论自我效能感理论对大学生道路自信培育的启示

张君, 张芳芳

(湖南大学 马克思主义学院, 湖南 长沙 410082)

摘要: 班杜拉的社会学习理论认为, 自我效能感是指个体在特定情境中对自己某种行为能力的自信程度, 其来源主要有成败经验、替代性经验、言语劝说和情绪唤起。自我效能感理论具有极高的应用价值, 对培育大学生道路自信有着重要的启示作用。据此, 本文提出提升自我效能感、培育大学生道路自信的四种途径, 即在中国特色社会主义道路实践成果中提升道路自信、在国际对比中提升大学生道路自信、宣传教育中提升大学生道路自信、在培育大学生健康社会心态中提升大学生道路自信。

关键词: 自我效能感; 大学生; 道路自信; 启示

中图分类号: 324 **文献标识码:** A

自我效能感概念是1977年美国心理学家班杜拉(Bandura)在《自我效能: 关于行为变化的综合理论》中最早提出来的。^[1]其后, 班杜拉进一步对这一理论进行了丰富和发展, 他认为, 自我效能感是指人们自身能否利用所拥有的技能完成某项工作行为的自信程度。自信和自我效能感密切联系, 自信是自我效能感高的表现。要想培育大学生对中国特色社会主义道路的自信, 可以通过增强大学生的自我效能感来实现。而班杜拉认为, 影响自我效能感形成和变化的因素主要有四个方面, 即个体行为的成败经验、替代性经验、言语劝说和情绪唤起, 这一观点, 为高校大学生道路自信培育提供了新的思路和启示。

一、在中国特色社会主义道路实践成果中培育大学生道路自信

个体行为的成败经验直接影响着自我效能感的高低。以往的成功经验能使个体的自我效能感提高, 相反, 失败的经验则会使个体的自我效能感降低。不断地成功或者巨大的成功都会使个体建立起长期稳固的自我效能感。提升大学生对中国特色社会主义道路的自信, 必须遵循自我效能感理论的感受成功原则, 让大学生体会中国特色社会主义道路的伟大成果, 在感受中国特色社会主义建设的光辉一、在中国特色社会主义道路实践成果中培育大学生道路自信。

个体行为的成败经验直接影响着自我效能感的高低。以往的成功经验能使个体的自我效能感提高, 相反, 失败的经验则会使个体的自我效能感降低。不断地成功或者巨大的成功都会使个体建立起长期稳固的自我效能感。提升大学生对中国特色社会主义道路的自信, 必须遵循自我效能感理论的感受成功原则, 让大学生体会中国特色社会主义道路的伟大成果, 在感受中国特色社会主义建设的光辉成就中提升自信。

中国共产党以铿锵有力地语气向全世界发出道路自信的声音, 其最直接的底气来源于改革开放三十多年来, 坚持走中国特色社会主义道路所取得的举世瞩目的伟大成就。中国三十多年前走改革开放之路至今, 中国特色社会主义建设如火如荼, 取得的成就有目共睹, 实践

之树与理论之树皆硕果累累,实现中华民族伟大复兴之梦想指日可待。在实践中,我们沿着党艰辛探索到的惟一正确的道路,实现了中国经济社会的飞速发展,综合国力显著增强,经济社会结构明显改善,人民生活从温饱不足发展到总体小康,国际影响力大幅度提升。我们完成了一个又一个壮举:成功修建了世界上难度最大的铁路——青藏铁路,成功发射了第一颗载人卫星火箭,成功举办了北京奥运会、残奥会和上海世博会……在理论上,我们系统地回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义,建设什么样的党、怎样建设党,实现什么样的发展、怎样发展等重大理论实际问题,形成了包括邓小平理论、三个代表重要思想和科学发展观等重大战略思想在内的中国特色社会主义理论体系,实现了马克思主义中国化的第二次历史性飞跃。

培育大学生对中国特色社会主义道路的自信,自我效能感理论要求教育者必须想方设法让大学生领会道路所取得实践成就和理论成就。首先,教育者可以通过开展社会调查、参观访问、志愿服务等社会实践活动,带领大学生走到改革开放前沿和经济社会发展成效显著的地方和单位中去,让其在实践中感知改革开放给中国带来的新变化,了解中国建设和改革开放的历史和成就,增强其对中国特色社会主义道路的认同感,并坚信“我们党在实践中开辟的中国特色社会主义道路,是一条能够使民族振兴、国家富强、人民幸福、社会和谐的健康大道”。^[2]其次,教育者还应加强大学生对中国特色社会主义理论体系的理论学习,使大学生认识到中国特色社会主义理论体系是我们党领导的改革开放和社会主义现代化建设基本实践和基本经验的重要理论结晶。要达到这一教学目的,教育者应在传统的课堂理论教学基础上,积极开展课堂讨论、经典影视赏析、读书会、专题讨论等课内实践教学。

二、在中国特色社会主义道路的国际对比中培育大学生道路自信

班杜拉指出,替代性经验并不是人们能力信息的唯一来源。以榜样成就为中介的替代经验,也对效能评价有一定程度的影响。人们必须根据自己与他人成就的关系来评价自己的能力。^[3]一个学生在一次体育考试中,以四分零二秒的成绩跑完了1000米,但如果不知道其他学生跑完1000米所用时间,就无法判断这个学生的成绩是好是坏。同样,中国走社会主义道路和改革开放之路,是否取得成就,以及成就是大是小,都必须置于国际视野中,在比较中显示优越感,在比较借鉴中坚定大学生对中国特色社会主义的道路自信。

1、与印度比,肯定姓社,拒绝姓资

中国和印度都是世界上的文明古国。在近代,两国遭遇又及其相似,先后沦为别国的殖民地,帝国主义、封建主义成为压在两国人民头上的两座大山。两国人民为了求得民族独立、国家富强,都进行了长期百折不挠的英勇斗争,最终先后取得了国家独立。两国在独立后,都面临着积贫积弱的局面,国内经济低迷,人民物质文化生活水平低下。要想改变这种贫穷落后的面貌,中印两国在独立后都必须首先解决好走什么道路的问题。而当时,中印两国只有两条道路可走,一条是社会主义道路,一条是资本主义道路。中国各族人民根据历史经验最终选择了社会主义道路,而印度则走上了与中国社会主义道路完全不同的道路,实行所谓

“民主的社会主义”，实质上就是走资本主义道路。在两国独立并确立不同的社会制度后，中国经济发展迅速，人民生活从温饱不足发展到总体小康，综合国力明显增强，国际影响力大幅提升，经济社会的整体发展明显超过了建国初期发展条件较好的印度。印度的经济社会发展日渐落后于中国，究其根本原因，在于中国所选择的社会主义制度比印度所选择的资本主义制度优越^[4]。在这样的比较分析中，粉碎了国内外一些人对中国社会主义制度的怀疑、否定，坚定了我们坚持走中国特色社会主义道路实现中国梦的伟大决心。

2、与苏联比，坚持改革，远离改向

中国与苏联同为社会主义国家，同以马克思列宁主义为指导思想，在面临“外压内忧”的局面下，两国先后于二十世纪七八十年代走向改革之路，但改革却给两个国家带了完全不同的命运：苏联作为第一个社会主义国家，改革导致了拥有两千万党员的共产党执政地位的丧失，并致使国家分崩离析；中国的改革不但守住了社会主义制度，而且取得了令世人瞩目的伟大成就。毫无疑问，苏联的改革是失败的，其导致苏联“改向”；中国的改革是成功的，被世人称赞。两种命运背后的深层原因是中国的改革有着正确的思想起点、改革目标、改革战略以及改革标准，而苏联则推行了一条错误的改革路线，最终偏离社会主义路线，走向了资本主义。在这一比较分析中，我们坚信只有改革开放才能发展中国，坚信“改革开放是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路”^[5]。

3、与拉美比，坚持自主，拒绝依赖

中国与拉美许多国家一样，同属于发展中国家。三十多年前，拉美不仅在自然资源等客观条件方面优于中国，经济发展的步伐更是已领先中国，走在了中国前面。但现如今，中国不仅缩小了与拉美国家之间的差距，在某些方面甚至超过了他们。中国与拉美国家出现巨大发展差异的根本原因是，中国选择了一条独立自主、自力更生的发展之路，而拉美国家照搬新自由主义改革发展模式，过度依赖西方。发展道路或模式于发展中国家而言，直接意味着改革的成败。中国改革开放取得成功，是因为我们不仅没有照搬西方国家市场经济的理论和模式，并且成功“开辟了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会主义理论体系”^[6]，始终保持了自己的特色和自主性。

三、在中国特色社会主义道路宣传教育中培育大学生道路自信

自我效能感理论认为，在直接经验与间接经验的基础上对个体进行言语劝说、鼓动激励，将促使个体付出足以获取成功的努力，从而最大效果地提升自我效能感。中国特色社会主义道路和中国特色社会主义理论体系是一个问题的两个方面，前者是实践层面，后者是理性认知层面，二者统一于中国特色社会主义伟大实践。在大学生群体中开展学习中国特色社会主义理论体系教育活动，是增强大学生对中国特色社会主义道路充满自信的一个重要抓手。在具体开展学习理论体系教育活动中，应以十八大提出的“推动中国特色社会主义理论体系进教材进课堂进头脑”为根本指导原则，多渠道、全方面地推动“三进”教学，特别是“进头脑”，让大学生深刻理解道路指导思想的科学性。

1、提高教师理论水平，推动中国特色社会主义理论体系系统进头脑

中国特色社会主义理论体系是集经济、政治、文化、社会、国防、外交、统一战线、祖国统一、党的建设等方面于一体的系统的科学理论体系。在推动中国特色社会主义理论体系进学生头脑活动时，必须抓住这个理论体系的系统性特征。教师一个重要的社会价值在于把人类长期积累起来的文化科学知识经过整理传授给下一代，教师理论水平的高低直接影响着其授课学生掌握所学理论的效果。正如习近平在同北京师范大学代表座谈时的讲话中说的一样，“扎实的知识功底、过硬的教学能力、勤勉的教学态度、科学的教学方法是老师的基本素质，其中知识是根本基础”、“知识储备不足、视野不够，教学中必须捉襟见肘，更谈不上游刃有余。”因此思想政治理论课教师必须加强理论修养，深刻领会中国特色社会主义理论体系精髓，只有教师系统掌握中国特色社会主义理论体系，才能切实推进中国特色社会主义理论体系系统进学生头脑。

2、改进课堂教学，推动中国特色社会主义理论体系扎实进头脑

高校思想政治理论课课堂教学是对大学生进行系统理论教学的主要形式，其主要任务是向学生系统地传授马克思列宁主义、毛泽东思想以及包括邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观在内的中国特色社会主义理论体系。但目前，高校思想政治理论课课堂教学普遍存在着教师按本宣科、以灌输为主的现象，使中国特色社会主义理论体系进学生头脑的效果大大折扣。邓小平同志指出：“我们政治工作的根本任务，根本内容没有变，我们的优良传统还是那一些，但是，时间不同了，条件不同了，对象不同了，因此解决问题的方法也不同。”^[1]要让中国特色社会主义理论体系真正进学生头脑，必须改进课堂教学，丰富课堂教学形式，不拘泥于传统的以教师讲授为主的教学模式，围绕教学目标，开展课堂讨论、自学自讲、回答问题式、课堂辩论式等一系列生动的课堂实践，使中国特色社会主义理论体系真正进学生头脑。

四、在培育大学生健康社会心态中培育大学生道路自信

班杜拉认为，积极的情感状态使得效能信念得以提高，而消极的情感则会降低效能信念。自信是人们的一种心理状态，自信的心态需要从心态的塑造上着手，我们必须在培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康社会心态中提升大学生对中国特色社会主义道路的自信。

首先，营造良好校园环境。

校园环境是指包括学校中能够对学生身心发展产生实际影响的全部条件，包括物质环境、校园文化环境和校园人际环境等。苏霍姆林斯基说过：一个洁净优雅的校园环境就象是一部立体的、多彩的、富有吸引力的教科书，它能陶冶学生的情操、美化心灵、启迪智慧。良好校园环境是培育大学生健康社会心态的重要土壤，让大学生在良好的校园环境中学习和生活，可以促进大学生的身心健康，促进其全面发展。营造良好的校园环境，要以校园的自然美为基础，风景如画的绿色校园和品位优良的校舍建筑；营造良好的校园环境，要以校园

的人文美为依托, 注意营造浓厚的校园文化积淀和清新的校园文化风尚。

其次, 加强思想政治教育的人文关怀和心理疏导。

思想政治教育的人文关怀和心理疏导内涵丰富, 贴近时代、贴近实际、贴近学生, 是以人为本理论的重要体现。人文关怀是指尊重人的主体地位和个性差异, 关心个体个性化需求, 促进个体自由全面发展; 心理疏导, 在思想政治工作视域下, 是指帮助个体进行一定的心理调适, 在调适的过程中解决思想问题。加强对大学生的人文关怀和心理疏导, 不能仅停留在口头上, 而要落在实处, 从学生身边的小事做起。思想政治教育工作者要急学生之所急, 能过成立心理咨询室、开展课外文体活动来切实帮助大学生释放学习、人际、就业压力; 思想政治教育工作者更要想学生之所想, 要积极主动了解学生, 和学生交朋友, 了解学生内心世界, 在学生遇到思想困惑时及时提供帮助。

参考文献

- [1] 程慧君, 邹敏.大学生自我效能感的特点及其培养[J].中南林业科技大学学报(社会科学版), 2008(4):133-135.
- [2] 秦宣.为什么要坚持中国特色社会主义道路[M].北京: 中国人民大学出版社, 2013,73.
- [3] A·班杜拉.自我效能: 控制的实施[M].上海: 华东师范大学出版社, 2003,124.
- [4] 李志军.比较视域中的中国经验[M].北京: 中国社会科学出版社, 2009,26.
- [5] 胡锦涛.坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进 为全面建成小康社会而奋斗——在中国共产党第十八次全国代表大会上的报告[M].北京: 人民出版社, 2012, 10.
- [6] 胡锦涛, 《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗》, 《人民日报》, 2007-10-25.
- [7] 《邓小平文选》(第二卷)[M].北京:人民出版社, 1994: 10.

The theory of self-efficacy theory way for college students self-confidence cultivating enlightenment

Zhang jun,Zhang Fang-fang

(Institute of Marxism, Hunan University, Changsha 410082)

Abstract: Bandura's social learning theory, self-efficacy refers to the individual in a particular situation in some kind of behavior ability level of confidence to oneself, the main source of the success or failure experience, vicarious experience, verbal persuasion and emotional arousal. Self-efficacy theory has high application value, the way to foster college students self-confidence has important implications. On this basis, this article put forward to promote self-efficacy, four kinds of ways to foster university student's road self-confident, namely in the path of socialism with Chinese characteristics practice achievements of ascension path in international comparison, improve college students' road self-confident, the

propaganda and education of college students self-confidence, improve college students in cultivating college students' healthy social psychology path of confidence.

Keywords: Self-efficacy; undergraduate; the road is confident; enlightenment

作者简介:

张君,女,(1965-),湖南益阳人,湖南大学马克思主义学院副院长,副教授,研究方向:思想政治教育创新与发展。

张芳芳,女,(1989-),湖南邵阳人,湖南大学马克思主义学院硕士研究生,研究方向:思想政治教育创新与发展。