

# 中职英语教学中学生自主学习能力的培养研究

王允倩 陆盈盈

青岛海洋技师学院 山东 青岛 266000

**摘要：**随着全球化进程的加快，英语作为国际通用语言的地位日益凸显，对中职学生而言，掌握良好的英语能力不仅是学业的要求，更是未来职场竞争的重要砝码。自主学习作为21世纪核心素养之一，对于提高学习效率、终身学习及适应快速变化的社会环境至关重要。本文旨在探讨如何在中职英语教学中有效培养学生的自主学习能力，通过分析当前教学现状，提出一系列策略与建议，以期为中职英语教育实践提供参考。

**关键词：**中职英语教学；自主学习能力；培养

## 引言

中职教育作为职业教育体系的重要组成部分，其目标是培养具有专业技能和良好职业素养的人才。英语作为跨学科交流的工具，其教学质量直接影响到学生的综合竞争力。自主学习能力的培养，不仅能够帮助学生更好地管理学习过程，提高学习效率，还能激发其学习兴趣，为终身学习奠定坚实基础。本文旨在探讨如何在中职英语教学实践中，通过教学改革和方法创新，有效提升学生的自主学习能力。具体研究问题包括：当前中职英语教学在学生自主学习能力培养方面的现状与不足；影响中职学生英语自主学习能力的关键因素；以及促进中职学生英语自主学习能力发展的有效策略。

### 1 自主学习能力定义

自主学习能力，这一概念根植于教育心理学领域，被广泛理解为个体在缺乏或仅有有限外部指导与监督的情境下，能够自发地识别个人学习需求、明确学习目标、甄选并应用合适的学习策略、有效监控学习过程，并自主评估学习成效的综合能力（Zimmerman, 1989; Pintrich, 2000）。它不仅关乎个体如何独立获取知识，更涉及自我激励、时间管理、批判性思考及自我调节等多个层面的能力发展。这种能力使学习者能够根据自身特点和学习环境灵活调整学习策略，从而在不同学习场景下均能保持高效与主动。

## 2 国内外研究现状

### 2.1 国外研究动态

在国外，自主学习作为教育研究的热点，其研究深度与广度均较为成熟。研究焦点主要集中在几个关键领域：一是自主学习理论框架的构建，如Zimmerman的自我调节学习理论、Pintrich的动机策略模型等，为理解自主学习的内在机制提供了坚实的理论基础。二是自主学习策略的有效应用，包括时间管理技巧、笔记策略、自

我反馈机制等，旨在帮助学习者提升学习效率与质量。三是技术如何辅助自主学习，随着信息技术的飞速发展，如何利用在线平台、智能学习系统等工具促进自主学习成为新的研究热点。

### 2.2 国内研究趋势

相较于国外，国内关于自主学习能力的研究虽起步较晚，但近年来发展迅速，尤其在教育实践中的应用探索上表现突出。研究重点更多聚焦于如何在具体教学情境中培养学生的自主学习能力，如通过翻转课堂、混合式学习、项目式学习等创新教学模式，激发学生的主动学习意愿，提升其自我管理能力。此外，也有研究关注文化因素对自主学习的影响，探索适合中国学生学习习惯与心理特征的自主学习策略。然而，针对中职英语教学领域的专门研究相对较少，尤其是缺乏系统性的培养策略。

## 3 当前教学现状与不足

### 3.1 现状分析

当前中职英语教学面临着一系列挑战，其中最为显著的是教学重心偏移与教学方法的局限性。在教学过程中，往往过分强调语言知识的灌输，如语法规则、词汇记忆等，而忽视了对学生语言实际应用能力和自主学习能力的培养。这种“重知识传授轻能力培养”的现象，导致学生在面对真实交流场景时往往力不从心，难以将所学知识有效转化为实际技能<sup>[1]</sup>。同时，教学方法的单一性也是一个不容忽视的问题。传统的讲授式教学仍然占据主导地位，学生被动接受知识，缺乏主动探索和互动的机会，这不仅限制了学生思维的活跃性，也削弱了他们的学习动力。

### 3.2 不足之处

#### 3.2.1 缺乏个性化教学

中职学生的英语水平、学习兴趣和行为习惯存在较

大差异,但当前的教学往往采用“一刀切”的方式,忽视了学生之间的个体差异。缺乏针对不同层次、不同需求学生的个性化教学方案,使得部分学生感到课程过于简单而失去兴趣,而另一部分学生则因难度过高而感到挫败,无法有效激发全体学生的学习潜能。

### 3.2.2 学习策略指导不足

有效的学习策略和自我管理技巧是自主学习能力的重要组成部分。然而,在实际教学中,教师往往更侧重于语言知识的直接传授,而忽视了对学生如何学习、如何有效管理学习时间的指导。学生缺乏系统的学习策略训练,如如何高效记忆单词、如何进行有效的阅读理解、如何规划学习计划等,这导致他们在自主学习时往往感到迷茫和无助。

### 3.2.3 评价体系单一

当前中职英语教学的评价体系过于依赖考试成绩,这种单一的评价标准往往无法全面反映学生的真实学习水平和自主学习能力。考试成绩仅仅是对学生知识掌握程度的一种量化测量,而学生的自主学习能力、学习态度、团队合作能力等非智力因素却很难通过考试成绩来体现。这种评价体系的局限性不仅限制了学生全面发展,也影响了教师对教学效果的准确评估和对教学方法的及时调整。

## 4 中职英语教学中学生自主学习能力的培养策略与建议

### 4.1 激发学习兴趣与动机

#### 4.1.1 创设情境教学

在中职英语教学中,创设情境教学是一种极为有效的策略,能够显著提升学生的学习兴趣与动机。通过精心设计的教学情境,如模拟职场对话、日常生活场景重现、文化体验活动等,将学生置于一个贴近实际、充满挑战的学习环境之中。例如,可以设置一个餐厅点餐的情境,让学生在角色扮演中练习英语口语,不仅锻炼了语言能力,还增强了跨文化交际的意识。此外,利用虚拟现实(VR)技术,可以创造更加沉浸式的语言学习环境,使学生仿佛置身于真实的英语国家,进一步激发其探索欲和学习动力。

#### 4.1.2 引入多媒体资源

多媒体资源的融入,为中职英语教学注入了新的活力。教师可以精选与课程内容紧密相关的视频、音频、动画等多媒体素材,如英文电影片段、TED演讲、英文歌曲等,这些资源不仅能够丰富教学内容,还能通过视觉和听觉的双重刺激,吸引学生的注意力,提升其学习兴趣。例如,在讲解西方文化时,播放一段关于西方

节日习俗的视频,不仅能帮助学生更直观地理解文化背景,还能激发他们探索更多相关知识的兴趣。同时,教师可以引导学生利用网络资源进行自主学习,如推荐英语学习网站、APP等,鼓励学生根据个人兴趣选择学习内容,从而培养其自主学习的习惯和能力<sup>[2]</sup>。在实施这些策略时,教师应注重观察学生的反馈,适时调整教学方法和内容,确保每位学生都能在轻松愉快的氛围中,找到适合自己的学习路径,逐步建立起自主学习的信心和动力。

## 4.2 构建自主学习环境

### 4.2.1 提供丰富的学习资源

构建自主学习的基石在于提供多样化的学习资源,以满足不同学习风格和能力层次的学生需求。首先,建立一个综合性的英语学习资源库至关重要。这个资源库应涵盖广泛的内容,从基础语法、词汇拓展到商务英语、文化交流等各个方面,确保学生可以根据自己的学习进度和兴趣点进行选择。在线课程是资源库的重要组成部分,它们通常由专业教育机构或知名学者制作,内容系统且更新及时,能够为学生提供最前沿的知识。电子书籍则便于学生随时查阅,无论是经典文学作品还是实用英语教程,都能成为学生提升语言能力的宝贵资料。此外,丰富的听力材料,如英语新闻广播、播客、电影原声等,能够帮助学生锻炼听力理解能力和发音技巧。

### 4.2.2 设立自主学习区域

除了数字资源的建设,物理学习环境的打造同样不容忽视。在教室或图书馆内设立专门的自主学习区域,是营造积极学习氛围的有效手段。这些区域应配备必要的学习设施,如舒适的桌椅、稳定的网络连接、多媒体播放设备等,为学生创造一个安静、便捷且充满启发性的学习环境。自主学习区域的设计应考虑到学生的隐私和专注需求,可以设置隔断或屏风,减少干扰,让学生能够在专注的状态下进行深入学习。同时,区域内可以张贴英语学习海报、名言警句等,以视觉形式激励学生保持积极的学习态度。为了进一步提升自主学习区域的吸引力,可以定期组织学习分享会、英语角等活动,鼓励学生在此交流学习心得,分享学习资源,形成良好的学习社群。

## 4.3 培养自主学习策略

### 4.3.1 教授元认知策略

元认知策略是自主学习能力的核心,它涉及学习者如何规划、监控和反思自己的学习过程。在中职英语教学中,教师应当系统地教授这些策略,帮助学生建立起自主学习的框架。首先,引导学生制定个性化的学习计划,明确短期和长期的学习目标,以及实现这些目标

所需的具体步骤。这一过程中,教师可以提供模板或示例,帮助学生理解如何有效规划学习时间和资源。接着,教授学生如何监控自己的学习过程,包括识别学习中的难点、评估学习进度与效果,以及适时调整学习策略。这可以通过日常学习日志、自我提问、学习进度跟踪表等工具来实现。教师应定期检查这些记录,给予学生反馈,帮助他们学会如何自我监控,从而保持学习的方向性和效率<sup>[3]</sup>。最后,强调学习成果的反思。鼓励学生在完成学习任务后,回顾整个学习过程,分析哪些策略有效、哪些需要改进,以及如何在下一次学习中应用这些经验。通过反思,学生不仅能够巩固所学知识,还能不断提升自己的自主学习能力。

#### 4.3.2 鼓励合作学习

合作学习是促进学生自主学习能力发展的另一种有效策略。通过小组讨论、项目合作等形式,学生可以在互动交流中相互学习、共同进步。在小组活动中,每个成员都可以发挥自己的长处,同时学习他人的优点,这种互补性有助于提升整个小组的学习效果。教师应精心设计合作学习任务,确保任务既具有挑战性,又能激发学生的兴趣。同时,建立明确的合作规则和责任分工,鼓励学生积极参与讨论,贡献自己的想法。在合作过程中,学生不仅能够提升语言运用能力,还能培养沟通协调、团队合作等社会技能,这些技能对于未来的职业发展同样至关重要。

### 4.4 优化评价体系

#### 4.4.1 多元化评价

优化评价体系是提升中职英语教学效果、促进学生自主学习能力发展的关键。多元化评价体系的建立,旨在通过结合形成性评价和终结性评价,全面、客观地反映学生的学习状况。形成性评价侧重于学习过程的持续监测,包括课堂参与度、作业完成情况、学习日志、小组讨论表现等。这种评价方式能够及时发现学生学习中的问题,为教师提供调整教学策略的依据,同时也让学生了解自己的学习进度,增强学习动力。终结性评价则侧重于对学习成果的总结性评估,如期末考试、项目报

告等。这类评价虽然传统,但仍是检验学生知识掌握程度的重要手段。在多元化评价体系中,终结性评价应与形成性评价相辅相成,共同构成对学生学习能力的全面评价。

#### 4.4.2 强调自我评价

除了教师评价外,引导学生进行自我反思和评价同样重要。自我评价能够培养学生的自我监控和自我调整能力,使他们成为自己学习过程的主人。教师应教授学生如何进行自我评价,包括设定个人学习目标、监控学习进度、反思学习策略的有效性等。通过定期的自我评价,学生可以更加清晰地认识自己的学习状况,及时发现不足并调整学习策略<sup>[4]</sup>。为了促进自我评价的有效性,教师可以设计自我评价工具,如学习反思日志、自我评估量表等。这些工具可以帮助学生系统地回顾学习过程,评估自己的学习效果,从而不断提升自主学习的能力。同时,教师应鼓励学生之间相互评价,通过同伴反馈来增进自我认识,促进相互学习。

### 结语

中职英语教学中学生自主学习能力的培养是一个系统工程,需要教育者从教学环境、教学策略、学习动机、评价体系等多个维度进行综合改革。通过实施上述策略,不仅能有效提升学生的自主学习能力,还能促进其全面发展,为未来的学习和职业生涯奠定坚实的基础。未来,随着教育技术的不断发展,中职英语教学应进一步探索技术融合的新路径,为学生创造更加开放、个性化的学习环境,持续推动自主学习能力的深化与拓展。

### 参考文献

- [1] 帅易琼. 高校英语教学中学生自主学习能力培养研究[J]. 英语广场, 2023, (27): 98-101.
- [2] 潘淑平. 英语教学中学生自主学习能力培养策略[J]. 校园英语, 2024, (38): 165-167.
- [3] 李晓莉. 高职英语教学中学生自主学习能力的培养策略探析[J]. 海外英语, 2024, (15): 216-218.
- [4] 谢胜平. 高职英语教学中学生自主学习能力的培养探究[J]. 知识文库, 2023, 39(16): 97-100.