

# 大学生维持英语学习动力的长效策略探究

胡皓然

西安翻译学院，陕西西安，710105；

**摘要：**大学生英语学习动力具有阶段性波动特征，论文从学习动机的内涵出发，分析目标设定、学习环境与情绪体验等关键影响因素，探讨学习动力减退的根源。论文提出观影研析、游戏互动、任务驱动、情境延伸与社群共学等策略，构建兴趣—成就—反思的动力循环机制，为大学生持续提升英语学习积极性提供实践路径。

**关键词：**大学生；英语学习；学习动机；动力维持

**DOI：**10.64216/3080-1516.26.01.086

## 引言

在高等教育体系中，英语学习已超越应试范畴，逐渐转向能力培养与思维拓展。大学生在学习过程中普遍面临动机衰减与投入下降问题。如何在开放环境中保持持续学习热情，构建长效驱动力，成为大学英语学习研究的重点。本研究围绕学习动机维持展开探讨，为学生提供可操作的动力强化路径。

## 1 学习动机的内涵

学习动机在大学英语学习中体现为大学生内在的心理驱动力，是引发、维持与调节学习行为的关键要素。其指引学习方向，影响学习强度，并决定学习持续时间。英语学习动机不仅反映学生对语言学习价值的认同，也体现大学生的自我成长需求。动机的生成依赖个体目标意识、成就期待与情感体验的交织，体现认知、情感与意志的统一。大学阶段的学习动机具有阶段性与动态性，大学生在学习过程中会不断调整目标与投入强度。稳定的动机来源于价值认同与成就体验，而脆弱的动机往往根植于功利目标与短期压力；学习动机的持续运作能够推动大学生在外部条件变化中保持方向感与坚持力，是大学英语学习成效的内在支撑力量。

## 2 学习动机的影响因素

### 2.1 目标设定

目标设定在学习动机中具有导向与驱动作用，明确的目标能够激发学习兴趣并稳定学习行为，而模糊或失衡的目标则削弱学习投入。大学英语学习需要在长期目标与阶段目标之间建立递进关系，使大学生在每一阶段都能获得任务完成的满足感。目标的设定应兼顾难度与可行性，既能引发挑战欲望，又能避免挫折感积聚。合理的目标体系应包括知识掌握、技能运用与综合素养三层结构，使学习活动在不同维度形成持续驱动力。大学生在目标设定中需要具备自我分析能力，通过对学习现

状的评估确定重点任务。目标应体现成长导向，使学习过程产生进步感与控制感，从而增强学习信念与责任意识。

### 2.2 学习环境

学习环境在动机维持中起着调节与强化作用，良好的学习环境能够提供情感支持与社会互动，形成积极的学习氛围。英语学习环境包括物理空间与社会环境两个方面，前者涉及学习资源的可获得性与使用便利度，后者包含学习共同体、同伴互动与教师反馈。大学生在开放而多元的语言环境中能够获得语言刺激与情感激励，进而增强学习兴趣。积极的社会支持体系能帮助学生在遇到困难时保持心理稳定，避免动机下滑。群体学习中的交流体验与合作反馈能够激发竞争意识与归属感，增强学习投入。若环境资源匮乏或学习氛围单调，学生易出现动力削弱与投入下降的现象。有效的学习环境应融合知识传递、情感共鸣与社会互动，使动机在互动中不断强化。

### 2.3 情绪体验

情绪体验是影响学习动机持续性的关键变量，积极情绪能够激活大脑认知加工，提升注意力与信息处理效率；消极情绪则导致逃避行为与学习倦怠。大学生在英语学习中容易受到焦虑、挫败感与无力感的干扰，而积极的情绪体验能够形成心理缓冲。成就感、兴趣感与掌控感是维持动机的主要情绪源泉。成就感产生于任务完成后的反馈，兴趣感来源于内容探索的愉悦，掌控感体现大学生对过程的自我调节。情绪体验的稳定取决于大学生自我效能感的水平，效能感越强，情绪波动越小。建立积极的情绪体验体系需要大学生在学习过程中保持心理觉察，识别情绪变化并采取调节措施，使动机在良性循环中得到巩固。

## 3 大学生英语学习动力减退的原因

### 3.1 目标导向模糊, 学习方向缺失

大学生在英语学习中常出现目标定位模糊的问题,许多学生缺乏清晰的学习方向,只关注短期成绩而忽视长期发展<sup>[1]</sup>。目标导向的缺失使学习过程缺乏持续驱动力,学生难以在学习任务中获得意义感。英语学习目标若脱离个人发展规划,学习投入便会呈现阶段性波动。缺乏系统目标体系会导致学生在学习过程中失去评估基准,削弱学习信心。部分大学生在达到既定考试标准后停止深层学习,学习行为陷入间歇状态。长期目标缺位使学习行为缺乏延展性,任务执行流于表面,学习成果难以积累。

### 3.2 学习倦怠累积, 情感投入下降

学习倦怠是大学生英语学习动力减退的主要表现,长时间重复任务与过度负荷引发认知疲劳,学习兴趣随之减弱。学生在高频任务中缺乏成就反馈,心理能量逐渐消耗。情感投入下降导致注意力分散与任务拖延,学习过程失去连贯性。学习倦怠的形成与单调的任务结构密切相关,缺乏创新与多样化活动使学习体验乏味。持续的负面情绪积压削弱自我调节能力,学生在学习中感受挫败与焦虑。

### 3.3 环境支持不足, 缺少正向反馈

学习环境缺乏支持与反馈机制是动机衰退的重要原因,大学生在独立学习中常面临孤立感与资源断层问题,缺少同伴协作与教师指导。学习过程缺乏及时反馈使学习成果难以量化,学生无法获得成就体验<sup>[2]</sup>。外部评价机制若只关注结果指标,会削弱学习过程中的努力价值感。正向反馈的缺失使大学生无法感知进步,产生无效感。社会支持系统薄弱削弱学习坚持力,学习活动难以形成激励链条。缺乏互动的环境限制语言实践机会,学生逐渐失去交流欲望与持续动力。

## 4 大学生维持英语学习动力的长效策略

### 4.1 观影研析结合, 激发语言兴趣

英语影视作品在语言学习中兼具知识输入与情感感染的双重功能。影视语言贴近真实语境,能够为大学生提供多层次听觉与视觉刺激,激活语言感知系统。观影活动将娱乐体验转化为学习动力,使语言理解建立在真实语用场景中。大学生在观影过程中通过分析语音语调、捕捉词汇用法与理解文化隐喻,形成综合性语言认知。影像内容激发情感共鸣,促进学习兴趣的自然生成。影视学习的关键在于引导大学生从被动接受转向主动探索,在观赏体验中捕捉语言规律与文化思维。

大学生在观影学习中通常采用分段研析的方式,以保证语言吸收与内容理解的平衡。观影前制定主题任务,如记录核心表达、识别文化冲突或分析人物语言特征。观影时重点关注语音细节与语义线索,在对话暂停处进行口头复述或字幕比对。观影后撰写影片观感报告,将影视语言转化为书面表达。大学生可选择难度适中的影视资源,如教育纪录片或校园题材影片,以降低理解压力。每周设置一次英语观影小组活动,成员在观后开展讨论与观点辩析,通过情境重现与语言模仿深化语言内化。长期坚持观影研析训练能够强化语感、扩大词汇储备并提升表达能力,使兴趣驱动转化为持续学习动力。

### 4.2 游戏互动融入, 增强学习参与

游戏化学习以任务挑战与反馈强化为核心,能有效调动大学生的参与意愿与持续热情。游戏过程中的即时奖励机制激发成就体验,任务设定的层级递进结构提升学习专注度。英语游戏学习融入语言练习任务,使娱乐活动转化为认知加工。互动式游戏提供多维刺激,大学生在虚拟情境中进行听说交流与问题解决,形成高频语言使用。游戏的竞争与合作环节激发社会性动机,使大学生在情感投入中保持注意力与积极心态。

大学生在学习实践中可利用多种英语学习游戏强化语言能力。词汇类游戏如拼词竞速或语义连线任务帮助大学生在压力情境中快速检索词汇。口语交流游戏如角色对话、语言逃脱或情境辩论训练语言反应力与逻辑表达。写作与阅读类游戏借助任务闯关模式引导大学生完成摘要、改写或语法修正任务。大学生可在移动应用或网络平台上组建学习小组,设定每日积分排名,形成持续激励。每周举行一次在线竞赛,由系统记录得分与错误率,大学生根据反馈调整训练重点。游戏互动使语言使用与成就体验同步发生,学习过程更具趣味性与成就导向,进而增强学习持续性。

### 4.3 任务驱动引导, 提升目标专注

任务驱动学习以目标导向和成果呈现为核心,通过明确任务情境引导大学生投入学习活动。学习任务具备情境真实性与操作性,使语言使用与实际应用结合。任务完成过程强化学习目的感,使大学生在达成目标时体验成就反馈,从而增强动机稳定性<sup>[3]</sup>。任务驱动策略将大型学习目标拆分为可操作的阶段任务,使大学生在逐步完成中积累信心与技能。每项任务都附带可测评结果,大学生在执行中实现目标追踪与成效检验。

大学生在任务导向学习中通常以项目为载体构建学习路径。大学生在学期初设定主题任务,如制作英语

演讲视频、编写双语简报或设计跨文化交流方案。任务实施过程中收集资料、撰写文本、录制表达，并利用数字工具进行整理与展示。每个阶段任务均有时间节点与成果产出，大学生依据任务进度规划每日活动。教师或同伴提供阶段反馈，帮助修正表达与内容逻辑。大学生在任务完成后进行展示交流，通过成果可视化增强自我认同。持续任务管理使学习过程结构化，大学生在明确目标与即时反馈的循环中保持专注与动力。任务驱动的执行感与成就感共同形成内在激励，推动学习持续向前。

#### 4.4 延伸情境体验，强化学习投入

语言学习的实质在于在真实语境中进行意义建构与交流实践。延伸情境体验能够打破课堂学习的封闭结构，使语言知识在社会语境中得到再激活。情境延伸不单是学习场所的转移，更是学习内容、语言任务与真实沟通需求的融合。大学生在自然情境中运用语言进行理解、表达与互动，语言不再是静态符号，而成为沟通与思维的媒介。真实情境的沉浸体验能够引发大学生的情感投入与认知觉醒，使语言学习从被动模仿转向主动建构。通过模拟场景、跨文化体验与任务实践，大学生在语言使用中逐步形成自我调节意识，并将课堂所学迁移到生活与学术交流领域。

大学生在延伸情境体验中通常通过多渠道构建语言使用环境。英语角、读书会与演讲俱乐部等活动提供面对面交流平台，使大学生在互动中检验表达准确度与逻辑条理。部分大学生利用线上社区与外语平台进行跨国沟通，如参与国际志愿项目、学术论坛或远程合作任务，以提升语言应变能力。大学生在活动前制定主题计划，准备核心词汇与表达框架，在交流中保持语言流畅度与观点连贯性。活动结束后记录交流过程，分析表达偏误与沟通障碍，形成个体语言档案。此类情境体验的价值在于将语言学习融入社会实践，使学习活动拥有现实目的与情感意义。大学生在真实交流中体验语言功能，学习行为由外部要求转化为自我驱动。长期坚持情境延伸学习能够增强语言敏感度与语用意识，使学习投入建立在兴趣、责任与自我认同的共同支撑之上。

#### 4.5 社群共学互励，巩固持续动力

社群共学是维持学习动机的有效方式，依托群体支持与互动机制构建学习共同体。学习社群通过成员间的知识共享、经验交流与目标共担，形成协作驱动与情感联结。共学环境中存在双重激励机制：外部激励源于同伴竞争与群体规范，内部激励源于共同成长的归属感与责任感。社群学习为大学生提供反馈循环与社会监督，

使学习任务更具方向感与持续力。群体学习中的互助关系促进信息整合与情绪调节，大学生在交流中强化自我表达与思维组织，从而提升综合语言运用能力。社群互动的长期维系可防止学习孤立与动机消散，使大学生在相互激励中保持稳定学习状态。

大学生在构建英语学习社群时通常采用线上线下结合的形式。线上平台如学习交流群、语言打卡群与虚拟读书圈能够实现资源共享与即时沟通。大学生在社群中每日汇报学习任务完成情况，上传朗读音频、写作片段或词汇笔记，其他成员给予点评与建议。社群管理员负责制定学习计划与积分机制，以保证任务执行的规律性。线下活动如英语演讲沙龙、辩论赛与主题工作坊进一步强化交流氛围。大学生在活动前准备发言提纲与表达材料，在互动中体验语言真实应用的压力与乐趣。群体反馈带来的认可感与社会关注感能够激发持续投入。社群还承担心理支持功能，当成员出现学习疲劳或情绪波动时，互助讨论能够缓解焦虑并恢复信心。部分大学生在社群中担任辅导角色，为他人提供语法讲解或学习建议，上述角色转换强化了学习责任感并深化了知识掌握。社群的稳定结构与情感纽带，能够为学习动机提供长期支撑，使大学生在协同学习中不断积累语言实践经验并保持成长信念。

### 5 结束语

大学生英语学习动力的维持依赖目标引导、情感支撑与社会互动的协同作用。观影学习、游戏化训练与社群共学等策略为学习动机提供可持续支点。未来研究可结合人工智能学习平台与心理追踪机制，构建个性化激励体系，使学习动力在数据反馈与人文关怀中长期稳定运行。

### 参考文献

- [1] 崔淑慧.大学英语课堂引入影视教学对学生学习兴趣与参与度的影响[N].中国电影报,2025-07-23(012).
- [2] 蒋慾.基于读写结合前后：大学英语课程中学生对英语写作的兴趣[J].海外英语,2022,(12):108-110.
- [3] 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.

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。