

学习的 自我效能

XUEXI DE ZIWO 边玉芳 著

XIAONENG

浙江教育出版社

学习的 自我效能

XUEXIDEZIWOXIAONENG

边玉芳 著

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习的自我效能/边玉芳著. —杭州:浙江教育出版社, 2004. 8

ISBN 7-5338-5448-9

I. 学... II. 边... III. 学习-自我评价
IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 074672 号

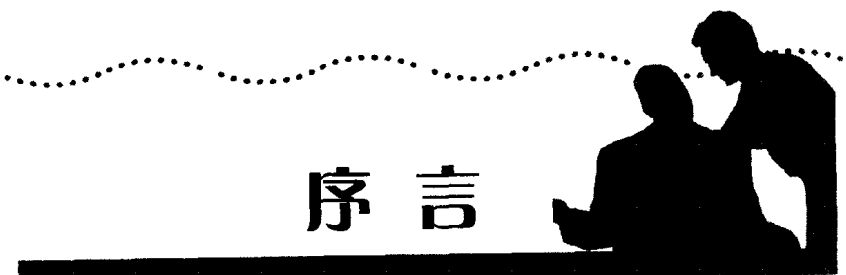
责任编辑:王凤珠 责任校对:雷 坚

美术编辑:曾国兴 责任出版:温劲风

学习的自我效能

边玉芳 著

出版发行	浙江教育出版社
	(杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
印 刷	杭州长命印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.625
插 页	1
字 数	250000
印 数	0001-2630
版 次	2004 年 8 月第 1 版
印 次	2004 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 7-5338-5448-9/G·5418
定 价	15.00 元
联系电话	0571-85170300 转 80928
E - mail	zjjy@zjcb.com
网 址	www.jys.zjcb.com



序 言

自我效能是著名心理学家班杜拉思想体系中的一个重要概念。现在,它已成为心理学中使用频率最高的概念之一,并广泛应用于教育、临床、咨询、管理、运动等实践领域。班杜拉也因提出社会学习理论、社会认知理论和自我效能理论而被美国的《普通心理学评论》评为 20 世纪最著名的一百名心理学家之一,而且仅位于斯金纳、皮亚杰和弗洛伊德之后,名列第四。

二十多年来,班杜拉本人和国外其他心理学家围绕自我效能问题开展了许多理论和应用研究,发表了大量著作和研究报告,从 20 世纪 90 年代开始,国内学者也陆续介绍班杜拉自我效能理论,进行自我效能和学习成绩及工作绩效的关系、某些领域自我效能感的测量等问题的研究。边玉芳博士的《学习的自我效能》是国内第一本关于学习自我效能的专著。其内容虽主要着眼于学生的学习自我效能,但它的许多篇幅都用于论述自我效能的一般问题,所以它也是国内第一本关于自我效能的专著。

作者为撰写这本著作,参阅了大量国内外有关自我效能和学习自我效能的文献资料。值得一提的是,在这些文献资料中,很大一部分是刊登在学术刊物上的研究报告,因此,能够全面而准确地把握自我效能理论的内涵和研究现状。不仅如此,作者在此基础上,还对自我效能问题进行了深入的理论探索和实践研究。《学习的自我效能》一书反映了作者自己的这些研究成果。作者在书中论述了自我效能的性质和特征、自我效能与动机系统的关系等一系列理论问题,并对这些问题发表了自

己的看法。此外,以相关的理论为基础,作者严格按照心理测量学要求,编制了学习自我效能感量表,并运用该量表对我国中小学生的学习自我效能进行了调查,分析了学生的学习自我效能感和学生本身及环境条件中某些因素的关系。这些内容所占篇幅虽然不多,但却是作者花费了大量时间和精力获得的结果。

自我效能是一个理论课题,又在社会各实践领域有广泛的应用价值。其中,教育是应用自我效能理论的一个重要领域。《学习的自我效能》一方面全面、系统地论述了自我效能的理论,厘清了自我效能和相关的一些概念及理论的关系;另一方面,又根据自我效能理论和自己的研究成果对自我效能在教育工作中的重要性和培养学生的学习自我效能等应用问题进行了阐述。其中,学生的学习自我效能感是提高学习效率和学习成绩的重要内部因素、培养学生的学习自我效能感是教育的一个重要目标等观点,是自我效能理论核心思想——人是自己行动的动因的具体体现,对当前我国的教育改革很具现实意义。

由于《学习的自我效能》具有以上这些特点,因此它既可用作心理学教学、研究工作者以及其他相关理论工作者的参考书籍,又可供教育工作者和家长阅读。读者不仅可从中了解班杜拉的自我效能理论的方方面面,而且可了解我国研究人员,特别是作者本人对自我效能的研究成果;不仅可以学习自我效能的理论,而且可学习新的教育理念和如何测量及培养学生的学习自我效能感。

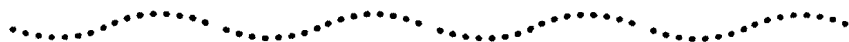
在《学习的自我效能》即将出版之际,我作为该书的第一个读者,写下读后的点滴感想,并以此对《学习的自我效能》的出版表示祝贺。

穆小春

2004年7月

目 录

绪论	(1)
第一章 现代学校教育的呼唤:学习的自我效能	(7)
第一节 从优秀学生的一个重要特征谈起	(7)
第二节 学习自我效能及其在学习中的作用	(13)
第三节 现代学校教育对学习自我效能的呼唤	(18)
第二章 解读班杜拉:自我效能理论的由来	(28)
第一节 班杜拉其人及其对心理学的贡献	(29)
第二节 社会学习论及其主要观点	(32)
第三节 社会认知论及其主要观点	(52)
第四节 自我效能理论的提出	(61)
第三章 寻根究底:自我效能的“来”与“去”	(67)
第一节 自我效能的来源	(67)
第二节 自我效能的作用机制	(75)
第三节 自我效能的发展	(80)
第四章 打开问号:自我效能的本质	(89)
第一节 自我概念、自尊与自我效能	(89)
第二节 结果预期与自我效能	(94)
第三节 自我效能的“一般”与“特殊”之争	(100)
第四节 学习自我效能的“一般”与“特殊”	(106)
第五章 超越能力:做乐观的自我效能者	(111)
第一节 能力与自我效能	(111)
第二节 做乐观的自我效能者	(115)
第六章 学习的动因:动机系统中的自我效能	(123)
第一节 自我效能在动机系统中的地位	(123)
第二节 自我效能理论与各种动机理论	(129)



第三节 一个整合的动机模型	(144)
第七章 走向自主的学习:自我调节学习与自我效能 ...	(147)
第一节 自我调节学习	(147)
第二节 自我调节学习与自我效能	(157)
第八章 了解自我:自我效能感的测量	(166)
第一节 自我效能感的测量	(166)
第二节 自我效能与学习自我效能量表	(175)
第三节 一个我国自行编制的学习自我效能量表 ...	(189)
第九章 探寻现实:中小学生自我效能感现状之研究 ...	(236)
第一节 学生学习自我效能感的总体分析	(236)
第二节 学习自我效能感影响因素的探讨	(239)
第三节 不同学业成绩学生在学习自我效能感上的比较 ...	(255)
第四节 学习动机、学习策略与学习自我效能	(261)
第十章 创设环境:高自我效能的家长、教师与学校	(265)
第一节 父母的教育效能	(265)
第二节 教师的教学效能	(270)
第三节 学校的集体效能	(278)
第十一章 走向学习辉煌:自我效能感的培养	(283)
第一节 利用更多的成功体验提升效能	(284)
第二节 利用榜样提升效能	(296)
第三节 利用言语说服提升效能	(306)
第四节 提升自我效能感的其他途径	(312)
第十二章 结束语	(317)
附录 1	(321)
附录 2	(323)
参考文献	(325)
后记	(335)



绪 论

“人在一生中是动因的操作者，而不仅仅是由环境事件安排的脑机制的旁观者。”(Bandura, 1977)当笔者第一次接触到美国著名心理学家班杜拉(Bandura)的社会认知与自我效能感(perceived self-efficacy)理论时，就被他的乐观主义情怀深深吸引了。班杜拉告诉我们，人的命运掌握在自己手上，而不是由外界环境被动决定的。

自我效能感这一概念由班杜拉于 1977 年提出，是指个体对有效控制自己生活诸方面能力的知觉或信念。它是人类动因的中心机制，是人们行动的重要基础。自我效能感通过影响个体的认知过程、动机过程、情感过程和选择过程而调节人类活动。自我效能这一概念一经提出，马上引起了众多研究者的兴趣。目前，国外对自我效能的研究已深入到学习、健康教育、心理咨询和治疗、职业选择、管理等各个领域，其中学习和教育领域是自我效能研究最为深入的领域。学习效能感(perceived academic efficacy 或 perceived academic self-efficacy)是指个体的学业能力信念，是指学习者对自己能否利用所拥有的能力或技能去完成学习任务的自信程度的评价，是个体对控制自己的学习行为和学习成绩能力的一种主观判断和主观感受。学习的自我效能感是自我效能感在学习领域内的表现。多项研究表明：学习自我效能感是学习成就的良好“预测器”，学习自我效能感一方面直接影响学业成就，另一方面通过影响这些变量



对学业成就产生作用,因此学习自我效能感对学生的学习和一生发展有着重要的意义。而目前,我国普遍忽视学生良好学习自我效能感的培养,对学生的学习自我效能感缺乏关注。

需要说明的是,在班杜拉及其他人关于自我效能的研究中,自我效能(self-efficacy)就是指自我效能感(perceived self-efficacy)。同时,这些研究对自我效能有多种描述:自我效能感(sense of self-efficacy),自我效能感(perceived self-efficacy),自我效能信念(self-efficacy beliefs),效能信念(efficacy beliefs),自我效能期望(self-efficacy expectancy),效能期望(efficacy expectancy)等。可以发现,这些概念之间并没有太多实质性的差别,它们几乎是通用的。在本书中我们对这些概念也不加以区分。

我国学校教育对学生的自我效能感的忽视,是与我国目前学习自我效能研究的现状分不开的。目前我国对自我效能和学习自我效能还缺乏深入的了解,更谈不上深入的研究。而在美国等自我效能研究比较深入的国家,对学习自我效能已开展了大量研究。其中,研究最多、成果最丰富的无疑就是在学习领域。在自我效能刚提出时,研究者比较关注的是自我效能的作用,如学习的自我效能与其他相关变量的关系。但时至今日,国外有关学习自我效能的研究焦点已不再局限于探讨学习自我效能与影响学习的其他变量及学习成就的关系问题,许多研究者已开始对有关学习自我效能的诸多理论与实际问题作更深入的思考。这些问题主要有:“学习自我效能是不是只针对特定问题、特定任务、特定学科,有没有一般的学习自我效能存在?”“学习自我效能稳定性如何?”“学习自我效能与能力的关系怎样?”“自我效能感是不是越强越好?”“如何帮助学生建立恰当而又积极的自我评价系统?”“如何增强学生的学习自我效能感?”“如何增进学校的集体效能感?”……与此形成鲜明



对比的是,在我国,目前对整个自我效能的研究都很少,对学习自我效能这一领域的研究更是相当薄弱。在有限的研究中仅对学生的自我效能感与其学习动机、归因、自我监控能力、学业成就等方面的相关作过探讨,有极个别对一些特定领域(如写作、数学等)的自我效能进行过研究,应该说这些研究为我们理解学习自我效能的作用及其与其他动机变量的关系有很密切的作用,是非常有价值的。但毫无疑问,我国在学习自我效能方面的研究还有待于进一步深入。就目前而言,我国既没有深入研究过学习自我效能与各种理论的关系,对学习自我效能的内在机制也缺乏探讨;既没有对众多的影响学生的学习自我效能感的因素进行过综合,也没有提出一个完整的学习自我效能结构的理论模型;既没有专门的学习自我效能感测量工具,对学生良好学习自我效能感的培养也缺乏有效的措施。鉴于学习自我效能的重要作用以及我国学习自我效能研究的现状,作者撰写了《学习的自我效能》一书。

本书的主要内容有:第一章,现代学校教育的呼唤:学习的自我效能。本章阐明了学习自我效能是现代学校教育的重要目标,学生的学习自我效能感在学习中有重要作用。第二章,解读班杜拉:自我效能理论的由来。这一章系统阐述了班杜拉心理学思想的学术流变、自我效能概念提出的逻辑过程。自我效能的提出是跟班杜拉一贯的心理学思想一脉相承的,绝不是无根之木。第三章,寻根究底:自我效能的“来”与“去”。这一章主要阐述了自我效能的“来龙去脉”。个体的自我效能感来自何方?它是怎么产生、怎么发展的?它又要去向何方?它对个体思想与行为的影响如何?第四章,打开问号:自我效能的本质。自我效能常常与诸多概念混淆不清,本章旨在打开存在于大家心目中的这些“问号”,深入理解自我效能的本质。第五



章,超越能力:做乐观的自我效能者。人们对能力评估往往存在两种偏差:要么高估、要么低估。从社会发展与个人健康发展的角度分析,个体应该做乐观的自我效能者。第六章,学习的动因:动机系统中的自我效能。本章从动机系统的角度探讨学习自我效能作为学习的关键动因和其他学习动机及动机理论的关系。第七章,走向自主的学习:自我调节学习与自我效能。本章着重探讨了自我效能和目前教育心理学研究的热点问题——自我调节学习的关系,自我效能在自我调节学习中的作用与地位。第八章,了解自我:自我效能感的测量。这一章阐述了自我效能感和学习自我效能感测量的原则和方法,介绍了国内外一些著名的自我效能与学习自我效能量表,并着重介绍了由作者按照测量学要求编制的国内第一个学习自我效能感量表。第九章,探寻现实:中小学生学习自我效能感现状之研究。本章主要运用作者自行编制的学习自我效能感量表对我国中小学生的学习自我效能感进行了相关研究,以了解我国中小学生的学习自我效能感现状。第十章,创设环境:高自我效能的家长、教师与学校。父母的教育效能、教师的教学效能感与学校的集体效能感是学生形成良好学习自我效能感的保证。这部分阐述了父母的教育效能、教师的教学效能感与学校的集体效能感的内涵、作用和培养途径。第十一章,走向学习辉煌:自我效能感的培养。这部分阐述在现代学校教育下培养学生学习自我效能感的主要途径和方法。第十二章,结束语。对全书作简单的总结。

作为国内第一本有关自我效能和学习自我效能的专著,本书旨在向广大读者推介自我效能感理论和有关学习的自我效能理论。同时也希望读者通过阅本该书对自我效能与学习自我效能的诸多理论问题有一个较清晰的认识,了解自我效能对人类行为的重要作用,厘清学习的自我效能在学习领域中的作



用与地位,掌握自我效能感与学习自我效能感的测量方法,让读者深入理解自我效能和学习的自我效能,体会到学习的自我效能对学习的重要性。尤其重要的是,作者希望自我效能与学习的自我效能相关理论能走向实践,让阅读本书的人感受到乐观主义的情怀,对自己充满自信,对教育孩子、培养学生乐观的自我效能感满怀信心。当然,这种自信不是盲目的乐观,因为本书还将提供给读者开启乐观的学习自我效能之门的钥匙,让信心之匙掌握在读者的手中。

作者在写作本书的过程中努力追求以下几方面的特点。一是先进性。作者希望自己能对自我效能与学习自我效能领域有全面的把握,引用的文献是目前自我效能领域与学习自我效能研究领域的最新研究成果。同时,也试图对国内外有关这一领域的一些前沿理论问题作出自己的回答,提出了自己的一些见解。二是系统性。本书从教育实践开篇,首先从教育的视角来审视自我效能,从探讨现代学校教育的目标入手确立学习的自我效能在教育中的重要地位,然后刨根问底,对自我效能概念的由来、本质、特征,自我效能的形成、发展、对行为的运作机制,自我效能与能力的关系问题一一进行了回答。在此基础上探讨学习的自我效能在学习中的作用与地位、学习的自我效能与自我调节学习的关系问题、自我效能感与学习自我效能感的测量问题。最后本书又回到实践,对中国学生的学习自我效能现状及学习自我效能感的培养问题进行探讨。因此全书以教育的视角贯穿全书,内容涉及学习自我效能的方方面面。三是追求应用性。本书从教育的视角来审视自我效能就是为了突出其应用性。全书介绍了许多和教育实践相结合的案例,可供教育工作者迁移到其自身的教育实践中去;详细介绍了自我效能感与学习自我效能感的测量原理与一些典型量表,特别是



中国第一个自行编制的学习自我效能感量表,这些测量原则与量表可供实际使用。作者还着重对实践中自我效能感的培养进行了探讨。这些,都是希望本书更具应用价值。当然,良好的愿望和现实的差距会有多大,这就要由读者来评判了。



教育实践的评估,不仅要看它当下所传授的知识和技能,还要看它对学生自我效能信念的培养,正是这种自我效能信念决定了学生的未来发展。在学校培养起强烈自我效能感的学生,当他们走出校园之后,就能以自己的创造力为基础,进行卓越的自我学习。

——班杜拉(1986)

.....

第一章 现代学校教育的呼唤： 学习的自我效能

人的一生都在学习,学习对每个人而言都有着非常重要的意义。而学习的自我效能则是学习的重要动因。高学习自我效能感是优秀学生的主要特征,是人们进行持久学习的保证。

第一节 从优秀学生的主要特征谈起

“优秀”,一个多么诱人的形容词。哪个刚迈入学校的孩子不盼望自己能成为一个优秀学生?哪个家长不期望自己的孩子是一个优秀学生?而又有哪个教师不希望自己培养出更多的优秀学生?但在很多时候,这更像是学生、家长和教师们的梦想。

何为优秀的学生?也许在不同的场合,其涵义并不一致。但弄清一个优秀学生的特点和标准却有着很重要的意义。因为唯有如此,教育与学习才有目标,才能有的放矢。本书从优



秀学生的特征谈起,以探讨优秀学生的特征作为全书的开场白,其用意也在于此。这里引用美国耶鲁大学斯腾伯格(Sternberg)教授和美国康奈尔大学威廉姆斯(Williams)博士的新作《教育心理学》(2002)中的观点。(斯腾伯格是当代著名心理学家,被认为是20世纪全球一百位最著名的心理学家之一。威廉姆斯则由于在诸多心理学领域的杰出贡献而在心理学界享有盛誉。)他们认为一个优秀的学生应该具备以下特点:能运用有效的学习策略;拥有智力增长观;有高成就动机;有高自我效能感;能坚持完成任务;对自己及行为负责;有延缓满足的能力。

可以看到,斯腾伯格和威廉姆斯所指的优秀是指在学业领域。

优秀学生能运用有效的学习策略。一个优秀的学生能够在学习、记忆和利用各方面信息时采用一定的策略,包括各种记忆与学习策略,如复述策略、精加工策略、组织策略等;评价策略,如元认知策略等。这些策略可能来自教师的指导,也可能是同伴、家长及其他人提供的,还可能是学生自己创造的。总之,优秀的学生能在恰当的时候运用恰当的学习策略。

优秀的学生拥有智力的增长观(incremental view),而不是智力的实体观(entity view)。智力增长观认为智力是可增长的,而智力实体观则认为智力是固定不变的。拥有智力增长观或智力实体观的学生在面临挑战和失败时的表现迥然不同:前者会寻求挑战以增长经验,把失败看作是自己要更加努力的信号;而后者会逃避挑战,失败是他们无能的进一步证明。

优秀的学生有高成就动机,他们相信自己能获得高成就,并且竭尽全力去实现。他们相信只要自己努力,就会获得



成功。

优秀的学生具有高自我效能感,他们相信自己能够在学业上取得成功,这些学生更愿意尝试挑战性的活动,并且学习成绩更好。

优秀的学生能坚持完成任务,他们把任务看成是一个整体,从不半途而废。有时,一些学生在开始一项新任务时会信誓旦旦,但在完成任务的过程中却会因为种种原因而失去干劲,但优秀的学生则会想方设法帮助自己渡过难关,直至完成任务。

优秀的学生还意味着对自己和自己的行为负责,无论行为结果是成功还是失败。优秀的学生在成功时会为自己的优良表现感到自豪,在失败时则会进行自我批评。相反,另一些学生则往往从外部寻找原因,认为无论成功和失败都与己无关。

优秀的学生还拥有延迟满足的能力,即使在没有回报的情况下他们也能坚持为一项任务做长期努力。他们不求自己的努力有即时的回报,深谙最好的回报总是出现在最后。

从斯腾伯格和威廉姆斯所描述的优秀学生的特征中我们不难得出这样的结论:高自我效能感是优秀学生的重要特征之一。从我们前面对优秀学生的特征阐述中还可以进一步发现,这些特征其实是紧密相关的,一个有高自我效能感的学生往往会有较高的成就动机,能坚持完成任务,对自己及自己的行为负责,拥有智力的增长观,会较好地运用学习策略。

自我效能这一概念最先的提出者班杜拉(1995)曾明确指出了有强烈效能信念的个体与效能信念较弱的个体的相应特征,对班杜拉的描述进行总结,可以得到不同自我效能者的特征,见表 1-1。



表 1-1 不同自我效能者的特征

高自我效能者	低自我效能者
接受挑战性的任务	避免挑战性的任务
任务卷入	自我卷入
把失败归因于不够努力	把失败归因于能力不足
在面临困难时会更努力	在面临困难时不会努力,很快放弃
面临失败时能很快恢复自我效能感	面临失败时很难恢复自我效能感
在面对应激时有较低的挫折感	在面对应激时有较高的挫折感

资料来源:Bandura(1995). *Reflections on human agency. Keynote address presented at the IV European Congress of Psychology, July 2-7, Athens, Greece.*

根据班杜拉的观点,有高自我效能信念的人是这样一类人:在面对困难任务时,他们不会因为害怕而想逃避,反而会把困难作为一种挑战而去积极地应对;在完成任务时他们更多地专注于任务而不会把注意力分散到任务以外的东西,他们是任务卷入而非自我卷入的;在执行某一任务而碰到意想不到的困难时他们会想方设法努力克服;他们把失败归因于不够努力;失败后他们会很快恢复自我效能感,重新对该任务充满信心;在面对应激时他们有较低的挫折感,不会过于沮丧。

效能信念较弱的人是这样一类人:害怕困难的任务,逃避挑战,不会主动选择较难的任务;对选择的目标持较低的抱负和责任心;不能专注于自己正在完成的任务而过多地专注于自我,反复考虑个人的不足和不利的结果;在面临困难时不会付出较多的努力,很快放弃;常把失败归因于能力不足;在遭到失败后自我效能感恢复很慢;在面对应激时有较高的挫折感和沮丧感。

为了更清楚地说明不同自我效能感的人的不同特征,还要