

# 基于沉浸式教育的高校英语教育模式改革研究

张晓华

(宿迁泽达职业技术学院,江苏宿迁 223800)

**[摘要]**沉浸式教育的核心在于通过完全或部分使用目标语言进行教学,从而模拟第一语言的学习环境,提高学生的语言技能和跨文化交流能力。采用沉浸式教育开展高校英语教育工作,有助于改善传统教育模式下学生的语言技能薄弱等问题。但其特殊的教育生态,也会为学生带来低自我效能感、低成就动机和母语意识过强等习得性无助问题,对英语教育工作的展开带来诸多阻碍。为此,高校应通过基于正面反馈的激励机制建设提升学生自我效能感,以教育制度和学习模式变革赋予学生英语学习的成就动机,以英语环境建设缓解学生的母语依赖,并通过完善的时间管理和心理辅导帮助学生应对沉浸式教育下面临的情绪问题,助力高校培养适合社会发展需求的应用型人才。

**[关键词]**沉浸式教育;英语教育;自我效能感;教学模式改革

**[中图分类号]** H319.3; G642.0

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 2096-711X(2026)02-0040-03

**doi:** 10.3969/j.issn.2096-711X.2026.02.014

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

## 引言

高校英语教育作为培养学生跨文化沟通能力的重要环节,其教学模式和效果直接影响到学生的语言能力和国际竞争力。然而,传统的高校英语教育模式存在着种种局限,如过分强调语法和词汇的机械记忆,忽视了英语实际应用能力的培养,导致学生在听说读写各方面的能力未能得到均衡发展。在这一背景下,沉浸式教育模式因其强调语言实际使用和文化体验,逐渐受到教育工作者和学者的关注。沉浸式教育模式通过创造类似于母语学习环境的方式,促进学生在真实语境中使用英语,不仅强调语言技能的提升,还注重文化理解和跨文化交际能力的培养。因此,探究和改革传统的高校英语教育模式,融入沉浸式教学理念,成为提高英语教育质量、满足当代学生需求的迫切课题。

### 一、沉浸式教育概述

作为一种创新的语言教学模式,沉浸式教育通过构建真实的语言环境,使学习者在自然交流中掌握目标语言。与传统教学方法不同,它强调“语言即工具”的理念,让学生在学科学习、文化体验和日常互动中潜移默化地提升语言能力。这种教育模式不仅关注语言技能的培养,更注重跨文化交际能力和思维方式的塑造。

#### (一) 沉浸式教育的定义与特点

沉浸式教学是指用第二语言作为教学语言的教学模式,其核心理念是将学生完全置于目标语言环境中,从而以环境促进学生的语言学习。沉浸式教学模式的特点为:第一,全语言环境。在沉浸式教育中,所有的沟通、教学和学习活动都是用目标语言进行的,这有助于构建沉浸式的语言环境,并鼓励学生利用第二语言进行社交和互动。第二,文化融合与体验。沉浸式教育不仅仅关注语言学习,还包括对目标语言文化的深入理解。通过对历史、文学、艺术、传统和社会习俗的学习,学生能更好地理解和使用语言,并感受到语言背后的文化底蕴。第三,跨学科学习。在沉浸式课程中,目标语言被用作学习各种学科的媒介。这意味着学生能在学习数学、科学、社会学等课程使用目标语言,有助于学生在多种语境中实践和加深对语言的理解。第四,语言技能的全面发

展。沉浸式教育旨在发展学生的所有语言技能——即听、说、读、写、译五项技能。与传统的语言课程相比,沉浸式教育更注重语言技能的综合运用和实际应用。第五,自然语言习得。沉浸式教育模拟了母语学习的自然过程。在这一过程中,学生可以通过自然的语言应用,而非简单的语法和词汇学习来习得语言,有助于提高学生的语言能力和文化理解能力。

#### (二) 沉浸式教育的发展历程

20世纪末至21世纪初,我国对外开放和国际交流逐渐加深。彼时我国正处于英语学习热潮阶段,许多学校尚在探索英语教育模式,只有少部分学校开始了沉浸式教育的探索,而西安则在2001年最早开展了沉浸式的英语教学实验。最初,沉浸式教学主要是通过国际学校和双语学校的形式,为中国学生及外籍家庭提供英语或其他语言的沉浸式教育。而随着全球化程度的不断加深,我国逐渐意识到外语教育的重要性,并通过政策支持促进沉浸式教育的发展。故此,如华东师范大学附属双语学校等国际学校或双语学校,才开始大规模采用沉浸式教育方法培养学生的英语能力。尤其是在教育信息化的背景下,如在线语言学习平台、虚拟现实(VR)技术等,逐渐成为开展沉浸式教育的重要辅助工具。回顾沉浸式教育的历史和发展过程可以追溯到几个关键阶段:

第一,早期实验阶段。沉浸式教育的早期形式可以追溯到20世纪初的欧洲和北美地区的一些语言教学实验。这些早期尝试通常侧重于使用目标语言作为教学语言,但还未形成完整的沉浸式教育模式。而现代沉浸式教育的典型起源通常被认为是1965年在加拿大魁北克省的一个试点项目。这个项目的目的是教授英语为母语的学生学习法语。项目制定了基础课、长时课、沉浸课三种法语课程形式。其中,基础课程采取传统法语教学方法,意在培养学生的法语基础能力,其课时量相对较短;长时课的课时量和课程强度介于两者之间,课程形式包括法语课和以法语学习其他课程两类;沉浸课要求大多数时间用法语授课(年级越高,法语授课时间越高,最高达到100%),且并非学习法语课程,而是用法语

收稿日期:2025-7-4

基金项目:本文系2023年江苏省教育厅高等教育教改研究立项课题“基于POA理论的民办高职院校大学英语课程思政教学研究”(项目编号:2023JSJG590)。

作者简介:张晓华(1980—),女,山东临沂人,副教授,硕士,研究方向:英语语言及语言教学。

学习其他课程。这种教学方式取得了显著的语言习得成效。

第二,理论发展阶段。20世纪70年代至20世纪80年代,沉浸式教育得到了理论和实践上的发展。语言学家和教育专家开始研究这种方法对语言习得的影响,并证明了沉浸式教育在提高语言能力方面的有效性。

第三,全球推广阶段。20世纪80年代至今,沉浸式教育模式开始在全球范围内推广。不同国家和地区根据自己的需要和条件,开设了多种语言的沉浸式课程,如西班牙语、德语、汉语等。并且随着全球化的加深和对多语种能力的日益重视,沉浸式教育在国际学校和双语教育项目中变得越来越普遍。

第四,技术融合阶段。21世纪初,随着教育研究的深入和技术的发展,沉浸式教育开始融入更多的创新方法,如使用数字媒体和在线资源来增强语言学习体验。这些技术的应用使沉浸式教育开始强调多样性和包容性,确保来自不同背景的学生都能在这种教育环境中获得支持和成功。

## 二、英语沉浸式教育下大学生的学习难题

英语沉浸式教育固然有助于构建良好的语言环境,但受到种种因素的影响,沉浸式教育的应用容易使学生陷入习得性无助(learned helplessness)的心理现象,即在面对困难或挑战时,个体因为过去经历过无法控制结果的情况,而感到无力改变当前状况的心理状态。而这种心理状态则会为大学生的英语学习带来诸多难题。

### (一)低自我效能感

自我效能感(Self-efficacy)是由心理学家艾伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出的概念,指的是个体对自身能力的信念,即一个人相信自己能够成功完成特定任务或应对特定挑战的程度。这种信念对个体的动机、情感状态、行为选择以及应对挑战的能力有着重要影响。自我效能感的形成受多种因素影响,包括个人过往的经历、观察他人的经验、社会和文化环境中的反馈以及个人的情绪状态等。英语沉浸式教学模式下,大学生的低自我效能感主要表现在以下几个方面:第一,语言交流缺乏自信。在使用英语进行日常交流或课堂讨论时,部分学生可能会缺乏语言交流的自信心,特别是在表达复杂的想法或情感时,可能会因语言能力的限制而难以融入社交环境,或是较少参与课堂讨论与活动,从而错过学习和表达自己观点的机会。第二,学术表现的焦虑。在需要用英语完成作业、项目或考试时,学生可能对自己的英语表现感到焦虑,担心自己无法达到预期的标准,甚至怀疑自己的能力和进步。第三,文化适应困难。沉浸式教育的特点在于能让学生亲身体会到语言不仅仅是交流的工具,还承载着特定的文化内涵和社会习俗。但对于非英语母语的学生而言,理解和适应这些文化差异本身就具有相当的难度。无论是社交习惯和交际方式,还是价值观和信仰差异,都容易导致文化适应困难的问题。

### (二)低成就动机

低成就动机(Low Achievement Motivation)是指个体在追求成就方面所表现出的动力和兴趣低下的心理状态。这种状态通常表现为对成功、成就或个人优越性表现出较少的关注和努力。在英语沉浸式教育语境下,其表现在对提升自身英语语言技能缺乏动力和兴趣。具体而言,低成就动机的学生在英语沉浸式学习中,常缺乏实现个人或职业发展目标的兴趣或热情,且与同龄人相比,更缺乏积极参与或追求卓越的愿望。这种消极心理让学生倾向于避开可能导致失败的情况,在面对困难或新挑战时容易放弃,不愿意尝试解决问题的新方法,因而容易避开某些重要的成长和学习机会。在目标设定方面,低成就动机的学生设定的个人目标常低于其能力水平,在规划未来或设定长远目标时缺乏明确的方向或

动力,也不相信自己能够成功完成任务或达成目标,对自己的能力和潜力持怀疑态度。与此同时,他们对反馈或评价可能更倾向于持回避态度,因为担心其会揭示自己的不足或失败,进而造成对成功和优秀表现出嫉妒或抵触的心理。

### (三)母语意识过强

母语意识过强是指在学习第二语言的过程中,学习者过度依赖或偏好使用自己的母语来思考、理解和表达,从而对第二语言的学习的问题。一般来说,母语意识过强的学生在学习和理解第二语言时,通常会首先用母语进行思考,再将这些思考翻译成第二语言,且在与人交流时,即使是需要使用第二语言的环境,也可能下意识地使用母语进行交流,这一问题会对英语沉浸式教育的实施造成极大的困扰。根据心理语言学理论,母语与第二语言的相似性越高,其在第二语言学习中越容易产生“正迁移(Positive Transfer)”,反之则更容易产生“负迁移(Negative Transfer)”。汉语和英语分别属于表意文字和表音文字,两种语言的相似性偏低,且文化环境也有显著的差异,因此中国学生在接受英语沉浸式教育时,往往会受到更强烈的母语意识“干扰”。加上第二语言的学习几乎不可能不受母语的影响,这就使得很多学生在接受英语沉浸式教育之前,就已经受到固化的母语思维的影响。当学生若干次发现自己无法用母语思维来解决英语问题,自然而然地会出现认知紊乱和情绪波动,进而产生疑惑、无助或焦躁的负面情感。

## 三、高校英语沉浸式教育模式的实施路径

在明确高校英语沉浸式教育面临的挑战后,积极构建有效的实施路径成为关键。学生的低自我效能感、成就动机不足、母语依赖以及情绪管理等问题,需要通过系统化的教育模式创新予以解决。这些路径不仅涉及教学方法的改进,更包含激励机制、制度变革、环境营造和心理支持等多维度的协同优化。

### (一)建设基于正面反馈的激励机制

针对英语沉浸式教育中学生低自我效能感的问题,应通过强化正面反馈建立激励机制,帮助学生克服低自我效能感,并提高其在沉浸式英语学习环境中的学习积极性。具体而言,高校应建立以鼓励和支持为主基调的学习环境,包括赞扬进步、鼓励尝试和允许错误等,通过积极的反馈让学生感受到自在和安全。同时要采取个性化的教学措施,借助在线学习平台提供的信息反馈功能,了解每个学生的学习风格和需求,提供适合他们的学习材料和活动。如针对英语基础薄弱的学生,可以设定如“每周学习二十个新单词”等阶段性小目标,鼓励学生通过量变形成质变;而针对英语能力突出的学生,则结合四六级、雅思、托福等考试范围,提供进阶性的阅读材料,有助于增加学生的学习兴趣 and 课堂参与度。为了帮助学生清晰地意识到自身的进步,教师应要求学生在每节课结束后,写下他们在课堂上学到的内容,以及认为自己在哪些方面可以做得更好,通过评估自己的进步和学习方法,帮助他们认识到自己的努力是如何带来进步的,使其相信通过努力可以提高能力,而不是单纯依赖天生的才能,积极应对因负面情绪累加造成的低自我效能感问题。

### (二)推动教育制度和学习模式变革

英语沉浸式教育中,学生的低成就动机问题主要是学习过程中获得的负面影响明显高于正面激励,也就是低自我效能感所导致的。上文通过激励机制建设,试图通过正面反馈提升学生的自我效能感,以下则通过教育制度和学习模式的变革,来激发学生的学习动机和参与热情。首先,高校要根据学生的学习进度、兴趣特点和学习风格,设定具体、可实现的个性化学习目标,并提供个性化的学习材料和活动,通过短周期的学习进度总结让学生看到自己的进步,从而增强学

习动力。其次,课堂教学应采取更强调互动、参与的教学活动,如小组讨论、角色扮演等,同时积极推进英语课程与专业课程的融合,展示英语学习在实际生活和未来职业中的应用,从而提高学生的英语学习参与度。最后,要利用现代技术手段构建线上学习社群,鼓励学生之间沟通交流和互相帮助,并利用丰富的学习资源和平台功能增加学习的趣味性和互动性,有效激发学生在英语沉浸式教育环境的成就动机。

### (三)以环境建设缓解学生母语依赖

学生的母语意识过强问题,与其根深蒂固的母语习惯密切相关。母语是人们自婴儿时期就开始学习的语言,它扎根于人们的心理和认知结构中,与个人的身份、文化和情感经验紧密相关,因此改变这种根深蒂固的语言习惯,往往需要克服心理上的依赖和情感联系。英语沉浸式教育中,缓解学生的母语依赖问题要求创造全英语的授课环境,即在课堂和相关活动中尽可能使用英语,限制母语的使用,才能使学生在充分的交流中逐渐适应进行英语思考和表达。以此为基础,教师应通过思维导图、论述写作等多种练习和活动,鼓励学生直接用英语思考,而非用母语思考后翻译成英语,这有助于促进学生英语思维的形成。与此同时,在课程建设上,高校应开设发音、词汇、语法等专门的语言练习课程,并鼓励学生参与商业计划书编写、科学研究报告写作等实际的、与专业相关的项目,帮助学生克服依赖母语的习,提升英语应用能力。此外,语言是文化的载体,语言学习不可能脱离文化学习而独立存在。为此,高校应通过电影、音乐、舞台剧等文化活动,深化学生对英语国家文化的认知,帮助其更好地理解 and 吸收语言知识,并组织英语角、英语剧团、辩论赛等社交活动,鼓励学生在非正式场合使用英语,从而通过文化学习缓解学生先入为主的母语思维。

### (四)完善时间管理与学生心理辅导

英语沉浸式教育中,学生常因面临难以解决的困难,或长期学习跟不上进度、没有取得良好成绩,而出现烦躁、焦虑等一系列情绪失调问题。为此,高校应通过加强时间管理、完善心理辅导来帮助学生缓解沉浸式学习中的情绪问题。在时间管理方面,教师应指导学生如何有效规划和利用时间,例如使用日历、待办事项列表时间管理工具,让学生用更具条理性的方式规划学习时间和学习任务,平衡学习、休息

和社交活动的比重。同时,引入涵盖具体(Specific)、可衡量(Measurable)、可实现(Achievable)、相关(Relevant)、时限性(Time-bound)五项原则的SMART目标,帮助学生制定每个月、每周甚至每天的学习目标,从而通过分阶段的学习任务,让学生感受到学习的成就,逐步建立自信。在心理辅导方面,高校应引入减压技巧教育,帮助学生如何管理压力,并提供关于健康生活方式的信息,包括适量运动、健康饮食和充足睡眠等,促进学生养成健康的学习习惯,避免临时抱佛脚和熬夜等不良习惯。同时,在校内设立咨询中心,为学生提供心理咨询服务,鼓励学生在感到压力或困难时寻求帮助,从而应对学生在沉浸式学习中面临的情绪失调问题。

### 结语

本研究围绕基于沉浸式教育的高校英语教育模式改革进行了深入探讨,旨在解决传统英语教育方法中存在的诸多问题,如缺乏实际语言运用能力的培养、教学内容与现实生活脱节等。研究表明,沉浸式教育模式通过模拟母语学习环境,有效地提高了学生的英语听说读写能力,尤其是在提升口语交流和文化理解方面表现突出。但相对应的,比起传统英语教育模式,沉浸式教育更容易导致学生陷入习得性无助的心理现象,为此需要采取针对性的心理干预措施,通过激励机制建设、教育制度变革等举措完善英语沉浸式教育建设,从而为学生的国际交流和职业发展奠定坚实基础。

### 参考文献:

- [1]张燕,莫慧. 高职公共英语沉浸式教学互动:设计思路与实现路径[J]. 职业教育(中旬刊),2023,22(8):68-72.
- [2]孙晓喜,彭显焱,邹勇. 中国式教育现代化背景下高校英语教育的理念更新与实践路径[J]. 航海教育研究,2023,40(2):32-37.
- [3]王祖嫒,谷陵. 略论美国中文沉浸式教育的成功因素及发展前景[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版),2020,43(3):125-131.
- [4]梅明玉,朱晓洁. 基于沉浸式具身学习的商务英语教学研究[J]. 现代教育技术,2019,29(11):80-86.
- [5]张燕. 沉浸式教育在加拿大跨族群语言教育中的应用[J]. 中央财经大学学报,2014(S1):73-77.

## Research on the Reform of College English Education Mode Based on the Immersive Education

ZHANG Xiao-hua

(Suqian Zeda Vocational and Technical College, Suqian Jiangsu 223800, China)

**Abstract:** The core of immersion education is to simulate the learning environment of the first language by using the target language completely or partially, so as to improve students' language skills and cross-cultural communication ability. Using immersion education to carry out college English education is helpful to improve students' weak language skills under the traditional education mode. However, its special education ecology will also bring students with low self-efficacy, low achievement motivation, overly strong mother tongue awareness and other learned helplessness problems, which will bring many obstacles to the development of English education. Therefore, colleges and universities should improve students' self-efficacy through the construction of incentive mechanism based on positive feedback, endow students with achievement motivation in English learning through the reform of education system and learning mode, relieve students' dependence on their mother tongue through the construction of English environment, and help students deal with emotional problems under immersion education through perfect time management and psychological counseling, so as to help colleges and universities cultivate applied talents suitable for the needs of social development.

**Key words:** immersion education; English education; sense of self-efficacy; teaching mode reform

(责任编辑:范新菊)