

小学高段学生学业自我效能感的家校提升策略

何国堂, 敬艳秋, 王晓霞

绵阳市子云小学, 四川 绵阳 621000

摘 要 : 针对小学高段学生易发生勤奋对自卑的心理发展冲突, 自我效能感较低, 本论文研究了学业自我效能感的现状, 梳理出学生发展策略。通过学生问卷、教师问卷、家长问卷和访谈、观察等方式了解研究对象的学业自我效能感现状。通过分析出目前三方存在的问题与调整点位。通过各项策略的探索与实施, 形成教师与家庭联合生态网, 帮助学生提升学业自我效能感的发展水平。

关 键 词 : 自我效能感; 五学三动; 三建; 家长学校

Home-School Strategies For Improving Academic Self-Efficacy Of Senior Primary School Students

He Guotang , Jing Yanqiu , Wang Xiaoxia

Mianyang Ziyun primary school, Sichuan Mianyang 621000

Abstract : In view of the psychological development conflict between hard work and inferiority, and the low sense of self-efficacy of senior primary school students, this paper studies the current situation of academic self-efficacy, and sorts out the development strategies of students. Through student questionnaire, teacher questionnaire, parent questionnaire, interview, observation and other ways to understand the study subjects' academic self-efficacy status. Through data analysis, the existing problems and adjustment points of the three parties are found. The research group sorted out the feasible successful experience, confusion and supportive strategies of school teachers. With the development of students' academic self-efficacy as the core, the successful experience of teachers (including classroom teaching and teacher-student relationship) is combed out, and theories related to learning are expanded, and in-depth tracking observation, interaction and adjustment are carried out on the research object. At the same time, sort out the teachers' psychological confusion and strategic confusion in their work, and jointly seek solutions and strategies. In this process, teachers should establish an open mind of de-labeling of students, establishing a lifelong outlook on life, relaxing and fully accepting, helping teachers to work happily and truly feel the beautiful journey of life encounter between teachers and students. Sort out parental confusion and supportive strategies. With the development of students' academic self-efficacy as the core, the main confusion of parents in the process of parenting is sorted out, and the related topics and psychological micro-lessons of parents' self-growth series are sorted out. Parents mainly grow up by listening to micro lessons, writing practice logs, copying yuan cards, etc. Teachers provide long-term companionship and guidance support. Through the exploration and implementation of various strategies, a joint ecological network of teachers and families is formed to help students improve the development level of academic self-efficacy.

Key words : self-efficacy; five learning three movement; the three construction organizations; parent school

2016年教育部正式发布了《中国学生发展核心素养》, 明确提出要培养具有人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当和实践创新的未来人才。

经过近两年的连续研究, 通过不断地研究回顾、实践反思与扩展阅读, 我们逐步找到了影响学生自我效能感的相关因素, 并完善了与学生学业自我效能感相关的理论体系, 总结出影响学生学业自我效能感的自身八大因素。

通过对《如何激发学生的成就动机》的深度阅读, 我们发现教师和家长在师生互动、家校互动和亲子互动中对孩子的反馈,

是基于评判还是基于对孩子的成长支持, 会直接影响学生对自身的评价、归因方式与学习动机。

绵阳市子云小学课题组基于两年的系列研究, 总结出提升小学高段学生学业自我效能感的策略。

一、学校教师策略研究

(一) “五学三动” 成长课堂策略。基于以上研究, 我们将重点锁定在教与学的方式上。实行一课三单, 即研学单, 即前置性

任务，学历单和练习单，课堂中实行“五学三动”。“五学”是研学、对学、群学、助学、延学。研学，创设情境，尝试探究，对学，同桌互动，交流分享，群学，质疑提问，发散串联，助学，巩固变式，总结提炼，延学，师生互动，拓展延伸。“三动”是实行研学时的问题驱动，对学和群学时的生生互动，助学和延学时的师班互动。我们更深入地“备学生”：在备课中，除了考虑学生的生活经验、旧知水平、不同层次学生的现有水平等因素外，还将学习风格、学生喜欢的学习方式等因素纳入备课的考虑中。在以上数据带给老师们的启示中，课题组教师从传统的教师讲授、学生倾听为主的授课方式，转变为根据学生的学习风格设置视听触动结合、学生主动参与的授课方式，让学生能从多维感官有效地接收并处理信息。

（二）力求规避“无效反馈”，实现“有效反馈”策略。通过对书籍《如何激发学生的成就动机》的深度阅读，课题组梳理出了常见的无效反馈：

（1）外部归因。在教育教学中我们若如此归因，就抹杀了学生取得进步与成功最重要的因素：努力。因为他们无法掌控自己的天赋基因、运气、任务的难易等外在因素。这样的反馈，不只是对于学生个人包括整个班级而言，都在很大程度上削弱了他们自我努力的动机，以及对成功或失败负起应当承担的责任。

（2）过度专注于特定的目标。比如，太过看重是否及格、是否上优分线等外在标准，忽略了学生具体、细微的进步。

（3）“高期待”下的严格要求。容易让学生产生习得性无助感，使其认为自己无论如何努力都是无效的、从而放弃努力。

（4）通用的积极回应。比如：“太棒了！”“很好！”等无具体细节和目标指向的反馈方式，无益于给到学生获取进步的明确指示。

（5）平淡如水、最小关注度和无“有用信息”的反馈。比如：“好的”，“不错哟”，“还行”，“我知道了”，“我看到了”。

（6）引导学生和他人比较甚至竞争。我们可能对某个学生说：“你能不能像琪琪一样好好学习？你们还是表兄妹。别人名列前茅，你也名列前茅，不过是倒数的。”这样的反馈很容易挫伤学生的自尊心，引发自暴自弃的无助感、嫉妒或不良竞争等，很难真正帮助学生取得进步。

二、“三建”家庭教养策略

学校决定从家庭教养环境的建设出发为家长提供一系列的家长心理成长微课，改善家庭教养环境、为家长有效陪伴与支持孩子学业发展提供切实可行的帮助，形成了以下三大版块方面的建设：

（1）系列心理微课构建元力新家庭。22堂微课从2021年底贯穿2022全年在校时间的周末，持续为家庭助力。每次的内容主要分为：主题分享、自我觉察与调整或练习和元卡研习三个部分。

针对疫情形势下的网课学生呈现出的脱课、学习效果不尽如人意、家长上班监管不到位等现象，为家长举行了《孩子沉迷手

机的“背后”的真实需求》线上直播。

（2）“薪火阅读人”家校共读建设。“薪火阅读人”：取其“薪薪之火，照亮自己，温暖他人”之意——一群人结伴、携手而行，就可以在陪伴孩子成长的路上走得更远。我们经过大量筛选后，最终选择了《李中莹亲子关系全面技巧》作为家校共读的亲子书籍。

（3）日常微信群内陪伴建设。在微信群内，家长们听微课、抄卡研习，或学习教师转发的相关内容，或提出困惑，老师们及时通过语言或文字为家长解惑、赋能——学校与教师在此发挥了强有力的“兜底”的功能。家长的困惑、情绪、不得法都通通接住，给予家长高度的陪伴、支持和指引。在老师们的陪伴与助力下，家长真切地感受到了家校共育的温暖与力量。

三、“家长学校”家校共育策略

（一）家长学校建设策略

在家长学校建设过程中，通过系列心理微课的构建过程，我们借鉴并陆续整合了以下心理理论、工具与练习：

（1）知己知彼：家庭成员口味性格测试。通过 Alice 妙艺老师首创的简单有趣的 TPA 口味性格测试和对现实生活的反观，更了解真实的自己、真实的爱人和孩子。咸、辣、酸、淡四种口味性格，家长了解自己和孩子的口味性格特点，所谓“知己、知彼，知心、知性、知行”——懂得放下期待、顺势而为，做到关怀与沟通的有的放矢，成就更好的自己和家人——成人之美。

（2）爱的连接与归元。连接家庭与家族，回归爱的本源。孩子成长在家庭与家族的传承之中，父母通过微课中的冥想与仪式等主动建立与家庭、家族的爱的连接与感恩，梳理两个家庭与家族所有优秀品质与精神传承，并介绍给孩子。

（3）五种心理营养：生命的底层代码。我们必须问：亲子关系为何如此重要？和谐的亲子关系中，孩子从父母身上得到的到底是什么？林文采博士将之称为孩子赖以生存的五种心理营养：无条件的接纳、此时此刻你在我生命中最重要、安全感、肯定赞美认同、学习认知模范——它们是孩子一生的底层代码，这将是未来学习与生存的基础。心理营养充足，他的生命之花自然绽放。迟来总比没有好，任何时候都可以开始。

（4）建立因果思维。主动觉察：当下的结果如果是好的，那么一定是

我们做对了一些事，那是什么？当下的结果如果不如意，我们一定参与了这个过程，做了一个助推器，我们又是如何参与的？想要新的结果，我们如何调整？我们做的和想要的是是一致的吗？

（5）元力思维与元力新家庭的构建。《大学》讲：知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。微课设计的宗旨，是为家长们在繁忙工作与生活之余，提供一个心安之处与自我成长、支持孩子学业进步的通道。元力与元卡，具有在任何时候、任何境况下都能肯定一切、切入当下、转向正思维的功能。

（二）变“反馈情况”为“助力赋能”

在以往的家校沟通工作中，我们更注重对学生学业情况、行为表现的反馈。课题启动后，我们升级了家校沟通的功能变单纯的“沟通反馈”为“助力赋能”。无论线上或线下的沟通，我们尽量做家长温暖接纳和为其鼓劲儿的“战友”，老师们在同理接纳家长的焦虑等情绪、肯定家长在他的认知与能力范围内在尽力而为，也为家长出谋划策等方面助力家长、共同面对。

（三）家校活力社群（微信群）：兜底、陪伴

在微信群内，家长们听微课、研习元卡、提出困惑，老师们及时通过语音或文字为家长解惑、赋能——学校与教师在此发挥了强有力的“兜底”的功能。这个温暖的社群将家长们的困惑、情绪、不得法都通通接住，给予家长高度的陪伴、支持和指引。

在老师们的陪伴与助力下，家长真切地感受到了家校共育的温暖与力量。与此同时，教师群体也收获了来自家长们更大的信任、相惜与温暖支持。

四、学生、教师、家庭——“三三”策略

根据前期对学生的问题分析与归因，教师作出的相应改变、家庭共建的努力，我们得出了“三三”策略（即三个三角策略）。

家校共同支持学生学业发展和学业自我效能感的提升，意义深远。未来我们将继续砥砺前行，潜心研究，使其系统化、结构化，给予学生学业自我效能感与学生发展更大的支持。

参考文献

-
- [1][美]David R.Shaffer & Katherine Kipp. 发展心理学 邹红等译. 中国轻工业出版社, 2013,10.
 - [2][美]班杜拉 Albert Bandura. 自我效能感 - MBA 智库百科.
 - [3] 刘儒德. 教育中的心理学效应. 华东师范大学出版社. 2014,4.
 - [4][美]Debbie Silver. 激发学生的成就动机. 吴艳艳译. 中国轻工业出版社, 2016,3.