

学校编码: 10384

分类号_____密级_____

学 号: 25720100153710

UDC_____

厦 门 大 学

博 士 学 位 论 文

理工科大学生英语学习自我控制 与焦虑之关系研究

——以成都市X大学为例

The Relationship between Self-Control and Anxiety in
English Study of Science and Engineering Students
——Taking X University of Cheng Du City as an Example

李 京 肽

指导教师姓名: 郑若玲 教授

专业名称: 教育博士

论文提交日期: 2013年10月

论文答辩时间: 2013年12月

学位授予日期: 2013年 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2013 年 10 月

厦门大学博硕士学位论文摘要库

厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为()课题(组)的研究成果,获得()课题(组)经费或实验室的资助,在()实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):
年 月 日

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

（ ） 1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

（ ） 2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

摘 要

本文主要研究大学生英语学习自我控制与焦虑的关系。根据大一学生的身心特点和社会角色的适合性和研究现状的需求性,选择理工科大一学生作为研究对象。接着,对古今中外的有关自我控制和焦虑的部分文献作了梳理,在前人研究成果的启发下,本研究提出大学生英语学习自我控制能力的操作性定义。然后在这个理论构想的指导下,运用定量(问卷调查法和统计分析法)与定性(深度访谈和个案研究)相结合的研究方法,两次(大学入学时,入学一年后)跟踪调查X大学2012年入学的理工科专业学生英语学习自我控制力与英语学习焦虑的变化情况。在为期一年的跟踪调查研究中综合运用叙事探究(narrative study)。

本研究首先介绍了选题缘由与研究意义、核心概念、文献综述、研究思路与方法、研究重点以及可能的创新,接着回顾前人的研究成果,主要对自我控制的概念,元认知的概念,焦虑的概念以及叙事研究方法进行归纳和梳理,进而重点介绍大学生英语学习自我控制和焦虑的关系。另外,详细阐述运用心理学应用技术——元认知干预技术,培养和提高大学生英语学习自我控制力,降低英语学习焦虑的方法。并根据质的研究需要,选取了X大学18位2012级大一学生为深度访谈对象,在此基础上进一步探索X大学大一学生英语学习自我控制能力和焦虑感形成的背景和原因等,最后提炼本研究的主要结论,并提出相应的对策与建议。

研究发现,对于刚刚跨入大学校门的X大学大一学生,大学英语四/六级考试(CET4/6)具有非常强烈的导向性。他们往往将通过CET4/6作为大学英语学习的主要目标和英语学习的成功标志。X大学大一学生在英语学习过程中实际采用的自我控制的方法和本文理论构想的四个维度非常一致。X大学大一学生的英语学习焦虑是客观存在于学生群体之中的。这些焦虑突出地表现为考试焦虑和交际焦虑。大学生英语学习自我控制中的自我反思和自我实现表现比较突出。焦虑与自我控制具有极其显著的负相关。借助元认知干预技术,被试可以调节控制自己的行为,通过自我控制能力的提高,摆脱对个人发展的限制,降低外语学习焦虑感,使英语学习成绩有更明显的提升。

关键词: 理工科大学生; 英语学习; 自我控制能力; 学习焦虑

Abstract

This research mainly focuses on the relationship between self-control and anxiety in college English study. Based on the physical and mental characteristics, the suitability of their social role and the demand of research status, this research took freshmen of science and engineering as study subjects. Then, the author gives a partial overview about self-control and anxiety developed in different countries at home and abroad. The operational definition of self-control ability in college English study was formed in the enlightenment of the predecessors' research results. Under the guidance of this concept the author tracked the change of self-control and anxiety in English study of science and engineering students enrolled in 2012 at X university twice (the first time --the university admission, another time--one year after the admission), combining quantitative method (questionnaire survey and statistical analysis) with qualitative method (in-depth interview and case study), integrating narrative study during the one-year tracking study.

Firstly, this paper introduces the purpose and the significance of this research, core conceptions, literature review, thoughts and methods, research priorities and possible innovations. Secondly, the author reviewed previous research results and mainly summed up and combed the concept of self-control, metacognition, anxiety and narrative study, and focused on introducing the relationship between self-control and anxiety in college English study. Besides, the author elaborated the approach to apply psychology application technology-- metacognition intervention technique to train and improve self-control as well as reduce anxiety in college English study. According to the demand of qualitative research, 18 freshmen enrolled in 2012 at X university were selected as the subjects of in-depth interview, based on which the background and reasons for the formation of self-control and anxiety in college English study were further explored. Finally, the author put forward the main conclusions of this study, countermeasures and suggestions.

The study found:

(1) College English Test Band 4/6(CET4/6) has strong function of direction for freshmen of X university, who usually regard the pass in CET4/6 as the main goal of college English study as well as the sign of success in English study.

(2) Practical approaches to self-control adopted by freshmen at X university in the process of English study are in good agreement with the four theoretical dimensions of theoretical conception in this paper. Anxiety of English study of freshmen at X university had objective existence in student groups, which noted significantly as examination anxiety and communication anxiety. Self reflection and self-actualization had more prominent performance in self-control of college English study. Anxiety has extremely significant negative correlation with self-control.

(3) With the help of the metacognition intervention technique, participants can regulate and control their own behavior habits, enhancing self-control ability, breaking away from the restriction of personal development, reducing the foreign language learning anxiety, and their English learning achievements have more obvious improvement.

Key Words: Students of Science and Engineering; English Study; Self-Control Ability; Learning Anxiety

目 录

第一章 绪论	1
第一节 选题缘由与研究意义	1
第二节 核心概念界定与研究问题	16
第二章 文献综述和理论基础	26
第一节 自我控制的理论研究	26
第二节 焦虑的理论研究	63
第三节 叙事的理论研究	70
第三章 研究设计	80
第一节 总体研究思路	80
第二节 研究对象	82
第三节 大学生英语学习自我控制能力问卷的编制	82
第四节 外语学习焦虑问卷的编制	124
第四章 描述:质的研究方法和跟踪调查法.....	130
第一节 质的研究方法	130
第二节 成都市 X 大学大一学生刚入学时的群体画像	143
第三节 成都市 X 大学大一学生入学一年后的群体画像	149
第四节 跟踪调查法	171
第五章 预期:相关研究	195
第一节 入学时的数据分析	195
第二节 一年后的数据分析	200
第三节 入学一年的变化	204
第六章 干预:实验研究	206
第一节 元认知干预技术的含义	206
第二节 元认知干预技术的工作原理	207
第三节 大学生英语学习自我控制能力的培养	210

第七章 研究结论与改革建议	227
第一节 研究结论	227
第二节 改革建议	232
第三节 研究检讨与展望	235
参考文献.....	240
附 录.....	250
后 记.....	260

厦门大学博硕士论文摘要库

Contents

Chapter1: Introduction	1
Section 1: Research Origin and Value	1
Section 2: The Definitions of Key words and Research Problems	16
Chapter 2: Literature Review and Theoretical Foundation	26
Section 1: Theoretical Research of Self-Control	26
Section 2: Theoretical Research of Anxiety	63
Section 3: Theoretical Research of Narrative Study	70
Chapter3: Research Design	80
Section 1: The Overall Research Approach	80
Section 2: The Subjects of Study	82
Section 3: Development of Self Control Ability Questionnaire of College Students'English Learning	82
Section 4: Development of Foreign Language Learning Anxiety Questionnaire	124
Chapter4: Description: Qualitative Research and Tracking Survey	130
Section 1: Qualitative research	130
Section 2: Group Portrait of Incoming Freshmen at X University of Cheng Du City	143
Section 3: Group Portrait of Incoming Freshmen at X University of Cheng Du City A Year Later	149
Section 4: Tracking Survey	171
Chapter5: Expection: Correlation Study	195
Section 1: Analysis of Incoming Data	195
Section 2: Analysis of Data A Year Later	200

Section 3: Changes after One Academic Year.....	204
Chapter 6: Intervention: Experimental Study	206
Section 1: The Meaning of Metacognition Intervention Technique.....	206
Section 2: The Working Principle of Metacognition Intervention Technique	207
Section 3: Self Control Ability Training of College Students' English Learning	210
Chapter7: Conclusions and Suggestions.....	227
Section 1: Research Conclusions.....	227
Section 2: Suggestions	232
Section 3: Study Reflection and Prospection	235
Appendix	240
References	250
Postscript.....	260

第一章 绪论

自我控制(self-control)是自我意识的重要成分之一,是个体从幼稚、依赖走向成熟、独立的标志。自我控制对于个体成功地适应社会非常重要,它是一个人良好个性形成和发展的必要条件和基本保证。在21世纪的今天,增强自我控制的能力,更是成了高素质人才的必备要素。近年来,自我控制的研究迅速成为国内外学者的研究热点,并取得了丰硕的理论和实证研究成果。焦虑是人们对情境中的一些特殊刺激而产生的正常心理反应,每个人经历的时间和程度是不同的,适度的焦虑可以激发一个人的动力,但是当焦虑的时间和程度均超出了一定的范围,过高或过低,都会影响学生正常水平的发挥(王银泉,万玉书,2001)。^[1]因此,调查大学生英语学习焦虑的现状并根据个体的差异提出一些针对性的对策和建议是促进大学生健康发展所必须的。

第一节 选题缘由与研究意义

一、自我控制能力的重要性

21世纪的大学生,面临的是一个经济和科技都迅速发展的时代,在这个时代里,不仅要学会掌握不断更新的专业知识技能,还要学会自我控制以及掌握自我管理的技能,才更有可能立于不败之地。

“自强不息,厚德载物”,这句中国古训,已经被许多大学引为校训,其目的,不仅是指导广大莘莘学子为学、做人、处世,而且是中华民族自强精神的体现。联系到当代大学生,自强精神主要体现在为自己设定目标、对自己的行为负责、为自己的人生进行规划。它所强调的就是,自力更生、艰苦奋斗、自强不息、百折不挠的精神。^[2]

中国传统美德中,就有“修身、齐家、治国、平天下”的说法,“修身”历来受到重视,这也表明了自我控制的重要性。生活经验和科学文献都表明,自我控制与人类的生存发展以及健康都息息相关。心理学家Shapiro认为:“人类的最大恐惧之一就是恐惧失去控制,最强的驱动力之一就是在生活中拥有控制感。”

^[1] 王银泉,万玉书.外语学习焦虑及其对外语学习的影响--国外相关研究概述[J].外语教学与研究,2001(2).

^[2] 于国庆.大学生自我控制研究.博士学位论文[D].上海:华东师范大学,2004.

[1]这一论述从人类主体论和决定论之间本质关系的层面揭示了控制 and 自我控制的重要性及其理论探究的价值所在。获得并保持一种控制感,对我们的进化生存是至关重要的,也是心理健康和心理治疗的一个中心要素。因此,对我们的身心健康也具有重大的意义。

二、大学生自我控制能力的重要性

开展大学生自我控制能力的研究,有助于推进人类主体论和决定论之间本质关系的研究。这一论述从人类主体论和决定论之间本质关系的层面揭示了控制 and 自我控制的重要性及其理论探究的价值所在。事实上,无论是在宏观的社会层面还是在微观的个体层面,人们都在努力控制影响其生活的各种因素,因为通过对可控的领域进行操控,能够更有效地实现理想,防止不如意的事件发生。甚至对不可抗力,人们也曾试图通过超自然的想象来控制,这成为了神话、古代巫术以及宗教产生的根源之一。开展大学生自我控制能力培养的研究,有助于提高新时期教育的实效性。把握自我,调控自我,是自主自立的基本要求,是各种能力培养和发展的基础。[2]

总体上,大学生在生理上业已成熟,心理方面的发展也相对较为成熟,知情意和人格都有一定成型,但同时也具有一定的可塑性和发展空间。大学生自我控制能力是大学生人格发展中的一个重要的基本能力,对其较好地认知自我、管理自我、提升自我,实现人生价值具有重要的基础性意义。只有认知、情感、意志、行为和谐发展,才能自觉地将学习到的有用知识内化,形成健全的人格,适应社会并推动社会与之共同发展。而做到这一切的核心和关键便是自我控制。但事实上,部分大学生实际缺乏自我控制能力,这使得针对性的研究更加迫切。[3]

学习自我控制是自我控制在学习上的表现。[4]在实际生活中,除了有学习态度、学习能力等因素之外,许多学生学习成绩不佳,效果不好是因为学生对自己学习行为的调节与控制不足,学习自我控制能力是影响学习效果的重要变量。

Heckhausen 和 Dweck^[5]认为影响学习的基本因素是自我控制。一个学生尽

[1] Deane H. Shapiro, Jr. John A. Astin. Control Therapy: An integrated approach to Psychotherapy, health, and headling. John Wiley & Sons, Inc. 1998:9-14, 18-36.

[2] 于国庆.大学生自我控制研究[J].心理科学,2005(6).

[3] 周广亚.大学生自我控制、学习适应与生活满意度的关系[J].中国健康心理学杂志,2011(11).

[4] 张灵聪,郭梅华.论学习自我控制力的培养[J].漳州师范学院学报(哲学社会科学版),2009(1).

[5] Heckhausen, J. & Dweck, C. S. Motivation and self-regulation across the life span [M]. Cambridge University Press, 1998.

管有很高的动机和智力,如果他没发展适当的自我控制机制与策略,或如果在压力与挫折的条件下,个体不能有效利用其自我控制能力的话,他在学校里的学习也可能失败。

自我控制能力是个体适应社会的一项综合能力,是自我意识系统结构中自我调节的最重要的手段。大学阶段是人生发展的关键时期,大学生的学习不仅是知识积累和加工的过程,而且还是一个不断进行自我规划和自我控制的过程。与中学相比,大学管理更加宽松,大学生自由支配的余地大,具有更大的自主性。客观上需要大学生对自己进行更多的自我管理和自我控制才能顺利完成大学阶段的任务。

今天,培养大学生的创新精神和实践能力已成为热门话题。^[1]无论是创新还是实践,脱离自我控制的教育都是无法奏效的。离开自我控制,教育势必成为一种“保姆式”的教育,这样,学生将很难表现出强烈的内心需求和外部行为上的主动性、积极性和创造性,也就很难适应未来社会对大学生在个性、能力等各方面的要求。缺乏自制力的人,感情易冲动,不冷静,消极处事,情绪波动大。而自制力强的人能在厄运和不幸面前不屈服,不动摇,顽强地同命运斗争,成为掌握自己命运的人。大学教育要求培养学生健全人格。所谓健全人格,是指个体的认知、情感、意志、行为和谐发展,潜能得以最大限度地发挥,人类文明成果可以顺利地内化为自身独立修养,个性得以充分发展,进而适应社会并推动社会与之共同发展。大学生人格发展中的一个重要的基本能力,就是自我调控能力。运用得好,就可以较好地认知自我、管理自我、提升自我,有助于人生价值的实现。

[2]

现实的情况是,从高中到大学、从校园到社会的转变而带来的各种压力需要大学生提高自我控制能力。一方面,刚刚跨入大学校园的学生,从高考的紧张中解脱出来却发现原来憧憬的圣殿可能并不是一个理想的象牙塔,一下子似乎失去了头绪和目标,变得茫然和不可捉摸。这种环境改变常常产生较强的心理压力,出现不安、苦闷、失落和孤独等不良情绪。另一方面,社会环境的积极因素在促进社会和个人发展的同时,也给人们带来许多心理矛盾和压力。社会就业压力使一些学生对前途表现出紧张、焦急的情绪,甚至对大学的教育产生怀疑和不满。

[1] 汪保国,王益玲.大学生创新精神和实践能力的培养[J].中山大学学报论丛,2007(9).

[2] 陈光军.大学生自我教育和自我管理的必要性研究[J].职教探索与研究,2008(2).

因此,在大学学习期间,无论是目标重构、时间管理、心态调节还是抵制诱惑,都非常需要自我管理。^[1]应注意到,控制外在的前提是自我控制,为了达到对事物的控制,人们需要而且一直在努力做到自我控制。人类的自我控制几乎涉及到人的每一次心理和行为活动,充斥在生活中多个领域与多个方面中。从实际结果来看,几乎贯穿于人一生中所有行为当中的自我控制,确实影响着无数的个人和社会利益,关系着人类的生存、发展和幸福。大学教育一向推崇自我意识培养,其要义也在于自我控制能力的培养。自我意识的人格发展过程是非常重要的和非常复杂的一部分,是人的个性心理结构的核心部分,具有自我认识、自我选择、自我评价和自我控制的功能。自我认识的水平制约着对自我认识的程度和自我调节的能力,自我评价的性质制约着个性发展的方向,而自我控制能力制约着个性发展的水平。^[2]大学生的成长阶段需要大学生提高自我控制能力。自我控制是从幼稚、依赖走向成熟、独立的标志,是一个人良好个性形成和发展的必要条件和基本保证。善于认识自己、规划自己、安排自己、控制自己,使个人的发展与社会的进步相协调、相和谐,才能在大学里学到应当学到的知识、本领,提高自己的社会价值,使自己的人生更有意义。^[3]

开展大学生自我控制能力培养的研究,有助于带动相关诸学科的研究。自我控制涉及面广,涵盖丰富。因此,只有综合运用心理学、教育学、管理学、社会学等相关学科知识,对元认知、情绪管理或情商、意志过程和执行功能等等心理过程的不同方面进行协调研究,才能完成这一理论的研究,因此,对它的探讨自然会带动相关研究的开展和深入。开展大学生自我控制能力的研究,有助于推进本问题在原有基础上的进一步系统化,它既是对目前自我控制理论从较新的角度进行的梳理,也是对以往自我控制理论研究的一种延伸和补充,是基于对自我控制结构、机制、模式等以往理论的承续,从认知、情绪、意志、动机等不同心理过程层面,归纳、整合以往相关理论,提出自我控制模式和规范,具有十分重要的理论意义。开展大学生自我控制能力培养的研究,有助于帮助大学生从容面对外语学习压力,取得长足发展。高等学校实行的各种竞争机制,一方面,引领了积极向上的良好风气;另一方面,也使大学生的学习压力增大,心理负担加重。自主安排自己的学习、日常生活,处理好与他人、与集体的关系,是现在的大学

^[1] 吴鲁平.中国当代大学生问题报告[M].江苏人民出版社,2003.

^[2] 冉冉.大学生的自我意识[M].中国档案出版社,2001.

^[3] 于国庆.大学生自我控制研究[J].心理科学,2005(6).

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库