

The Research on the Path of Self-efficacy Improvement of Middle School Students from the Perspective of Advantage

Ying Guo

Institute of Education Development, Nanchang University, Nanchang, Jiangxi, 330031, China

Abstract

As a core psychological driver for middle school students' ability to face challenges, engage in proactive learning, and achieve healthy development, enhancing self-efficacy holds significant practical importance. Traditional "problem-oriented" approaches in education often overemphasize students' weaknesses while neglecting the activation of their inherent strengths, resulting in ineffective empowerment. This study introduces the "strengths perspective" theory from positive psychology into educational contexts, examining their profound theoretical connections and practical compatibility. The research demonstrates that identifying, nurturing, and leveraging students' inherent positive potential through this perspective provides more constructive and sustainable pathways for growth. It systematically outlines the feasibility and operational dimensions of these enhancement strategies, offering innovative perspectives and practical insights to promote the development of positive psychological qualities and improve educational quality among middle school students.

Keywords

advantage perspective; self-efficacy; promotion path

优势视角下中学生自我效能感提升路径研究

郭莹

南昌大学教育发展研究院, 中国·江西 南昌 330031

摘要

中学生自我效能感作为其面对挑战、主动学习与健康发展的核心心理动力源,其提升具有重要现实意义。传统教育实践中的“问题导向”思维往往过度聚焦学生短板,忽视其内在优势资源的激活,难以有效赋能。本研究将积极心理学领域的“优势视角”理论引入教育情境,深入剖析二者在理论层面的深刻关联与实践中的高度契合性。研究认为,从优势视角出发识别、培育并依托中学生自身的积极潜能,为其提升提供更具建设性与可持续性的路径。系统阐述了该视角下提升路径的可行性与具体操作维度,旨在为促进中学生积极心理品质发展与教育质量提升提供全新视角与实践启示。

关键词

优势视角;自我效能感;提升路径

1 引言

处于人生发展关键期的中学生,面临着身心巨变、学业压力攀升、社会期待复杂交织的多重挑战,其内在心理资源的丰盈度直接决定了应对挑战的能力与成长的韧性。在诸多心理资本构成要素中,自我效能感占据着核心地位,即个体对自身能否成功执行特定行为、达成预期目标的信念判断。这一由班杜拉提出的核心概念,被反复证实为预测学生学业投入度与成绩、问题解决策略选择、面对困难的坚持性、目标设定高度乃至整体心理健康水平的关键因素。然而,现实中大量中学生却不同程度地体验到效能感不足,传统教育实践虽已意识到其重要性,但常受限于“问题-矫正”的思

维惯性,过于聚焦个体的不足之处进行弥补式干预。近年来,源于社会工作和积极心理学的“优势视角”以其鲜明的“资源导向”而非“问题导向”哲学,倡导从识别、欣赏并激活个体本身既存的内在优势和外部资源出发,为其成长赋能。将这一视角系统引入中学生自我效能感培育领域,具有显著的理论价值与实践必要性,旨在探索一条更富建设性、更具根基性的青少年心理潜能激发路径。

2 自我效能感与优势视角的耦合逻辑

班杜拉在开创性工作中明确定义:自我效能感是个体对于自身组织和执行达成特定成就目标所需行动过程的能力的信念。^[1]自我效能感不仅影响个体的目标设定与行为选择,还通过认知、情感和动机机制调节应激反应与心理韧性。^[2]它并非是对个体所拥有全部技能的静态描述,而是一种动态的、特定领域的、对未来行为表现前景的能动预期。

【作者简介】郭莹(2000-),女,中国江西上饶人,硕士,从事心理健康教育研究。

这种预期并非凭空产生，而是主要来源于四大核心信息渠道：直接经验，替代经验/榜样示范，言语与社会说服，生理与情绪唤醒。这四大来源共同构成个体形成与调整自我效能感的动态信息加工系统。

“优势视角”则是一种从资源取向出发的哲学观与实践范式，是对传统“病理-问题”模式的重要反思与变革。1989年社会工作学者 Weick、Papp 发表了《社会工作优势视角》一文，提出了优势视角的概念。^[4]著名学者 D.Saleebey 把问题视角与优势视角进行对比，强调机会的重要性。^[5]优势视角强调正向视角，聚焦案主个人的优势和环境中的资源，围绕案主的目标制定干预策略，以利用和开发案主的潜能为着手点，协助案主从不幸和挫折中走出，最终实现目标。该理论聚焦服务对象自身的能力和优势，通过探索、发现并利用服务对象的优势与资源来实现目标。^[8]

当两者结合审视中学生发展时，其理论契合点清晰可辨：中学生的自我效能感本质上是对自身内在潜力能否化为外在成功行动的一种信念与预期，而优势视角则为识别和确认这种内在潜力的具体存在提供了理论视角和方法论指导。学生的个人特长积极的性格特质、过往的成功体验、可资利用的社会支持、对特定领域浓厚兴趣所激发的强大学习动机，这些均是优势视角关注的焦点。这些内在与外在的资源、经历与品质，恰恰是影响自我效能感四大关键来源塑造过程的“活水源头”。由此可见，优势作为坚实的支点，能实质性地促进效能经验的积累、效能信念的强化与稳固，奠定了提升路径坚实的理论根基。

二者的理论耦合体现为“优势资源”到“效能经验”的生成性转化逻辑

当学生被引导识别其特质优势，并在学习中有意识地以此应对挑战，此过程即生成掌控性经验；当教师组织同伴优势分享会，学生目睹与己水平相近者运用独特才能获得成功，此构成强效的替代性经验；来自教育者对学生运用优势过程的具体赞美，远超越空洞鼓励，成为极具效力的社会说服；学生在优势驱动的任务中，更易进入沉浸状态，积极的身心状态自然转化为效能确认信号。以优势为支点撬动效能提升，具有深层理论必然性。

3 教育实践中优势视角落地的现实挑战

3.1 教育主体的认知惰性与角色冲突

优势视角要求教育者完成从“问题发现者”向“潜能开发者”的角色转换，此非单纯的技术转型，更是深层的文化变革。现实中，受制于应试传统的思维惯性，许多教师潜意识仍固守学业短板即发展瓶颈的线性逻辑，对优势识别持有锦上添花，非关根本的功利态度。管理层虽或倡导多元发展，但在教育资源配置中仍向“提分学科”倾斜，导致优势培育沦为边缘点缀。教师群体面临传统评价惯性与新兴理念的内在性冲突。常态化教学管理中，学业薄弱环节干预优先

于潜能开发的资源分配，折射出补救型教育模式的思维定势。教师专业准备度不足构成关键制约：师范培养侧重知识传递技能训练，缺乏优势识别与迁移的方法论支撑。更本质的矛盾在于角色功能互斥——标准化授课流程要求教师扮演知识分配者角色，而优势培育需切换至成长观察者定位，二者在固定课堂时空内形成难以调和的实践悖论。

3.2 优势观察的碎片化与评估体系的制度化缺陷

优势的发现与确认需科学系统的制度保障。多数学校依赖教师的随机观察与零散记录，识别过程呈现高度主观性与片面性：语文教师关注语言表达能力，体育教师看重运动协调性，而学生的同理心、责任感等隐性特质则湮没无闻。更关键的是，缺乏标准化工具与流程指引可能导致评价伦理失范：对何谓值得鼓励的优势的界定易受主流价值观裹挟；优势话语如操作不当，或变异为新型标签，造成对薄弱领域的消极逃避。评价工具开发面临本体论困境：直接移植心理学量表忽视教学现场特殊性，校本化工具则因理论支撑薄弱丧失诊断效度。

3.3 优势赋能与学科教学的系统性断裂

将“识别优势”转化为“效能提升”的关键，在于优势资源必须与学生学习实践实现深度交融。而现实困境在于学科本位课程追求知识体系的完整传授，鲜有预留空间容纳差异化能力表达；课堂教学强调流程可控与效率产出，难以整合需长周期孵化的优势项目；教师缺乏开发嵌入优势活动的课程能力。当优势培养未能有机融入教育主航道，其效能转化功能必被弱化。学科本体知识容量压力迫使教师采用批量传授模式，挤压针对个性化潜能的教学空间。考评制度的规约效应进一步强化阻抗，当教学评价限定解题步骤规范性，空间推演能力等非常规思维即被系统排斥。教研管理制度更形成深层束缚：跨学科优势联动项目因超出传统备课边界，通常被归入选修课程范畴弱化实施力度。知识传授的封闭体系与优势生长的开放需求，形成教育学意义上的价值序列错位。

3.4 系统协同力度不足

学生的自我效能感培育是家庭、学校、社群共同参与的生态过程。优势视角的实施若仅在学校局部发力，将面临严重适配困境，家庭场域中，“唯排名论”的焦虑型父母可能漠视子女非学业类优势的价值，甚至将教师反馈的优势报告视为“不务正业”的证据；社区缺乏承载青少年优势实践的公共平台，使学生难以在真实社会场景中验证能力。三方在实践层面产生资源互斥效应：学校构建的优势档案难以接入招生评价系统，社区颁发的实践认证不被教育行政部门承认，最终导致学生发展轨迹割裂为应试能力与特质培养的平行通道。

4 优势视角下中学生自我效能感提升路径探析

应对当前教育环境中实施优势视角的结构性障碍，需

要建立课程嵌入、机制支撑、环境重构及专业发展四个维度的协同改革。

4.1 课程层面的深度重构

课程层面需实现从知识传输到能力培育的转型，关键在于重构教学目标与过程的适配关系。教师应当依据学生认知特征的多样性，设计具有弹性层级的学习任务框架，使不同思维特质的学生都能在知识习得中找到发挥自身优势的路径。课堂互动模式须突破传统教师主导的单一形态，建立基于能力互补原则的小组协作机制，使学生在承担匹配自身特长的团队角色过程中，逐步形成“我能有效贡献”的实践认知。评价体系改革则需要实质性提升过程表现的评估权重，将学生在学习活动中展现的意志品质、协作行为或创新尝试纳入评价维度，使教师的诊断性反馈成为催生效能信念的有效媒介。

4.2 文化环境的系统性优化

支持体系的建立是确保可持续性的核心，必须形成科学化的优势识别规范与动态追踪方案。构建包含教师日常观察、标准化评估工具、深度访谈相结合的三维识别范式，通过定期采集学生在学业活动、同伴互动及社会实践中的典型行为表现，生成个体化的优势发展图谱。相应的成长档案应当摒弃简单分级标识，采用质性记录方法描述优势特质的演进过程，重点关注学生对自身能力的探索历程及其在关键学习情境中的应用案例，为效能强化提供真实参照。教师专业发展支持需纳入制度设计，包括在教研活动中设置优势教育专题研讨模块、将学生特质识别能力纳入绩效考核指标、开发校本化培训资源等系统措施，持续提升教师辨识与转化学生潜能的教育能力。

4.3 教师发展的专业化推进

校园文化的革新需直面评价异化问题，通过多重手段重塑能力价值的认知标准。以物理空间改造为切入点，替换聚焦考试排名的传统宣传载体，建立展示多元化学习成果的公共平台，使各类能力优势获得平等呈现机会。在开学典礼、成长仪式、毕业活动等关键校园仪式中，系统设置学生优势发展叙事环节，通过常态化的价值展演强化“人人有可为”的集体共识。家长教育应作为文化重构的延伸环节，开发专业指导资源协助家长理解非学业能力的发展意义，促使其在家庭教育中建立基于特质发现而非成绩比较的互动模式。

4.4 课程层面的深度重构

教师的核心作用需要通过系统成长机制予以强化，应明确优势教育导向的专业素养标准。构建涵盖学生特质诊断能力、优势与学科教学的整合能力、学习资源适配能力等维度的素养框架，为教师发展提供明确方向。组建跨学科专业

发展团队，共同研发本土化的课堂实践策略和问题解决方案，形成可持续迭代的经验库。最终需推动教师形成自我反思习惯，在日常教学决策中持续叩问：如何让不同特质学生找到适合的认知路径？如何将学习挫折转化为检验积极品质的契机？当教师真正内化优势视角的教育哲学，整体系统的变革才可能走向深入。

5 结语

中学生自我效能感提升的关键，在于教育能否真正回归对人的尊重。优势视角的实践不是附加的教育修饰，而是对教育本质的重新确认——它要求教育者超越分数符号，辨识每一个生命所蕴含的独特发展潜能。推进优势视角落地需要清醒认知其现实约束：识别工具可能被机械运用，课程创新面临应试体系挤压，家校共识易受短期功利侵蚀。真正有效的实践必须坚持三个原则：一是避免优势标签固化学生发展可能；二是确保能力培养与核心素养有机结合；三是在升学压力中守护教育者的专业定力。教育的根本责任，是让学生在认识自身禀赋的过程中，获得应对未来挑战的底气。当更多教育者愿意正视成绩单之外的成长轨迹，学生才能真正建立“我能行”的坚定信念。

参考文献

- [1] Dennis Saleebey. "The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions" [J]. *Social Work*, 1996 (3).
- [2] BANDURA A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change[J]. *Psychological Review*, 1977, 84(2): 191-215.
- [3] SCHWARZER R. Self-efficacy: Thought control of action[M]. New York: Taylor & Francis, 2014: 1-87.
- [4] 李哲. 优势视角下“单亲”留守儿童成长困境的个案工作介入研究 [D]. 漳州: 闽南师范大学, 2022: 8.
- [5] 陈炳曦. 优势视角下提升高职生职业决策效能感的有效途径[J]. *延安职业技术学报*, 2022, 36(01): 13-15+49.
- [6] 贡若渊, 张网成, 贺久云. 青少年非自杀性自伤问题消解何以可能——基于优势视角的实践探索[J]. *中国校外教育*, 2025, (04): 47-61.
- [7] 郭琳. 基于优势视角对大学生人际情感的实践路径探析[J]. *公关世界*, 2025, (19): 43-45.
- [8] 王思斌. 建构符合中国实际的社会工作理论体系讨论[J]. *社会工作*, 2019(04): 3+108-109.[9]
- [9] 单胜华, 孟贝, 李雪梅, 等. 优势视角下农村留守儿童抗逆力提升分析[J]. *河南医学高等专科学校学报*, 2024, 36(5): 630-633.