

# 应试教育下外语学习情绪正反馈闭环式的研究

冯佳欣<sup>1</sup> 李亚霖<sup>2</sup> 蔡佳琪<sup>3\*</sup>

1. 黑龙江外国语学院 商务英语 黑龙江齐齐哈尔 161000

2. 香港岭南大学 研究生院 香港屯门 999077

3. 山东华宇工学院 机械工程学院 山东高密 261500

**摘要:** 在应试教育的大背景下, 外语学习的重要性日益凸显。本研究旨在探索针对应试教育下外语学习情绪调控的有效策略, 启发更多因深陷情绪烦恼的外语学习者更好地运用多样的策略, 提升自我效能感, 进而实现正反馈闭环。本研究采用问卷调查法, 分析了211名大学生, 调查发现: 1) 学生情绪调节策略方法选择的不同在外语学习方面的正反馈作用; 2) 学生自我认知、目标导向对外语学习情绪的影响; 3) 学生学习环境对外语学习情绪的影响。研究为外语学习的方向和教学提供了一定的启示。

**关键词:** 外语学习; 情绪正反馈; 情绪调控; 自我效能感

## 绪论

当前外语教育的大环境, 应试导向明显, 使得外语学习者面临更多的心理压力。早有研究发现正念(mindfulness)、焦虑、倦怠和自我感知英语水平(self-perceived proficiency)之间的关系。学生的正念能力和外语焦虑在中等水平, 其外语倦怠程度及自我感知英语水平则较低。另外, 正念能力强的学生通常自我感知英语水平较高, 且焦虑和倦怠程度较低<sup>[1]</sup>。研究正念情绪闭环的产生, 才更有利于坚持外语的长期学习。

要想达到正念持续性产出, 需要学习者自我适当的对情绪策略的把握。传统的学习方法可能缺乏有效的情绪调控策略, 导致学习者的学习动力下降。教育心理学研究者发现, 学习者情绪调节策略的使用并不是孤立的、单个的, 同一学习者往往习惯用多种不同的策略调节情绪(Gross, 2008)。探讨单个策略的使用频率与外语学习过程的关系虽是有益的尝试, 却不足以勾勒两者关系的

复杂性。此外, 个别策略具有“双面性”, 例如有的研究者发现表达抑制会激发消极情绪(Butler et al. 2003), 也有证据表明其可带来积极情绪(Kalokerinos et al. 2014)。造成结果不一致的原因很可能是学习者在情绪调节方面并不是同质群体<sup>[2]</sup>。根据已有研究显示非英语专业大学生的自我效能感总体偏低, 而外语愉悦处于一般水平, 个人外语愉悦和课堂氛围相关型外语愉悦对英语水平有着显著正向预测作用; 个人外语愉悦和课堂氛围相关型外语愉悦在自我效能感和英语水平之间起着中介作用, 其中课堂氛围相关型外语愉悦的中介效应更强<sup>[3]</sup>。本研究群体主要参考划分为参与高考的应试外语大学生和出国留学或有出国留学目标的大学生作为不同同质群体的样本进行对比, 旨在于从两个不同的群体上研究各自外语学习课堂环境和目标导向的不同, 导致的不同学习情绪策略, 从而启发学生跳出应试需求, 启发学生外语学习产生正向闭环, 实现自主式学习。对于学习行为而言, 自主学习是《大学英语课程教学要求》和《大学英语教学指南》的共同呼吁, 并且英语自主学习情况受自我效能感等情感因素影响, 因而选取自主学习作为英语学习行为的代表并探究其与正念和情感的关系符合时代要求。

## 作者简介:

冯佳欣(2002-), 女, 汉族, 山东省菏泽市, 本科在读, 黑龙江外国语学院, 研究方向: 商务英语。

蔡佳琪(2003-), 女, 汉族, 山东省潍坊市, 本科在读, 山东华宇工学院, 研究方向: 材料成型及控制工程。

**通讯作者:** 李亚霖(2000-), 男, 汉族, 山东省淄博市, 硕士研究生在读, 香港岭南大学研究生院, 研究方向: 国际高等教育与管理。

## 一、研究方法

### 1. 研究对象

本研究选取211名大学生为研究对象, 男生156人(50.72%)、女生120人(49.28%)。被试学生包括经营管

理类、理工科、小语种专业，分别占总量的被试的32%、40%、28%。

## 2. 研究数据分析

调查采用问卷星的方式，发现人们通常采用八个维度的情绪调节策略、两种积极外语情绪和三种消极外语情绪。结果发现：1) 我国大学英语学习者外语情绪调节策略呈现明显异质性，分三种亚类型：过度调节型、适度调节一直面问题型、低调节一逃避发泄型；2) 不同亚类型学生在外语情绪上有显著差异。过度调节组外语愉悦、自豪、焦虑、愤怒和羞耻感最高，适度调节一直面问题组外语愤怒和羞耻感最低，而低调节一不良组外语愉悦和自豪感最低。与其他情绪相比，外语焦虑组间差异较小<sup>[2]</sup>。

为了了解学生外语学习正念和英语自主学习成绩的吻合情况，学生英语自主学习行为及三个具体维度在学生性别、年级、专业、学校类型等因素上不存在显著性差异，但受学生英语自评成绩影响：自评成绩满意、不满意两两之间的差异均达到或接近显著水平，学生英语自评成绩越好，他们的总体自主学习行为以及学习目的就越明确，数据见表1。

表1 自我效能感对外语学习激励作用

参数	P值	外语成绩满意度吻合度
自豪/开心	23.92	95.4
无聊	26.32	32.75
排斥	49.76	10.54

注：数据外语成绩满意度吻合度列反映在自豪开心等正反馈情绪时，外语自我学习动机更显著。

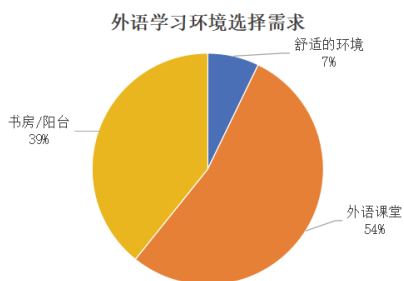


图1 外语学习环境选择需求图

研究还从环境选择与外语学习情绪反馈进行数据方面吻合对比，发现环境选择往往以潜移默化影响外语学习过程中心流的产出，见图1。曾有研究表明非英语专业学生不够良好的正念、外语学习倦怠和英语自主学习行为现状，揭示了三者之间的相关关系以及外语学习倦怠在正念与英语自主学习行为之间的部分中介效应，并对

这些研究发现进行了讨论和解释<sup>[5]</sup>。

另一个值得注意的发现是转移注意、认知重评、表达抑制、深度呼吸和寻求帮助这五种策略的双面性。尽管过往研究更多地表明表达抑制的负面作用和另外四种策略的正面作用 (Gross, 2008)，但鉴于外语学习环境的独特性 (如过度表达消极情绪的不适宜性、同伴压力、学业压力等)，外语情绪调节的效用需要与笼统的情绪调节区分开来。举例来说，若学生对外语学习或外语老师感到非常愤怒但外表把这些情绪信号隐藏起来 (表达抑制)，虽从长期来看不良情绪会积累，但这些行为在外语学习环境被视作适宜的，因此成为外语情绪的双刃剑<sup>[2]</sup>。

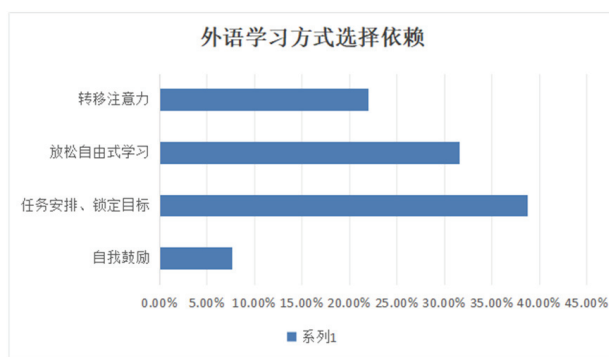


图2 外语学习方式选择依赖图

基于分析结果见图2，笔者发现自我效能感影响学生的情绪，最终对英语水平产生显著影响，因此通过提高学习者的自我效能感，可以帮助提升个人外语愉悦和课堂氛围相关型外语愉悦，最终达到良好的学习效果。学生通过确立近期目标和远期目标，增加学生成功机会，以此提升英语学习自信心。

## 二、结果与分析

本研究基于潜类别分析法发现外语情绪调节策略与外语情绪的关系较为复杂，部分策略的使用既伴随积极情绪也伴随消极情绪。可以从学习者动机的角度进行解释。自评成绩反映了学习者的语言自信和自我效能感。

## 结论

(1) 一个重要发现是，外语自评成绩不同的学习者在外语学习正念程度、外语自主学习行为上存在显著性差异，自评成绩越好。

(2) 外语学习与认知程度相辅相成，对于外语交流有实际要求，与实际生活目标建立连接感的学生更能做到外语学习的收放自如，对外语学习更为持久。

(3) 环境选择方面不仅一味决定外语学习心流的产生, 不同的教育背景对外语学习的认识不同, 情绪上对外语学习的排斥越低, 更能促进外语学习的正反馈闭环。

#### 参考文献

- [1] Gao, X. (2023). Mindfulness and foreign language learners' self-perceived proficiency: The mediating roles of anxiety and burnout. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*.
- [2] 薛荷仙, 王亚冰. 外语情绪调节策略与外语情绪: 基于潜在剖面分析 [EB/OL]. (2023-04-08) [2023-04-08].
- [3] 崔雨, 孟亚茹. 积极心理学视角下自我效能感、外语愉悦与英语水平的关系研究 [EB/OL]. (2023-04-08) [2023-04-08].
- [4] Liu, E., & Wang, J. (2023). The effects of student and teacher variables on anxiety, enjoyment, and boredom among Chinese high school EFL learners. *International Journal of Multilingualism*, 1-22.
- [5] 陶伟. 正念、外语学习倦怠与英语自主学习行为的关系. *现代外语 (双月刊)*, (2016-06-06) [2016-09-28]