

# 自我效能感视域下思想政治教育塑造大学生价值观的内在机制研究

谭晓明<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> 阳江职业技术学院 食品与环境工程系, 广东 阳江 529500)

**摘要:**本文以自我效能感理论作为基础, 对思想政治教育在大学生价值观塑造中的内在心理机制展开探讨。当前价值观教育面临从“知”到“信”再到“行”的转化难题, 深层原因在于忽视了价值观内化的心理动力。根据班杜拉的社会认知理论, 本研究构建了一个“环境赋能—心理驱动—价值内化”的理论模型, 系统地阐释了思想政治教育作为外部环境, 是如何通过成功体验、榜样示范、目标激励与支持性环境四种路径来提升大学生自我效能感的。然后, 分析了高自我效能感作为关键心理动力是如何通过驱动认知探索、催化情感认同、激励行为担当、强化抗逆坚持这四重机制, 推动价值观的深度内化与持久践行的。最后, 本文基于该内在机制, 提出了从“灌输型”思政向“赋能型”思政转型的实践路径, 为增强新时代大学生思想政治教育的有效性与科学性提供理论参考。

**关键词:**自我效能感; 思想政治教育; 价值观塑造; 内在机制; 大学生

DOI: <https://doi.org/10.71411/rwxk.2025.v1i6.735>

## Research on the Internal Mechanisms of Ideological and Political Education in Shaping College Students' Values Under the Perspective of Self-efficacy

Tan Xiaoming<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> Yangjiang Polytechnic, Yangjiang, Guangdong, 529500, China)

**Abstract:** This paper is grounded in the theory of self-efficacy to explore the intrinsic psychological mechanisms of ideological and political education in shaping college students' values. Current value education faces the challenge of transforming from "awareness" to "belief" and then to "action" with the root cause lying in the neglect of the psychological dynamics of value internalization. Based on Bandura's social cognitive theory, this study constructs a theoretical model of "environmental empowerment-psychological motivation-value internalization" systematically elucidating how ideological and political education, as an external environment, enhances college students' self-efficacy through four pathways: successful experiences, exemplary demonstrations, goal motivation, and supportive environments. Subsequently, it analyzes how high self-efficacy, as a key psychological driver, promotes the deep internalization and sustained practice of values through four mechanisms: driving cognitive exploration, catalyzing emotional identification, motivating behavioral responsibility, and reinforcing resilience and persistence.

Finally, based on this intrinsic mechanism, the paper proposes practical pathways for transitioning from "indoctrination-oriented" ideological and political education to "empowerment-oriented" education, offering theoretical insights to enhance the effectiveness and scientific rigor of ideological and political education for college students in the new era.

**Keywords:** Self-efficacy; Ideological and political education; Values cultivation; Internal mecha-

---

作者简介: 谭晓明, 女, 博士, 研究方向: 思想政治教育、心理学

通讯作者: 谭晓明, 通讯邮箱: Melodytan09@126.com

nisms; University students

## 引言

当代大学生的价值观教育，正面临着多元社会思潮冲击等多重挑战。传统的思想政治教育模式采取的是灌输式方法，在应对这些挑战时该模式显现出了一定的局限性。如存在着学生参与的积极性不高、认知和行动脱节等问题。如何让社会主义核心价值观真正内化成大学生内心的价值信念，并且外化为他们自觉的行为，成为了当前思政教育改革的重点和难点。

班杜拉的社会学习理论表明，自我效能感是决定个体行为选择、努力程度以及抗挫折能力的核心因素<sup>[1]</sup>。这一理论为我们理解价值观内化的过程提供了一个新的视角。近年来，我国的教育研究者开始关注自我效能感和思政教育之间的联系。但是，系统地探讨自我效能感在价值观塑造中的内在机制的研究，还比较少。基于这种状况，本文从自我效能感理论出发，去探究思政教育在塑造大学生价值观时的心理作用路径。并且构建一种新的思政教育模式，这个模式以提升自我效能感作为切入点，为提高价值观教育的实际效果，提供理论支持和实践参考。学术界已明确了思想政治教育对价值观的引领作用，相关研究也证实自我效能感对个体在各个发展领域的广泛影响<sup>[2]</sup>。但是，把这两者有机地整合起来，系统地探讨自我效能感在价值观塑造中的中介机制的研究并不多。大多研究仅停留在实证相关的描述上，缺少对内在作用链条的深入挖掘。为此，本文依据自我效能感理论，试图去拆解“思政教育—自我效能感—价值观内化”这一链条，探索以提升自我效能感为核心的思政教育新路径。

## 1 核心概念界定与理论基础

### 1.1 自我效能感

自我效能感由著名心理学家阿尔伯特·班杜拉提出，指的是个体对自身能否具备组织并执行特定行为计划，以达到既定成果的自信程度判断<sup>[3]</sup>。这也是班杜拉社会学习理论中的一个重要概念，指的是个人对自己的信念和信心<sup>[4]</sup>。是个体相信自己能够通过行动达成某些成就的信念，它有助于人们在不同背景和年龄阶段取得更好的表现和有效发挥<sup>[5]</sup>。自我效能感高的人通常相信自己的能力和价值，更有可能积极面对挑战和困难，从而取得更好的结果。相反，自我效能感低的人可能缺乏信心，容易放弃或逃避面对挑战，这会影响他们的表现和成就。将自我效能感其应用于大学生群体中，一方面可以帮助大学生提高学习活动的投入度<sup>[6]</sup>。另一方面，自我效能感影响大学生对于自身能力的信心判断，也能预测他们对学习的投入程度、应对挫折的韧性以及未来职业发展的适应能力<sup>[7]</sup>。

根据班杜拉的理论，自我效能感的形成主要源于四类信息<sup>[8]</sup>。第一类是个体亲身经历的成败经验。这是最有影响力效能信息来源，如果个体有过成功的亲身经历，或者遭遇过失败，都会对自我效能感产生影响。第二类是替代性经验。个体通过观察和自己差不多的人取得成功，就会产生“他能做到，我也能做到”的预期。第三类是言语说服。也就是来自他人的积极鼓励、反馈和评价，这些有助于个体建立效能信念。第四类是生理和情绪状态。积极且稳定的情绪状态，对形成良好的自我效能感有帮助。高自我效能感的人，往往会选择更有挑战性的任务，在其中投入更多努力，并且在面对困难时更有韧性。

### 1.2 思想政治教育

在本研究中，思政教育是一个广义且具有系统性的概念。它所涵盖的范围，超出了传统意义上的“思政课”课堂。涵盖了明确目的、经过精心计划，并且对大学生的价值观念产生影响的教育活动。思政教育具有几个核心维度。第一个维度是理论教学体系，这个体系主要进行系统的马克思主义理论教育，同时引导大学生树立正确的价值观。第二个维度是实践育人体系。第三个维度是文化熏陶体系。校园文化建设是其中重要的一部分，良好的校园文化氛围能够潜移默化地影响大学生。榜样选树也很关键，优秀的榜样可以为大学生提供学习的标杆。第四个维度是人际互动体系。师生互动在大学生的成长过程中起着重要作用，良好的师生关系有助于大学生的学习和心理发展<sup>[9]</sup>。朋辈之间的相互影响，也能让大学生在交流和合作中共同进步。

### 1.3 价值观塑造

价值观的塑造是一个复杂、多层次的心理内化过程。这个过程至少包含三个方面。第一个方面是认知认同。个体要对价值观念的逻辑合理性和现实必要性形成理性的认识，才能在认知层面上对价值观念产生认同。第二个方面是情感认同。个体对价值观念产生积极的情感反应，就会认同这些价值观念，把它们当作自己内心所认可的东西，会对它们产生归属感，觉得这些价值观念是自己精神世界的一部分<sup>[10]</sup>。第三个方面是行为倾向。个体要把价值观念转化为持续、稳定的行为意向和习惯。这意味着个体不仅仅是在思想上认同价值观念，还要在行动上有所体现。在日常生活中，会不自觉地按照这些价值观念去行动，并且逐渐形成习惯，让这些行为变得自然而然。真正实现价值观的成功塑造，有一个重要标志，那就是完成从外在规约到内在自觉的飞跃。刚开始，个体可能是因为外界的要求、规定等外在因素，才去遵循某些价值观念。但当成功塑造价值观之后，个体不再是因为外界的约束才去行动，而是从内心自觉自愿地按照这些价值观念去生活和做事。

### 1.4 理论基础：社会认知三元交互决定论

班杜拉认为，环境（E）、个体认知等主体因素（P）、行为（B）三者构成动态的交互决定系统<sup>[11][12]</sup>。在这个系统里，环境会对个体认知等主体因素和行为产生影响，个体认知等主体因素会影响行为和环境，行为也会反过来影响环境和个体认知等主体因素，三者之间呈现相互影响、动态变化的关系。在本研究中，思政教育是核心的环境因素（E），重点去考察它是怎样通过影响以自我效能感为核心的主体认知因素（P），从而推动个体产生并坚持价值观行为（B）的。其中，自我效能感指的是个体对自己能不能完成特定行为的能力判断和信念<sup>[13]</sup>，而价值观行为则指在价值观引导下表现出来的具体行为。这样形成的“E→P→B”路径，构成了本研究的元理论框架。这个框架为我们理解思政教育如何影响大学生的价值观行为提供了理论方面的指引。

## 2 内在机制的构建：思政教育提升自我效能感的四维路径

思政教育不是直接把价值观“植入”大学生的脑袋里，而是通过精心设计的教育情境<sup>[14]</sup>，为大学生自我效能感的提高提供丰富的养分，进而为价值观的内化准备心理动力。它的作用路径主要体现在下面四个维度：

### 2.1 在实践淬炼中积累“成功经验”

思政教育，尤其是它庞大的实践教学体系，是学生积累直接成功经验的珍贵场所<sup>[15]</sup>。当学生团队经过几个星期的努力，完成了一项关于社区治理的调研，而且调研成果还被采纳的时候；当学生运用自己学到的专业知识，为乡村解决了实际困难，并且看到了成果的时候；他们得到的不是抽象的分数，而是“我能用学到的东西服务社会、创造价值”这样实实在在、印象深刻的成功体验。这种来自亲身经历的效能感，比课堂上的说教要深刻得多。成功的实践把像奉献、责任这样宏大的价值目标，变成了可以实现、可以感知的具体成就，大大地增强了学生的效能基础。

### 2.2 在榜样引领中汲取“替代经验”

思政教育一直都很看重榜样示范，这正好是提供替代性经验的有效途径。邀请在学术科研、创新创业、志愿服务等领域表现出色的师兄师姐或者年轻校友，来分享他们的经历和想法。这些人和在校学生在年龄、经历方面很相似，这就大大增加了学生的心理亲近感，更容易让学生产生“他们能做到，我通过努力也有可能做到”这样积极的想法。这种替代性经验能够有效地消除学生对崇高价值的距离感和畏难情绪，激发他们“见贤思齐”的内在动力。

### 2.3 在师生互动中接收“积极言说”

教育者在师生互动中的言语评价，是塑造学生自我效能感的日常且重要的信息源。当学生在课堂辩论或者写论文的时候，对复杂的价值问题提出了不成熟但是很独特的见解，教师不能简单地否定，而是用“你的角度很有启发性，如果能在其他方面再深入一些，会更有说服力”这样关注过程和成长的鼓励性评价，不仅能保护学生的探索热情，还能切实地提高学生进行价值判断和

推理的自我效能感。教师的信任、期待和准确的指导，本身就是一种很强大的建设性力量。

#### 2.4 在环境浸润中优化“情绪状态”

一个充满尊重、支持与包容的思政教育生态，能显著改善学生的情绪状态，为效能感的形成提供沃土。在思政课、党团活动与师生交流中，应营造允许试错、鼓励提问、倡导真诚交流的氛围。比如在思政课讨论时，老师耐心引导而非批评学生观点的偏差；党团日活动中鼓励畅所欲言、分享真实想法；师生谈心时，老师平等倾听、理解困惑。当学生感到表达观点是安全的，焦虑便会降低，积极情绪随之增加，从而更愿意深入探索价值观念、进行思想碰撞。良好的情绪状态不仅有助于吸收思政教育的价值内涵，也能提升自我效能感，增强践行价值观的信心。积极情绪既是认知开放的催化剂，也是高自我效能感的支撑与伴随。

通过上述四维路径，优质的思政教育能系统、持续地向学生输送高效的效能信息，从而显著提升其一般自我效能感及在价值领域的特定效能感。

### 3 内在机制的剖析：自我效能感驱动价值观内化的四重作用

个体对自身能力的信念，是一种关键的心理动因。它贯穿在价值观从认知接受到行为固化的整个过程中。与传统价值观教育里常见的单向灌输和行为规训模式不同，班杜拉的理论强调主体认知因素（P）在三元交互系统里的核心中介作用。它尤其突出了自我效能感作为“心理引擎”的不可替代性，被激活的强大自我效能感，会转化为一股强劲的心理动力，通过以下四重相互关联的作用机制，深度驱动价值观的内化进程。

#### 3.1 驱动认知探索——从“被动接受”到“主动建构”

传统价值观教育常常会碰到“知而不信”的难题，原因就在于它忽略了学生作为认知主体的主观能动性。班杜拉说过，个体的认知因素（P）会反过来影响个体对环境刺激（E）的选择和解读。自我效能感高的学生，对自己理解和评判价值观念的能力很有信心，所以更愿意主动进行深层次的认知加工。他们不满足于表面的结论，会主动去收集信息、对比理论、分析现实矛盾，进而再在“公平”“正义”等复杂问题上建立起属于自己的理解框架。这个主动建构的过程，是价值观从外部约束（E）转变为内部认同（P）的认知基础，有效弥补了传统模式中心理动力缺失的问题。

#### 3.2 催化情感能认同——从“理性知之”到“好之乐之”

价值观内化的关键在于形成情感联结，而自我效能感在其中就像“情感催化剂”。根据班杜拉的理论，个体对行为结果的预期和对自己有能力执行行为的信念，共同影响着行为动机。当一个大学生相信自己能够成功践行“友善”“诚信”等价值观，并且预见到会有积极结果时，他们在实践中感受到的焦虑会减少，成就感和愉悦感会增加。这种积极的情感体验和价值观行为（B）形成了正向强化回路，使得价值观不再只是外在的“我应该”（E），更变成了能带来内心满足的“我愿意”和“我乐于”（P）。这和自我决定理论强调的“内在动机”是一致的，但班杜拉的框架更深入地揭示了“能力信念”是激发内在动机的关键心理前提。

#### 3.3 激励行为担当——从“内心认同”到“外在行动”

“知行脱节”是价值观教育的另一个大挑战。班杜拉的自我效能感理论直接针对这个问题，指出效能信念是影响个体行为选择、努力程度和持久性的核心因素。它搭建起了从认知（P）到行为（B）的关键桥梁。一个坚信“我能有所作为”的大学生，更有可能把对社会责任的认同转化为参加志愿活动、进行公益创新或者在面对不公时勇敢发声等具体行动。相反，低自我效能感就会导致“心有余而力不足”的行为退缩。在这里，自我效能感理论给出了比一般行为主义理论更深刻的解释：行为的发生不仅仅依赖于外部奖励（E），更根本的是依赖于个体对自己成功实施行为能力的信念（P）。

#### 3.4 强化抗逆坚持——从“一时冲动”到“持之以恒”

班杜拉强调，自我效能感对个体在逆境中的思维方式、动机水平和抗压能力有很大影响。当

面对践行价值观带来的挫折时，自我效能感高的学生，倾向于把失败原因归结为努力不够或者方法不对，这样就会激励他们调整策略，继续坚持下去。而自我效能感低的人，很容易把失败原因归结为自己能力不行，然后就放弃了自己的信念。所以，自我效能感作为一种关键的心理资源，就像行为的“压舱石”，保证了价值观行为（B）的稳定和持久。并且，最终通过持续的行为反馈，还能强化个体的价值信念（P），塑造出支持性的环境（E）。

综上所述，这四重机制一环扣一环，形成了一条完整的价值观内化路径：认知探索是基础，情感认同是催化剂，行为担当是关键飞跃，抗逆坚持是最终的保障。选择班杜拉的社会认知理论作为核心框架，是因为它通过“三元交互决定论”和“自我效能感”这两个概念，系统地解决了传统价值观教育里“心理动力缺失”和“知行循环断裂”的核心矛盾。它清楚地阐明，思政教育（E）不能只停留在环境塑造和行为要求上，必须通过激发和培养学生的自我效能感（P），才能最终推动稳定、自觉的价值观行为（B）产生并持续下去，实现真正的内化。

## 4 反思与启示：构建“赋能型”思想政治教育

基于上述机制，当前的思政教育需要反思“重视知识传递、轻视心理赋能”的倾向，推动向“赋能型”教育转变。第一，教育理念方面，要从“塑造者”转变为“赋能者”。教师不能只是真理的传达者，更要成为学生价值建构的引导者和支持者。要相信学生内心原本就有向善向上的种子，而教育就像阳光和雨露，能够激发学生内在的成长力量。第二，教育实践方面，要全方位融入效能培养。在目标设计上，增加心理层面的目标；在内容上，把宏大的叙述转化为与学生专业、生活相关的具体情境；在方法上，增加案例研讨、情景模拟等方式，为学生提供直接和替代性的经验；在评价上，重视过程和进步情况，采用鼓励性评价，帮助学生从自身进步中获得效能感。第三，教育生态方面，要重塑为支持性环境。整合课堂内外的资源，构建具有包容性的校园文化，允许学生犯错，鼓励学生探索，让学生在安全的环境中进行价值实践。

总之，“赋能型”思政教育的核心是从知识灌输转变为激发内在动力，让学生不仅“知道”价值理念，而且对“做到”和“坚持”这些价值理念具备信心和能力。这就是自我效能感理论给思政教育工作带来的重要启示。

## 5 结论

本研究从自我效能感的角度出发，系统地构建并深入分析了思想政治教育在塑造大学生价值观过程中的内在机制。这一机制可以概括成“环境赋能—心理驱动—价值内化”。研究结果表明，真正有效的思政教育，本质上是一项出色的“心理赋能”工程。这项工程通过精心设计的教育情境得以实现。这种教育情境有很多成功体验的机会，有榜样可供示范，存在积极的言论氛围，还有情感上的支持。通过创设这样的情境，能够有效地提升大学生的自我效能感。当大学生的自我效能感被激发，产生“我能行”的信念后，会通过四重心理机制发挥作用，深度推动价值观的内化进程。所以，未来高校的思想政治教育，应该有意识地把提升学生的自我效能感放在核心位置。教育者要转变成为学生价值建构的引导者、支持者和赋能者。只有这样，才能更有效地培养出既有崇高理想，又有坚定行动力的时代新人。

### 参考文献：

- [1] 刘青. 领悟社会支持对体育高考焦虑的影响: 自我效能感和心理韧性的链式中介作用[D]. 南昌: 江西师范大学, 2025.
- [2] 张新静. 大学生思想政治教育的有效性评估与提升策略[J]. 大学, 2025, (18): 47-50.
- [3] BANDURA A, WALTERS R H. Social learning theory[M]. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
- [4] 魏晓妍, 耿子昂. 医学生一般自我效能感对临床工作相关能力提升的影响研究[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2021, 19(1): 79-82.
- [5] BERNARDO J C, NAVÉ C S, DI FABIO A, et al. The Wiley-Blackwell handbook of individual differences[M]. 1st ed. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2020: 40-45.
- [6] 徐泽昊, 王旭全, 赵紫祥, 等. 大学生自我效能感对学习投入的影响: 情绪调节的中介作用[J]. 心理月刊,

2023, 18(11): 99-101.

- [7] 张燕. 混合教学模式下化工类高职学生自我效能感影响因素及培育途径研究[J]. 内蒙古石油化工, 2025, 51(8): 54-57.
- [8] 李国柱, 康冬蕾. 硕士研究生学业倦怠影响机制研究[J]. 河北地质大学学报, 2025, 48(4): 126-135.
- [9] 张宇聪. 积极心理学视域下艺术类高校“心理+艺术”协同育人模式构建[J]. 才智, 2025(21): 105-108.
- [10] 胡寒. 大学生社会主义意识形态认同研究[D]. 杭州: 浙江理工大学, 2021.
- [11] BANDURA A. Social cognitive theory of mass communication[M]//Media effects: Advances in theory and research. London: Routledge, 2009: 265-299.
- [12] 王硕, 南瑞茹, 王利. 全媒体时代中医药院校榜样教育路径研究[J]. 中国医药导报, 2025, 22(23): 137-141.
- [13] 曲羽佳, 张悦, 庞小波. 积极心理资团体辅导对高师生心理健康教育水平影响的实证研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2025(7): 201-204.
- [14] 陶海秀. “大思政课”视域下思想政治教育生活化场景的设计研究[J]. 当代农机, 2025(9): 113-114.
- [15] 罗璋, 黄宝珍. 产教融合背景下高校思政教育体系构建思考[J]. 大学, 2025(S1): 97-99.