

Analysis of the Influence of Self Efficacy on Creating a Good Foreign Language Learning Atmosphere for High School Students

Liang Zhang

Bayi Middle School, Shule County, Xinjiang, Kashgar, Xinjiang, 844000, China

Abstract

Emotion is a kind of attitude towards objective things, and it is people's inner experience of whether objective things accord with subjective needs. It reflects the relationship between objective things and people's needs. The new English curriculum standard focuses on each student's emotion and emotional attitude as one of the goals of English curriculum, and self-efficacy (self-efficacy) is an important theory of emotional factors, which was proposed by American psychologist (Albert Bandura) in 1977. By analyzing the reasons that affect high school students' self-efficacy in English learning, this paper further puts forward the strategy of cultivating high school students' self-efficacy in learning English. Through the high school English second class activities, to stimulate students' individual learning motivation, learning interest, so as to create a good foreign language classroom learning atmosphere, explore new methods of foreign language learning.

Keywords

self-efficacy theory; learning atmosphere; the second classroom activities

浅析自我效能感对高中学生创设良好外语学习氛围的影响

张亮

新疆疏勒县八一中学, 中国·新疆喀什 844000

摘要

情感是人对客观事物的一种态度, 是人对客观事物是否符合主观需要的内心体验, 反映着客观事物与人的需要之间的关系。英语新课程标准特别强调要关注每个学生的情感, 并把情感态度作为英语课程目标之一, 而自我效能感 (self-efficacy) 是情感因素中的一个重要理论, 是由美国心理学家班杜拉 (Albert Bandura) 于1977年提出的。论文通过分析影响高中学生在英语学习过程中产生自我效能感的原因, 进一步提出培养高中学生学习英语的自我效能感的计策。通过高中英语第二课堂活动承载, 来激发学生的个体学习动机, 学习兴趣, 从而创设出良好的外语课堂学习氛围, 探索出外语学习的新方法。

关键词

自我效能论; 学习氛围; 第二课堂活动

1 概念界定: 自我效能感

在1977年, 班杜拉在他的专著《自我效能: 关于行为变化的综合理论》中最先出现自我效能理论的字眼。自我效能感是指人们在进行某一项特定活动时, 对自己是否能成功从事某一成就行为的主观判断。例如, 经典的伐木工人实验, 心理学家要求伐木工人用准备好的斧子砍树, 劳动计酬采用计时工资, 在实验进行了大概半个小时后, 伐木工人要求退出实验, 这个实验说明伐木工人在胜任工作时, 没有从中体验到驾驭感。通过这个经典实验对教学启示是, 学生要在整

个教学过程中, 不论是学生的学习行为的产生, 还是通过教师的教而后产生的学习行为, 首要目的是要让学生因能力的改变体验到效能感, 因能够驾驭而体验到的驾驭感。转自张大均在《教育心理学》一书中提到, 班杜拉自我效能感克服了传统心理学重行轻欲、重知轻情的倾向, 把人的需要、认知、情感结合起来研究人的行为动机, 是动机理论的一大进步。

2 影响自我效能感产生的四个因素

2.1 直接经验

学习者通过自身行为结果的积极反应所产生的效能感的体验, 对学习者的影响较大, 反之, 行为结果的消极反应会削弱效能感的获得。在直接学习过程中, 班杜拉认为如果

【作者简介】张亮 (1983-), 女, 中国江苏泰兴人, 硕士, 中学一级教师, 从事高中英语阅读研究。

学习者仅仅通过直接经验获得效能感，这一过程是比较缓慢的、非常吃力的。

2.2 替代强化经验

学习者通过观察榜样示范进行间接学习，通过观察榜样行为习得的经验是人类获得效能感比较常见的一种方式。一般说来，学习者如果看到他人成功的行为、获得奖励的行为，就会增强产生同样行为的倾向；如果看到失败的行为、受到惩罚的行为，就会削弱或抑制发生这种行为的倾向。这样一来，对榜样行为的强化，通过学习者的观察、体验而可以转化为学习者自身的动机作用^[1]。

2.3 言语说服

学习者在别人试图劝说和建议下，对自己的行为进行调整，并反思自己在行为过程中的思维和体验。言语说服是否能发挥作用依赖于劝说者的声望、地位以及是否切合实际，与个体自身的经验联系不大，所以对自我效能影响也不很大，而且经由劝说形成的自我效能感，在面临困境时比较容易消失。

2.4 情绪的唤起

情绪状况的好坏、以及生理状态是否良好，都会影响自我效能感的获得。例如，考试时过于紧张，就会失去一种平衡，最终很难达到预期结果，若身心反应平静则会考试时镇定、自信。

3 培养学生自我效能感的策略

3.1 英文电影赏析，还原英语课堂真实化

邵淑红在《灵动英语课——高效外语教学氛围创设艺术》一文中指出，中国传统的高中英语课堂教学，一直以讲授语言知识为主，教师弱化了语言运用的技能训练，如何在真实的语境中以及适当的语言文化艺术氛围中还原语言教学的本真，成为中国学者研究的热门话题。英语电影赏析作为语言教学拓展资源可以直观地展现英语国家的风土人情、社会风貌和文化背景，这对提高学生在真实语境中运用语言的能力起着很大作用^[2]。

观看英文影片学习英语要掌握8个原则：

①挑选影片的原则。正确选择适合学生英语观摩的电影。例如，*Lion King*（《狮子王》）是非常值得推荐的，这部动画片的画面非常唯美、音乐非常动人心弦，以及扣人心弦的剧情，带给观众们精神上的享受，这就可以最大限度地调动学生模仿与学习的积极性。

②简单的原则。从一开始要挑选内容较易看懂的电影。例如，《冰河世纪1~3》《海底总动员》等。

③背诵的原则。观影过程中遇到经典的台词最好能摘录出来进行背诵。例如，《肖生克的救赎》这部电影里，经典的台词包括：“It takes a strong man to save himself, and a great man to save another.（唯有坚强地救赎自己，而伟大的人却能救赎别人。）”“Get busy living or get busy dying.（忙活，或者等死。）”“Hope is a good thing, maybe the best of

things, and no good thing ever dies.（有希望是件好事，也许还是更好的事，所有的好事都会有一个好的结果。）”“Some birds are not meant to be caged, that's all. Their feathers are just too bright.（有一种鸟是永远也管不住的，因为它的每片羽翼上都沾满了自由的光辉。）”“These walls are kind of funny like that. First you hate them, then you get used to them. Enough time passed, get so you depend on them. That's institutionalizing.（这些墙导师有点意思。刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙；慢慢地，你习惯生活在其中。足够的时间过去后，你终究会发现自己不得不依靠他而生存。那就是体制化。）”

④重复的原则。观看英语原版影片时，先重复看几遍，直到消除英语字幕也能看懂听明白。

⑤精泛结合的原则。找出一部感兴趣的电影仔细地分析学习，同时也可以观看3部到4部影片学习观摩。

⑥模仿的原则。

⑦突击的原则。尽量集中在某一个时间段，集中观看几部影片。

⑧挑选英语发音标准的演员演绎的电影，以便于学生模仿出准确的语音。选择好影片后，可以反复地看一部片，也可以同时重复地看几部，这样不会看腻。如果看透了几部影片，要求是模仿的时候同演员语音语调保持一致，这时候的英语口语就可以过关。

在众多的影片中，哪些影片符合要求呢？以下推荐的电影，学生不一定要全部看完，挑选其中的2~3部反复看就可以。举例如下：

① *When Harry Meet Salay*（《当哈里遇见莉莎》）。

② *Sleepless in Seattle*（《西雅图夜未眠》）。

③ *Philadelphia*（《费城故事》）。

④ *The Graduate*（《毕业生》）。

⑤ *Rain Man*（《鱼人》）。

⑥ *Jerry Maguire*（《甜心先生》）。

⑦ *The Shawshank Redemption*（《肖生克的救赎》）。

3.2 以宽容的态度对待学生所犯的语言错误

每个教师在处理学生的语言错误时都有自己的态度。论文中只重点讨论学生在口语表达中出现的语言错误。在王蔷的《英语教学法教程》一书中指出，学生口语表达的准确性和流利性很重要。如果学生在表达时，不影响听众的理解，就不要随意打断。反之，教师可以通过鼓励学生自我纠错，像问一个问题：“再说一遍可以吗？”这样提示性的问题，如果还是犯错，说明是能力问题，这个时候可以在全班范围内先讨论几分钟，而后请同学提醒犯错的学生注意要点，或者老师提醒学生改正的要求是什么。但前提是保护好学生的自尊心和自信心^[3]。

3.3 榜样示范，帮助学生建立自信心

班杜拉的观察学习理论中指出，榜样与观察者的关系

特征是当榜样在年龄、性别、兴趣爱好、社会背景等方面与观察者越相似，越容易引起观察者的模仿学习。教师在组织口语教学时，要想让学生在口语表达方面做到流利与准确，教师自身应该注意发音标准，知识渊博，表达思想要有严谨的逻辑思维。通过学校的第二课堂活动开展，可以为学生创造语言交流的机会。目的是让学生多读、多听、多开口交流。学生在通过大声朗读训练，不仅可以提高英语听力水平，还可以使读者具有敏捷的思维能力，有利于二语习得的产生。

开展此项活动前，教师有必要让学生明白开展英语演讲活动的目的和意义，引导学生观赏优秀英语演讲者的演讲视频。教师向学生简单介绍演讲的技巧，然后引导学生大胆发言，用清晰的逻辑思维准确表达自己的观点。演讲一开始不要求学生面面俱到，等到时机成熟，就要提高要求。例如，刚开始每个人只发言了一分钟，到后来每个人发言十分钟不等。在整个组织过程中，教师特别要关注胆怯的学生，告诉他们表达得是否准确与流量不是很重要，重要的是鼓励他们参与到活动中来。教师要寻找合适的名人演讲材料，让学生找出他们的优点进行模仿。刚开始的模仿可以带着“便签”上台，但是只能查看一到两次，否则就没有机会继续演讲下去。教师还可以让口语流利的同学进行即兴演讲的训练，在潜移默化中激励学习英语较弱的同学想要表达自己观点的欲望。

3.4 建立融洽的师生关系

多年的从教经历，已经让我意识到教师和学生之间建立和谐友好的师生关系，会直接影响到学生是否喜欢这门课，是否愿意追随教师学好这门课程。尤其是在中国，英语作为第二语言，中国学生的语言学习环境只局限在课堂上，教师更要关注学生的情感需求，尊重学生的个体差异，因材施教，重视学生的情感变化^[4]。

4 在高二年级通过开展第二课堂活动来创设良好的外语学习氛围

在高二学生群体中开展英语第二课堂活动，具体设施计划以下几个活动：

①每天的午读时间 15 点 20 分到 15 点 40 分，教师组织各个班级的英语课代表利用班级的希沃白板播放百朗英语听力，按照高中英语二十四四个话题，从基础听力入手到综合听力训练，每次进行 20 道题。

②英语观影配音比赛。提前一个月让学生准备，抽出专门的一节活动课，要求每班学生自备一部影片，按照团体参与形式，要求学生模仿演员发音做到准确性和流利性，根据比赛细则要求，最后评比出年级一等奖 1 组，二等奖 2 组，三等奖 3 组，以及优秀奖不设下限。

③英语歌曲周周推送。教师在开学期初，选择 10 首符合学生学唱的英文歌曲，用 MP3 的形式发到班级群里，按照歌曲排列的顺序，每两周自学一首歌。学生可以自行学习，

也可以让教师教，最终的目的是让学生歌曲里的内容。在活动课的时候，教师组织学生采用独唱或者集体唱的形式，开展英语歌曲学唱活动。例如，《音乐之声》《友谊地久天长》《我和你》等，还有 *No matter what* 是男孩地带在 1998 年发行的一首单曲。学生学完这首歌的歌词之后，无意中就记住了“no matter + 疑问词”的用法。例如，“No matter what they tell us, no matter what they do, no matter what they teach us, what we believe is true, no matter what they call us, however they attack, no matter where they take us, we'll find our own way back.”

④英语朗读比赛。高二学生自愿报名，自选材料。例如，英语诗歌，英语故事、模仿名人演讲、英语绕口令等，由英语老师和班级同学组成的评委委员评选出一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖。

⑤展评英语手抄报。每个班级报名参加的人数至少 5 名同学，要求学生在高中英语二十四四个话题中，自愿挑选一个话题进行创作。创作的内容要求，英文手写体饱满而美观，插图和文字内容要相匹配。开展手抄报活动的目的是活跃学生学习英语的思维，提高学生学习英语的创造性。在英语教师和各班级的英语课代表评比后，通过校园的文化展览橱窗里张贴优秀手抄报^[5]。

⑥校园广播实时播报英语新闻。随着校园信息科技化，校园广播成为营造良好的学习氛围的载体。每日早晨两节课后的课间操 5 分钟时间，英语教师组织校园广播员充分利用校园广播播报最新国际新闻，通过连接 VOA 慢速英语在线广播，选择教育报道、科学报道、健康报道等，适合中学生听的广播。教师还可以让学生把感兴趣的话题摘录在摘抄本上，为话题写作积累地道的素材。形成有效的监督机制。

5 结语

自我效能理论对教育实践有深刻启示，教师提供学习的平台，让学生通过积极的学习体验，获得创造性的自我效能感，对学生的学习行为暗含导向作用。因此，教师应该注重培养学生的自我效能感，培养学生进取的精神，在英语学习的体验中，积极地看待学习的过程，学习者反应的积极结果有利于创设良好的学习环境。

参考文献

- [1] 周国韬.元龙河.班杜拉的自我效能感理论述评[J].教育评论,1991(6):64-66.
- [2] 高亮,邓鹏.班杜拉“自我效能感”理论在数学教学中的运用[J].大庆师范学院学报,2010,30(3):152-153.
- [3] 邵淑红.灵动英语课—高效外语教学氛围创设艺术[M].重庆:西南师范大学,2015.
- [4] 王德华.班杜拉的自我效能理论述评[J].湖北师范学院学报(哲学社会科学版),1992(5):98-101.
- [5] 陈蕾科.高中生英语写作自我效能感的干预研究[D].武汉:华中师范大学,2013.