

基于自我效能理论的高职业院校康复专业 班主任管理与实践研究

王成栋 孙小斐 贾丛州

江苏护理职业学院, 江苏 淮安 223001

摘要:自我效能感被认为是影响学生学习行为和职业发展的关键心理因素。基于班杜拉自我效能感理论,结合高职院校班级管理实际,本文以班主任管理实践为切入点,从成功经验、替代经验、言语说服以及情绪与生理状态调节四个方面,系统设计并实施了以提升学生自我效能感为导向的班级管理策略。实践结果表明,通过分阶段成功体验创设、榜样示范引导、正向言语反馈和支持性班级环境营造,学生对专业学习的信心与认同感得到增强,实践训练的主动性和持续性有所提升,班级整体学习氛围趋于积极稳定。因此,将自我效能感培育融入班级管理,有助于提升高职康复治疗技术专业学生的学习投入和专业发展水平,为班主任开展科学化、系统化育人管理提供了有益参考。

关键词:高职院校;康复治疗技术;班主任管理;自我效能理论

0 引言

在当前新时代高等教育普及化的背景下,我国职业教育发展的核心逻辑,已实现了从“规模扩张”向“体系构建”与“内涵提升”的根本性转变。这一转型旨在系统性地培养高端技术技能人才、服务产业转型升级,并最终助力技能型社会的构建^[1]。因此,高职院校更加注重学生职业能力、职业素养与可持续发展能力的培养。我校作为医药类高等职业院校,尤其是康复治疗技术专业的学生,其人才培养目标是面向基层医疗与服务岗位,其实践性强、责任要求高,学生在学习过程中不仅需要掌握扎实的专业技能,还需逐步建立稳定的专业认知与职业认同。但在目前的班主任管理与实践中发现,学生普遍存在对专业的认识浅薄、学习能力的自我驱动力偏低,面对学业成就、专业前景易产生挫败感等问题,因而整体学习动机不足,这在一定程度上影响了其全周期学习投入与行为表现。本文尝试引入自我效能理论,对高校康复专业班主任的管理实践进行系统性的研究,以期提升班主任对班级管理的科学性与育人实效。

1 自我效能与学习过程

1.1 自我效能感的理论基础与研究证据

自我效能理论(Self-efficacy Theory)由心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出,其核心观点在于强调个体对自身是否能够组织并成功执行某一系列行动的主观判断。这种主观判断并非对客观能力的简单反映,而是一种基于自我认知形成的心理信念,能够在很大程度上影响个体的行为选择、努力投入程度以及在面对困难和挫折时的坚持时长。换言之,自我效能感并不等同于个体“能不能”,而更多体现为个体“愿不愿意去做、愿意做到什么

程度”。班杜拉认为,个体自我效能感主要受成功经验、替代经验、言语说服以及生理状态的影响^[2]。

覃丽燕的研究结果表明,自我效能感与学习动机之间存在显著正相关关系,自我效能感水平越高,学生的学习动机越强,其学习行为也就表现得更为积极和主动^[3]。孙宇婷从多变量关系的视角开展研究,发现学生的职业意向、学习投入、学业自我效能感与学业成就之间均呈现显著的正向相关关系,其中学习投入和学业自我效能感在职业意向与学业成就之间发挥着重要的链式中介作用^[4]。在学习情境中,自我效能感可能通过影响学生对学习任务的价值判断与能力预期,以作为中介作用进一步影响其学习动机和学习行为。自我效能感水平较高的学生,往往更具有创造性思维^[5],对自身能力持有更为积极且自信的预期,更倾向于主动尝试具有挑战性的学习任务,可以在学习过程中投入更多努力,并在遭遇失败时保持较强的心理韧性。相反,自我效能感较低的学生则容易在困难面前产生畏难心理、退缩心理,从而降低学习投入,甚至形成一些消极的回避行为。

上述研究表明,自我效能感不仅是影响学生学习行为的重要心理变量,也是推动学习行为转化并最终影响学业成效和职业发展取向的重要内在机制。

1.2 自我效能感的专业情境与育人价值

将自我效能理论置于康复治疗技术专业的教育情境中,其现实意义便显得尤为突出。该专业实践性强、技能要求高、操作规范性严谨,学生在技能训练和临床情境模拟中往往需要经历反复地练习与持续地反馈与修正。尤其在学习初期,学生需要学习大量的基础理论及基本手法,由于衔接不畅、操作不熟练或预期效果不理想,抑或是在同伴相互比较中处于相对劣势,部分学生容易产生“我做不好”、“我学不会”

等消极的自我评价。这类负性认知一旦固化,往往会削弱学生的学习信心,降低实践参与度,甚至引发回避和消极应付学业等行为,对其专业学习态度和后续职业认同与发展造成较为不利的影响。

在此背景下,班主任在高职院校康复专业班级管理育人体系中的作用便愈发凸显。作为学生学习与成长过程中的重要引导者,班主任若能在日常管理中有意地关注学生的学习体验与心理变化,通过建议学生设置科学的阶段性学习目标,并及给予正向反馈、营造支持性与包容性的班级氛围。同时还可引导学生正确认识挫折与个体差异,帮助学生逐步积累成功经验,将会有助于其自我效能感的稳步提升。自我效能感的增强不仅能够改善学生的学习情绪和学习态度,还能够激发其内在的学习动机,促使学生在专业技能的学习中保持耐心与坚持,从而为其学习能力的持续发展和职业素养的形成奠定坚实的基础。

2 基于自我效能理论的班主任管理实践

结合班级实际情况,以学生自我效能感培育为核心取向,笔者从成功经验、替代经验、言语说服以及情绪与生理状态调节四个维度,对班级管理策略进行了系统化设计与实践探索。

2.1 创设分阶段成功体验,增强学生专业自我效能感

成功经验是影响个体自我效能感形成与发展的最直接、最有效来源。学生在高职康复治疗技术专业学习过程中,由于基础差异较大,且专业技能学习具有一定难度,因此在学习初期容易产生畏难情绪和自我否定倾向。针对这一特点,班主任在班级管理与学习的引导中,应该将学生自我效能感的培育作为重要目标,通过教育学生对学习与实践任务进行合理分解,并设置层次清晰、难度递进且具有可达成性的阶段性目标,引他们在逐步完成任务的过程中获得积极的学习体验。

在具体实施过程中,班主任引导学生从掌握基础知识与规范操作流程入手,弱化“一次性学会”的结果导向,强调专业技能学习的过程性与累积性。通过课后利用晚自习时间反复练习、阶段性考核与反馈,使学生在“完成一次规范操作”、“顺利通过一次技能考核”、“独立掌握一项基础技术”等具体情境中不断获得成功体验。而随着成功经验的持续积累,学生对自身专业学习能力的判断也会逐渐由消极转向积极,形成较为稳定的能力自信。

在此基础上,学生对康复专业知识的学习态度也会随之发生转变,由最初的被动应付逐步转向主动参与和持续投入。分阶段成功体验不仅能有效缓解学生在专业学习初期的焦虑与畏难情绪,也为其专业自我效能感的稳步提升提供了现实支撑,从而为后续较高难度专业技能学习和综合能力发展奠定了良好基础。

2.2 发挥榜样示范作用,强化替代性成功经验

替代经验是指个体通过观察与自身条件、学习基础或发展阶段相近的他人获得成功,从而对自身能力形成积极判断的经验。相较于单纯的外部鼓励,同伴成功所带来的示范效应更容易引发学生的心理认同,在一定程度上能够缓解其对学习难度的过度预期。基于这一特点,班主任在班级管理过程中应注重挖掘学生中的积极典型,通过发挥榜样示范作用,引导学生在比较与观察中增强学习信心。

在具体实践中,班主任可以利用学生晚自习时间,有意识地引导技能掌握较好、学习态度端正的学生参与课后练习示范,并进行操作讲解和小组带教等活动,使学生在真实的复习情境中展示规范操作和学习方法。其他学生在近距离观察同伴完成学习任务的过程中,能够更加直观地感知技能掌握的可行性,从而逐步形成“他能做到,我也可以通过努力做到”的替代性成功体验。这种基于同伴示范的经验积累,有助于弱化学生对自身能力不足的消极判断,提升其参与实践训练的主动性。

在此基础上,班主任还通过介绍往届康复治疗技术专业毕业生的成长经历或职业发展,引导学生从纵向发展的视角看待专业学习过程。通过呈现毕业生从“基础薄弱”到“能力提升”的成长,有利于帮助学生认识到专业能力的形成具有阶段性和渐进性特征,从而纠正“一次失败即能力不足”的片面认知。替代性成功经验的持续输入,不仅有助于缓解学生在学习过程中的自我否定情绪,也能为其建立稳定的专业自我效能感。

2.3 运用正向反馈与言语引导,强化学生能力信念

言语说服是影响个体自我效能感形成重要的外部因素之一。尤其在高职教育情境中,学生对教师评价具有较高敏感性,班主任的言语态度和反馈方式在一定程度上会影响学生对自身能力的判断。若评价方式过于笼统或带有标签化倾向,很容易让学生形成定势认知,不利于其自我效能感的提升。但在班级管理与学习引导过程中,班主任如能有意识地采用具体、积极且具有指向性的语言反馈,则可以帮助学生形成合理的能力认知。

具体而言,在日常管理与教学交流中,班主任不单纯以综测结果作为评价依据,而是更加关注学生在每门专业课学习过程中的变化与进步。如定期向任课教师了解学生操作规范是否有提升、练习态度是否有转变以及团队协作中表现是否积极,并及时对学生给予肯定,使学生能够明确自身努力与进步之间的联系。同时,通过针对性言语引导,帮助学生认识到能力提升的过程性特征,引导其将暂时的不足视为学习过程中的正常阶段,而非能力不足的表现。

通过持续、稳定的正向反馈与言语引导,

学生在反复的学习体验中逐渐形成积极的自我评价模式,减少因一次失败或短期挫折而产生的消极自我否定。言语说服在这一过程中不仅发挥了情绪支持作用,也在潜移默化中重塑了学生对专业学习的能力信念,为其保持学习投入和持续发展提供了重要心理支持。

2.4 关注情绪体验与学习压力,营造支持性班级环境

情绪体验与生理状态在自我效能感的形成与维持过程中具有重要的调节作用。个体在紧张、焦虑等负性情绪状态下,往往容易低估自身能力,从而削弱学习信心和行动意愿。康复治疗技术专业学习任务重、实践强度高,学生在技能训练、阶段性考核及情境模拟前,容易产生不同程度的紧张与焦虑情绪。若缺乏有效引导,这类情绪体验可能进一步演变为对自身能力的消极判断,影响学习投入和实训效果。

基于这一特点,班主任在班级管理过程中

注重营造理解、接纳和支持性的学习氛围,通过多种方式关注学生的情绪体验与心理状态。在日常管理中,班主任借助谈心谈话、班会等途径,引导学生正确认识学习压力的客观存在,帮助其将紧张情绪视为专业成长过程中的常见体验,而非能力不足的表现。同时,通过适度疏导和情绪支持,减轻学生在考核中的心理负担,增强其面对学习挑战时的心理稳定性。

在此基础上,班主任还可以进一步在班级中倡导互帮互助、共同进步的学习方式,弱化过度竞争和横向比较所带来的心理压力。通过小组合作、同伴支持等形式,使学生在相对安全和积极的情绪环境中参与实践训练,从而保持较为稳定的情绪状态和学习投入。良好的情绪体验不仅有助于学生客观评估自身能力,更为其自我效能感的持续提升提供了必要的心理保障。

表1 班级管理中自我效能感培育的四维框架

来源	管理重点	策略	作用
成功经验	学习任务与实践训练设计	分阶段目标、任务分解、过程评价、成功体验	增强专业能力信心
替代经验	榜样示范与同伴影响	同伴示范、经验分享、小组带教、成长案例	激发“我也可以”的认知
言语说服	教师评价与语言引导	正向反馈、具体评价、过程肯定、持续引导	强化能力信念与学习动机
情绪与生理状态	学习压力与情绪体验	情绪疏导、支持氛围、同伴互助、减压引导	维持稳定学习状态

3 总结与反思

本研究基于自我效能理论,在高职康复治疗技术专业的班级管理实践中,围绕成功经验、替代经验、言语说服和情绪与生理状态调节等关键因素,对班级管理策略进行了系统设计与实践探索。实践结果表明,将自我效能感培育有机融入班级管理过程,有助于改善学生的学习态度和实践参与状况,增强其对专业学习的信心与认同感,推动班级学习氛围由被动应付向积极稳定转变,在一定程度上促进了学生专业学习的持续投入。

在实践中笔者注意到,不同学生自我效能

感的提升进程存在一定差异,部分学生需要更长的适应期与转化周期。与此同时,受教学安排与精力分配的影响,在情绪支持与个性化指导方面仍有持续完善的空间。当前实践多依托于经验总结,后续研究与实践可进一步加强自我效能感培育与专业课程教学、实践考核及评价体系之间的协同融合,探索更具针对性的个别支持路径,并引入科学的评价工具对学生自我效能感变化进行持续追踪与分析。通过不断地总结经验、优化策略,推动高职院校班级管理经验导向向更加系统、科学的育人实践转变,为康复治疗技术专业的人才培养提供更为坚实的支持。

参考文献:

- [1] 彭晋全. 职业本科教育高质量发展的价值定位、实然困境与应然向度——基于场域的视角[J]. 天津职业大学学报, 2025, 34(06): 10-18.
- [2] Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychol Rev, 1977, 84(2): 191-215.
- [3] 覃丽燕. 高中生成长型思维对学习自我效能感的影响: 学习动机的中介作用[J]. 科教文汇, 2026, (01): 32-35.
- [4] 孙宇婷. 中职幼儿保育专业学生职业意向对学业成就影响的研究[D]. 宁夏大学, 2023.
- [5] 李婷. 教师教学方法对学生创造性思维的影响——自我效能感与学习投入的双重中介效应[J]. 理论观察, 2025, (10): 118-123.

作者简介: 王成栋(1995—), 男, 汉族, 安徽合肥人, 助教, 硕士, 研究方向: 班主任管理与肌骨康复。