

课题分离对增强青少年自我效能感的重要作用

赵祥如¹, 张 卡²

¹南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

²河北工程大学能源与环境工程学院, 河北 邯郸

收稿日期: 2024年10月8日; 录用日期: 2024年11月12日; 发布日期: 2024年11月27日

摘 要

青少年时期是个体从儿童向成人过渡的关键时期, 这一时期的心理发展对于个体的未来具有深远的影响。文章分析了课题分离对青少年自我效能感的积极影响。课题分离理论强调个体明确区分自身事务与他人事务, 通过这种分离, 青少年能够增强自我认知与解决问题的能力, 从而提升自我效能感。研究表明, 良好的自我效能感有助于青少年更有效地应对生活和学习中的挑战, 促进心理健康, 降低焦虑水平。因此, 课题分离在支持青少年健康成长和全面发展方面具有重要意义。

关键词

课题分离, 自我效能感, 青少年

The Important Role of Separation of Tasks in Enhancing Adolescents' Self-Efficacy

Xiangru Zhao¹, Ka Zhang²

¹School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

²School of Energy and Environment Engineering, Hebei University of Engineering, Handan Hebei

Received: Oct. 8th, 2024; accepted: Nov. 12th, 2024; published: Nov. 27th, 2024

Abstract

Adolescence is a critical period in the transition from childhood to adulthood, and psychological development during this stage has profound implications for an individual's future. This paper examines the positive impact of the separation of tasks on adolescents' self-efficacy. The theory of separation of tasks emphasizes the clear distinction between one's own affairs and those of others. Through this separation, adolescents can enhance their self-awareness and problem-solving abilities, thereby boosting their self-efficacy. Research indicates that strong self-efficacy helps adolescents

more effectively cope with challenges in life and learning, promoting mental health and reducing anxiety levels. Therefore, the separation of tasks plays a significant role in supporting the healthy growth and comprehensive development of adolescents.

Keywords

Separation of Tasks, Self-Efficacy, Teenager

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今社会, 青少年面临着来自学业、家庭和社会的多重压力。这些压力不仅影响着他们的心理健康, 也对他们的未来发展产生深远的影响。近年来, 随着积极心理学的发展, 越来越多的研究开始关注如何通过增强个体的心理韧性来提高其生活质量。其中, 课题分离作为一种重要的心理调适机制, 逐渐受到教育者和心理学家的关注。课题分离, 指的就是要明确区分他人的事务与我的事务, 以及他人的情感与我的情感(李娇, 2024), 学会识别并接受生活中不可控的因素, 同时将注意力集中在自己能够掌控的事情上。这种能力对于青少年如何处理生活中的问题和挑战至关重要。自我效能感, 指个体对自己在特定情境中是否有能力完成某项任务的信念。自我效能感对于个人的行为选择、努力程度以及面对挑战时的持久性有着直接的影响。研究这一主题在社会层面上具有重要意义。这不仅有助于提升个体的心理健康和学业表现, 还对培养社会适应能力、责任感及自我管理能力具有重要作用。这一研究领域的深入探讨可以为青少年发展提供更为全面的支持和指导, 最终推动整个社会的和谐与进步。本文旨在探讨课题分离如何帮助青少年提升自我效能感, 从而促进其全面发展。

2. 课题分离的概念及其重要性

课题分离的理论依据主要来源于阿尔弗雷德·阿德勒的个体心理学理论。它强调每个人应该明确并承担自己的责任, 同时尊重并允许他人承担他们自己的责任。具体来说, 课题分离包括以下几个核心要素: 一是辨别课题。要判断某件事情是谁的课题。这通常可以通过“选择所带来的结果最终由谁来承担”来做判定。二是不干涉他人课题。在明确各自课题的基础上, 每个人应该专注于自己的课题, 不去干涉他人的课题。干涉他人的课题是以自我为中心的表现, 会破坏人际关系的和谐。三是拒绝被他人干涉。同样地, 每个人也应该坚守自己的边界, 不让别人干涉自己的课题。这有助于维护个人的独立性和自主权。课题分离理论在人际关系中具有广泛的实践意义。它有助于人们明确各自的责任和边界, 减少不必要的冲突和烦恼。同时, 它也能够促进人与人之间的理解和尊重, 建立更加健康、和谐的人际关系。例如, 学习的好坏最终由孩子自己承担, 因此学习是孩子的课题; 而如何教育孩子、提供怎样的教育环境等, 则是由父母承担的课题。在亲子关系中, 父母可以运用课题分离理论来引导孩子学习, 而不是强迫孩子学习。父母可以提供学习资源、创造学习环境, 但学习的决定权和责任应该交给孩子自己。这样既能激发孩子的学习动力, 又能避免亲子关系中的冲突和矛盾。因此, 在运用课题分离理论时, 需要根据具体情况进行灵活调整。既要尊重各自的独立性和自主权, 又要关注彼此的情感需求和共同责任。这样才能在维护个人边界的同时, 建立更加紧密和和谐的人际关系。能够有效进行课题分离的人, 只有在明确自身责任和界限之后, 才能全力投入到应该承担的责任和努力的领域, 而不会因为照顾他人而牺牲

自己的需求(李晓莉, 2020)。这种能力可以帮助人们减少不必要的烦恼, 更好地管理自己的情绪, 进而提升整体的生活满意度。

在青少年阶段, 培养良好的课题分离能力尤为重要。这一时期的孩子正处于形成独立人格的关键期, 他们正在逐渐与父母或其他重要他人建立心理上的距离, 形成独立的自我认同和价值观。他们需要学会如何处理与父母、老师和同伴之间的关系, 同时也要面对日益增加的学业负担和其他外部期望。如果青少年能够清楚地区分哪些事情是自己无法改变的, 比如父母的性格特点或是学校的规章制度, 那么他们就能够更加专注地投入到那些可以通过自身努力改善的领域, 如提高学习成绩、发展兴趣爱好等。这样一来, 不仅能够减轻因无力感带来的负面情绪, 还能增强解决问题的实际能力。因此, 学会课题分离对于青少年的自主性、独立性和自我意识的发展具有重要意义。

首先, 课题分离有助于青少年形成独立的自我认同。当儿童进入青少年期时, 个体开始将注意力放在自我认知和自我存在的关注上; 而在青春期, 这种对自我的关注愈发增强, 进一步推动了对“我”的追求意识(刘彦华, 曾宪翠, 赵小博, 2008)。在课题分离的过程中, 青少年开始学会独立思考, 不再盲目依赖父母或他人的意见。他们开始探索自己的兴趣爱好、价值观和目标, 逐渐形成独特的个性。这种独立的自我认同有助于青少年在未来的生活和工作中保持自己的独特性和创造性。其次, 课题分离有助于青少年建立健康的社交关系。心理学大师阿德勒曾指出: 为了摆脱人际关系中的束缚, 重新找回真实的自我, 并过上自由的生活, 人们应当将自己的“人生课题”与他人的进行分离(刘月婷, 2024)。在课题分离的过程中, 青少年学会在与他人交往中保持适当的距离和界限, 从而维护自己的权益和尊严。这种健康的社交关系有助于青少年在未来的生活和工作中更好地与他人合作和沟通。最后, 课题分离还有助于青少年的心理健康发展。在课题分离的过程中, 青少年逐渐学会处理与父母或其他重要他人之间的冲突和矛盾, 从而增强自己的心理韧性和应对能力。这种心理健康的发展有助于青少年在未来的生活和工作中更好地应对各种挑战和困难。

3. 自我效能感的概念及其重要性

自我效能感是美国心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的一个重要概念, 是其社会认知理论的核心组成部分之一。根据班杜拉的观点, 自我效能感是个体对自己能否成功执行某种行为以达成预期结果的信念。自我效能感对个体的影响深远。首先, 它影响着个体的行为选择。高自我效能感的个体倾向于设定更高的目标, 并愿意尝试新的事物和挑战自己, 不容易被困难和挫折击败。相反, 自我效能感低的个体往往表现出学习、工作上的无能和无助感, 意志力、动机、耐力也相应降低。其次, 自我效能感也影响个体的情感和心理健康。高自我效能感的个体在面对挑战时能够保持平和的心态, 感到更加快乐和满足。而自我效能感低的个体则容易陷入自我怀疑和忧虑中, 感到焦虑和沮丧, 无法充分发挥自己的潜力。此外, 自我效能感还对个体的职业发展有着重要的影响。在职业生涯中, 高自我效能感的个体能够更好地适应工作环境, 更容易克服工作中的困难和挑战, 从而实现更好的职业发展。因此, 提高自我效能感对于个体的发展至关重要。个体可以通过不断学习和实践, 积累成功的经验, 提高自己的能力和技能水平, 从而增强自我效能感。同时, 也可以从他人身上寻找榜样, 学习他们的成功经验和方法, 以激励自己不断前进。总之, 自我效能感是个体心理素质中非常重要的一项, 会影响个人的学习、工作、生活等方面。

在青少年的成长过程中, 自我效能感扮演着至关重要的角色。它不仅影响着青少年的学习成绩和职业发展, 还与其情绪调节、社交技能以及应对压力的能力密切相关。第一, 自我效能感影响青少年的学习动力。自我效能感强的学生更容易取得优秀的学习成绩。具有较高学习自我效能的学生相信自己具备完成下一步学习活动的的能力, 倾向于选择具有挑战性的学习任务, 勇于面对困难, 充满自信, 并相信通过努力能够克服障碍(黎兵, 杨嘉乐, 2004)。相反, 低自我效能感的青少年则可能对学习产生畏难情绪,

缺乏学习动力,甚至产生厌学情绪。要通过提升自我效能来培养中学生对问题的积极认知,从而增强他们解决问题的信心与能力(李育辉, 张建新, 2004)。第二,自我效能感影响青少年的社交能力。具有高自我效能感的青少年在社交场合中更加自信,能够主动与他人交流,建立良好的人际关系。而低自我效能感的青少年则可能因为缺乏自信而害怕与他人交往,导致社交能力受限。第三,自我效能感影响青少年的心理健康。具有高自我效能感的青少年在面对挫折和困难时,能够保持积极的心态,相信自己有能力克服困难,从而避免陷入消极情绪。而低自我效能感的青少年则可能因为缺乏自信而容易产生焦虑、抑郁等消极情绪。

4. 课题分离对增强青少年自我效能感的重要作用

4.1. 建立正确的归因模式

当青少年学会了区分可控与不可控因素后,就能够更加客观地评价自己在某个情境下的表现,而不是盲目地将失败归咎于外在条件。当正确的归因方式成为一种新的“习惯”时,青少年自我效能感的提升便会获得源源不断的心理动力(李宜娟, 2018)。即使遭遇挫折,青少年也能从中找到有价值的经验教训,为下一次尝试积累信心,从而逐步建立起强大的自我效能感。

4.2. 增强目标设定的有效性

青少年在明确了自己能够控制什么之后,就可以制定出更加实际可行的目标。这样的目标既不会过于简单以至于缺乏激励价值,也不会过于艰巨以至于让人望而却步。合理的目标设定有助于激发青少年的积极性,使他们在实现目标的过程中不断体验到成就感,进而增强对自身能力的信任。

4.3. 提高情绪调节能力

情绪调节是当前国内外情绪研究的一个热点问题,被认为是社会适应能力和心理健康中不可或缺的环节(汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋, 2010),而“青少年阶段正是个体情绪调节能力发展的关键时期。”(安媛媛, 苑广哲, 伍新春, 王文超, 2018)青少年时期是个体情绪波动较大的阶段,很容易因为外界因素的变化而感到困惑或沮丧。但是,如果他们掌握了课题分离技巧,就能更好地理解并非所有事情都取决于自己,有些情况是无法改变的。因此,在面对不如意的情况时,他们可以更快地调整心态,保持平和的情绪状态,这也有利于维持较高的自我效能感。

4.4. 促进积极的应对策略

当青少年意识到某些问题是超出自己能力范围的时候,他们就会寻找其他途径来解决问题,比如寻求他人的帮助或利用可用资源。这种灵活应变的能力不仅有助于解决当前的问题,也为未来可能遇到的类似情况提供了宝贵的经验。随着时间的推移,青少年会发现自己的应对能力越来越强,这也进一步巩固了他们的自我效能感。

5. 运用课题分离增强青少年自我效能感的策略

自我效能感是青少年心理健康与成长的重要基石,它影响着青少年的行为选择、努力程度和面对挑战时的态度。课题分离作为一种有效的学习策略,对于提升其自我效能感具有重要意义。积极的社会支持有助于提升个体在不良环境下的心理应对能力,增强自我效能感,减轻外部压力事件带来的负面影响和不良体验,同时降低个体的焦虑水平(高丙成, 刘儒德, 李航, 孙洋洋, 高钦, 2011)。为了促进青少年的发展,家庭、学校和社会应共同努力,为青少年提供支持和引导。

5.1. 家庭层面

5.1.1. 建立积极的亲子关系

父母应尊重青少年的独立性和自主性, 尽量避免过度干涉和限制青少年的行为, 做到不去干预孩子们的课题(陆怡汝, 2024), 给予他们适当的自由和空间。在家庭教育中, 父母应保持开放和包容的态度, 通过沟通和互动来了解他们的想法和需求, 鼓励他们表达自己的意见和想法, 让他们有机会独立思考和自主决策, 并尊重青少年的意见和选择。当孩子遇到困难和挫折时, 给予他们理解和支持, 引导孩子积极面对问题、寻找解决方案。建立良好的亲子关系是家长缓解焦虑的重要着力点, 这不仅有助于家长增强抗焦虑的能力, 还能在孩子成长过程中, 赋予他们充足的自信和源源不断的能量(李玉婵, 2022)。通过积极的沟通和互动, 帮助孩子建立积极的自我形象, 提高他们的自信心和自我效能感。

5.1.2. 建立积极的反馈机制

在正面的父母教育模式下, 个体将会体会到更多的关怀与激励, 对自己的能力有更深入的了解, 并坚信自己能够达成某项任务(龚沁宜, 曹华, 2018)。父母应时刻关注青少年的行为和表现, 及时给予正面反馈。这种反馈不仅限于言语上的赞扬, 还可以通过肢体语言、表情等方式表达出来。反馈应具体、明确, 指出青少年做得好的地方, 以及可以改进的地方。这样可以帮助他们更清晰地认识自己的优点和不足。同时, 父母应鼓励青少年自我反思, 引导他们从失败中汲取教训, 培养积极的心态和应对挑战的能力。

5.1.3. 设定具体可实现的目标

家庭是青少年塑造自我意识和培养良好心理品质的理想环境(徐柱柱, 郭丛斌, 2020)。家长应与孩子一起设定具体、可衡量的目标, 并确保这些目标是孩子通过努力可以实现的。例如, 家庭中可以设立一些简单的家务任务, 让青少年负责完成。这些任务可以根据他们的年龄和能力进行适当调整。父母应监督青少年的任务完成情况, 但也要给予他们一定的自主权, 让他们学会独立承担责任。当孩子实现目标时, 家长应给予及时的鼓励和肯定, 让孩子感受到自己的进步和成就。

5.1.4. 鼓励自我探索

父母应尊重青少年的兴趣和爱好, 鼓励他们尝试新事物, 探索未知领域。可以为他们提供相关的书籍、资料或课程, 帮助他们深入了解自己感兴趣的领域。同时, 父母应为青少年提供适当的挑战和机会, 让他们在实践中锻炼自己的能力和信心, 学会承担责任和解决问题, 积累经验。例如, 鼓励青少年参加家务劳动、社团组织、社区服务等活动。通过参与这些活动, 青少年不仅有机会接触到不同的文化和人群, 拓宽视野, 结交新朋友, 增强社交能力, 还能够让青少年将所学知识应用于实际情境中, 体验到成功的喜悦, 令学生从中获得成就感和自我价值感, 从而增强自我效能感。

5.2. 学校层面

5.2.1. 开设相关课程

学校可以定期举办讲座或工作坊, 向学生介绍课题分离的基本理念和实用技巧。通过案例分析、角色扮演等方式, 让学生亲身体验如何运用课题分离原则来处理日常生活中的问题。

5.2.2. 实施个性化教学

每个学生都有其独特的需求和发展路径, 学校应关注学生的个体差异和需求, 引导青少年正确认知真实的自我, 多关注自身的优点和成就, 以防止自卑心理的产生(祖雅桐, 杜健, 2016)。帮助学生根据自己的兴趣和特长来设定目标, 为他们提供个性化的教育和支持。教师可以通过了解学生的兴趣爱好、学

习风格和能力水平等信息, 为他们制定个性化的学习计划和教学策略。同时, 教师可以通过定期的一对一会议, 跟踪学生的进展, 并提供及时的反馈和建议。通过个性化教学, 学生可以更容易地找到适合自己的学习方法, 提高学习效率, 实现学习目标, 积累成功经验, 从而提升自我效能感。

5.2.3. 提供实践机会

学校应组织各种活动和项目, 激发学生的兴趣和动力, 培养他们的自主学习和问题解决能力。例如, 学校可以开展科技创新、文艺比赛等活动, 让学生在实践中锻炼自己的能力和展示自己的才华。同时, 学校还可以安排丰富的课外活动和社会实践活动, 引导他们在团队中相互支持、共同进步, 让学生体验到合作的乐趣和团队的力量, 学会合作和分享, 培养团队精神, 锻炼他们的适应能力和解决问题的能力。如实习实训、志愿服务、户外探险等。通过社会实践, 青少年可以更加深入地了解社会、认识自己, 从而增强自我效能感。

5.2.4. 加强心理健康教育

学校应开设心理健康教育课程, 教授青少年如何管理情绪、应对压力、建立积极心态等。这些课程可以结合实际案例进行讲解, 让青少年更容易理解和接受, 帮助学生建立积极的自我认知和心态, 增强自我效能感。同时, 学校需要开设心理咨询室, 为那些在情绪管理和人际交往方面遇到困难的学生提供专业的心理辅导和支持。心理咨询师可以通过一对一谈话等形式, 帮助学生识别并解决阻碍他们发展的根源问题, 同时传授有效的应对策略, 帮助他们解决心理问题和困惑, 提高心理健康水平。例如, 当青少年在与同伴相处时, 陷入过分自我中心或过度忽视自我感受的两种极端, 从而引发一系列内在与外在的矛盾时, 心理健康教师可以协助他们实现课题的分离, 推动学生在人际关系中不断进步, 培养出成熟且健康的自我。在这一进程中, 学生将会寻得解决人际冲突的智慧与力量(戈逸, 2024)。通过心理健康教育, 青少年可以更加了解自己的情绪和需求, 学会如何调节情绪、应对压力, 从而提升自我效能感。

5.3. 社会层面

5.3.1. 提供多元化的社交平台

社交平台应注重青少年的参与性和互动性, 让他们在活动中感受到归属感和自我价值。同时, 也要引导他们学会尊重和理解不同文化和背景的人。例如, 组织志愿者活动、文化交流、兴趣小组等活动, 这些平台不仅可以让青少年结交新朋友, 拓展社交圈子, 在实践中锻炼自己的能力和社交技巧, 还能够让青少年有机会接触社会、了解社会并为社会做出贡献。

5.3.2. 加强青少年权益保护

社会应加强对青少年权益的保护力度, 为他们创造一个安全、健康、积极的成长环境。制定和执行相关法律法规, 对于侵犯青少年权益的行为, 应依法予以惩处。同时, 政府和社会组织可以加强青少年权益保护、网络安全等方面的宣传和教育, 提高青少年的自我保护意识和能力。此外, 社会可以设立青少年权益保护机构或热线电话, 为青少年提供咨询和援助服务。这有助于他们了解自己的权益和义务, 维护自己的合法权益。

5.3.3. 推广积极价值观

人的价值观, 乃至核心价值观的塑造, 是众多社会因素相互交织影响的产物, 而在当下的信息社会之中, 媒体传播的作用显得尤为关键, 不容忽视(胡占凡, 2016)。媒体和网络平台应积极传播正能量和积极价值观, 如尊重、包容、勤奋、创新等。媒体和网络平台可以加强对青少年优秀事迹、成功案例等方面的报道和宣传, 为青少年树立良好的榜样和形象, 激发青少年的积极向上的精神和追求卓越的动力。同

时, 社会可以组织各种宣传活动, 如讲座、展览、演出等, 向青少年传递积极价值观。这些活动可以激发青少年的正能量和创造力, 促进他们的全面发展。

5.3.4. 提供职业规划和就业指导

社会可以为青少年提供职业规划和就业指导服务, 帮助他们了解自己的兴趣和能力, 制定合理的职业规划和目标。这可以通过职业咨询师、就业指导中心等机构实现。同时, 学校和社会可以组织各种职业体验活动, 如实习、参观、讲座等, 让青少年了解不同职业的特点和要求。这有助于他们更好地规划自己的职业道路, 提高就业竞争力。

综上所述, 应对策略在各个层面的实际效果主要体现在以下几个方面。在家庭环境中, 通过构建积极的亲子关系、实施有效的反馈机制、设定合理的目标以及鼓励自我探索, 青少年能够感受到更多的支持和理解。这些措施有助于青少年建立积极的自我认同, 增强他们的自信心和自我效能感。家庭的支持和关爱为青少年提供了坚实的后盾, 使他们在面对挑战时更加勇敢和坚定。学校通过开设相关课程、实施个性化教学、提供实践机会以及加强心理健康教育, 为青少年提供了全面的成长平台。这些措施不仅有助于青少年掌握知识和技能, 还能够帮助他们建立积极的自我认知和心态。学校的教育和引导使青少年更加明确自己的方向和目标, 增强了他们的自我效能感, 为未来的学习和生活奠定了坚实的基础。在社会层面, 通过提供多元化的社交平台、加强青少年权益保护、推广积极价值观以及提供职业规划和就业指导, 为青少年创造了更加宽松和积极的成长环境。这些措施有助于青少年拓展社交圈子、增强自我保护意识、树立积极向上的价值观以及明确职业方向。社会的支持和引导使青少年更加自信地面对未来, 提升了他们的自我效能感, 为他们的全面发展提供了有力保障。因此, 家庭、学校和社会各层面的应对策略在实践中都取得了积极的效果, 共同为青少年的成长和发展提供了有力的支持和保障。这些措施有助于青少年建立积极的自我认同和心态, 增强他们的自信心和自我效能感, 为他们的未来奠定了坚实的基础。

6. 结语

课题分离作为一种有效的心理策略, 对青少年自我效能感的提升具有积极作用。通过课题分离, 通过学会区分可控与不可控因素, 青少年不仅能够在面对挑战时保持冷静和自信, 还能够更加有效地规划人生道路, 提升自我效能感, 促进自己的全面发展。通过家庭、学校和社会的共同努力, 我们能够为青少年提供更为全面和有效的支持和帮助, 帮助青少年形成独立的自我认同和价值观, 提高他们的社交能力和心理健康水平, 有效地提升青少年的自我效能感, 为他们的健康成长和未来发展奠定坚实的基础。在未来的研究中, 我们可以进一步探讨自我效能感与课题分离之间的具体作用机制, 进一步深入探讨课题分离与其他心理变量之间的复杂互动关系, 为构建全面的心理干预体系提供更多科学依据。通过不断深入的研究和实践探索, 我们可以为青少年的健康成长提供更加全面和有效的支持和帮助。

参考文献

- 安媛媛, 苑广哲, 伍新春, 王文超(2018). 社会支持对震后青少年创伤后应激障碍和创伤后成长的影响: 自我效能感的中介作用. *心理发展与教育*, 34(1), 98-104.
- 高丙成, 刘儒德, 李航, 孙洋洋, 高钦(2011). 初中生社会支持状况及与自我效能感、焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 19(2), 237-239, 243.
- 戈逸(2024). 找回自己的情绪“遥控器”. *江苏教育*, (24), 75-76.
- 龚沁宜, 曹华(2018). 家庭教养方式对中学生社会问题解决技能的影响及自我效能感的作用机制. *当代教育与文化*, 10(2), 25-30.
- 胡占凡(2016). 媒体要做核心价值观的积极传播者. *中国广播电视学刊*, (9), 8-12.

- 黎兵, 杨嘉乐(2004). 初中生时间管理倾向、自我效能感、学习归因与学业成绩关系的研究. *心理学探新*, 24(4), 67-71.
- 李娇(2024). 守住亲子关系的边界. *家庭教育*, (17), 20-22.
- 李晓莉(2020). 课题分离在高职班主任工作中的运用研究. *科教导刊(上旬刊)*, (34), 76-77.
- 李宜娟(2018). 青少年自我效能感不足的原因与提升策略. *中国青年研究*, (4), 95-101.
- 李玉婵(2022). 良好的亲子关系, 是化解焦虑的着力点. *教师博览*, (2), 18-19.
- 李育辉, 张建新(2004). 中学生的自我效能感、应对方式及二者的关系. *中国心理卫生杂志*, 18(10), 711-713.
- 刘彦华, 曾宪翠, 赵小博(2008). 初中生人际交往自我效能感的调查研究. *教育科学*, 24(4), 49-51.
- 刘月婷(2024). 让孩子变成爱学习的天使. *新少年*, (ZI), 16-17.
- 陆怡汝(2024). 从《送命题》看育儿焦虑. *家庭教育*, (1), 17-19.
- 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 文书锋(2010). 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. *心理科学进展*, 18(4), 598-604.
- 徐柱柱, 郭丛斌(2020). 家庭社会经济地位对青少年自我效能感的影响——父母参与的中介作用与独生状况的调节作用. *河北大学学报(哲学社会科学版)*, 45(6), 135-145.
- 祖雅桐, 杜健(2016). 青少年自我效能感对现实-理想自我差异与抑郁间关系的调节效应. *心理与行为研究*, 14(3), 360-366.