

基于手机应用程序的英语学习对学生学习心理影响的实证研究

——以内地和香港大学生为例

蔡芃芃¹, 李旭鸿², 徐悦³, 杜萌⁴, 官心^{5*}

¹爱尔兰圣三一大学 爱尔兰

²香港城市大学 香港

³香港教育大学 香港

⁴香港理工大学 香港

⁵香港浸会大学 香港

【摘要】随着信息化时代的发展,电子产品已经成为大学生学习英语的重要工具,许多学校开始通过手机应用程序(App)或者一些社交软件的小程序给学生发布学习信息以及安排学习任务。本文旨在探索手机App程序对大学生英语学习的心理影响。本研究通过了混合研究的方式,调查了来自中国内地和中国香港的大学生有关于通过手机App学习英语的心理情况变化。研究结果显示,使用手机App进行英语学习显著提高了大学生的学习动机和自信心,同时减轻了部分学生的学习焦虑。这一发现与Krashen的情感过滤假说一致,即积极的情感状态促进了语言习得。此外,手机App的自主学习模式和即时反馈功能为学习者提供了积极的学习体验,有助于培养成长性心态。本研究可以为英语教学,尤其是通过手机等电子设备学习提供意见和建议。

【关键词】英语学习;手机App;学习动机;学习焦虑;学习心态

【收稿日期】2024年11月28日

【出刊日期】2025年2月20日

【DOI】10.12208/j.ije.20250045

The psychological impact on the students' English learning using mobile application

Pengpeng Cai¹, Xuhong Li², Yue Xu³, Meng Du⁴, Xin Guan^{5*}

¹Trinity College Dublin, Ireland

²City University of Hong Kong, Hong Kong

³The Education University of Hong Kong, Hong Kong

⁴The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong

⁵Hong Kong Baptist University, Hong Kong

【Abstract】As the information age continues to develop, the use of electronic devices has become an important tool for university students to learn English. Many schools have begun to use mobile apps or mini programs on social media platforms to distribute learning information and assign learning tasks to their student body. This article aims to explore the psychological impact of mobile app programs on university students' English learning. Through a mixed-methods approach, this study investigated the psychological changes of university students from mainland China and Hong Kong when learning English through mobile apps. The results of the study show that learning through mobile devices can change the psychological state of university students, including changes in learning motivation, confidence, and mindset. The findings of this study provide insights and suggestions for English language teaching, especially for learning through electronic devices such as mobile phones.

【Keywords】English Language learning; Mobile applications; language motivation; language mindset; Language Anxiety

*通讯作者: 官心

1 引言

20 世纪末, 语言学习者的心理及情绪研究受到国内外学者的广泛关注。很多研究针对学习动机、学习风格、学习策略和学习信念等不同维度展开, 以探讨语言学习者的个体学习差异及其效能。随着现代信息技术的发展, 移动辅助语言学习 (Mobile-assisted Language Learning, MALL) 横空出世, 这是一种移动技术与语言学习相结合的产物, 强调发挥移动技术在语言学习中的作用, 旨在打破课堂学习的藩篱, 方便学习者随时随地完成语言学习任务 (Chinnery, 2006)。

信息时代的到来给社会带来了巨大的变革, 特别是信息技术产物的出现, 极大改善和便利了人们的生活。同时, 通信技术和无线互联网的快速发展使得移动学习的优势更加突出, 促进了它的教育潜力。在“互联网+教育”的发展驱动下, 学习者可以通过手机学习软件获得更为丰富和多样化的学习体验。其中, 手机作为现代化移动学习终端之一, 在移动学习中扮演着重要角色。学习者可以通过手机应用程序 (Application, App) 轻松地实现随时随地自主学习。手机学习软件, 不仅能突破时间与空间的限制, 随心所欲地使用, 还能提供趣味性强、形式多样的海量资源。此外, 它们还可以为用户提供更多课外知识, 拓展视野。与传统课堂教育相比, 手机学习软件具有更多优势, 用户能自主选择感兴趣的学习内容, 而不是按部就班地上无聊、枯燥的课程。例如, 对于英语学习者来说, 电子词典类软件解放了双手, 查询更便捷、高效; 演讲类软件则为用户提供了更广阔的平台, 不拘泥于单纯地学习知识点。手机软件给学习者学习英语提供了更多便利, 为英语学习创造了更多活力与色彩。

为了满足人们的学习需求, 一些 App 开发者也设计了以学习作为主要形式的手机学习 App, 以此来满足学生在不同学习领域的多元化和个性化需求。大学生是手机 App 使用的高频率群体, 他们对于新鲜事物的接受能力比较强, 同时有更多的弹性和自由的时间使用手机。越来越多的大学生呈现主动使用手机 App 学习的态势。因此, 手机 App 应用于学习领域的研究也逐步得到国内外学者的关注。尽管已有研究探讨了移动设备在第二语言学习中的应用, 大多数研究集中在技术的辅助作用和学习者使用现状, 而针对学习者心理状态影响的研究较为有限。本研究填补了这一空白, 系统探讨了手机 App 对大学生英语学习动机、自信心和焦虑等心理因素的影响。同时, 就现有文献而言, 较多关注手机 App 本身的辅助作用、学习者使用手机

App 的现状, 或者利用手机 App 平台构建课堂教学新模式, 而对学习者使用手机 App 产生的心理影响等相关研究甚少。因此, 本研究基于过往语言学习者的研究背景, 采用混合研究方法, 即问卷调查和半结构化访谈相结合的形式, 探究中国内地和中国香港 (以下简称内地、香港) 两地大学生使用手机 App 进行 EFL 学习的现状, 从使用情况及个人感受层面挖掘学习过程中产生的心理影响, 从而更好地促进学校及其它教育团体使用手机 App 等智能工具促进学生的英语学习。

2 理论背景

Krashen 的情感过滤假说 (1983) 提出, 学习者的情感状态 (如动机、焦虑和自信) 对语言习得有显著影响 (Krashen & Terrell, 1983)。然而, 目前较少研究结合这一理论探讨移动学习环境中学习者的心理状态变化。因此, 本研究基于该假说, 从学习动机、焦虑、自信心等维度, 深入分析手机 App 对英语学习心理的影响。

2.1 动机

英语学习动机一直是第二语言学习领域的一个重要研究方向。Gardner (1985) 在他研究的经典模式中提出, 动机包括学习语言的愿望、语言学习的态度以及动机强度三个部分。20 世纪 80 年代以来, 越来越多的研究者开始关注英语学习动机, 并通过问卷调查、访谈和实验等方法进行研究 (姚玉凤, 2007)。语言学习者动机 (Language learner motivation) (Ellis, 2008) 是学生用来学习目标语言以满足他们的需求或愿望的精神能量。有学者指出, 语言学习者动机既是帮助学习者实现成功学习的决定性因素, 同时, 学习的成功经验也可以提升学习者动机 (Ellis & Shintani, 2013)。从实证研究角度来看, 英语学习动机是影响学习者学习英语的重要因素之一, 同时也是学习者坚持学习的动力来源 (姚玉凤, 2007)。过去许多研究发现, 英语学习动机与多个因素有关, 包括有个人社会文化背景、性别、年龄、学习经历、家庭背景等 (徐善青, 2001)。

此外, 有研究者将英语学习动机分为内在动机和外在动机 (Shaikholeslami & Khayyer, 2006)。曾有学者提出人的各种动机之间不是孤立存在的, 而是如蚕丝一样相互交错在一起, 当人的各种需要通过一件事情可以得到满足时, 个体在这件事情上的动机就表现得特别强烈。内在动机源于学习者的兴趣、好奇心和自我发展需求, 而外在动机则受到考试、升学或职业发展的驱动 (Areepattamannil et al., 2011)。研究表明, 内在动机较高的学习者通常能取得更优异的学业表现,

这突显了激发学习兴趣的重要性。外在动机是指学习者出于考试、升学、职业发展等外在因素而学习英语。高洁(2016)在《外部动机与在线学习投入的关系:自我决定理论的视角》中研究发现,自主性较高的外部学习动机可以有效促进在线学习投入。总的来说,英语学习动机是学习者坚持语言学习的关键驱动力,同时显著影响学习成效和学习持久性。

2.2 信心

语言学习的自信心是一个广泛研究的话题。许多研究表明,学生的自信心在学习语言方面发挥着重要的作用。Krashen(1982)在探讨学习信心和学习能力时提出,当学习者在进行第二语言学习时,学习动机和信心等方面都会对学习者的学习效果产生显而易见的影响。在一项探索了中国大学生的英语学习信心和英语学习成就之间的关系的(Chang et al., 2016),发现学生的英语学习信心与其英语学习成就密切相关。同样, Sun 和 Wang(2020)研究了学生的英语学习信心,并发现学生的英语学习信心与其英语成绩呈正相关。国内李小平和郭江澜(2005)采用问卷调查的方式,考察了学习信心中的三种成分与学习行为的关系。结果表明,影响学习行为最主要的因素不是认知,而是意向和情感。所以要使学生真正形成一种能够促进学习行为的积极的学习态度,就需要让他们产生对学习的愉悦体验和强烈的投入意愿。近年的研究表明,电子设备的使用能显著提高学生的学习信心。例如,冯宝鑫等(2021)发现,通过移动学习平台的持续‘打卡’活动,学习者的语言自信心与坚持天数呈正相关,表明技术支持对信心提升的积极作用。

2.3 焦虑

焦虑是语言学习中的普遍问题,许多研究都探讨了语言学习者的焦虑情况以及其对语言学习的影响。Arnold(1999)指出焦虑是指一个人由于实际或想象中的挫折而产生的焦虑和恐惧的情绪状态。国内学者认为焦虑是指主体或因无法达到预定目标或因无法克服障碍威胁,导致自信心和自尊心受挫,或导致失败感和内疚感增加,从而形成的不安紧张、带有恐惧感的情绪状态(王银泉 & 万玉书, 2001)。也有学者认为焦虑是一种复杂的情绪状态,交汇了紧张、恐惧、不安、担心、焦虑等情感(贾冠杰, 2010)。

过去的一些实证研究表明,焦虑可以对语言学习的流利度、准确度和自信心产生负面影响(Horwitz, Horwitz & Cope, 1986; MacIntyre & Gardner, 1989)。Horwitz 等人(1986)研究表明,焦虑会对语言学习者

的情感、策略使用和学习成绩产生负面影响,尤其在课堂讨论和语言输出中表现显著。类似地, MacIntyre 和 Gardner(1989)发现,焦虑对学习者的流利度和发音准确度产生了负面影响,并阻碍了学习者积极参与课堂讨论和使用学习策略。近年来,语言学习的焦虑仍然是研究的重点之一。根据 Horwitz 等(1986)的研究,外语学习焦虑具体表现为三个方面:交际焦虑、考试焦虑和负评价焦虑。Arnold(1999)提出语言焦虑是指在语言习得过程中出现的一种不安、害怕犯错的心理状态,它与焦虑、自我怀疑、紧张等消极情绪有关,焦虑可能是阻碍外语学习的情感变量中最普遍的因素。例如有研究发现,社交焦虑和语言学习焦虑之间存在密切联系,这对于教育工作者来说是一个重要的提示(张婧, 2021),需要教育工作者在教学中采取相应的措施来降低学生的焦虑情绪,以提高学生的语言学习效果。其次,电子产品运用,如手机等对学生产生英语学习的焦虑也有影响。

2.4 心态

心态是一种核心信念,反映了学习者对能力本质及其在特定领域中成功作用的理解(Molden & Dweck, 2006)。心态分为两种核心态度,“固定”和“成长”(Molden & Dweck, 2006)。Lou 和 Noels(2016)提出了一个概念,叫做语言心态,主要是调查人们对语言学习的信念。语言心态(Dweck, 2006)由三个主要元素组成。第一个要素是一般智能信念,分为固定或是递增的信念,类似于一般智力信念的概念。第二个要素是第二语言能力,将学习语言的能力分为固定或是努力可塑两种。第三个要素是与年龄敏感性和语言学习有关的信念,指的是第二语言学习能力是否受年龄影响。在这个模型下, Lou 和 Noels(2016)发现语言心态与语言相关的行为(例如,继续学习目标语言的意图)和态度(例如,对失败的恐惧)有关。近年来,越来越多的研究者关注语言心态对二语学习的影响。有多项实证研究表明,学生的语言心态与其英语语言水平存在显著的正相关,即心态积极的学生英语学习中的表现更好(Lou & Noels, 2019)。总体来说,语言心态对二语学习具有重要影响。积极的语言心态可以促进学习者的语言学习,而负面的语言心态则可能会阻碍学习者的语言学习进程。

3 研究方法

3.1 研究对象

该研究第一步是通过发放调查问卷的形式进行。研究招募到了 274 名来自内地和香港的大学生参与到

研究中。第二步则是通过半结构化访谈的方式进行定性研究。研究人员继续在上述提及的两地招募 20 名大学生参与研究,其中 10 名来自内地,10 名来自香港。

3.2 研究方法

本研究采用混合研究方式,旨在探究手机 App 程序对中国大学生英语学习动机、心态、自信心以及焦虑等问题的影响。定量研究采用问卷调查的方式,以大样本为基础收集数据并进行统计分析,以了解使用手机 App 学习英语的大学生的学习动机、心态、自信心以及焦虑水平。定性研究则采用半结构化访谈法,随机选取借助手机 App 进行 EFL 学习的大学生,探究他们的学习经验、感受以及对手机 App 程序的评价,从而了解其对英语学习的影响。最后,将定量和定性研究结果相结合,得出综合结论,以探究手机 App 程序对于中国大学生英语学习动机、心态、自信心以及焦虑等问题的影响,提出相关的建议和措施。

3.3 问卷资料

3.3.1 语言心态

“语言学习心态量表”(MLLS; Lou, 2014; Cai et al., 2024)用于测量大学生的学习心态。该量表包含 18 个项目,分为“固定性心态”和“成长性心态”两个领域。所有项目都采用六点式的李克特量表(1 = 强烈不同意; 6 = 强烈同意)。该量表被翻译为中文版进行使用,且在本研究中,内部一致性表现良好($\alpha = 0.87$)。

3.3.2 焦虑

“外语课堂焦虑量表”(FLCAS; Horwitz et al., 1986)用于评估大学生学习英语时的焦虑水平。该量表是一份自报告的 5 点 Likert 量表,共有 33 个项目。FLCAS 在多个国家包括中国,都得到了广泛使用(张婧, 2021)。本研究将“外语”改为“英语”进行相关的测量。在本研究中,FLCAS 的内部一致性较高($\alpha = 0.93$)。

3.3.3 动机

“态度/动机测试”(AMTB; Gardner, 2004)用于测量大学生英语学习的动机。原始工具包括 12 个子量表,共计 104 个项目。在考量本研究的研究范围和研究目的基础上,进行了对子量表和项目的筛选,最终,参与者被要求在一个 5 分 Likert 量表上评估他们对 32 个项目的态度和动机。该工具在本研究中的内部一致性高($\alpha = 0.92$)。

3.3.4 语言自信心

英语语言信心量表(ELCS; Clément et al., 2003)用于测量大学生的英语学习信心水平。参与者被要求在一个 6 点 Likert 量表上评估他们的自信程度,从 1

(强烈不同意)到 6 (强烈同意)。该量表被翻译成中文后进行使用,同时再次翻译成英文进行多轮比对。在本研究中,ELCS 的内部一致性很高($\alpha = 0.93$)。

3.4 数据分析

定量研究的数据分析由 SPSS22.0 版进行。采用相关分析(Pearson 双尾检验)来确定主要变量之间的相关性。进行 T 检验以确定各区是否区分了心态、信心、动机和焦虑的水平。最后进行了线性回归分析以研究心态的预测变量。定性研究的结果则是由两名研究人员会分别独立对访谈资料内容进行编码,提取出有意义的观点,第三名研究员则对前二者有争议或冲突的编码进行整理审阅,并与前两名研究人员展开讨论,直到意见统一,以确保内容的关联度,整理出符合研究目的和主题的框架。

3.4.1 定量研究结果

(1) 人口统计学特征

表 1 显示了 241 名参与者的人口统计学特征,其中 127 人来自内地,114 人来自中国香港。大多数参与者(80.9%)是女性。所有参与者的年龄从 17 岁到 35 岁不等,平均年龄为 22.45 (SD=2.99) 岁。

(2) 两地大学生的差异

如表 2 所示,内地的学生表现出的焦虑水平明显高于香港的学生($P < 0.05$)。此外,大陆和香港的学生在成长性心态方面也有显著差异($P < 0.05$)。在动机和信心方面,两组之间没有明显的差异($P > 0.05$)。

(3) 主要因素之间的关联

表 3 显示了焦虑、信心、动机和心态之间的相关关系。固定性心态和成长性心态都与焦虑呈显著正相关($p < 0.01$),而固定性心态与信心呈显著负相关($p < 0.01$),固定性心态与动机呈显著负相关($p < 0.01$)。值得注意的是,固定性心态和信心之间没有明显的关联($P > 0.05$)。

3.4.2 定性研究结果

(1) 大学生英语学习动机

根据研究结果可以发现,大多数被采访的大学生认为,手机 App 作为一种学习工具,满足了很多二语学习者的实际需求,如提高学习成绩、满足留学或就业需求等,从而增强了学习者的成绩动机和个人发展动机。此外,有一些学生也提出手机 App 丰富的学习资源和多元的学习模式让学习者能够快速进入学习情境,并提高学习者的内在兴趣动机。学习者能够自主选择学习进度和感兴趣的内容以强化自身的弱项,并在任务驱动中获得即时的成就感,有效激发学习者的兴趣动机。

表1 参与者特质

特质	N/Mean	%/SD
地区		
大陆	127	52.7
香港	114	47.3
年龄	22.45	2.99
性别		
男性	46	19.1
女性	195	80.9

表2 两地大学生主要变量对比

	大陆地区学生 (n=127)		香港地区学生 (n=114)		Test statistic	
	Mean	SD	Mean	SD	t	p-value
焦虑	104.88	22.83	97.62	26.95	2.26	.025 *
动机	110.18	17.1	112.62	15.52	-1.16	.249
自信	19.35	6.76	20.11	5.10	-.98	.330
语言心态	52.39	12.08	49.82	13.43	1.57	.118
固定性心态	27.58	8.21	27.23	7.40	.351	.726
成长性心态	24.81	8.28	22.59	7.88	2.129	.034 *

Note: * $p < .05$.

表3 相关性分析

	1	2	3	4	5
1. 焦虑	1				
2. 动机	-.130*	1			
3. 自信	-.490**	-.045	1		
4. 固定性心态	.304**	-.213**	.029	1	
5. 成长性心态	.203**	-.055	-.372**	.277**	1

Note: * $p < .05$. ** $p < .01$.

另外, 还有一小部分学习者倾向于通过手机 App 实现文化融合的需求, 但这并不能成为学习者的主流选择。虽然 App 具备工具性和融合性动机, 但还需要更多的动机源, 例如学习者自身的意识到自身的不足, 从而达到借助 App 提高英语水平的目的。因此, 手机 App 只能作为学习英语的辅助工具, 需要结合个人内在的动机源才能真正促使学习者使用 App 学习英语。

(2) 大学生英语学习焦虑

大学生英语学习焦虑是一个普遍存在的问题。根据研究, 大部分香港和内地的的大学生认为使用手机

App 学习英语可以减少他们的焦虑和抵触情绪。使用 App 学习可以根据自己的步调自由支配英语学习时间, 没有同伴和老师给予的压力, 这种个性化和自主学习的方式有效降低了英语学习焦虑的程度。然而, 仍有少部分内地学生认为无论是课堂教学还是使用 App, 学习英语的最终目的都是通过考核和实际应用, 因此教学方式不会影响学习者的学习焦虑。

在交际方面, 使用手机 App 可以减少大学生的焦虑感。通过手机 App 进行英语学习, 可以根据自身步调发展, 减少与他人的沟通和合作, 从而减少与同伴和

教师的交流,降低语言交际的焦虑感。对于考试考核的焦虑感,内地学生认为无论是 App 学习还是课堂学习都不会对焦虑性产生影响。而对于香港的大学生来说,焦虑问题主要看个人的心理因素,例如个人的心理韧性和个人目标,并不会因为学习方式以及来源的更换而改变。

本研究还发现,两地大学生都共同面临害怕听到负面评价的问题。在课堂教学中,教师的提问以及同辈同学之间的互相评比会增加学生的压力。使用手机 App 进行英语学习,能让大部分学生自行安排学习,且不用在意他人的评价,降低学习的焦虑感。从以上分析可以看出,手机 App 在英语学习中可以减少大学生的焦虑和抵触情绪,从而提高学习效率和学习体验。

(3) 大学生英语学习自信

根据研究主要发现,大部分内地和香港的学生对借用手机 App 进行英语学习给予了正向的肯定。他们认为,用手机 App 学习英语可以增强学习兴趣、提高学习效率。同时,手机 App 中个性化定制的内容可以给予学习者及时且细致的反馈,有助于大学生更高效地学习英语。例如,来自香港的大学生认为,手机 App 可以让他们充分利用碎片化时间,进度可以由个人掌握,并且保证持续学习。而内地的学生则指出手机 App 中的游戏化奖励机制和成就系统大幅度提高了他们的学习信心。

其次,手机 App 学习英语的功能可以帮助学生反复学习和巩固,有利于提升他们的学习效果和学习自信。香港的大学生提出 App 有助于反复练习,方便课后查缺补漏以及课前获得知识,是有效的辅助工具。而内地的学生则认为,手机 App 可以及时查看学习结果,获得满足感,且 App 的正反馈功能也有很大的助力,可以帮助解决学生在学习过程中的缺乏自信等问题。

(4) 大学生英语学习心态

近年来,大学生英语学习心态备受研究者关注。本研究发现,无论是中国内地的大学生还是香港的大学生,年龄并不是影响个人是否能够完成或达到英语学习目标的因素。然而,他们普遍认为年龄会影响个人是否去使用手机 App 进行学习任务。对信息技术的掌握程度和对 MALL 的接受程度会影响学习者对手机 App 的使用。年龄较大的学生可能不熟悉或不擅长使用手机 App,因此可能更倾向于使用传统的学习模式。

另一方面,两地学生普遍认为智能对于英语学习的结果会产生一定的影响。例如,有参与采访的学生认为语言天赋很重要,因为有些人具有良好的语言天赋,

能够更快地学习并掌握语言技能。然而,个体的智能水平可能对不同人使用手机 App 的状态产生影响。

最后,努力程度在采访中被认为是影响学习结果的关键因素,无论是使用手机 App 还是传统学习模式,一个人的努力程度对于学习结果都会有影响。内地的学生在采访中提出,短期的努力可能并未产生显然的学习效果,但坚持努力学习,会促进学习结果的正向发展。

4 讨论

本研究首次比较了内地和香港两地 EFL 学习者的语言心态差异,为进一步理解中国大学生 L2 学习领域提供了新的视角。研究结果表明,香港大学生的成长性心态显著低于内地大学生,这可能与香港以考试驱动为主的教学环境有关,学生更倾向于发展固定性心态,将英语学习视为短期目标导向的任务(Molden & Dweck, 2006)。相对而言,内地学生由于教学媒介主要以汉语为主,更可能将英语学习视为长期发展的工具,从而表现出较高的成长性心态。此外,尽管英语是香港的官方语言之一,但两地大学生在英语学习中均表现出中度到高度的焦虑水平。这种现象可以通过 Krashen 的情感过滤假说(1983)解释,即焦虑作为一种情感过滤器,可能阻碍学习者的语言习得,而这种焦虑可能源于同辈压力和对负面评价的恐惧(Martin et al., 2021)。值得注意的是,内地学生较高的成长性心态可能在一定程度上帮助他们缓解了学习焦虑,这与 Lou 和 Noels (2019)的研究一致,表明成长性心态不仅促进学习成效,还能减轻情感障碍的影响。总体来看,手机 App 的自主学习特性虽未完全消除焦虑,但其灵活性为学习者提供了更适应个体需求的学习环境。

此外,香港大学生的这种课堂焦虑也因香港的公开考试而加剧,因为英语在几个环节中扮演着更重要的角色,如演讲和小组讨论(Mak & Tang, 2011)。根据以前的研究也可以发现,焦虑代表了 L2 的一个重要障碍(Altunel, 2019)。焦虑的来源通常来自于对负面评价的恐惧、交流的忧虑和测试的焦虑(Sadeghi, Sadighi & Bagheri, 2020)。统计结果分析也显示了心态和焦虑之间的正相关关系,这与之前的研究相一致,即那些拥有较高固定性心态的人强调他们的能力表现,并通常表现出不良的学习模式(Lou & Noels, 2016)。值得注意的是,内地和香港的大学生在成长性心态方面存在着明显的差异。这一结果可能归因于社会、文化和教育的多样性(Lo, 2021)。令人惊讶的是,信心并没有明显影响成长性心态,这与早期的研究结果相矛

盾 (Lou & Noels, 2018; 2019)。这种差异可能是由于在高度重视儒家思想的东亚社会 (如中国、日本和韩国), 成长性心态被嵌入勤奋而不是智力信仰 (Lou & Noels, 2019)。

5 应用和建议

英语 App 作为学习英语的重要工具, 顺应了全球化和资讯化时代的发展, 为学习型社会构筑了良好的学习平台, 同时为学习者提供了更多的学习机会。在当前高等教育英语教学改革中, 手机英语 App 指明了方向并提供了新的教学手段。研究表明, 当前大学生普遍使用英语 App 学习英语, 并取得了不同层面的影响效果, 但也暴露出信息化时代人机学习模式对学习者的心理影响等深层次问题。本文总结出以下几点建议和启示。

首先, 从学习者层面来看, 学习者在使用手机 App 学习前, 需要明确自己的学习动机和需求, 制定合理的计划, 明确工具使用的场所及适用范围, 例如需使用 App 程序的学习内容。同时, 学生应当关注在使用移动应用程序后出现的个人心理变化, 如体察自我学习动机和焦虑状态, 并摆正个人的认知, 挖掘优势, 正确认识自己的不足, 必要时可以向专业人士反应和求助。学生在使用手机 App 学习英语时, 应明确学习目标并制定合理计划, 充分利用 App 的个性化功能和多样化资源, 优化碎片化学习时间。同时, 学生需关注自身情感状态变化, 及时调整学习方法以减轻焦虑、增强自信心。此外, 学生还可以组建学习小组, 制定小组目标和学习计划, 通过互相监督和合作达到学习的可控性, 提升学习效率 and 效果。

其次, 在教学者层面, 教师可以通过个性化定制、资源整合以及对学进行学业和心理上的指导和帮助等方式, 有效促进教学。具体来说, 学校可以与 App 开放商合作, 定制个性化的学习平台, 特别是对于语言类学校更需要小语种的教学平台和程序应用。同时, 教师应充分利用英语学习 App 中的教学资源, 与课堂教学相结合, 优化教学效果。同时, 应通过 App 监测学生学习状态, 尤其是焦虑情绪的变化, 为学生提供更有针对性的心理支持和学业指导。对于学生来说, 使用手机 App 可能导致其他不利的影响, 因此学校以及教师需要合理引导学生正确使用手机 App 的资源, 并且发挥这些课外资源的作用。具体来说, 学校应与 App 开发者合作, 根据学生需求优化 App 功能, 例如提供学习数据分析和心理状态监测功能。此外, 教师可通过整合 App 中的学习内容与课堂教学, 帮助学生更好地应对

焦虑和建立自信。

从 App 的开发商来看也有许多层面可以进行改进。目前, 学生对于英语学习的需求推动了手机 App 市场的发展, 然而当前市场上英语学习 App 类型较多, 功能常常具有一致性, 因此仍然有提升的空间。对于 App 开发商来说, 首先需要积极和学校以及教师联系, 了解学校的英语教育模式, 并且邀请更多的专家老师参与到 App 的研发过程中, 设计制作更多吸引学生, 贴近学校教学内容的 App, 在设计上也可以运用多模式, 可以提升学生学习兴趣并且增强学习效果。

同时, 开发商应进一步关注学生需求和心理状态, 优化 App 设计。例如, 通过学习需求分析和动态难度调整机制, 为学生提供适应性学习内容, 同时通过监测功能缓解学习焦虑, 增强学生自信。其次, 开发商可以帮助学生获得学习成绩上的满意感和应用上的挑战感, 同时也可以在心理健康方面监测学生焦虑等情况, 从而智能化推送适当的学习材料以降低心理负担, 提高自信。除此之外, 开发更多有趣和丰富的资源给学生进行选择, 并且可以加入测试模式, 鼓励学习者做一些自我认知和预期学习目标的测试, 积极调整学习主题和模式, 辅助学习者即时掌握自身的学习状况。

6 不足与展望

本研究样本规模有限, 未来研究应扩大样本覆盖范围, 尤其是纳入不同文化和教育背景的学生。此外, 建议对特定手机 App 的功能和使用效果进行细化分析, 以更深入地探讨其对学习心理的具体影响。其次, 本研究没有对某种特定的手机英语学习 App 进行调查了解, 所得到的研究结果较为宏观, 且不同学生由于使用的 App 存在差异性, 在心理感觉以及成果方面都会存在差异性。因此, 未来研究应聚焦特定的手机 App 进行深入分析, 同时结合实验法和纵向研究, 探索 App 在英语学习过程中的长期心理和学业影响。

参考文献

- [1] Altunel İ. An investigation into the relationship between mindset and foreign language anxiety[J]. 2019.
- [2] Arepattamannil S, Freeman J G, Klinger D A. Influence of motivation, self-beliefs, and instructional practices on science achievement of adolescents in Canada[J]. *Social Psychology of Education*, 2011, 14: 233-259.
- [3] Chang C, Chang C K, Shih J L. Motivational strategies in a mobile inquiry-based language learning setting[J]. *System*,

- 2016, 59: 100-115.
- [4] Chinnery G M. Going to the MALL: Mobile assisted language learning[J]. 2006.
- [5] Clément R, Baker S C, MacIntyre P D. Willingness to communicate in a second language: The effects of context, norms, and vitality[J]. *Journal of language and social psychology*, 2003, 22(2): 190-209.
- [6] Dweck C S. *Mindset: The new psychology of success*[M]. Random House, 2006.
- [7] Ellis R. Learner beliefs and language learning[J]. *Asian EFL Journal*, 2008, 10(4): 7-25.
- [8] Ellis R, Shintani N. *Exploring language pedagogy through second language acquisition research*[M]. Routledge, 2013.
- [9] Gardner R C. *Attitude/motivation test battery: International AMTB research project*[J]. Canada: The University of Western Ontario, 2004.
- [10] Horwitz E K, Horwitz M B, Cope J. Foreign language classroom anxiety[J]. *The Modern language journal*, 1986, 70(2): 125-132.
- [11] Krashen S D, Terrell T. *Natural approach*[M]. New York: Pergamon, 1983.
- [12] Lo M. Language and coordination games[J]. *Economic Theory*, 2021, 72(1): 49-92.
- [13] Lou M T. Changing language learning mindsets: The role of implicit theories of L2 intelligence for goal orientations and responses to failure[J]. 2014.
- [14] Lou N M, Noels K A. Changing language mindsets: Implications for goal orientations and responses to failure in and outside the second language classroom[J]. *Contemporary Educational Psychology*, 2016, 46: 22-33.
- [15] Lou N M, A. Noels K. Western and heritage cultural internalizations predict EFL students' language motivation and confidence[J]. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 2021, 24(5): 636-650.
- [16] Lou N M, Noels K A. Promoting growth in foreign and second language education: A research agenda for mindsets in language learning and teaching[J]. *System*, 2019, 86: 102126.
- [17] Mak J, Tang G. Movement types, repetition, and feature organization in Hong Kong Sign Language[J]. *Formational units in sign languages*, 2011: 315-38.
- [18] MacIntyre P D, Gardner R C. Anxiety and second - language learning: Toward a theoretical clarification[J]. *Language learning*, 1989, 39(2): 251-275.
- [19] Molden D C, Dweck C S. Finding "meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development[J]. *American psychologist*, 2006, 61(3): 192.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS