

# 基于耶基斯 - 多德森定律的《大学英语》 课程改革探究

沈庆丰, 陶亚楠

空军航空大学航空基础学院基础部外语教研室, 吉林 长春

收稿日期: 2025年3月20日; 录用日期: 2025年4月20日; 发布日期: 2025年4月29日

## 摘要

本研究聚焦于耶基斯 - 多德森定律视域下的《大学英语》课程改革。学习动机作为大学英语学习的关键情感变量, 对学习影响深远。鉴于国内当前《大学英语》课程改革在以动机水平推动改革方面存在不足, 本文运用耶基斯 - 多德森定律, 从学习动机切入, 探寻课程改革新路径。通过剖析定律内涵, 依据教学内容、教学模式、考核评价三个维度展开《大学英语》课程改革, 旨在提升英语学习效果, 形成可推广的课程改革范式。

## 关键词

耶基斯 - 多德森定律, 大学英语, 动机, 策略

# Exploration of Course Reform in *College English* Based on Yerkes-Dodson Law

Qingfeng Shen, Yanan Tao

Foreign Language Teaching and Research Section, Basic Sciences Department, School of Aviation Basics, Air Force Aviation University, Changchun Jilin

Received: Mar. 20<sup>th</sup>, 2025; accepted: Apr. 20<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 29<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

This study focuses on the course reform of *College English* from the perspective of Yerkes-Dodson Law. Learning motivation, as a key emotional variable in college English learning, has a profound significance on learning outcomes. Given the shortcomings of the current course reform of *College English* in China in terms of motivation driven reform, this article applies the Yerkes-Dodson Law to explore new paths for course reform from the perspective of learning motivation. By analyzing

**the connotation of the Law and based on the three dimensions of teaching content, teaching mode, and assessment evaluation, the reform of *College English* course aims to improve the effectiveness of English learning and form a scalable course reform paradigm.**

## Keywords

Yerkes-Dodson Law, College English, Motivation, Strategy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

### 1.1. 研究背景

学习动机是大学英语学习的核心要素,对学习效果有着深远影响。自20世纪50年代末 Gardner 和 Lambert 从社会心理学角度开启二语习得动机研究后,该领域长期处于社会心理模式[1]。90年代起,二语研究者开始从多学科视角探索学习动机。Dornyei 构建了动机理论框架,众多学者围绕动机类别及二语习得动机开展了大量理论与实证研究[2]。例如,Deci 和 Ryan 从认知心理学角度将动机分为内在和外在动机[3];高一虹等指出我国学生英语学习动机包括内在兴趣、成绩、出国等七种类型[4];华惠芳提出证书型动机,认为多数中国学生学英语是为获取证书[5]。高一虹等[6]还指出,成绩和证书型动机偏短期,而社会责任、信息媒介等动机则更具长期发展导向。实际上,不同类型的动机在二语学习中都发挥着作用,学习者往往具备复合型动机,这体现了动机研究的多元性。

我国外语学习动机研究起步较晚,秦晓晴指出我国外语学习动机研究仅限于学习兴趣、自信心和学习目的等少数动机结构[7]。初期局限于少数动机结构。尽管近年来受到更多关注,相关文献有所增加,但在研究本科生外语学习动机时,仍存在视角单一的问题。当前,高校《大学英语》课程改革正如火如荼地进行,许多高校在教学理念和模式创新方面投入诸多努力,然而,从动机水平出发推动课程改革的研究却较为匮乏。

### 1.2. 研究目的与方法

本文旨在运用耶基斯-多德森定律,以动机水平为着力点,以提升学习效果为导向,挖掘该定律内涵,搭建动机、任务、学习效果间的联系,融入《大学英语》课程改革,弥补现有短板,构建全新课程改革范式。本文采用文献研究法,梳理国内外关于学习动机、二语习得以及课程改革的相关文献,了解研究现状与发展趋势。运用实证研究法,通过问卷调查、访谈等方式收集数据,分析学生的动机水平、学习任务特点与学习效果之间的关系。同时,结合案例分析法,选取部分高校《大学英语》课程改革案例,深入剖析动机因素在课程改革中的作用,为构建新的课程改革范式提供依据。

## 2. 耶基斯-多德森定律概述

耶基斯-多德森定律作为心理学领域的经典理论,细致入微地刻画了学习动机、学习任务难度以及学习效果这三者之间错综复杂的内在联系。该定律指出,动机水平与行为效率并非简单的线性关系,而是呈现出典型的倒U型曲线态势。当动机强度处于一个适宜的区间时,个体的行为效率能够达到峰值状态。此时,学习者既拥有足够的动力去积极投入学习活动,又不会因动机过强而承受过大压力,从而能

够以最佳的身心状态开展学习, 使得学习效果最为理想。然而, 若动机强度过于孱弱, 个体在学习过程中参与的积极性便会极度低迷。他们缺乏主动探索知识的热情和克服困难的动力, 学习行为往往变得被动且敷衍, 最终导致学习效率极为低下。

反之, 一旦动机强度超度, 个体则极易陷入过度焦虑与紧张的不良情绪之中。这种强烈的负面情绪会严重干扰大脑的正常认知功能, 如阻碍记忆的有效提取, 使原本熟悉的知识难以回想起来; 影响思维的流畅性与逻辑性, 在解决问题时无法清晰地分析问题、规划解决方案, 进而致使学习效率大幅滑坡。

耶基斯 - 多德森定律为深入剖析学习过程中的动机作用提供了关键理论基石。它不仅帮助教师与学生理解动机在不同学习情境下的作用机制, 更为优化学习策略、提升学习效果提供了切实可行的理论指导, 在教育教学实践以及各类学习活动中都具有不可忽视的重要价值。

### 3. 基于耶基斯 - 多德森定律的《大学英语》课程改革策略

#### 3.1. 教学内容改革

##### 1. 分层构建

对《大学英语》教学内容精细分档, 塑造“基础 - 核心 - 进阶”三层架构。基础类教学内容侧重满足未来职业发展、第二课堂竞技刚需, 匹配高期许度, 精心设计高强度内部动因, 布置简易任务并严控标准质量, 激发学生内在动力, 如围绕日常英语交流、基础竞赛英语知识设定学习板块。核心类教学内容着眼于树立课业信心, 适度调低期许度, 搭建中强度内部动因, 安排中等难度任务, 可针对一般性英语文章写作、口语交流场景模拟等内容展开教学。进阶类教学内容力求通过鼓励、尝试、创新、自主拓展, 弱化期许度, 布置高难度任务, 例如开展学术英语研读、深度文化交流英语实践等, 促使学生挑战自我, 达成学习效率最优。

##### 2. 动机匹配

依据不同层次教学内容特质, 精准匹配动机水平。基础层凭借高动机驱动学生扎实根基; 核心层以适中动机助力学生稳步提升; 进阶层用相对低动机激发学生探索创新, 确保学生在各阶段学习内容上皆能以适配动机强度投入, 收获最佳学习成效。这种匹配方式遵循了耶基斯 - 多德森定律, 使学生在不同难度的英语学习任务中都能处于最佳动机状态, 从而提高学习效率。

##### 3. 优化内容

定期更新教材, 引入时事热点、流行文化、前沿科技等多元题材的英语素材, 如英文新闻报道、热门影视剧片段、学术研究简讯等, 提高学习任务的趣味性和吸引力, 激发学生的学习兴趣, 提升初始动机水平。兴趣是重要的学习动机来源, 有趣的学习内容能让学生更积极主动地投入学习, 符合耶基斯 - 多德森定律中动机对学习效果的促进作用。针对学生个体差异, 采用模块化教学内容设计。基础模块巩固语法、词汇等基础知识, 供基础薄弱学生查漏补缺; 拓展模块提供文学赏析、跨文化交际等深度内容, 满足学有余力学生的需求, 使得不同层次学生都能找到适配自身的学习内容, 保持合适的动机强度。不同基础的学生面对不同难度的模块任务, 适配不同动机, 符合定律要求。

#### 3.2. 教学模式革新

##### 1. 个体驱动

针对简易学习任务, 全力倡导学生凭借个人努力独立攻克, 让学生在自主学习、自我突破中真切感受成就感, 进而促使动机水平稳步增值, 实现学习效率最大化。诸如基础词汇背诵、简单语法理解运用等任务, 放手让学生自主规划学习节奏与方式。简单任务由学生个体完成, 在高动机驱动下可提升效率, 符合耶基斯 - 多德森定律。

## 2. 协作助力

面对复杂学习任务, 为舒缓学生动因压力、重塑课业信心, 积极组织多人协作学习模式。通过团队分工, 有效降低个体任务难度与工作量, 成员间相互启发、支持, 携手攻克难题, 提升学习效率。像英语戏剧编排、大型调研项目英语报告撰写等任务, 以小组协作形式开展, 各展所长, 协同奋进。复杂任务在协作模式下, 降低了个体任务难度, 学生在相对低动机状态下, 能更好地完成任务, 遵循了定律。

## 3. 技术手段

利用现代教育技术, 开展线上线下混合式教学。线上平台提供丰富的学习资源, 如微课视频讲解语法难点、在线英语听力训练等, 学生可自主选择学习进度和内容, 根据自身情况调节学习动机。线下课堂则聚焦互动交流、问题解决, 增强学习的现场感和参与感不断提升学生的语言实际运用能力。线上线下相结合的方式, 让学生能根据任务难度和自身状态灵活调节动机, 契合耶基斯 - 多德森定律。

### 3.3. 考核评价优化

#### 1. 过程主导

高度重视过程性考核, 削减终结性考核比重。终结性考核因全方位考量课程, 难度偏高, 易使学生承压焦虑, 影响学习效率。强化过程性考核, 如课堂表现、日常作业、小组项目参与度等多维度记录学生学习轨迹, 给予及时反馈, 引导学生持续进步。过程性考核注重日常学习过程, 任务难度相对分散且适中, 学生在适中动机下能更好地完成, 符合耶基斯 - 多德森定律。

#### 2. 客观评价

凭借科学合理的考核评价体系, 精准运用外部动因。减少终结性考核带来的高压外部动因, 基于过程性考核客观评定学生学习成效, 让学生在相对宽松、公正的评价氛围中保持学习热情, 持续优化学习表现。合理的评价体系使学生动机处于合适水平, 促进学习效果提升, 遵循定律。

#### 3. 多样题型

在各级各类以及不同阶段的考试中, 采用多样化题型, 除传统的选择题、阅读理解外, 增加口语面试、英语写作实践等开放性、非标准化答案的题目, 考查学生的综合运用能力, 避免学生死记硬背, 引导其注重能力提升, 使考核结果更真实反映学生的学习动机与效果匹配程度。多样题型能更全面地考查学生在不同难度任务下的能力, 学生面对不同题型, 动机水平也会相应调整, 符合定律。

## 4. 改革实践与推广路径

前文基于耶基斯 - 多德森定律提出了课程改革策略, 这些策略需要通过实践来检验其有效性, 进而进行推广。改革实践是将理论策略转化为实际行动的过程, 推广路径则是让更多人受益于改革成果, 扩大改革影响力的途径。

### 4.1. 校内实践

可率先在大一学生《大学英语》课程教学中落地实践。全程追踪实践全程, 细致收集学生学习数据、课堂反馈, 依此精准修正改进改革方案, 确保改革切实贴合学生需求, 提升教学质量。待成效显著后, 逐步向其他课程辐射推广, 助力校内课程体系整体优化。大一学生刚进入大学, 是培养英语学习习惯和提升能力的关键时期, 在大一开展实践便于观察改革效果, 为后续推广积累经验。

### 4.2. 教研组推广

在教研组范畴内, 全面推行耶基斯 - 多德森定律于《大学英语》教学。组织教师深度研习、交流应用心得, 协同优化教学环节, 促使学生学习成绩与创新能力双提升。后续拓展至选修课领域, 拓宽改革

受益面, 为多样化课程注入活力。教研组是教师交流合作的平台, 通过教研组推广能让更多教师掌握改革方法, 应用于不同课程, 扩大改革范围。

### 4.3. 学校宣讲

教研组成员在校内广泛汇报宣讲改革成果, 分享实践经验, 引发全校教师对课程改革中动机因素的关注与思考, 为其他教研组课程改革呈上可资借鉴的范例, 助推学校教学改革生态良性发展。学校宣讲能将成功经验传播给更多教师, 促进全校课程改革, 使改革成果在更大范围内发挥作用。

### 4.4. 校外辐射

在省市乃至更高平台, 凭借学生于大型竞技类活动中参赛人数、获奖层级与数量的显著突破, 以及教师在教学竞赛、交流研学活动中的积极作为, 全方位推广改革硕果, 为其他院校课程改革开拓思路、贡献智慧, 携手推动高等教育英语教学质量进阶。

## 5. 结语

综上所述, 耶基斯-多德森定律为大学英语课程改革提供了坚实的理论依据, 其在教学内容分层、教学模式选择以及考核评价优化等方面的应用, 有效提升了学生的学习动机与学习效果。通过校内实践、教研组推广、学校宣讲以及校外辐射等一系列推广路径, 改革成果得以逐步扩大影响范围。未来, 我们应继续深入挖掘该定律的潜力, 结合教育教学的新发展、新需求, 不断完善大学英语课程改革, 为培养适应社会发展的高素质人才奠定坚实基础, 推动高等教育英语教学工作迈向新的高度。

## 基金项目

本研究受到第十二批中国外语教育基金项目资助, 课题编号: ZGWYJYJJ12Z008。

## 参考文献

- [1] Beebe, L.M. and Giles, H. (1984) Speech-Accommodation Theories: A Discussion in Terms of Second-Language Acquisition. *International Journal of the Sociology of Language*, **1984**, 5-32. <https://doi.org/10.1515/ijsl.1984.46.5>
- [2] Dörnyei, Z. (1994) Motivation and Motivating in the Foreign Language Classroom. *The Modern Language Journal*, **78**, 273-284. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1994.tb02042.x>
- [3] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Termination in Human Behavior*. Springer, 79.
- [4] 高一虹, 周燕. 中国大学本科生英语学习动机类型[J]. *现代外语*, 2003(1): 28-38.
- [5] 华惠芳. 试论英语学习动机与策略的研究[J]. *外语界*, 1998(3): 44-47.
- [6] 高一虹, 刘璐, 修一梅, 等. 大学生基础阶段英语学习动机跟踪——综合大学英语专业样本报告[J]. *天津外国语学院学报*, 2008(6): 67-73.
- [7] 秦晓晴. 动机理论研究及其对外语学习的意义[J]. *外语研究*, 2002(4): 74-79.