

基于心理资本的学习效能 提升策略研究

罗生全, 顾艳丽

(西南大学 教育学部, 重庆 400715)

摘要:学习效能受心理资本作用机制的影响和调节,心理资本不仅能为学习效能的提升提供内生力,也是评价学生学习效能高低的重要指标。在与心理资本相互作用的动态过程中,学习效能形成了预期性、能动性和发展性三个典型特征,主要表现为自我判断、自我反思、自我调节、自我开发四种能力形态。基于心理资本的学习效能提升,其内在驱动是丰厚学生的心理能力,核心要求是培育学生的学习能力,最佳选择是营造出浓厚的学习文化氛围,在内外因素协同作用下实现二者的良性互动,以帮助学生建立恰当而积极的自我认知系统,达到最佳的学习状态。

关键词:心理资本;学习效能;个体学习效能;心理能力;学习能力

中图分类号:G442 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-8129(2018)03-0040-06

高学习效能反映出学生具有较高的学习胜任力水平,决定着学生以积极的心理状态投入学习^[1],而学习效能直接受心理资本作用机制的影响和调节。已有研究表明,心理资本是学生学习效能的主要内在驱动因素,积极的心理状态会促进更高的学习效能的产生。鉴于此,深化对学习效能与心理资本之间关系的认识,厘清心理资本视阈下学习效能的表征样态,为更好地提升学习效能寻找切入点,旨在帮助学生建立恰当而积极的自我认知系统,增强学习中的自我调节和管理能力,帮助学生达到“乐学”状态。

一、学习效能提升的心理资本价值

在学习过程中,集体的学习氛围、个体的学习态度和动机是心理资本发生作用的前因变量,学习能力、学习策略是心理资本发生作用的中介变量,学习行为(过程)、学习效果是心理资本发生作用的结果变量。学习效能本质上是对完成学习任务的能力判断和对学习效果的评估,这种评判受心理资本作用机制的制约和影响。此外,学习效能与心理资本密切相关,心理资本是评价学生学习效能高低的重要指标,能为学习效能的提升提供内生力。

(一)心理资本与学习效能的历史共存

心理资本与学习效能具有显著正相关,在一般情况下,心理资本是影响学习效能的主要内在因素,心理资本丰厚的学生具有较高的学习效能。有研究者通过回归分析和路径分析得出:大学生的

收稿日期:2017-11-20

作者简介:罗生全,教育学博士,西南大学教育学部教授。

顾艳丽,西南大学教育学部硕士研究生。

基金项目:北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心课题“中小学生学习效能测评与提升机制研究”(2016-06-11-BZK01),项目负责人:罗生全。

心理资本水平越高,英语学习效能也越高,两者之间存在显著的因果关系^[2]。通过对高职高专护生的追踪研究发现,护生心理资本水平越高,自信水平越高,学习能力效能和学习行为效能的水平也越高,从而完成学习任务的自我效能感就越高^[3]。还有研究表明,在基本能力相近的情况下,积极心理资本对自我效能感具有决定作用,学习效能的提升也受到心理资本的制约^[4]。同时,学习效能的提升也离不开积极心理资本的调节和改善。丰厚的心理资本是促进学习活动朝着一定的学习目标前进的心理动因和倾向,影响学生的学习能力、学习自信和学习态度,在很大程度上决定着学生能否发挥学习的主动性、积极性和创造性,更好地运用学习策略进行自我调控。因此,学习效能与心理资本密切相关。

(二)心理资本与学习效能的动力相关

心理资本和学习效能都是状态类的个体特征,都是个体内部动态的、发展性的指标,因此是可以进行开发和培养的。学生间效能的差异本质上是由不同类型的学生对相同反馈或事件结果的认知加工不同造成的,拥有积极心理资本的学生更倾向于乐观地解释学习结果,因为心理资本水平越高的学生其整体效能感就会较强,这种整体效能感能为学习效能的提升提供内生力。具体表现为积极的心理状态能激发象征化、预先思考、观察、自我调节和自我反思等认知加工过程,这些过程能增强学习者的学习动机、学习期望和学习信念,维持个体的高学习效能状态。拥有积极心理资本的学生具有较强的成就动机,拥有强烈的学习欲望,这种积极的学习心理可以帮助学生设定适合自己能力水平而又有挑战性的学习目标,对学习过程中遇到的困难进行积极归因,增加对学习的坚持性,认同智力增长观,较好地运用学习策略,增强学习能力和学习行为效能感。因此,具备积极心理资本的学生能产生更高的学习效能。

(三)心理资本与学习效能的效度关联

丰厚的心理资本能够促进学生客观效能指标中所表现出来的能力的不断提升,帮助个体在学习过程中进行自我调节、自我反思和自我开发。首先,心理资本作为一种深层次的心理特质和心理能力,可以引导学生产生积极的学习行为,进而对学业成就产生积极影响;其次,心理资本作为人在成长过程中所表现出来的一种积极心理潜能,对个体心理成长和学业成就的获得具有促进作用,表现为心理资本水平高的个体在处理学习问题时,能够灵活地、适应性地运用不同的学习策略来完成学习任务,懂得有效地反思过去的学习行为,从过去的学习经历中汲取有益的经验教训,最大限度地发掘和调动学习的主动性、能动性,充满自信、乐观、希望、韧性地开发学习潜能,从而促进学习效能的提升。研究表明,心理资本对学生学习策略的选择具有重要影响,其中对记忆策略、认知策略和元认知策略都具有显著的预测效应^[5]。简言之,学生的心理资本是评价或检验学生学习效能高低的重要指标。

二、基于心理资本的学习效能表征

学习效能是心理资本在学习领域中的具体体现^[6],丰厚的心理资本可使学生保持高学习效能状态。通过对心理资本的自我效能感、乐观、希望、韧性四个构成要素及其主效应模式、缓冲效应模式、调节效应模式、动态效应模式四种作用机制的研究发现,心理资本不仅可以直接改善学习效能,还可以在调节个体学习和一般学习的过程中提升学习效能。要探究基于心理资本的学习效能提升策略,澄清心理资本视阈下学习效能的内涵、特征、表现形态是十分必要的,以便找到提升学生学习效能的适切点。

(一)基于心理资本的学习效能内涵

心理资本以积极心理学和积极组织行为学为理论基础,其概念由 Luthans 等人提出并完善,它是一个核心构念,是一种具有可开发性的状态类个体特征。心理资本能够进行有效开发和管理,从而对个体的绩效产生重要影响,以促进个体潜能的发展^[7]。心理资本是指“个体在成长和发展过程

中表现出来的一种积极心理状态”，以自我效能感、乐观、希望、韧性为核心维度，各组成成分间具有相互协同的作用^[8]。其中，“自我效能感表示个体有完成任务的自信，能直面挑战并力争成功；乐观表示个体具有积极的归因方式，并对现在和未来的生活持积极态度；韧性表示个体能从逆境、挫折或失败中快速恢复过来，甚至积极转变和成长；希望表示个体通过各种途径努力实现预定目标的积极动机状态”^[9]。由此，基于学习目标，心理资本表现为一种希望的动机状态，即对目标锲而不舍，为取得成功，在必要时能调整实现目标的途径；基于学习过程，心理资本表现为较高的自我效能感和较强的心理弹性能力，即当遇到具有挑战性的学习任务时，有信心并能付出必要的努力来完成，当学习上遇到困难时，仍能坚持学习，迅速克服困难并超越自我；基于学习结果，心理资本表现为乐观的归因模式，即对现在或未来的学业成就有积极的解释风格。个体心理资本各要素间、学生与学生之间的发展水平具有不平衡性，作为个体的一种特质，虽具有相对稳定性，但它属于状态类特征，可以对其进行评估、分析、重塑和开发。心理资本可通过主效应模式、调节效应模式、缓冲效应模式和动态效应模式四种机制发挥作用^[10]。其表现形式为：心理资本对学习结果有直接的改善和调节作用；通过学习策略等中介变量对学习结果起作用；心理资本与学习结果之间存在交互作用的关系。鉴于此，心理资本不仅可以直接改善学习效能，还能在调节学习动机、学习态度、学习策略、自我效能感的过程中间接地提升学习效能。

学习效能是班杜拉提出的自我效能在学习领域的具化和拓展。从所查阅的文献资料来看，关于学习效能，目前学术界尚未形成一致的界定，对于学习效能与学习效能感也没有做出明确的区分，基本是通用的。目前，学者们主要从主观（自我认知）、客观（客观存在）两个方面阐述学习效能，其中多数研究者更偏向于“学习效能是个体对完成学习任务所具有的学习能力的主观评估和自信”这一界定。基于不同的研究目的和对学习效能的不同界定，关于学习效能的表征呈现出三种观点：学习效能分为一般学习效能和特殊学习效能^[11]；学习效能感分为学习行为的自我效能感和学习能力的自我效能感^[12]；学习效能分为学生个体学习效能和学生一般学习效能^[13]。综合研究者在界定学习效能时共同提到的客观范畴的学习能力、学习任务、学业成就和主观范畴的学习能力信念、学习价值信念，笔者更认同从主客统一的角度对学习效能进行界定的观点，即学习效能是学生个体对自己能否胜任学习任务的主观判断及自身学习效果的客观表征^[13]。换言之，学习效能不仅涵盖了心理资本的核心要素——自我效能的精髓，同时又是对自我效能的超越。由此，学习效能不仅是学习者对自己完成学习任务的胜任力的判断，还是对完成具体学习活动的效果评估，这种评判是以学习者的学习动机、学习坚持性、学习策略、学习能力及学习环境等要素为基础的。

综上所述，学习效能不仅是个体对自己能否自主学习和学会学习的能力自信与判断，也是心理资本维度中自我效能感在学习领域中的具体体现。拥有知识和技能并不意味着在不同情境中都能很好地知觉和使用，学习效能会受到心理资本四要素的制约。心理资本直接或间接地通过影响学习效能的发挥和表现从而影响学习活动的结果，因此笔者把基于心理资本的学习效能界定为：个体在学习情境中激发学习动机、调整学习策略、保持学习弹性心理，对自身完成学习任务的胜任力判断及对学习效果的自信评估。这种基于心理资本对学习效能的积极干预将促进学生主动地、有兴趣地、自信地学习，引导学生不能仅满足于“学会”，还要向“会学”和“乐学”转变。

（二）基于心理资本的学习效能特征

学习效能是学生对自己学习能力的主观判断，可能与学生的实际能力一致，也可能不完全一致。心理资本能有效预测学业倦怠等负面态度，培养学生恰当的自我知觉能力，有效缓解学习压力。因此，基于心理资本理论探讨学习效能，落脚点是使学生达到最佳的学习状态，使学生充分认识自我优势，并最大限度地发挥自我优势。在心理资本的影响和调节下，学习效能表现出预期性、能动性和发展性三个典型性特征。

第一，从本质上分析，学习效能具有预期性。学习效能不仅是学业成就的良好“预测器”，效能

感水平还能够很好地预测学生学习策略的使用情况^[14]。受心理资本作用机制的影响,学习效能作为一种积极的能力预期,是在充分把握学习起点的基础上,对自己能否完成学习任务的一种判断和能否自主学习和学会学习的一种预期。第二,从内涵上分析,学习效能具有能动性。学习效能是在能力知觉的基础上,学生发挥主观能动性,自觉主动地为自己设置特定的、具体的、难度适当的学习目标,调动认知资源,对学习过程进行自主管理和调节,积极努力地完成具有挑战性的学习任务,并相信自己可以取得成功。已有研究表明,学习效能感高的学生,有较强的学习动机,对自己的学习能力充满信心,会不断总结学习经验,充分发挥学习的主动性和创造性^[15]。第三,从现实形态上分析,学习效能具有发展性。自我效能感是个体人格的一个发展指标,并非静态的。学习效能作为自我效能感在学习领域中的映射,其与状态类的心理资本同理,也处于不断的发展过程中,是动态的。学习效能中的学习能力是一种生成性能力,因此是需要进行开发和培养的。

(三)基于心理资本的学习效能形态

根据不同的研究目的、研究领域,研究者们把学习效能分为一般学习效能和特殊学习效能、学习行为的自我效能感和学习能力的自我效能感、学生个体学习效能和学生一般学习效能。但在心理资本视野下,由于心理资本对学生学习行为及学习结果的直接或间接的调节和影响,学习效能主要表现为自我判断、自我反思、自我调节、自我开发四种能力。

一是自我判断能力。学习效能从感知对象上来说,是对学习能力及效果的自我判断,其本质是对学习能力的感知、预期和信心,是对学习行为能力和学习效果的评估,是基于以往学习经验恰当地评价自身的学习效果。二是自我反思能力。在学习过程中,学生对自己的学习动机、学习目标、思维方式、学习成败经验进行反思,从过去的学习经历中汲取一些有益的经验教训,积累一般的学习效能;同时获得关于学习能力的自信,完善自己的思维模式,从而培养个体独有的学习效能。三是自我调节能力。学习效能通过四种心理机制(选择过程、动机过程、认知过程、情绪过程)发挥对学习活动的调节作用^[16]。学习者可根据个体的知识和技能储备,对学习活动的学习行为进行控制,对学习时间进行合理安排,设定合适的学习目标,激发学习动机,积极克服学习困难,灵活地运用学习策略,坚持完成学习任务。四是自我开发能力。班杜拉认为自我效能感本质上是一种生成性能力,基于丰厚的心理资本和一定的学习情境,学生就能最大限度地调动和挖掘学习的主动性、能动性,以积极的学习心理和强烈的探索精神,充满自信、乐观、希望、韧性地开发学习潜能,提高学习能力。

三、基于心理资本的学习效能提升策略

良好的学习效能和积极的心理资本是学习的重要动因,是学生进行持久学习的重要保证,是提高学习效率和学习成绩的重要因素。心理资本与学习效能处于相互作用的动态过程中,一方面心理资本对个体的学习效能产生积极影响,另一方面学习效能的提升也对心理资本发挥促进作用。因此,在学校教育中应该有机协调心理资本与学习效能之间的关系,实现二者之间的良性互动。其中,丰厚学生的心理资本是提升学习效能的内在因素,培育学生的学习能力是提升学习效能的核心要求,营造浓厚的学习文化氛围是维持高学习效能的最佳选择。在内外因素协同作用下,引导学生在恰当而积极的自我认知中学会学习。

(一)以成功体验和正确归因为指导的心理能力培养

高学习效能只有在内在积极心理的驱动下才能持久维持并发挥作用,换言之,只有当学生具有积极的心理状态时,才会产生持续的高学习效能。学生积极健康的心理能力培养需要以成功体验和正确归因为指导。成功的体验能增强学生的学习信心和自我效能感,帮助学生从心理上悦纳自我;正确归因能培养学生乐观的解释风格,有利于学生进行积极的心理暗示,形成积极的学习信念。据此,以成功体验和正确归因为指导的心理能力培养是学习效能提升的关键。

心理能力的培养对学生学习效能的提升具有很强的感染性和驱动性。首先,应创造机会,帮助

学生获得成功的体验。对于自我效能感低的学生应降低成功的评价标准,对其进步给予建设性的、真诚的认同和表扬,挖掘学生的优点,给予学生展示自己特长的机会,通过“小步子教学”体验小的成功,避免习得性无助,让学生体验到成功的乐趣,提高学习兴趣。其次,引导学生进行正确归因。教师应引导学生客观分析学习情况,兼顾学习情境和努力程度重新评估学习结果,把失败归于可控的、外部的、暂时的、与情境相关的因素,把成功归于内部的、持久的、普遍的因素,在接纳现实的基础上,在自我剖析过程中习得乐观的归因方式。因此,通过心理能力的培养促进学习者知识、技能的丰富,面对学习任务时有更多的动机卷入,为自己设置具有挑战性的目标,在学业情境中保持积极的态度和情感,放弃无效的学习策略,投入更多的努力和坚持,做乐观的自我效能者,努力实现以积极的心理资本提升学习效能的良性循环。

(二)以学习策略的运用和知识建构为依托的学习能力培养

学习效能本质上是个体对学习能力的感知,处于动态的发展过程中,可以进行开发和培养。学习能力的提高很大程度上依赖于学习策略的掌握和知识的建构,即学生学习能力的培养以学习策略的运用和知识建构为依托。因为学习策略的运用是学生掌握学习方法、提高学习能力的基础,而知识的建构是学习迁移、知识获得的前提。据此,以学习策略的运用和知识建构为依托的学习能力的培养是提升学习效能的核心。

学习能力的培养旨在引导学生学会学习。首先,根据不同学习阶段的任务、内容,运用合适的学习策略。如在学习之前运用好计划策略,基于对自身学习起点、学习任务、“最近发展区”的把握,制订适宜的学习计划和目标;在学习过程中运用好监督策略,基于对学习资源的管理、学习过程的调控,调整学习策略;在学习完成后运用好调节策略,在评价或反馈中获取有益于自身学业改进的建设性意见。学习者通过自我管理、自我监控、自我评价和自我反思,找到适合自己的学习方法,提高完成不同学习任务所需的能力。其次,培养学习者的知识建构能力,提升学习迁移能力。知识建构能力主要包括知识的获取、加工和应用能力。在知识的获取阶段,学习者应正确注意、感知、诊断知识信息,获得基础知识;在知识的加工阶段,学习者在对已有知识进行同化、顺应的基础上,形成新的知识结构体系;在知识的应用阶段,学习者把所建构的新的知识体系运用到新的环境中,提高分析、解决问题的能力,提升学习质量和学习效率,从而提升学习效能。

(三)以和谐校园营造和民主课堂构建为主导的文化滋养

积极的文化氛围传递的是崇高的信念和精神价值,和谐的文化环境潜移默化地规范、调节着个体的行为习惯、思维特征、价值观念,对学生积极心理资本的形成和高学习效能的维持具有渗透作用。据此,亟须构建以和谐校园和民主课堂为主导的多维文化滋养空间,使师生之间可以在学习态度上相互感染、学习动机上相互激发、学习期望上彼此赋予,增强师生间的认同感和归属感,最终提高学习效果和学习效能。

学习效能的提升首先需要创建和谐的校园文化,营造浓厚的学习氛围。首先,在安全、友善、舒适的人际环境中构建平等的师生关系,真正发挥教师的主导作用和尊重学生的主体地位,树立良好的学风、校风,使学生的生理、心理得到健康发展;在和谐的空间环境中构建师生学习共同体,师生间有机会进行学习资源的共享与交流,促使学生在潜移默化中提升学习效能。其次,开展丰富的课外活动,使学生在文化的熏陶中提升学习素养。学生通过全身心投入到任务难度与自身能力相符的课外活动中,获得积极的心理体验,提升个体的自我认知满意度,缓解学习压力,同时把在活动中积累的知识迁移到学习问题的解决中,提高学习效率。最后,构建愉快、和谐、民主的课堂文化。提倡对话文化、质疑文化,使学生在和谐的文化氛围中产生积极的学习情感,自觉思考,主动提出问题、解决问题,进行自主学习、自我评价和自我反思,变得乐学、善学,不断积累知识和技能。由此,通过真诚的、可理解的、可接受的课堂内外文化的熏陶维持高学习效能。

参考文献:

- [1] 靳玉乐,李叶峰. 中小学生学习效能的水平、演变规律及启示[J]. 教育研究与实验,2017(1):58-63.
- [2] 周巧英,骆宏. 大学生心理资本、学业情绪、英语学习效能的关系[J]. 大学英语(学术版),2011,8(2):18-22.
- [3] 李桂兰. 基于 PCI 模型的干预训练对高职高专护生心理资本和学习效能的影响[D]. 常德:南华大学硕士学位论文,2015.
- [4] 边玉芳. 学习的自我效能[M]. 杭州:浙江教育出版社,2004:16.
- [5] 张静. 高中生英语学习策略与心理资本的关系[J]. 山东师范大学外国语学院学报(基础英语教育),2015,17(5):25-31.
- [6] 李斌,马红宇,郭永玉. 心理资本作用机制的研究回顾与展望[J]. 心理研究,2014,7(6):53-63.
- [7] 熊猛,叶一舵. 积极心理资本的结构、功能及干预研究述评[J]. 心理与行为研究,2016,14(6):842-849.
- [8] LUTHANS F, YOUSSEF C, AVOLIO B. 心理资本[M]. 李超平,译. 北京:中国轻工业出版社,2008:1-2.
- [9] LUTHANS F, AVOLIO B, AVEY J B, et al. Psychological capital measurement and relationship with performance and satisfaction[J]. Personnel psychology, 2007, 60(3):541-573.
- [10] 常硕峰. 大学生心理资本的特征与多维开发[J]. 学术交流,2014(3):206-209.
- [11] 边玉芳. 学习自我效能感:是一般的还是针对特殊领域的? [J]. 心理科学,2006,29(5):1275-1277.
- [12] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]. 武汉:华中师范大学硕士学位论文,2000.
- [13] 罗生全. 学业负担与学习效能的关系及优化[J]. 中国教育学刊,2015(8):40-44.
- [14] 贾可,路海东. 学习自我效能感及其培养[J]. 现代中小学教育,2014(6):66-69.
- [15] 储璧茜. 学生学习效能感的功效及其心理培养策略[J]. 教学与管理,2011(36):96-97.
- [16] 刘伟芳,葛明贵. 学业不良学生学习效能感及其发展[J]. 教育研究与实验,2005(2):61-64.

Promotion of Learning Efficacy Based on Psychological Capital

LUO Shengquan, GU Yanli

(Faculty of Education, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Learning efficacy is influenced and regulated by psychological capital mechanism. Great psychological capital not only provides endogenous force for the improvement of learning efficiency, but also remains an important indicator to assess the level of learning efficiency of students. Psychological capital and learning efficiency are always in the dynamic process of interaction, so that the learning efficiency have three typical characteristics of predictability, activity and development. This is mainly manifested in four types of ability, including self-judgment, self-reflection, self-regulation, and self-development. To enhance learning efficiency based on the psychological capital, we need to strengthen student's psychological ability as the internal driving force, to cultivate students' learning ability as the core requirement, and to create a good learning culture and climate to maintain their high learning efficiency. Through the positive interaction of both internal and external factors, students can establish an appropriate and positive self cognitive system, to achieve their learning peak.

Key words: psychological capital; learning efficiency; individual learning efficiency; mental ability; learning ability

责任编辑 唐益明