

探索提升中医药院校研究生英语学习自我效能感的心理学策略与路径

何琦 丹阳

河南中医药大学, 中国·河南 郑州 450046

摘要: 调查发现, 中医药院校研究生普遍对英语学习成效不满, 主要原因是自我效能感低下。本研究从心理策略视角出发, 探索解决之道。通过运用首因效应、皮格马利翁效应、洛克定律、刺猬法则、近因效应、晕轮效应、羊群效应七大策略, 显著提升研究生英语学习的自我效能感。这些策略不仅改善了学习心态、增强了学习动力, 还为克服自我效能感障碍提供了新路径。

关键词: 自我效能感; 心理策略; 英语学习; 首因效应; 皮格马利翁效应

Exploring Psychological Strategies and Approaches to Enhance the Self-efficacy of English Learning among Graduate Students in Chinese Medicine Universities

Qi He Yang Dan*

Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan, 450046, China

Abstract: A survey found that graduate students in Chinese medicine universities are generally dissatisfied with their English learning outcomes, mainly due to low self-efficacy. This study explores solutions from the perspective of psychological strategies. By applying seven strategies including Primacy Effect, Pygmalion Effect, Locke's Law, Hedgehog's Dilemma, Recency Effect, Halo Effect, Herd Effect, the self-efficacy of graduate students in English learning is significantly improved. These strategies not only enhance learning attitudes and motivation, but also provide new paths for overcoming self-efficacy barriers.

Keywords: self-efficacy; psychological strategy; English learning; Primacy Effect; Pygmalion Effect

0 前言

在中医药院校研究生英语课堂上, 存在一个特殊群体: 他们从不缺勤, 听课却不专注; 守纪但课堂参与度低, 耗时多而成绩不佳。这些看似规矩的学生, 实则面临英语学习障碍。经调查和访谈发现, 其根本原因在于自我效能感低下。尽管他们投入大量时间, 由于缺乏自信, 学习效果大打折扣。这一现象提示我们, 需关注并采取措施提升学生的自我效能感, 以激发他们的学习动力和潜能, 从而提高英语学习成效。

1 中医药院校研究生英语学习的自我效能感现状与挑战

1.1 自我效能感概念

自我效能感, 由心理学家班杜拉提出, 是个体评估自己能否成功完成任务的主观判断, 与自我能力感相似。它涉及个体对行为效果的预期, 受行为结果和先行因素影响。行为结果包括直接、替代性和自我强化。先行因素指个体认识到行为与强化联系后, 对后续强化的预期, 驱动行为。期待分为结果期待和效果期待, 后者即自我效能感, 是个体对成功执行行为的信心。

1.2 自我效能感现状

针对中医院校研究生英语教学现状, 笔者进行了调查

和访谈。结果显示, 学生缺乏足够的学习动力, 目标设定不清晰, 且采用的学习方法不够有效。尽管多数学生认识到学习英语的重要性, 但缺乏持久的学习热情和信心, 学习效果不理想^[1]。作者对本校内科、外科、中药学、影像医学与核医学 4 个专业的 2023 级研究生进行了“中医药研究生英语学习现状及成因”调查, 共发出问卷 220 份, 收回有效问卷 210 份。统计显示, 60% 的学生对英语学习“不满意”, 仅 10% “满意”, 30% “基本满意”。在不满意的成因中, 72% 的中医药研究生认为自己不具备学习英语的天赋, 难以掌握英语, 这反映出他们对于英语学习的自我效能感极低, 如此状况着实令人深感忧虑。

1.3 存在的自我效能感受限问题

学习者的自我效能感对其学习状况及成效具有显著而持久的影响。它不仅关乎任务选择、努力程度和坚持时间, 还决定了个人目标设定、面对挑战的态度及失败后的恢复力^[1]。自我效能感高的学生, 对学习充满信心, 面对难题时展现出坚韧不拔的精神, 勇于尝试各种方法克服困难, 能清晰感知自己的进步, 学习目标明确, 动力充沛, 自学能力强, 从而拥有自我效能感高的学生更容易取得出色的学习成果。相反, 自我效能感较低的学生往往对学习缺乏自信, 更倾向于选择简单容易的任务, 一旦遇到挑战便容易自我怀疑并轻易

放弃。在英语学习方面,他们尤其缺乏信心,学习主动性不强,甚至可能逐渐失去兴趣,进而导致学习成绩不尽如人意。由此可见,提升学生的自我效能感至关重要。它不仅能够激励学生设定并追求更高的目标,还能促进他们展现出更积极主动的学习态度。教师应给予自我效能感低的学生特别的关注,从心理层面给予引导和支持,确保每位学生都能在英语学习之路上稳步前行,不让任何一人掉队。

2 运用心理策略以增强自我效能感的探索研究

2.1 影响自我效能感的因素

①个人经历的影响:通常来说,成功的经历能显著提升个体的自我效能感,而反复的失败则可能削弱自我效能感。

②间接经验的作用:通过观察他人行为所获取的间接经验,对个体的自我效能感产生着重要影响,不容忽视。

③情绪与生理的反馈:个体在面对任务时的身心状态和情绪反应,尤其是强烈的情绪波动,可能会影响行为表现,从而降低自我效能感^[3]。

④情境因素的作用:各种环境传递的信息各异,某些情境相比其他更难应对和掌控。当个体处于陌生且易引发焦虑的环境中时,其自我效能感的程度和力度可能会受到削弱的影响。

2.2 有效运用心理策略的方法

在课堂教学中,教师必须兼顾教学内容与学生的心理状态,两者相互依存。采用有效的心理学策略能显著调动学生的学习积极性,尤其对于提升英语学习者的自我效能感至关重要。自我效能高能增强学生掌握英语的信心,从而提高学习效率^[2]。

为提升中医院校研究生的自我效能感,教师可采取多种策略。课程启动时,利用首因效应精心准备第一课,激发学生兴趣。运用洛克定律为自我效能感低的学生设定适中目标,通过持续小进步积累成就感。教学中,发挥皮格马利翁效应,多给予肯定,特别是对弱生,以赞美提升自信。同时,运用晕轮效应,通过展现教师个人魅力或采用创新教学方法来激发学生对英语学习的热情;在课余时间,则巧妙利用刺猬法则和坐向效应来进一步增强学生的学习动力,与学生平等交流,建立信任关系。皮格马利翁效应和羊群效应可鼓励学生紧跟群体,感受期望的可实现性。近因效应则能在课程结束时留下深刻印象^[4]。

实践证明,教师关注学生心理状态,适时选择心理策略,能有效提升学生自我效能感,使他们在愉悦中学习,取得显著进步。

2.2.1 把握好首因效应

即“第一印象效应”,对于上好第一节英语课来说至关重要,它深刻影响后续评价。教师需全面规划第一课,注重衣着、言行,展现亲和力与感召力。幽默型教师可通过

自嘲式自我介绍增添趣味;激励型教师则可分享个人失败经历,鼓励学生追梦永不放弃。教师应充分展示个人特点与风格,以留下深刻的第一印象,为学生后续学习奠定积极基础。良好的第一印象不仅有助于教学成功,更能激发学生发掘美好特征,促进师生关系和谐发展。

2.2.2 洛克定律

根据洛克定律,由美国管理学家埃德温·洛克所提出,设定“需努力跳跃方能触及”的目标是最具效果的,这样的目标既具有未来导向性又充满挑战性,形象地称为“篮球架原理”。教师应清晰学期及近期目标,特别是在初次接手新班级时,应细化到能力、知识和情感三个维度来深入了解学生的实际水平,并据此制定既科学又合理的目标,确保这些目标是学生们“通过努力跳跃能够触及”的,符合洛克定律的指导原则。目标过高会挫伤学生热情,过低则缺乏挑战性。因此,教学目标需设定得恰到好处,尤其要顾及英语基础较为薄弱的学生。作业与任务应分为必做与选做两部分,并按照低、中、高三个难度层次精心设计,以确保每位学生都能“通过适度努力跟得上进度”。这样的安排不仅能够极大地激发学生的学习兴趣,而且对于提升学生的自我效能感具有至关重要的意义,从而助力他们在挑战中成长。

2.2.3 利用晕轮效应,激发学生对英语的热爱之情

晕轮效应,亦称光环效应,是由心理学家桑戴克首次提出的一种心理现象。它指人们常根据个人喜好形成初步判断,再推断其他品质。这种直觉如日晕般扩散,形成整体印象。被视为优秀的人会被积极的光环所环绕,而相反的情况则会被消极的光环所笼罩。

在教学过程中,教师应巧妙利用晕轮效应,以成为学生心目中的好老师。虽然学识是基础,但赢得学生喜爱的老师往往能更有效地提升教学质量。调查显示,有30%的学生会因为对某科老师缺乏好感而对该科目失去兴趣。因此,教师应当具备吸引力,采用能够吸引学生、富有亲和力的教学风格。要重视形象维护,展示优点,运用晕轮效应提升教师对学生的吸引力,从而激发学生因喜爱老师而连带热爱学习的热情。

2.2.4 利用皮格马利翁效应,使学生感受到期望达成的可能性

期望效应,亦被称为皮格马利翁效应或罗森塔尔效应,生动地揭示了期望对于人的深远影响:“说你行,你就行;说你不行,你就不行”。积极的期望能够促进个人向积极的方向发展,而消极的期望则可能导致个人走向消极。教师对学生的期待能显著增强学生的自我效能感,并激发他们的内在潜力。当学生感知到来自教师的正面期望时,他们会倾向于顺应这种期望,进而产生所谓的“教师期待效应”。对于那些自我效能感较低的学生,如果教师能展现出对他们的信心和信赖,并通过积极的言语和行为给予鼓励,这将激励学生朝着教师所期望的方向努力,从而提升他们的自我效能

感;相反,如果缺乏这样的正面期待,则可能会进一步削弱学生的效能感。

2.2.5 遵循刺猬法则,以适当距离增进心理亲近感

刺猬法则通过刺猬取暖的寓言,揭示了人际交往中一个重要的“心理距离效应”:即当个体间距离过近时会产生冲突与伤害,距离过远则无法感受到温暖与支持,唯有保持适当的距离,才能既保持和谐又能相互取暖。这一法则在师生关系中同样适用,教师与学生的距离需保持适度,既不过远导致关系生疏,影响力减弱,也不过近造成学生不自在,产生厌烦。

观察教室座位,不难发现许多差生倾向选择远离教师的角落或后排,他们展现出一种回避关注的心态。此时,教师若能适度靠近,通过缩小彼此间的空间距离,能有效缩短他们与学习之间的心理距离。逐渐使他们愿意坐前排。此外,坐向效应也影响师生交流。正面直接对视容易带来压迫感,因为强烈的视线带有攻击性,使人感到不自在。在日常与学生交流时,为缓解对立情绪,建议避免直接正面对视,可选择侧身或成直角位置就座。在批评学生时,若意图传递温暖与关怀,宜坐在学生身旁;而需进行严厉批评时,则可选择面对面坐姿。重视双方的视线交流与坐向安排,能够显著影响批评的效果,给学生带来不同的心理体验。特别对于自我效能感较低的学生,教师应减少正面直接对视,更多地采用坐在学生身旁、侧身或成直角位置的交流方式,以营造一个更加舒适且积极向上的沟通环境^[6]。

2.2.6 运用羊群效应,紧跟学习群体

从众效应,或称羊群效应,描述的是在真实存在或感知到的群体压力之下,人们往往会以多数人的意见或权威的观点为准则,从而在行为上与之保持一致。这种效应不仅体现在思想上,也体现在行为上的从众性,它有助于小组内形成一致的意见,并且能够促使落后的成员在积极正面的环境中,不知不觉地培养出正确的思想和行为模式。

这一现象解释了家长倾向于让孩子进入实验班的心理。在优秀行为占主导的环境中,不良行为会受到遏制,与破窗效应原理相似:一处乱扔垃圾可能引发更多同类行为。因此,教师在组织课堂讨论时,会避免极端分组,如强强联合或弱弱联合,而倾向于采用三好一弱或两好两弱的组合,以平衡小组力量,利用从众效应的正面影响,促进学生间的良性互动与共同进步。

2.2.7 运用近因效应,留下好印象

任何事情的发展都遵循着初段、中段和结尾的自然规律。在人类的记忆中,最初和最后的阶段往往留下最深刻的印象,这被称为“系列位置效果”。其中,“首因效应”和“近

因效应”尤为显著。良好的开始能奠定成功的基础,而交往中的最后一次接触,也会给对方留下持久而鲜明的印象,影响整体评价。

因此,教师在课程设计上,不仅要精心准备第一堂课,更要重视每堂课的结尾。学生下课后,通常能够清晰记忆的是课堂结束时的内容。这也是课堂小结的重要性所在,它凝聚了一堂课的精华。

优秀的英语教师懂得在课堂结束时营造积极的氛围,即使课中有不愉快,也会通过表扬、激励、幽默故事或美妙歌曲等方式,让学生在愉悦中结束课程,延续美好的学习体验。如果教师在课堂上因批评学生而影响了其积极性,那么在下课前找机会表扬这位学生,就能有效缓解抵触情绪。

综上所述,教学活动是教师的“教”与学生的“学”的有机结合,两者相辅相成,不可或缺。然而,在实际教学中,往往容易偏重于“教”而忽视“学”。对于英语学习动机普遍不强的中医药专业研究生,教师应更加重视课堂管理,密切关注学生的心理状况,并致力于提升课堂教学效率。特别针对自我效能感较低的学生,教师需适时且恰当地运用多种心理策略,以持续激发学生的自信心和学习热情。通过这样坚持不懈的努力,逐步巩固并提升他们的学习成效。这是确保中医药专业研究生能够乐于学习、热爱学习并善于学习的重要路径。

参考文献:

- [1] 陈兰清.中学生学业自我效能感对学业成绩的影响:学习策略的中介作用[J].校园心理,2020(4).
- [2] 谢巧凤.提高中学生英语学习自我效能感的策略[J].教育进展,2023(13).
- [3] 蔡文静.护士自我效能感及影响因素调查分析[J].齐鲁护理杂志,2011(33).
- [4] 刘儒德.教育中的心理效应[M].上海:华东师范大学,2006.
- [5] 唐芳,徐锦芬.大学英语写作自我效能感调查与研究[J].外语界,2011(6).
- [6] 师海歌.心理学视角下解决高职生英语学习自我效能感问题的路径探索[J].疯狂,2013(2).

作者简介:何琦(1981-),男,中国河南郑州人,博士,讲师,从事中医实践教学和中医心理学的研究。

通讯作者:丹阳(1980-),女,回族,中国河南新乡人,博士,副高,从事英语教法和中医药翻译的研究。

课题项目:河南中医药大学2024年度博士科研基金项目:中医药院校硕士研究生英语学习效能感与自主学习能力的关联性研究(项目编号:BSJJ2024-14)。