

积极心理学视角下信息技术如何助力大学生英语学习

韩春荣 刘娟 宋晓焕

西北大学现代学院, 中国·陕西 西安 710130

摘要: 信息技术时代下积极心理学与英语教学的学科融合, 为改革与优化英语教育教学提供了新思路和新方法。该文首先借助积极心理学中 PERMA 和 EMPATHICS 模型分析大学英语教学痛点, 然后针对这些痛点, 探索如何在数字技术的助力下提高大学英语的教学效率和质量, 提升学生的自我效能感以及学业成绩。以期在积极教育心理学赋能下促进了大学英语教育的进一步创新与改革, 为英语教师提供了新的发展方向 and 着力点。

关键词: 积极心理学; 大学英语教学; PERMA 模型; EMPATHICS 模型

How Information Technology Facilitates College Students' English Learning from the Perspective of Positive Psychology

Chunrong Han Juan Liu Xiaohuan Song

Modern College of Northwest University, Xi'an, Shaanxi, 710130, China

Abstract: The integration of positive psychology and English teaching in the era of information technology provides new ideas and methods for reforming and optimizing English education and teaching. This paper first uses the PERMA and EMPATHICS models in positive psychology to analyze the pain points in college English teaching, and then explores how to improve the efficiency and quality of college English teaching with the help of digital technology, enhance students' self-efficacy and academic performance based on these pain points. With the empowerment of positive educational psychology, further innovation and reform of college English education have been promoted, providing new development directions and focus points for English teachers.

Keywords: positive psychology; college English teaching; PERMA model; EMPATHICS model

0 前言

自情感因素被引入二语习得领域以来, 多数学者将关注点主要集中于英语听力或口语教学中学生的情感因素, 而且多为消极情感因素, 如听力焦虑、情感过滤因素等, 实际上, 随着积极心理学在各个领域的渗入, 它在教育领域发挥的作用也愈发突出。

不仅研究消极情绪, 积极心理学更多地将注意力放在研究如何积累人类的积极品质, 提升人们的积极情绪。在积极心理学与英语课程融合之后, 绝大多数大学英语教师们将传统的重在关注问题的“批评式教学”转变成为以探寻学生闪光点为主的“鼓励式教学”。大学生们也从很多限制性信念的泥沼中逐渐觉醒, 开始培养成长型思维。尤其在近几年数字技术的加持下, 学生的积极自我已经逐步建立, 英语学习动力和积极性明显提升。

1 大学英语教学引入积极心理学的必要性

随着信息技术的更新迭代, 大学英语教学生态正在发生巨变。无论是教师传递知识的方式和模式, 还是学生获取信息的场域与途径皆在发生着深刻变化。在一系列挑战与压力面前, 学生的负面情绪在所难免, 很多问题亟待解决。积

极心理学视角为大学生学习探索英语提供了较有价值的切入点。而学习情绪作为大学生学习中承接学习认知与学习行为的重要支撑, 以积极心理学视角探索大学生学习情绪有较大的挖掘空间(周薇, 2024)。第一, 在大力提倡立德树人, 铸魂育人的新时代, 积极心理学兼具育人与教学的双重意义, 把积极心理学融入外语教育有助于落实立德树人的育人目标, 同时也为重视认知而轻视情感的外语教育改革注入新的活力元素。第二, 将积极心理学与语言教学相融合, 构建以学生为主体, 为学生提供支持性的学习环境, 可以提高以外语学业成就及幸福感为共同目标的积极语言教育理念。第三, 部分大学英语教师因为教学效果不佳而出现职业倦怠, 积极心理学对教师探索教学本质, 提升教师职业幸福感大有裨益。

2 基于 PERMA 和 EMPATHICS 模型分析大学英语教学痛点

2.1 PERMA 模型和 EMPATHICS 模型的内容

积极心理学是 20 世纪末在马丁·塞利格曼等人的倡导下兴起的一门关于幸福的科学, 而幸福是教育的终极目的。塞利格曼认为, 人们的幸福主要在于是否拥有以下五个因素: 积极的情感(positive emotions)、投入(engagement)、

良好的人际关系 (relationships)、有意义的事情和目标 (meaning) 和成就 (achievement)。这个被称为 PERMA 模型。PERMA 模型一经提出就被应用于二外语习得领域。后来, Oxford (2016:24-25) 对 PERMA 模型提出了改进, 从九个心理维度提出了 EMPATHICS 模型, 即情绪与情绪智力 (emotion and emotional intelligence)、意义和动机 (meaning and motivation)、毅力 (perseverance)、自主性 (agency and autonomy)、时间观 (time)、习惯 (habits of mind)、智力 (intelligences)、性格优势 (character strengths) 及个体因素 (self-factors)。该模型进一步推动了积极心理学在二语习得领域的发展。

2.2 基于 PERMA 和 EMPATHICS 模型分析大学英语教学中的痛点

基于 PERMA 和 EMPATHICS 模型提升大学英语学习效果不仅与“全人发展”的素质教育理念相吻合, 更是从本质上提升了学生的学习力。有些学生学习英语起步晚, 加之以往这种以“成绩”是论的考核方式忽视了学生的情感体验和他们的心理成长, 间接导致了一系列心理问题, 如焦虑、厌学等消极情绪。老师往往又因为学生的基础薄弱, 更加强调知识点的灌输教学, 无暇顾及学生听课的情绪体验和满意度, 从而形成老师越卖力, 学生越逃避的恶性循环。

在这种情况下, 一方面学生缺乏在英语学科中的自我认知。单方面地认为大学英语学习和初高中一样, 被动地等待老师的投喂, 缺乏自我探索的精神, 加之传统的课堂教学通常依赖教师对理论知识的宣讲, 这种单向的知识传递方式很难与学生产生互动, 所以也没法调动学生的学习热情与主动性。假以时日, 学业积压的压力越大, 学生对自己的评价越低, 周末或假期对学业相关的思维反刍会更多。另一方面, 受不良社会风气的影响, 有些学生就干脆选择“躺平”状态, 不去采取任何主动的努力, 久而久之, 对英语学科变成“习得性无助”, 学习效能感低, 自然很难从中获得成就感。有些同学认为学英语对自身所学专业无利, 因此学好学坏都毫无意义。所以在课堂活动中, 表现得很被动、冷漠, 一方面可能是缺乏自信的表现。另一方面也是缺乏合作精神的表现。这些都是很多一线教师面临的困境。

3 由 PERMA 和 EMPATHICS 模型得出的教学策略

3.1 培养积极情绪

学生的学业情绪是影响学生英语成绩的重要考量因素, 教师通过关注学生的情感, 包括积极情绪与消极情绪, 发挥认知与情绪的协同联动作用, 提高大学英语的教学效率和教学质量。芭芭拉·弗雷德里克森提出的积极情绪扩展和建设理论 (the broaden-and build theory of positive emotions) 认为积极情绪, 如希望、向往、愉悦、喜乐、沉静、乐趣、爱好、欣喜、自豪、满足、激励、向上、奋进、欣赏、佩服、热爱、

投入等功能无限拓展瞬间思维活动序列。消极情绪, 如沮丧、紧张、焦虑、抑制、消沉、低落等功能一般会缩小个体的瞬间思维活动序列 (赵天红, 119)。积极情绪拓展—建构学说中涵盖的建构假说表明, 在积极情绪的影响下, 人们能够更好地完成任务、提升自我, 刺激智力、社会关系等个人资源的开发, 进而将自身置于积极的增长轨道上 (霍涌泉, 2024)。那么, 怎么培养积极情绪呢? 第一要义就是保持开放, 因为开放性与积极情绪相互触发而又彼此强化。而提高开放性的方法之一便是觉知力冥想。教师应该有意识地增强一些以积极体验为目标的教学活动。例如, 教师可以在课堂上引入短暂的课前正念冥想, 帮助学生提升觉知力。第二, 教师要创设积极的课堂和学习环境, 让学生时时处处都可以体验到积极情绪。教师可以通过幽默、鼓励和积极反馈, 营造轻松愉快的学习环境, 减少学生的焦虑感。在对学生的作业和成绩进行反馈时, 教师应借助 AI 生成数据可视化解说, 既能直观呈现学生的学习情况, 又能让学生有针对性地对自我的学业进行精准改进。而且以数字人的形象来代替老师给予学生反馈, 学生更容易接受。另外, AI 生成的评估内容既包含改进建议, 又涵盖情感激励。这些在 AI 的助力下生成的即时正向反馈表明教师不仅仅只关注他们的最终成绩, 也会对他们学习过程中的每一点努力和进步给予肯定。这些省时又快捷的 AI 工具应该更多地被应用于大学英语教学中。正如张诗琦 (2024) 所言, 教师应将心理技术迁移到课堂反馈中, 如通过数字技术为学生建立心灵信箱, 并加强反馈的实用性。

3.2 激发学习动机, 增强成就感

学习动机主要指学生是否有学习的内驱力, 而内驱力主要源自学生的内在能动性, 教师的职责在于如何唤醒他们的学习内驱力。美国心理学家米哈里·希斯赞特米哈伊通过研究很多优秀的成功者发现他们时常处于“心流”体验。这种专注于某项活动、激发自己的潜力所产生的心理体验, 被米哈里·希斯赞特米哈伊称为“心流”。换句话说, 当你全神贯注地做一件有目标、又有挑战的事情时, 而你的能力恰好与所挑战的事情相匹配时, 你可能会进入这种状态 (赵天红, 086)。教师可以结合学生的个人兴趣和未来规划帮助学生设定有意义的长期目标, 然后将长期目标分解为一个短期目标或任务, 让学生在学习过程中不断体验到成就感。这些目标应尽量生活化, 具有一定的挑战性而又可以实现, 当学生借助这些脚手架任务, 实现一个个短期目标后, 学生就能体验到心理状态。Liu Honggang & SONG Xueyan 研究了技术赋能下的二语心流 (Liu & Song, 2021), 他们指出现代技术的应用可以诱发二语学习者的心流体验。例如, AI 伴读助手、AI 辅助英文剧本或绘本生成等技术手段。当学生通过课堂展示、作品集或演讲比赛等形式展示自己的学习成果时, 他们的自信心就会油然而生。

当他们遇到失败或挫折时, 老师可以通过 DeepSeek 或

者豆包软件搜集并生成一些能够引发学生产生共鸣的人物传记类视频,让他们能够见贤思齐,从而潜移默化地引导学生将英语学习视为一个不断进步的过程,而非固定能力的体现,帮助他们将失败视为成长的机会。不断增强心理弹性和心理韧性,注重对学生成长型思维模式的培养。不断构建学生的“积极自我”形象。改善学生在大学英语学习中的习得性无助感,提升学生的自我效能感与幸福感。“自我效能感”是一种“相信自己具有组织和执行行动以达到特定成就的能力的信念”元认知能力(班杜拉,14)。

3.3 建立良好的师生关系

对于教师而言,建立良好的师生关系不仅有利于提高大学英语的教学效率和教学质量,赢得学生的认可,使自身才能得以充分发挥,还能在师生交往中享受乐趣,感受幸福。教师可以通过以下方法与学生建立良好关系。其一,注重提高个人人格魅力。互联网时代长大的孩子思维活跃,崇尚自由平等,在学习过程中期待赢得教师的情感认可和精神共鸣。教师如果一味扮演权威角色,就很难赢得学生发自内心的敬佩,而且容易引发学生对教师的抵触情绪,降低教学效果。因此,教师应积极与学生建立信任关系,倾听他们的想法和困难,成为他们的支持者和引导者。通过在线监测平台提供的精准反馈,实时动态地了解学生的情感需求、学业情绪,从而鼓励其迈向更高的台阶。

其二,教师还应以赏识的心态对待学生,因材施教,发挥学生的主体性。通过观察和互动,教师应留心发现每个学生在英语学习中的个体差异,并根据学生的兴趣和优势设计多样化的教学活动,让每个学生都能找到适合自己的学习方式。例如,AI 学伴会根据学生的兴趣爱好推荐符合每一位学生英文水平认知的学习资料,这种个性化的、量身定制的资料更能满足学生多元化的学习需求,从而更加针对性地提升了学生的英语学习效果。教师可以对不同性别、不同专业、不同学习风格班级进行教学设计,如王建梅等发现:男生外语焦虑总体水平及在 4 个维度得分均高于女生,可见外语学习方面男生更容易焦虑(王建梅等,2024)。所以教师可借助雨课堂的课前预习,给学生提供不同难度的学习材料,对学生进行分层教学。

3.4 提升学习英语的意义感

英语科目中的语法类理论知识容易让学生觉得自己是被动说教的一方,从而情绪低迷,久而久之就会形成学业倦怠。首先,教师在教学过程中可以借助网络 and 大数据推荐来扩充教育资源。选择一些与学生的实际生活、职业规划或全球视野相结合的英语学习资料,帮助他们认识到英语学习的意义。其次,通过观看原汁原味的外国视频介绍英语国家的文化、历史和社会现象,激发学生对语言学习的兴趣,并增强他们的跨文化理解能力。通过引入虚拟仿真或体验式的英

语 app,让学生在沉浸式的体验中增强其参与感,唤醒其学习的主动性,激发其学习英语的潜力。借助 AI 助手设计参与性和互动性更强的教学活动,让课堂情境趣味十足。最后,布置作业时设置一些思辨问题,通过引导学生就某一思政或社会热点问题进行激烈讨论,增强他们批判性思维的同时利于他们认识到学习的意义。例如,让学生用英语讲好中国故事并提交视频类作业。

4 结语

积极心理学的很多理念和方法可以作为实现教学目标的一种高效手段和心理准备,而且还有助于学生树立正确的价值观,帮助学生构建健全豁达的人格。教师通过结合数字技术和积极心理学理念,将数字技术贯穿教学始终,不但能够丰富英语教学资源,增强了英语学习的趣味性和互动性,而且能够拓展大学英语教学的方法和策略。从而让教师能够不断实施积极的教学观,增强学生的积极的情绪体验,进而提升学生的学习效果。

参考文献:

- [1] LIU Honggang, SONG Xueyan. Exploring “Flow” in young Chinese EFL learners’ online English learning activities [J/OL]. System, 2021, 96: 102425 [2024-08-29]. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102425>
- [2] Oxford R L. Powerfully positive: Searching for a model of language learner well-being [C]//Gewerbestrasse: Springer International Publishing, 2016.
- [3] 班杜拉.自我效能:控制的实施[M].缪小春等译,上海:华东师范大学出版社,2003.
- [4] 霍涌泉.能动性的心理机制研究及其价值[J].河北学刊,2024(6): 83+87
- [5] 王建梅,韩乐,徐少卿,等.积极心理学理论指导的大学生外语焦虑与愉悦相关性[J].中国健康心理学杂志,2024(8):1275-1280.
- [6] 赵天红.开启幸福之门——积极心理学的魅力[M].北京:中国经济出版社,2023.
- [7] 张诗琦.积极心理学取向的体验式心理课堂探索[J].教育教学, 2024(15):162-165.
- [8] 周薇.积极心理学教学大学生学习情绪体验和干预研究[J].绥化学院学报,2024(9):125-127.

作者简介:韩春荣(1982-),女,中国陕西渭南人,硕士,副教授,从事英语教学研究。

课题项目:陕西省“十四五”教育科学规划 2024 年度课题“数字技术驱动下的积极心理学在大学英语教学中的应用研究”(项目编号:SGH24Y2892)及校级教改项目“数智技术赋能大学英语人机协同精准教学创新与实践研究”(项目编号:24JG03)研究成果。