

试论中职学生自我效能感的培养

陈天宝

(信阳工业学校 河南 信阳 465150)

[摘要] 自我效能感是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念,它是个体自我调节的一个重要因素。最早是由美国心理学家班杜拉提出来的。中职学生学习基础差,对学生缺乏自信心,因此本文分析了教师在中职学校中培养学生自我效能感的途径。

[关键词] 中职学生;自我效能感;中职教学

1 概述

自我效能感是指个人肯定自己的一种信念,即“I can do”的信念。自我效能感不仅影响到个体目标的选择,还会影响到个体的行为方式。同样,自我效能感也会影响学生学习的积极性,尤其是面对学习困难时,它对学生能否克服困难的困难举足轻重。因此,教师应采取积极有效的策略帮助学生提升自我效能感,从而促使学生能积极、主动地参与课堂活动。

2 在中职教学中培养学生自我效能感的措施

2.1 体验成功,重拾学习自信心

在中职教学中,学生的学习基础差,另外对学习的兴趣也不高,此时教师要培养学生的兴趣,并使学生在学习中找到乐趣,找到学习的自信心。教师在中职教学中,可以围绕教材内容提出一些问题,以引导学生去思考。可以从最简单的问题提起,使学生经过思考回答出答案,使学生感受到成功的乐趣。教师在课上内容的讲解中,也要将课本教材简单化、趣味化讲解,以使学生感受到上课的乐趣。教师也要围绕课程内容精心设计问题,以使学生在学习过程中能不断提升自信心。所以问题的难度也要进行合理的规划和设计。教师可以在课上设计一些小游戏,以引导学生积极参加,使学生提升学习的乐趣。中职教学中有一部分内容是专业课,一部分内容是非专业课。教师在中职教学中,要提升学生的学习乐趣,提升学生的核心素养,根据不同的课程内容选择不同的教学策略,如在专业课教学中,教师除了讲解课本知识外,还可以运用多媒体展示专业知识,使学生充满学习兴趣。教师也可以对该专业前景等穿插到教学中,使学生增强专业课兴趣。对于非专业课,教师可以设计一些小游戏,使学生在游戏参与过程中一边学习一边提高学科兴趣,同时引导学生在游戏中增加学习的自信心。

2.2 科学评价,发挥正向作用

在课上问题探究中或学习互动中,教师要对表现合理的评价,多去鼓励学生在学中的积极表现,使学生建立对学习的积极性,帮助学生建立正向反馈,使学生感受到学习的乐趣,并采取一些鼓励措施,以使学生不断提高学习的积极性。正反馈指的是帮助学生建立积极的反馈,使学生在学中感受到学习的乐趣,当学生感受到乐趣后,学生大脑内的多巴胺等激素就会释放出来,使学生感受到乐趣,多帮助学生建立这种正反馈,会使学生的大脑形成一种机制,促使学生逐渐增强自制力,去做自己喜欢做的事情,从而使学生提高学习效率,使学生去学,在学中寻找乐趣。在学生完成课上任务后,教师也要进行积极的评价,对学生在课上任务中积极的部分进行表扬,对在课上任务中有待完善的地方也要进行鼓励,以使学生不断受到积极的影响,使学生的自制力不断提高,使学生提升自我效能感。

2.3 榜样激励,增强自我效能感

教师在教学中要对学值得表扬的行为进行鼓励和赞赏,使班级内的学生逐渐学这种行为,并受到积极的影响,使学生在良好的班级学习氛围中健康成长。教师发现班级内有的学学习方法很好,因此可以对学进行表扬,使学去分享自己的学方法,使其他学也能去吸收和借鉴这种好的学方法,使学

更好的掌握学的方法,从而使学增强学的自信心,最终提升学的自我效能感。这是一个正反馈的过程,当学找到了合适的学方法后,学效率会不断提高,学的学的自信心也会增强,学的自制力也会逐步提高,最终有助于学的成长,使学在这种正反馈的影响下不断提高自己的学能力。教师可以利用榜样的力量,使学也受到积极的影响,从而更利于学的学和成长。

2.4 鼓励自我强化

自我强化对学的自我效能感的建立有着积极的作用,教师可以鼓励学运用这种方法来提高自己的自信心,可以指导学在学或生活中设立一个小目标,当学完成目标后可以采取激励性措施来奖励自己,逐渐提高学的自信心,这个方法最重要的是目标是否合理,目标的确定要根据学自身情况进行确定,因为每个学的情况都是不同的,所以在目标设定中要根据自身情况进行设定,使学确定合理的目标,使学具有一定的动力和努力的方向。当学达到目标后可以学自我激励,以使学生能在目标完成后具有一定的成就感,同时也能增强学的自信心,使学更好的确定目标。除了自我激励外,外部对学的激励也至关重要,也就是说,除了自我强化,还包括外部强化,使学感受到来自外界对学的鼓励,使学逐渐增强自豪感和自信心。这两种强化方式都有利于学的成长,使学不断成长,使学更好的建立自我效能感。使学具有驱动力,受到自我效能感的驱动作用,使学具有源源不断的动力,引导学逐渐增强自制力,利用自我效能感来调节自己的行为模式,如当学在某一天不想去学,自我效能感就会发挥作用,使学去调节自己的心态,使学逐渐去完成学任务,在学出现松懈的情况下也能使学去完成每天要完成的学任务,因此对学有着积极的作用。

3 总结

自我效能感可以改变人的各种行为,教师应当有意识地培养和学自我效能感,使每一个学都能走向成功。教师理应秉持“以生为本”的教学理念,积极引导学拥有最好的情绪状态投入学中,在积极向上、轻松愉悦的教学氛围中培养学的自我效能感。自我效能感是中职学自主学和学的重要因素,同时也是改善学的一条有效途径。教师要重视增强学自我效能感的培养指导工作。

参考文献

- [1] 心理资本对大学生职业决策困难的影响:有调节的中介模型[J]. 叶宝娟,雷希,方小婷,符皓皓,游雅媛,陈佳雯. 心理发展与教育. 2018(01)
- [2] 职业决策自我效能感在青少年未来取向与职业决策困难间的中介作用[J]. 谢晓东,喻承甫,李丁丁. 中国健康心理学杂志. 2016(09)
- [3] 校园心理剧对提高中职学人际自我效能感的心理分析[J]. 柯淑育. 职业. 2017(28)
- [4] 卫校学手机成瘾与学自我效能感的相关性研究[J]. 刘衍素,向秀清,陈红. 卫生职业教育. 2017(14)