

生成式AI对英语学习者自主学习能力的研究

谭思瑶 洪颖

南昌理工学院 江西南昌 330013

摘要: 在人工智能快速发展与广泛应用背景下,生成式人工智能逐步融入外语教育场景,成为英语学习者自主学习的重要辅助手段。自主学习能力是新时代英语人才培养的关键素养,生成式AI凭借个性化交互、即时内容生成、多模态教学支持等特点,显著影响英语自主学习。本文基于自主学习理论和元认知理论,阐释生成式AI与英语自主学习的内在联系,分析其对提升英语学习者自主学习能力的积极作用,总结应用中的问题并提出优化路径,为人工智能环境下英语自主学习的高质量发展提供理论参考。

关键词: 生成式AI; 英语学习者; 自主学习能力; 元认知; 外语教学

一、引言

(一) 研究背景

近年来,以大语言模型、智能对话系统、多模态内容生成工具为代表的生成式人工智能技术持续发展成熟,例如,OpenAI公司于2022年11月发布的ChatGPT,是基于大语言模型(LLM)驱动的对话工具,使其在自然语言的生成能力更接近人类的逻辑与表述,显著推动了人机对话的浪潮,并给教育领域带来了全新挑战与深远影响(刘丙利,2024),生成性AI在教育领域应用场景不断拓展,在外语教学与学习方面适配性较高。人工智能工具融入英语学习全流程,如词汇学习、语法练习、口语对话、写作修改等,为学习者提供灵活便捷的学习支撑。同时,国内英语教学改革强调以学生为中心的教学理念,自主学习能力提升英语水平的关键,也是实现终身学习与可持续发展的核心素养。

当代大学生的成长环境是信息化和智能化的时代背景,在这一环境下成长起来的学生通常具备强烈的自我实现欲望、极强的学习自觉性以及鲜明的兴趣爱好,对知识有着强烈的好奇心,并且他们对于自己的个性发展也充满着极大的热情(卿毅,2025)。生成式AI的出现使智能技术与英语自主学习深度融合,已成为教育数字化转型背景下的重要趋势。在此前提下,系统探究生成式AI对英语学习者自主学习能力的多重影响,具有重要的现实意义与研究价值。

作者简介: 谭思瑶(1995.09—),女,汉族,江西省南昌市,南昌理工学院,讲师,研究生,硕士,研究方向:英语教学。

(二) 研究意义

从理论层面来看,将生成式AI与自主学习理论、元认知理论相结合,能够进一步丰富人工智能时代外语自主学习的研究内容,完善技术赋能语言学习的分析框架,为后续相关研究提供思路借鉴。从实践层面来看,研究成果有助于引导英语学习者科学使用AI工具,提高自主规划、资源运用、过程监控与自我评价能力,同时也能够为教师开展AI辅助教学、学校搭建智能化学习支持系统提供参考,推动技术真正服务于英语自主学习质量的提升。

(三) 国内外研究现状

国外研究较早关注人工智能与语言学习结合,围绕自适应学习系统等展开探讨,重点分析AI对学习动机等方面的作用。部分研究表明生成式AI能营造低焦虑环境,提升学习者积极性。但总体上,国外多侧重技术应用效果检验,对自主学习能力内在机制与影响路径的系统分析有限。国内研究多集中于英语自主学习能力的结构、培养策略及教学模式创新等。随着生成式AI普及,学者关注其在英语阅读等环节的应用价值,但现有成果多为应用介绍和经验总结,对生成式AI影响自主学习能力的内在机理等研究不够系统,缺乏理论阐释。基于此现状,本文以理论分析解读生成式AI与英语自主学习能力的关系。

(四) 研究内容与方法

本文主要研究内容包括:界定生成式AI与英语自主学习能力的核心概念;基于相关学习理论阐释二者之间的契合关系;分析生成式AI对英语自主学习能力的积极影响;梳理实践中存在的突出问题;提出促进

AI与英语自主学习深度融合的优化策略。研究主要采用逻辑归纳法与理论分析法,在梳理相关研究与实践现象的基础上构建分析框架,对问题与现象进行学理层面的解读,保证研究的逻辑性与规范性。

二、理论基础

(一) 自主学习理论

自主学习能力(Autonomous Learning Competence)是外语教育与教育心理学中的核心概念。Holec(1981)提出“学习自主性”(learner autonomy),指学习者对学习目标、方法与评价的主动掌控。这一能力体现了从“被动接受”到“主动建构”的转变,兼具认知、元认知与非认知3个维度的内涵。认知层面关注学习策略与资源选择;元认知层面体现监控与反思;非认知层面则涵盖学习动机与情感态度。三者共同构成学习者持续学习的内驱力。核心概念界定。

(二) 元认知理论

元认知理论由美国心理学家约翰·弗拉维尔提出,他将其表述为关于自身认知过程及结果的知识,以及为达成目标对认知过程的主动监测、调节与协调(陈会昌,庞丽娟,申继亮,等.1994),其核心是个体对自身认知活动的觉察、管理与调节。生成式AI能够通过即时纠错、过程提示、数据反馈等方式,帮助学习者意识到自身学习中存在的问题,进而提升自我监控与调节水平,是促进元认知能力发展的重要外部工具,也为本文分析AI对学习监控能力的影响提供了理论支撑。

(三) 建构主义学习理论

建构主义学习理论是一种关于教育和学习的教育心理学理论,强调学习者在主动参与学习过程中构建知识和理解的过程(高汉威,林潇潇.2026)。生成式AI可以创设个性化、交互式、沉浸式的学习情境,为学习者提供可探索、可反馈、可修正的学习环境,推动学习者在主动使用工具的过程中完成语言知识与语言能力的建构,为理解AI支持下的深度学习模式提供了理论视角。

三、生成式AI对英语学习者自主学习能力的积极影响

(一) 丰富学习资源类型,提高资源自主获取与运用能力

传统英语自主学习中,学习者多依赖教材、教辅、词典等固定资源,存在内容更新慢、形式单一、难满足个性化需求等问题。而生成式AI能依据学习者水平与需求,即时生成词汇、听力、阅读篇章等多样化学习素材,拓展学习资源内容。同时,AI工具打破时空限制,让学

习者随时获取资源,提升资源筛选、获取与利用的自主性,增强资源运用能力。

(二) 协助制定学习方案,强化目标管理与计划执行能力

明确的学习目标与合理的学习计划是高效自主学习的重要前提。生成式AI可根据学习者英语基础、可用时间和预期目标,自动生成含每日任务、周计划、阶段复习计划等的个性化学习方案,并能依学习情况动态调整难度与进度。学习中,AI会记录学习时长、任务完成情况、薄弱知识点等,以数据直观呈现进度,帮助学习者调整节奏,提升目标设定、时间管理与计划落实能力,让自主学习更规范有序。

(三) 支持学习过程监控,提升元认知调节与自我修正能力

元认知监控是自主学习核心,也是学习者薄弱部分。生成式AI可在学习全程提供即时、具体反馈,如写作中指出语法等问题,口语练习中纠正发音等,习题训练中解析错误原因。这种高频、精准、非压力式反馈能助学习者发现并改正问题,形成自我检查等学习习惯。同时,AI多模态交互降低学习焦虑,增强学习兴趣与主动性,促进元认知调节能力提升。

(四) 优化学习评价方式,增强自我评估与精准改进能力

传统自主学习评价多依赖学习者主观感受,结果模糊,缺乏客观性与针对性。生成式AI可实现即时、多元、数据化的学习评价,从答题正确率、任务完成速度等多维度分析学习效果,并可视化呈现学习状态。学习者通过AI详细反馈,能清晰认识自身优劣,形成科学理性的自我评估能力,开展针对性补强训练,让自主学习更有方向与实效。

四、生成式AI应用于英语自主学习的现存问题

(一) 部分学习者过度依赖AI,独立思考与自主探究能力下降

实际使用中,部分学习者将生成式AI简单作为直接获取答案的工具,在写作、翻译、完成作业等环节直接复制生成内容,过度依赖AI,不愿独立思考、组织语言和梳理逻辑。长期过度依赖会使学习者思辨、自主探究和问题解决能力弱化,自主学习沦为机械照搬,背离自主学习能力的培养目标。

(二) 元认知参与度不足,自主学习停留在浅层阶段

尽管生成式AI能够提供过程监控与结果反馈,但不少学习者仅被动接受AI给出的修改意见,缺乏主动反

思、总结规律、优化学习策略的意识。学习者对自身学习行为的管理与调控能力并未得到真正锻炼，元认知水平提升有限，自主学习仍停留在浅层练习层面，难以实现深度学习与能力内化。

（三）数字素养存在差异，加剧自主学习中的数字鸿沟

不同学习者在AI工具操作技能、信息筛选能力、学习安全意识等方面存在明显差距。部分学生能够熟练运用AI工具提升学习效率，而部分学生因数字素养不足，无法合理使用AI功能，甚至出现使用混乱、效率低下等情况，导致不同群体之间的学习差距进一步扩大，形成自主学习中的数字鸿沟。

（四）AI生成内容存在误差，缺乏系统引导与规范

目前生成式AI有局限性，部分生成内容会出现信息错误、语法偏差、表达不地道等问题，可能导致学生知识理解偏差、语言习惯固化，影响英语学习的准确性与规范性。实际学习中，多数学习者凭个人经验用AI工具，缺乏专业、系统的教师指导，应用碎片化、随意化。学校与教师未形成完善的AI辅助学习指导体系，对使用边界、方式、评价标准无明确规定，使技术与自主学习融合停于表面，难以长期有效提升能力。

五、生成式AI优化英语学习者自主学习能力的策略

（一）树立理性工具观念，培养批判性学习思维

学习者应明确生成式AI的辅助属性，将其视为提升学习效率的工具，而非替代自身思考的主体。在学习过程中坚持独立完成任务，再利用AI进行检查、润色、拓展与优化。教师应引导学习者树立批判意识，学会甄别、判断、修正AI生成内容，在使用工具的过程中保持独立思考，避免机械依赖与盲目信任。

（二）加强元认知训练，提升自主学习深度与质量

教师可以结合AI工具开展元认知训练，鼓励学习者在使用AI后进行反思与总结，记录错误类型、策略不足与改进方向，形成反思习惯。构建“AI辅助+自主探究”的深度学习模式，引导学习者在发现问题—分析问题—解决问题的循环中提升自我调控能力，实现从被动接受修改到主动管理学习过程的转变。

（三）提升师生数字素养，缩小自主学习数字差距

学校可定期开展AI工具使用培训，提高学习者的操作技能、信息素养与安全使用意识。同时加强教师数字教学能力培养，提升教师运用AI设计学习任务、指导自主学习的水平，通过科学引导与规范使用，缩小因数字素养差异带来的学习差距。

（四）完善引导与管理体制，推动AI与自主学习深度融合

高校与教师应制定AI辅助英语自主学习的相关规范与指南，明确使用边界、任务要求与评价标准。同时引导学生对照教材、课程标准与权威语料库，对AI生成内容进行校验，提高信息甄别能力，确保所使用的学习素材准确、地道、符合学习要求。搭建人工智能与英语自主学习融合的常态化模式，将AI合理使用纳入学习过程管理，完善目标设定—计划执行—过程监控—效果评价的流程管理，推动技术与自主学习能力的培养有机结合，共同发展。

结论

生成式AI为英语自主学习带来新机遇，在资源供给、计划管理过程监控和效果评价等多方面提升学习者自主学习能力，成为推动英语学习方式变革的重要力量。但学生过度依赖、浅层使用，以及AI内容误差、数字鸿沟、教师引导不足等问题限制了其育人价值实现。未来英语自主学习发展应坚持以学习者为主体、技术为支撑，发挥生成式AI优势，强化学习者主体意识与元认知能力培养，通过科学引导、规范使用、素养提升，等让技术服务于自主学习高质量发展。随着教育数字化推进，生成式AI与英语自主学习融合将更深入，为外语教育创新和学习者终身发展提供更广阔空间。

参考文献

- [1] HOLEC H. *Autonomy and Foreign Language Learning*[M]. Oxford:Pergamon Press, 1981.
- [2] 陈会昌, 庞丽娟, 申继亮, 等. *中国学前教育百科全书(心理发展卷)* [M]. 沈阳: 沈阳出版社, 1994.
- [3] 陈建丽, 杨李涵. 人工智能视阈下高校学生英语自主学习能力与成效提升策略研究 [J]. *海外英语*, 2026, (01): 8-11.
- [4] 卿毅. 人工智能大模型嵌入高校图书馆: 赋能场景、风险样态与规制路径 [J]. *图书馆工作与研究*, 2025 (08): 15-22.
- [5] 刘丙利. 2024.ChatGPT对话教育: 意涵价值、风险挑战与实践进路 [J]. *开放教育研究*, 30(4): 53-61.
- [6] 高汉威, 林潇潇. 生成式人工智能技术驱动下基于建构主义学习理论的高校数字艺术教育新路径——以专业实践课程为例 [J]. *中国教育技术装备*, 2026, (02): 42-48.