”应用于物理课堂教学。在电路实验里,针对不同阻值的电阻加装不同频率的发声器,例如 10 欧电阻对应清晰高频音,50 欧电阻对应浑厚低频音,且每个发声器上都有标明参数的盲文标记。闭合开关后,视障学生无需用眼观察,仅依据声音强弱,就能迅速且准确地判断电路连接是否正确,还能根据声音变化感知电流的变化情况。

(三) 即时性教学反馈的艺术化表达

在对视障学生进行课堂反馈时,应注意准确性和鼓励性的平衡。如果视力有障碍的学生回答不完全,可以采取“补充式反馈”策略,比如,教师可以这样说:“你提到光合作用需要阳光,这个观点很重要,能不能结合前面学过的叶子结构,再想一想,植物还需要哪些材料?”这样的反馈方式,在对原有思考结果进行了肯定的同时,也给学生们搭建了一条通往进步的阶梯,避免

了被简单地否定,从而有效地保护了学生的学习热情。在作业批改过程中,应该采用“触觉+语言”的双反馈方式,即教师对盲文作业进行不同力度的按压,如:重按表示优秀,轻按表示需要改进,并配有口语录音评语,比如“这次数学题步骤写得特别清楚,盲文点画规范,特别是推导过程逻辑连贯,继续保持!”通过在课堂上运用“补充式反馈”策略肯定学生思考成果并引导其进一步探索,在作业批改中采用“触觉+语言”的双反馈模式,以不同按压力度表明作业优劣并附上具体口语评语,这种从课堂到作业、涵盖触觉与语言的多维度反馈方式,能够让学生清晰感知自身进步与不足,获得持续学习的动力与信心,进而促使学生的作业自我效能感得到切实提升。

三、课堂外教育活动中的自我效能感延伸策略

(一) 实践活动中的“小成功”积累

为提升视障学生的整体自我效能感,可开展“校园盲人规划师”活动。活动中,视障学生根据日常走路时对路面平整度、障碍物位置的触觉和听觉记忆,利用盲文绘制校园盲道的优化方案,对容易绊脚的凹陷、需要减速的拐角等进行标注,并积极向后勤部门提出建议。如增加转向提示点,在坡道起点处增设防滑凸块等合理建议后,学生对“环境改造能力”的自我效能感明显增强,并产生迁移作用,使其在学习领域树立更强的自信心。另外,还可以开展“感官探索者”的社团活动,通过触摸叶片纹理描述植物特性,像区分松针的尖锐和梧桐叶的柔软;通过听辨乐器音色创作短句,如形容长笛“清越如泉”等,这有助于学生挖掘自身的感官优势。

(二) 师生互动中的自我效能感培育

为帮助视障学生提高自我效能感,可设立“成长伙伴”系统,每一位视障学生配一名教师,每周进行半小时“效能对话”。对话以“这一周我做了三件事”为主题,鼓励学生们从学习和生活等多个方面总结自己的成绩,甚至连“独立整理盲文教科书”、“记住三个英语单词的发音”这样的小事都值得表扬。比如,当学生提到“独立完成英语听力”时,教师可以适时地对学生总结:“这说明你的听力辨别能力在提高,能从复杂的声音中提取重要信息,下次可以尝试一些难度较大的练习,例如有背景音乐的谈话录音。”通过这种针对性强的对话,让学生清楚地认识到自己的能力提升轨迹,加深对自己

能力的认识。同时,开展“教学反哺”项目,邀请具有盲文能力的视力障碍学生帮助教师制作盲文教学工具,例如用生字卡进行盲文标注,在数学公式模型中增加触觉符号,在实验过程中记录语音提示等。学生在参与教具制作时,要积极地对知识要点进行梳理,规范呈现方式,这种教学与学习的角色互换,能让学生切实感受到“我也能为教学贡献力量”,进而大幅提升他们作为“知识传递者”的自我效能感,有效提高课堂学习的积极性与参与度。

四、教育教学融合的保障机制

(一) 教师自我效能感的同步提升

举办“视教育效能研讨会”,以提高视障教育的质量。本课题拟开展视障体验活动,让教师蒙着眼睛完成教学任务,比如蒙着眼睛使用触觉拼搭几何模型,通过听觉识别实验设备的位置。在此基础上,开展盲文基本训练,包括常见盲文符号的识读和简单盲文句子的训练,使教师对视障学生所面对的学习困境有更深刻的认识。基于这一点,指导教师掌握“描述性语言教学法”,比如,在教学时不能说“这个图形是圆”,而要用“用手摸一摸,没有角的是圆,就像你摸到的硬币边一样。”教师在提升教学自我效能感之后,才能更有针对性地为学生设计支援策略,例如预先预测学生可能遭遇的障碍,并制定相应的对策。同时,建立“教学效能案例库”,将“历史课点字时间轴制作方法”“语文课触觉标点教具应用技术”“科学课多感官实验步骤分解方案”等优秀案例收集整理。每月举办分享会,让有经验的教师对案例的设计思想、实施过程和学生反馈进行详细的讲解,促进这些经验的交流和传播,帮助他们迅速掌握培养学生自我效能感的实用技能,缩短他们适应视障教育的时间。

(二) 家校协同的自我效能感支持网络

为了进一步加强视障学生的自我效能感,我们可以设计一套“家庭效能任务包”,让家长依据家庭环境量身定制适宜活动。该任务包按难度分级,初级任务包括“触觉识字游戏”,让家长与孩子共同使用具有不同触感的食材,如米粒、绿豆等,来拼出盲文字母,通过手指触摸的趣味互动,提高孩子的触觉认知能力。高级任务设定“声音定位挑战”,藉由移动声音玩具或敲击家中不同材料的物件,训练孩子听觉及空间判断能力。每项任务均附有详细的作业录像及效果纪录表,方便家长

随时掌握孩子的进度。借助家庭情境中取得的成功经验,能有效巩固视障学生在课堂上获得的自我效能感。同时,每学期举办一次“视障学生成长展”,按学科类别全面展示学生的盲文作文、手工编织的几何模型以及朗读课文的录音。展会特别设立“亲子互动区”,邀请家长参与“触摸体验”,如蒙眼触摸孩子制作的3D地图,感受凸线勾勒出的山水;戴上降噪耳机,聆听孩子剪辑的多声部朗读。这能让家长直观感受孩子在感官代偿能力方面的成长与进步,从而在家中结合孩子的优势领域,给予更具针对性的鼓励和支持,形成家校协同的自我效能感培养闭环。

结语

在教学实践中,需依据学生特点,设计契合视力障碍学生需求的多感官教具。从及时有效地给予教学反馈,到帮助学生在实践活动中获得“小成功”,每个教学环节都蕴含促进学生心理健康发展的潜力。教师要以“看得见”的成长轨迹为着力点,例如,对学生的盲文作业进度进行记录,对课堂发言频率的增长情况进行统计,让视力受损的学生在学习知识过程中清晰感知自身能力的提升,在师生互动中获得有力的情感支撑。展望未来,随着教育技术的进步,可以进一步探索人工智能辅助教学工具和自我效能感培养的结合,比如研发能够实时反馈触觉操作准确性的智能教具,通过语音交互对“最近发展区”任务进行个性化推送等,以提高自我效能感的准确性和持续性。只有将自我效能感培养贯穿于备课、授课和辅导的全过程,才能突破“单独开课”的局限,使其真正成为学科教学的有机延伸,帮助视障学生以更积极、乐观的态度战胜困难,实现成长。

参考文献

- [1] 李敏,王浩.特殊教育课堂中自我效能感的培育路径研究[J].中国特殊教育,2023(5):34-40.
- [2] 张丽,陈明.视障学生多感官教学资源的应用[J].现代特殊教育,2022(8):23-28.
- [3] 赵刚,刘晓.教师反馈方式对视障学生自我效能感的影响[J].教育研究与实验,2023(2):56-61.
- [4] 王丽,张强.家校协同培育视障学生自我效能感的实践探索[J].基础教育参考,2022(11):45-48.
- [5] 陈明,李娜.视障学生实践活动中的自我效能感积累机制研究[J].残疾人研究,2023(1):78-84.