

大学英语学习中的自主学习方法探究

胡皓然

西安翻译学院，陕西西安，710105；

摘要：大学英语学习呈现个体化与自主化趋势，论文从学生视角出发，分析自主学习的构建路径与实践策略。内容涵盖目标设定、输入输出结合、策略运用、技术支撑与反思整改等方面，强调学生在认知、情感与行为层面的自我调控机制。论文指出，自主学习有助于优化学习效率、拓展语言能力并塑造持续发展的学习意识，具有较强的实践指导价值。

关键词：大学英语；自主学习；学习策略；自我监控

DOI：10.64216/3080-1494.26.01.052

引言

在数字化与全球化背景下，英语能力已成为大学生成长的重要指标。课堂教学无法完全满足多样化学习需求，自主学习逐渐成为语言习得的核心方式。大学生需要在有限时间内实现知识内化与能力拓展，建立科学学习模式与自我调节机制。本研究探讨学生如何运用策略、技术与反思提升英语学习效率。

1 大学英语自主学习的理论基础

大学英语学习的核心在于大学生主动承担语言习得的责任，自主学习理论为大学生提供了系统化的指导框架。自主学习指大学生在认知、情感与行为层面自我管理学习全过程的能力，是语言学习领域的重要研究方向。该理论的核心在于大学生能够独立设定目标、规划任务、选择策略、调控进程并评估结果^[1]。此外，根据二语习得研究成果，大学生在自主学习中应强化可理解性输入与可控性输出的平衡，保证语言知识的内化与迁移。输入假说指出，持续接触高质量语言素材能够激活语义建构过程；输出假说强调语言表达活动促进大学生在使用中检验与修正语言规则；互动假说认为真实交流促进语言能力的综合提升。在自主学习中，大学生可以借助自我监控强化输入质量，以反馈调节输出准确度，在互动中积累语用经验，最终在语言系统内部建立认知稳定结构。

2 大学生英语学习中存在的主要问题

2.1 学习动机不足，自我驱动力弱

学习动机是影响自主学习成效的核心变量。大学生在英语学习中普遍存在动机强度不足、目标模糊与持续性缺乏的问题。外部考试压力主导学习行为，导致学习动机过于功利。学习目标往往局限于短期成绩，缺乏对

语言能力发展的长期规划。内在动机依赖兴趣与成就感的维持，而外部动机依附分数与等级标准，这种动机结构失衡削弱了自主学习的内驱力。动机水平低下使学生在学习过程中缺乏目标导向，难以形成稳定的学习惯性。自我效能感的缺乏进一步削弱了坚持学习的意志，导致学习行为间断。

2.2 学习策略缺失，方法单一重复

学习策略是自主学习体系的核心环节。大学生在英语学习中普遍缺乏科学策略，学习行为多集中在记忆单词与应试练习，缺乏综合语言训练意识。语言学习需要在输入、输出与反馈之间建立动态联系，而机械重复无法支撑知识迁移。缺乏策略意识的学生往往忽视任务分析与目标匹配，学习活动缺少针对性。词汇记忆停留在机械背诵阶段，阅读训练缺少逻辑理解，写作练习忽略语篇构建。

2.3 自控能力欠缺，学习效率低下

自我控制能力反映大学生对学习行为的计划、执行与调整能力。大学生在自主学习中普遍存在学习计划不明确、时间分配不合理与行为执行不稳定等问题。外部干扰因素频繁打断学习过程，学习注意力难以集中。缺乏自控机制的大学生容易陷入拖延与间歇学习，学习进度与目标脱节。时间管理理论指出，学习效率依赖持续专注与合理分配，而随意学习削弱了认知投入。部分学生在面对学习压力时缺乏情绪调节手段，导致学习行为波动。自控力不足还表现在学习任务完成质量不高，计划执行流于形式。

2.4 缺乏有效反思，难以维持成效

反思能力是自主学习的高级阶段。大学生在学习结束后若缺乏系统反思，无法总结经验与修正偏差，学习

成效难以维持。大学生在英语学习中往往忽略对学习过程的回顾，未建立学习日志或进度记录。反思缺位使学习活动陷入重复错误与盲目努力，导致学习经验孤立，知识迁移受阻。

3 大学英语自主学习的方法

3.1 自主设定目标，构建学习规划

自主学习的起点在于目标确立与规划设计。学习目标的清晰程度直接影响学习投入与持续时间。科学目标设定应具备可量化特征，并与学习资源、能力水平和时间安排相匹配。有效规划要求大学生在总体方向下分解任务，形成阶段性进程安排。学习计划不仅是时间分配工具，更是调控学习节奏与评估进度的参照^[2]。目标设定应兼顾语言技能的平衡发展，使听、说、读、写、译各环节在不同阶段交替推进。规划过程需要大学生审视学习现状，分析薄弱环节，配置时间比例并建立反馈机制。通过对学习内容的层次划分与优先排序，形成可持续的学习链条。目标具体而明确时，大学生更容易保持学习专注并积累成效，进而在自我监控中强化学习执行力。

大学生在制定学习规划时常采用周期管理方式，将一个学期划分为若干学习周期。开学初进行英语水平自测，确定阅读速度、听力理解率与词汇掌握量的基础数据。大学生根据测试结果设定阶段性指标，例如在四周内提升每日阅读量至两篇短文、扩大词汇储备至4000词。在每日学习环节中，大学生安排晨读任务用于口语模仿与词汇巩固，午间学习环节集中处理听力与听写练习，晚间复习环节回顾笔记与完成写作练习。学习进度由电子表格记录，数据包括每日学习时间、完成任务数与错误率。每周末进行计划回顾，根据进度调整任务强度。若学习任务未完成，大学生分析干扰来源并重新分配时间。假期阶段延续计划，通过阅读原版书籍和观看英文纪录片保持语言输入。整个规划体系依托可视化工具记录学习轨迹，形成目标、任务与结果的动态映射。目标管理不仅覆盖每日学习行为，也延伸至长期发展计划，如在一年内完成英语六级考试、提升口语表达流利度或独立撰写学术报告。大学生在执行过程中不断修正目标参数，使学习计划与个人发展轨迹保持一致。

3.2 输入输出结合，构建语言习得循环

语言学习的本质是输入与输出的交互过程。单向接受信息无法形成稳固语言系统，大学生必须在理解基础上进行表达实践。高质量输入包括听觉、阅读和语境体验，输出则体现口语、写作与互动表达。输入提供语料

积累，输出促进语法建构与词汇活化。学习过程应在理解、模仿、运用与反馈之间形成循环。大学生需要在有限时间中协调两种活动的比例，使知识吸收与语言运用保持同步。输入材料应涵盖真实语料与学术语篇，输出任务应围绕内容复述、观点表达与写作创作展开。语言系统的稳定依赖于持续的输入输出循环，在这一过程中，大学生不断检测语言掌握程度并调整策略，使知识结构在重复使用中固化。

大学生在学习环节中常以听读结合与说写同步的方式构建语言循环。晨间学习阶段播放BBC新闻片段并进行听写，大学生记录关键词并复述主要内容。听力训练结束后阅读同主题报道，标注句型与表达方式。午后进行口语模仿练习，选择新闻中典型句段进行影子跟读，模仿语调与语速。大学生使用录音设备比对音频差异，反复调整发音。晚间环节开展写作练习，以当日主题撰写150词短文，重点使用听读环节积累的词汇与句式。每周设定一次口语表达任务，以英语角活动形式进行讨论，围绕科技、文化、教育等主题交流观点。活动结束后记录常用表达并分析语言流畅度。输入输出过程由日记记录，每项任务后附带反思与词汇更新表。一个月后对比记录发现句法多样性与语法准确率显著提升。大学生在这一循环中不断强化语言转换能力，从听到说、从读到写的迁移更加顺畅。输入阶段积累的语料在输出中被反复激活，语言结构逐步固化，表达内容更加自然。

3.3 科学运用策略，提升记忆理解

学习策略的科学运用决定语言知识的巩固程度。大学英语学习需要整合认知策略、记忆策略与理解策略，使语言材料在多维加工中形成长期记忆^[3]。认知策略帮助大学生识别信息结构，理解语言逻辑；记忆策略通过联想、分类与间隔复现延长记忆保持；理解策略引导大学生将新知识与已有知识整合。大学生在自主学习中应将词汇、语法、语篇三类内容纳入统一体系，使用分析、对比与重构等方式实现深度理解。大学生建立词汇关联图与语篇结构表，能够在多层语义联结中快速提取语言信息。

大学生在词汇学习与阅读训练中广泛应用科学策略。大学生在掌握词汇时使用自建语义图，将一个核心词汇与五个常用搭配词相连，形成辐射结构。每天学习新词十五个，学习内容包含发音、词义、例句与同义替换。记忆过程中使用电子记忆卡，系统根据记忆间隔推送复习任务。大学生阅读英文短篇时以问题导向方式进行分析，先识别段落主题句，再划分逻辑结构，最后总结论点模式。遇到陌生词汇不立刻查阅，而是依靠上下

文推断语义。阅读结束后用英语写摘要，强化语义提炼。大学生每周整合阅读内容，建立“表达语料表”，将常用句式、逻辑连接词与修辞手段记录在同一文档中。听力与写作训练中采用复现策略，将听到的关键词在写作中再度使用，检验语言吸收效果。学习过程中使用计时器限定任务时间，以提升专注度与信息处理速度。学习笔记采用颜色区分不同语言功能，如绿色标注语法结构，蓝色标注语义关系，红色标注衔接手段。一个阶段结束后，大学生对笔记进行整理与复盘，识别记忆盲区并调整复习频率。

3.4 利用技术工具，优化资源管理

技术应用为大学英语自主学习提供了丰富支撑，学习过程的核心在于高效获取、整理与利用学习资源，而数字工具使学习活动更为灵活。大学生借助移动设备与学习平台管理多源数据，能够在任意场所开展学习活动。电子词典、学习管理系统、语音识别软件和在线语料库为学生提供即时信息检索与语言数据分析的手段。大学生可以依托学习应用构建个人语料库，将听力材料、阅读文本与写作范例整合为统一数据库，并通过标签与分类管理形成知识网络。

大学生在学习实践中常以多平台协同管理学习资料。大学生在手机端使用 Anki 建立词汇卡片库，每个词条附带例句、语音与图片提示。每日设定三轮复习计划，应用系统根据遗忘曲线推送待复习内容。阅读资料存储在网盘等数据库中，文章按主题分类，包括科技、社会、文学等板块，每篇文章配备关键词索引与批注区域。大学生在阅读后录入摘要并标注高频结构句。听力材料由 Podcast 与 BBC Learning English 提供，音频文件与文字稿同步存放在云端。大学生使用语音识别软件检测听写准确度，系统生成词频报告，显示常错词与弱项。写作训练依托 Grammarly 进行语法检测与风格分析，软件记录错误类型比例并提供改写建议。所有数据按周自动汇总生成学习报告，报告包含学习时长、任务完成率与错误统计。大学生根据报告调整学习任务，例如在发现连词使用频率偏低后，增加句式衔接专项练习。整个学习系统以多终端同步方式运行，学习记录在手机、平板与电脑间实时更新。资源管理的数字化使学习路径清晰可控，大学生能够在数据支持下持续优化学习策略并保持进度稳定。

3.5 严格自我监控，及时反思整改

自我监控是自主学习体系的关键环节，监控过程涵盖任务计划执行、学习过程记录与结果反馈三个层面。

大学生通过监控掌握学习偏差，识别问题并及时采取补救措施。有效监控要求大学生具备目标意识与反思能力，能够在学习过程中识别低效行为并修订策略。

大学生在学习实施中通常建立每日记录机制与周期反思计划。大学生使用电子表格记录每日学习任务，包括听力练习时长、阅读篇数与词汇复习量。每项任务完成后立即在表格中标注状态，并备注遇到的困难。周末阶段查看整周数据，统计目标完成比例。若发现听力训练时长低于计划标准，大学生重新分配时间并减少无效任务。学习日志记录每日学习感受与思维变化，日志中包含学习内容概述、成功经验与问题分析。大学生在每月末对日志进行主题归纳，总结影响学习效率的关键因素。自我监控还包括自测活动，大学生每两周进行一次英语水平检测，涵盖听、读、写三项任务，结果录入电子档案。系统自动绘制曲线图显示能力变化趋势，大学生据此判断学习强度是否匹配目标。反思整改环节要求大学生在分析中提出具体改进措施，例如调整学习时间段、替换低效材料或改变复习节奏。学习伙伴互查制度提供外部支持，双方互评学习记录并提出建议。大学生在反思会议中汇报进展，形成外部监督。周期性监控与反思使学习过程处于动态调整状态，学习行为在自我约束与反馈驱动下不断优化。

4 结束语

大学英语自主学习的有效实施依赖目标规划、策略整合与持续反思的协同运作。学生在自我监控中形成学习闭环，语言能力稳步提升。未来研究可进一步关注人工智能与学习分析技术对自主学习模式的支持，构建数据驱动的个性化学习体系，促进学生全面发展的学习生态。

参考文献

- [1] 韩慧,周满江.高校大学英语教学中学生自学能力的现状研究[J].创新创业理论研究与实践,2021,4(18):24-26.
- [2] 任远.OBE理念下大学英语自学模式的构建[J].英语画刊(高级版),2019,(18):84-85.
- [3] 李莹.借助网络平台,增强学习效果——网络环境下如何提高大学生英语自学能力[J].校园英语,2017,(19):24.

作者简介：胡皓然（2003.08—），男，汉族，广东省深圳市，大学本科，研究方向：大学英语自主学习策略研究。