

初中英语教学中培养学生自主学习能力的途径探究

——基于自我决定论

吕悠扬

绍兴文理学院外国语学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2025年6月18日; 录用日期: 2025年7月17日; 发布日期: 2025年7月29日

摘要

培养学生自主学习能力是新课改提出的新要求。自我决定论是一个动机理论, 旨在揭示促进或抑制学生语言学习动力的因素。基本心理需要的满足可以引起个体学习动机的内化。教师要想在初中英语教学中有效培养学生的自主学习能力, 就必须首先明确初中英语教学在培养学生自主学习能力方面的重要性, 理清当下初中英语教学培养学生自主学习能力的的问题, 本文基于自我决定论及与其相关的动机理论和基本心理需要理论, 针对初中英语教学中培养学生自主学习能力存在的问题, 提出相应的措施, 目的是探讨有效促进初中生在英语学习中自主能力发展的途径。

关键词

初中英语教学, 自主学习能力, 自我决定论

Exploration of Ways to Cultivate Students' Autonomous Learning Ability in Junior High School English Teaching

—Based on Self-Determination Theory

Youyang Lyu

School of Foreign Languages, Shaoxing University, Shaoxing Zhejiang

Received: Jun. 18th, 2025; accepted: Jul. 17th, 2025; published: Jul. 29th, 2025

Abstract

Cultivating students' autonomous learning ability is a new requirement proposed by the new curriculum reform. Self-determinism is a motivation theory aimed at revealing factors that promote or inhibit students' language learning motivation. The satisfaction of basic psychological needs can lead to the internalization of individual learning motivation. To effectively cultivate students' autonomous learning ability in junior high school English teaching, teachers must first clarify the importance of junior high school English teaching in cultivating students' autonomous learning ability, and clarify the current problems in cultivating students' autonomous learning ability in junior high school English teaching. Based on self-determination theory and related motivation theory and basic psychological needs theory, this article proposes corresponding measures to address the problems in cultivating students' autonomous learning ability in junior high school English teaching, with the aim of exploring effective ways to promote the development of students' autonomous learning ability in English learning.

Keywords

Junior High School English Teaching, Autonomous Learning Ability, Self-Determination Theory

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

自主需要是自我决定论体系中的一部分，只有学生的自主需要被满足才能激发其相应的学习动机，养成良好的学习习惯，形成较高的自主学习能力，获得预期的学习效果。培养学生的自主学习能力是新一轮课程改革提出的新要求，也是每位学生必备的基本素质。学生的自主学习能力是指学生在学习活动中自主独立，自觉学习的过程。自主学习能力的表现是从“要我学”到“我要学”的过程，是学生自主发现、自主分析、自主探究能力发展的过程。中学阶段是学生行为习惯养成的关键阶段，初中英语教师注重培养学生的自主学习能力对激发学生英语学习的动机，提高学生英语学习的积极性，实现学生英语学习预期的效果大有裨益。《义务教育英语课程标准(2022 版)》强调学生是学习的主体，也是课堂教学的中心，本文在自我决定理论及其相关理论背景下，对初中英语教学中培养学生自主学习能力的意义进行总结，探讨当前初中英语教学培养学生自主学习能力存在的问题，以及教师应在课堂上采用的策略，以落实新课标对培养学生核心素养的要求。

2. 自我决定论及其相关理论概述

2.1. 自我决定论

自我决定论(Self-Determination Theory)的概念是一个由美国心理学家 Deci 和 Ryan 等人在 20 世纪 80 年代提出的动机理论。该理论从自我决定的心理动机角度说明了人类自主行为产生的原因，并在后续研究中通过实证研究证明了外部环境各因素对个体自主行为产生的影响[1]。该理论突破了传统动机理论中“内部动机与外部动机二元对立”的局限，提出动机的发展是一个连续的过程，并强调个体在充分认识自身需求和外部环境信息的基础上，通过自我调节实现自主选择的能力。自我决定论的核心在于人类行

为的自主性,即个体在行动中追求自主性、胜任感和归属感三种基本心理需求的满足,而这些需求的满足程度直接影响动机的内在化水平。自我决定是指个体关于经验选择的潜能,是个体在充分认识个人需要和意识到周围环境所带来的影响后产生的一种自我调节与自主选择的行为[2]。

2.2. 无动机、内部动机与外部动机

在二语学习中,动机指的是“努力与渴望实现学习语言的目标的结合”[3]。Noel 等人根据动机的自我决定和内化程度,自我决定论将动机分为无动机、外部动机和内部动机三大类[4]。其中,内部动机可以通过无动机的消除,外部动机的内化而产生并导向积极的学习结果。

无动机(Amotivation)是自我决定程度最低的动机类型,其特点为个体无法认识到他们的行为与结果之间的关联,对自己所从事的活动也毫无兴趣,没有任何内在或外在的行为调节以确保活动的正常进行。比如学生学习没有一个明确的目标,既不是为了获得优异的成绩,也不是为了获得奖励,认为读书没有意义。

内部动机(Intrinsic Motivation)是指个体由于内心愉悦,获得满足感和成就感而自愿进行的活动。根据Vallerand 及其同事的研究,内部动机可以划分为知识型内部动机(IM-Knowledge)、成就型内部动机(IM-Accomplishment)和刺激型内部动机(IM-Stimulation) [5]。知识型内部动机指的是个体以探索新事物,满足好奇心,获取新知识为目的而产生的动机。比如学生花费一个礼拜的时间去观察并记录土豆苗的生长情况,只为验证书本知识是否正确。成就型内部动机是指个体为了试图完成某一任务或实现某一目标而进行活动产生的情感。个体在这一动机的调节下更倾向于挑战自我,超越自我。刺激型内部动机意味着个体把行为完全接纳为自我的一部分,执行某一项任务是为了自身内在的快乐,是最具自主性的内部动机形式。

外部动机(Extrinsic Motivation)是指不是因为对某项活动的内在兴趣,而是为了达到某种目的,比如获得奖励或避免惩罚而产生的一种动机行为。根据自我决定的程度,外部动机被划分为外部调节(External Regulation)、内摄调节(Introjected Regulation)、认知调节(Identified Regulation)和整合调节(Integrated Regulation)。外部调节被定义为通过外部手段使个体产生行为倾向的活动,例如可观的奖励与好处。内摄调节是指个体迫于外部某种压力而采取行为将这种压力转化为内需,比如学业压力或因为没有完成作业而感到羞愧,其内化程度高于外部调节。认知调节认为个体本身感受到进行某一项活动是有意义的或是有价值的,并自愿全身心投入。认同调节是内化程度最高的调节形式,最具自主的外部动机形式[6]。个体从中体验到了内部的控制感,感受到自己是行为的主人。整合调节被认为是最高程度的外部动机内化,个体不仅认同和吸收了某种观点或价值,还将外在规范完全整合为自我的价值观念和行动准则,即内化。在这四种调节机制中,因为个体更多迫于外界压力而进行活动,所以外部调节和内摄调节被称为控制性动机。相反,认同调节和整合调节自我决定的成分较多,因此被称为自主性动机。

2.3. 基本心理需要理论

自我决定论认为,人类有三种基本心理需要,自主(Autonomy)需要、胜任(Competence)需要和关系(Relatedness)需要[7]。Deci 和 Ryan 认为以上三种基本需要相互联系相互作用,只有需要得到满足,才会产生真正的自我调节行为。自主需要包括自我选择和自我决定的需要,也就是自由和意志自由。例如,学生学习是为了提升自我,获得成就,而不是为了奖励或惩罚,是自主选择的结果。胜任需要指个体对自己的行为能够达到某个水平的信念,相信自己能够胜任某个活动,类似于自我效能感。关系需要指的是个体需要感受到来自周围环境和他人的关爱、理解和支持,与他人建立相互尊重和相互依赖的和谐氛围。

内部动机的产生与三种需要息息相关。自主需要是内部动机产生的关键因素。满足个体胜任力需要、让个体产生成就感的行为活动可以增强个体行为的内部动机；如果个体在产生成就感的同时没有体验到自主感，那么内部动机也不能得到增强。关系需要得到满足意味着个体感知到周围的环境是安全的和亲密的，就更容易产生内部动机。

三种需要的满足情况也会影响外部动机的内化。归属需要的满足是个体接受他人信念或价值、实现外部动机内化的必要条件[8]。拥有较高效能感和胜任感的个体更愿意参与团体活动，与他人进行交往。总之，个体只有处在一个可以自由选择、遵循自己意愿、不受外界束缚的环境中，自主需要得到满足时才能对外部规则进行有效地整合。

3. 初中英语教学中培养学生自主学习能力的意义

学生拥有自主学习的能力意味着他们能有意识地、自觉地将外部行为规范转化为自身所需的准则和价值观，也就完成了内化的过程，实现了自我目标。《新课标》强化了英语学科的育人导向，着重培养学生的核心素养，英语学科是工具性与人文性的统一。在初中教育阶段，培养学生对英语学习的自主性对学生个人各方面发展具有不可忽视的重大意义。

3.1. 有助于落实以核心素养为导向的课程目标

《新课标》指出，义务教育阶段英语课程的理念为发挥核心素养的统领作用，落实立德树人的根本任务，培养有理想、有本领、有担当的时代新人[9]。核心素养指的是学生通过课程学习逐步形成适应个人终身发展和社会发展需要的正确价值观、必备品格和关键能力。英语学科的核心素养主要包括语言能力、思维品质、文化意识和学习能力四个方面，不同的方面有不同的具体要求，但这四个方面相互融合相互作用，是一个不可分割的整体。学习能力指积极运用和主动调适英语学习策略、拓展英语学习渠道、努力提升英语学习效率的意识和能力，养成终身学习的好习惯。“积极运用”和“主动调适”是学生学会在积极饱满，充满热情的情绪下自主学习的一个过程，是自主性的表现之一。思维品质是指人的个性思维特征，是学生主动发现问题、分析问题和解决问题的能力。因此，培养学生自主学习能力首先可以促进学生英语学科学习能力和思维品质的提高。例如，当学生在阅读新的文章时愿意主动查询陌生词汇、语法与句式，积极思考作者写作的意图并查找有关作者的背景资料来帮助他们更好地理解作者与文章。于是，学生在自主学习的过程中发现问题，向家长或教师等外部环境求助，家长或教师给予学生的帮助越多，学生感知越多的自主支持，自我决定的程度越高，越愿意主动探索，主动发现，主动挑战，自主学习能力也越来越强。

3.2. 有助于激发学生语言学习的动力

Noel 等人证实自我决定论可以帮助理解学生二语学习的动机，Deci 和 Rayn 表明自我决定论也可以通过社会环境因素影响学生二语学习的行为习惯、学习态度和内在动机。无动机是动机机构中缺乏自我决定的动机类型，通常是由于学生自身对某个活动缺乏意义感和价值感的表现。自我决定论支持培养学生自主学习能力是满足学生自主需要和能力需要的必要条件，对内部动机的激发和学习动机的内化有积极的促进作用。自主学习是个体主动进行学习活动的过程，一旦学生拥有自主学习能力，会自觉且有意愿地将外部规范转化为内在价值，即将“要我学”变成“我要学”。学生会在自主学习过程中逐渐意识到英语学科的对自身的价值，端正英语学习态度，养成良好的英语学习习惯，形成英语学习的强大动力，从而自愿接受英语学习过程中面临的困难和挑战，并努力克服，以期到达预定的目标。在此基础上，学生的英语学科成绩势必会往良好的方向发展，英语课堂的教学质量和教学效率也会得到提高。

3.3. 有助于发展学生的自我管理能力的

除了上述所提到的核心素养各方面的能力外,学生自我管理能力的发 展也是其学习过程中一项必不可少的技能。Noel 等人的研究表明认同规范是内化的第三个阶段,也是外部动机中最能体现自我管理的一步。英语学习是一个长期的过程,需要学生有百折不挠的意志力和面对挫折的乐观心态。在英语学习过程中除了受到老师与父母的监督外,学生对自我的监督是影响学业成败的关键。学生需要始终保持高度的自律意识,能够正确制订学习计划,合理安排学习任务,才能不断弥补自身的不足,进行有效的自我监督[10]。在自我规范的基础上,学生更愿意将学习看作是一件有意义的事情。因此,培养学生自主学习的能力能在潜移默化中强化学生对学习的自我管理能力,这对其长远英语学习之路和终身发展有至关重要的影响。

4. 初中英语教学中培养学生自主学习能力存在的问题

4.1. 英语教师教学观念落后

教师是自我决定论在教育领域中指出的一个重要的外部环境因素,大量实证研究表明教师对学生进 行支持能够有效提升学生的自我效能感,且自主支持型的教师风格比控制型的教师风格更能够正向预测学生的学业成绩[11]。然而,现今无论是初中英语还是高中英语教学,英语教师或多或少都存在着以下落后的观念:第一,教师依然是课堂的主体,占据教学的权威和中心[12]。多数教师采用的是传统教学方法,照本宣科,只注重对知识的灌输,不注重学生对知识的理解与应用。学生按照教师提出的要求被动地进行学习,对所学知识也是一味死记硬背,一旦失去教师的监督与约束,学生学习英语的动机就会减弱,从而形成以通过考试为导向的外部动机。第二,教师评价反馈方式单一。根据国内外学者的多项研究表明,教师在学生的学习过程中对其学习情况反馈得越及时,越积极,学生的自我效能感越强,感受到的自主性也越高[13]。相反,控制型教学风格的教师不给予学生有用的学习反馈,会使学生失去对学习的信心和动力。

教师评价也是反馈的一部分,新课改对教学评价方式的改革提出了明确的要求。然而,目前初中英语教师对学生的评价风格较为单一,大多数教师注重以学生的英语学习成绩为评价目标,忽视了学生对英语语言的实际应用与知识的迁移以及学生个人的发展,且评价主体单一,通常以教师为单一主体,没有符合《新课标》中评价主体多样化的要求,没有坚持将评价贯穿英语学习课程教学的全过程。

4.2. 学生英语学习态度不端正

部分学生因为没有意识到英语语言学习的重要性以及自身学习英语的目的和价值,因此对英语学科兴趣低下,缺乏学习的主动性,出现消极情感,不愿努力,导致不尽人意的学习效果。不少不喜欢英语学科的学生有以下行为:第一,不尊重英语教师,不仅自己不遵守课堂纪律,还会想方设法干扰教师上课,影响其他学生学习。第二,对老师或同学的口音进行嘲笑和模仿,破坏和谐的人际关系。第三,不完成老师布置的课后作业,不及时订正错题,知错不改。然而,即使一些学习态度端正的学生也不愿将大部分时间投入在英语课程的学习当中,并且单靠个人力量,无方向无指导,学习效果也大打折扣。

4.3. 英语课堂缺乏吸引力和趣味性

据陈绍娇的研究,初中生英语厌学的原因主要有基础知识不扎实,课堂枯燥无趣和分数倾向。因此,英语教师教学风格的单一是造成英语课堂缺乏吸引力和趣味性的原因之一。Noel 等人证明无动机与二语学习中的焦虑情绪呈正相关,与动机强度和二语学习意愿呈负相关。作为教学环境之一的英语课堂没有为学生提供一个学习英语的舒适氛围,会导致学生自主需要、能力需要和关系需要的缺失,学生无法对自我的学习状态进行调节,自我效能感低下,感知不到个体进行英语学习的意义和价值,自然无法激发

学生英语学习的内部动机,促使学生继续学习英语。传统英语教学以单词和语法为主,最终目的是通过考试,取得一个令人满意的成绩,较为枯燥乏味。但仅仅为了分数而学习很难真正从内部引起学生对英语学科的喜爱。有些学生会因为得不到期望的分数而担心受到惩罚,造成内心的极度焦虑与恐慌,因此对英语产生畏惧与抵触的情绪,甚至避而远之。因此,提高英语课堂的吸引力和趣味性是当前英语教师急需解决的问题。

5. 初中英语教学中培养学生自主学习能力的途径

根据自我决定论,当学生感知到的教师的教学风格能够显著影响学生的学习行为。Reeve 等人将教师教学风格分为自主支持型和控制型[14],自主支持型意味着教师从言语行为等方面尊重学生的主体地位,通过激发学生的学习动机、好奇心、自信心等方面对学生的过程产生积极影响。相反,控制型教师不关注学生的主体性,通过惩罚、权威等具有控制倾向的行为对学生参与课堂活动的积极性产生消极影响。其他研究指出学生感知到的教师提供有效的建设性信息以及激励性的话语越多,学生的学习意愿更强烈,自我效能感水平更高,更愿意自主投入学习。然而,我国课堂教学在很长一段时间内都是以教师的教学为主,教学风格多为控制型[15]。鉴于当前初中英语教学中存在的问题和理论:

5.1. 转变传统教师教学风格, 构建轻松和谐的学习氛围

首先,英语教师应该转变传统教学观念,坚持以学生为中心,建立良好的师生关系。英语教学首先需要引起学生对英语学科的兴趣,再适当给予他们鼓励和奖励,使他们自愿投入英语课堂。面对英语水平不同的学生,尤其是英语学习能力弱的学生,给予足够的耐心与最大的帮助。同时,英语教师引导学生开展英语学习既调动学生英语学习的情感,又要教给学生英语学习的策略与方法。

其次,构建轻松和谐的学习氛围。自我决定论注重社会环境对学生二语学习的促进作用,学生二语学习的内部动机可以在友好温暖的社会环境促进其语言能力发展的同时获得强化。初中英语教师要想培养学生的自主学习能力,就要营造出良好的自主学习氛围,尊重学生的人格,以便在潜移默化中影响学生,让学生主动进行探究学习,并逐渐养成自主学习习惯[16]。英语教师可以利用多媒体资源创设问题情境,比如微课技术设计趣味课堂活动,备课阶段找好与教学内容相关的微课视频,适当将当下网络流行词汇用双语方式融入教学,吸引学生注意力,从而要求学生利用英语进行情境下的自由对话,促进学生自学能力的发展。

5.2. 重视小组合作学习形式, 组织丰富多趣的学习活动

学生自主学习存在盲目性和不确定性,需要在他人的支持和帮助下进行学习活动。自我决定论提出个体在与其他人良好和谐关系的环境中更有利于他们胜任力,成就感,甚至是挑战心的激发[17],满足能力需要与关系需要。通过小组合作学习方法,既能够降低自主学习的难度,增强学生自主学习的自信心[18]。在英语教学中,英语教师可以创新小组学习的模式,不仅仅是拘泥于同桌与附近同学间的讨论与交流。

比如,教师可以根据学生的英语学习水平,将整个班级随机分成若干个学习小组,但尽可能保证每个小组的平均水平都差不多,即每一小组需要安排一到两位英语水平较高的学生作为领头人。其次,学生在有竞争的环境中比无竞争的环境更容易产生自我效能感和学习动力[19]。因此,英语教师在安排好分组的基础上,创设一个竞争但友好的氛围,布置难度适中的任务,通过评选最佳小组与最佳组员或实物奖励等方式激励学生进行友好合作与良性竞争。评判标准也不仅仅只关注学习成果,更要关注每位学生在学习过程中自主学习能力与英语学习兴趣的提升,即个性化学习评价。另外,适宜的挑战是内部动机产生的一个重要先决条件。对大多数中国初中生来说,英语学习中难度较大的部分是语法与口语,传统

英语教学中往往重视语法知识的灌输，而轻视学生开口说英语的能力，因此很多学生直至大学都不敢开口说英语。鉴于此，教师可以组织丰富多彩的英语学习活动，例如英语配音、英语短剧、英语诗歌朗诵等活动帮助学生进行自主学习，接受英语口语的挑战，促进他们听说读写能力与核心素养的发展。

5.3. 加强家校紧密联系，给予及时必要的评价反馈

第一，《新课标》指出传统英语教学评价方式单一，重视学生的学习结果而轻视学生个人能力的发展，强调教学评价主体多元化和个性化是现代英语教学评价体系改革的重要内容之一。教学评价主体多元化的意思是评价的主体不应该只局限于教师，而应该包含学校、家长、同伴、自我等多个因素的不同角度。教学评价主体个性化指的是教学评价要注重学生学习的主体性和个人身心发展的差异性，不同学生应该需要不同的评价标准。

第二，父母支持是自我决定论在影响学生二语学习动机、意向和自我效能感的社会环境中出现的另一个重要因素。Noel 和 Deci 等学者均指出当学生感知到来自父母的自主支持时，会更加刺激与学校有关价值的内化，展现出更强的自主学习动机和自主学习意愿。由于部分家长工作繁忙，不能有效关心或者是监督到孩子的学习情况。在这种情况下，学生的关系需要和能力需要得不到满足，因此学习兴趣大大降低。基于此，加强学校与家庭之间的紧密联系是另一重要途径。英语教师可以通过家访或线上交流的方式告知家长学生的学习情况，了解学生的家庭情况、个性特点与兴趣爱好，方便教师对每位学生进行针对性教学。同时，教师应该鼓励家长不能只关注自己小孩的学习成绩，更要关心他们的心理健康，适当进行表扬和奖励，让学生无论是在家还是在学校都能感知到温暖与信任，从而去除厌学情绪。

第三，学习反馈和指导是初中英语教学的基本环节，对英语教学起着调节、反馈、引导、激励的作用。根据自我决定论，学生在学习过程中感知到的教师给予的正面评价和有建设性信息的反馈越多，越能引起学生学习的兴趣，促进学生外部学习动机的内化。但学生完全依赖自身进行学习有盲目性，基于此，教师在培养学生自主学习能力的过程中对学生的反馈和指导要及时，不能忽视反馈的重要性。但自我决定论在进一步研究中又发现，只有伴随着个体自主感的提高，积极的反馈才会导致个体内部动机的产生。因此，教师在教学中对学生的进行学习结果进行反馈时应以积极的反馈为主，并以一种非控制的、支持学生自主性的方式加以呈现。这样学生不仅能体验到学习的自我效能，还能体验到对学习行为的自我决定感和内部控制，进而产生学习的内部动力，实现自主学习。

6. 结语

自我决定论为教育领域对学生学习自主性与自觉性的研究提供了可靠的理论基础。《新课标》(2022版)背景下更加注重教师对学生学习主动性和积极性的培养。目前我国初中英语教学中对学生自主学习能力的培养存在英语教师教学观念落后、学生英语学习态度不端正和英语课堂缺乏趣味性和吸引力的问题，要想成果培养初中生英语学习自主能力，必须首先激发学生对英语学习的兴趣。初中英语教师应该及时转变新的教学理念和教学方式，坚持以学生为中心，尊重每位学生在英语学习发展上的差异，深入每位同学的内心世界，通过构建和谐轻松的学习环境满足学生的基本心理需要，引起学生对英语学习的兴趣，帮助学生在小组合作学习和良性竞争中获得胜任感和能力感。另外，教师需要与家长保持紧密的联系，对学生和家长多提供积极正面的反馈。学生在家长与教师的双重支持下更加容易将外部的学习规范转化为自身内部的价值观念，并产生对英语学习的内部动机。

参考文献

- [1] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. Plenum.

- [2] 刘海燕, 闫荣双, 郭德俊. 认知动机理论的新进展——自我决定论[J]. 心理科学, 2003(6): 1115-1116.
- [3] Gardner, R.C. (1985) *Social Psychology and Second Language Learning*. Arnold.
- [4] Noels, K.A., Pelletier, L.G., Clément, R. and Vallerand, R.J. (2000) Why Are You Learning a Second Language? Motivational Orientations and Self-Determination Theory. *Language Learning*, **50**, 57-85. <https://doi.org/10.1111/0023-8333.00111>
- [5] Vallerand, R.J. (1997) Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In: Zanna, M.P., Ed., *Advances in Experimental Social Psychology*, Elsevier, 271-360. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60019-2)
- [6] Legault, L. (2017) Self-Determination Theory. In: Zeigler-Hill, V. and Shackelford, T.K., Eds., *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Springer International Publishing, 1-9. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
- [7] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- [8] Niemiec, C.P. and Ryan, R.M. (2009) Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom: Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. *Theory and Research in Education*, **7**, 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- [9] 中华人民共和国教育部. 义务教育英语课程标准(2022 版) [M]. 北京: 人民教育出版社, 2022.
- [10] 陈赵喜. 探究初中英语教学中学生自主学习能力的培养[J]. 英语教师, 2022, 22(4): 181-183.
- [11] 张丹慧, 符定梦, 刘红云, 刘鲁曼. 学生感知教师自主支持对学生学业成绩的影响: 自主心理需要、内部动机的中介作用[J]. 教师教育研究, 2018, 30(1): 79-86.
- [12] 赵小燕. 初中英语课堂中学生自主学习能力的培养策略[J]. 天津教育, 2023(13): 67-68.
- [13] Reeve, J. and Jang, H. (2006) What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy during a Learning Activity. *Journal of Educational Psychology*, **98**, 209-218. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.209>
- [14] Reeve, J. (2013) How Students Create Motivationally Supportive Learning Environments for Themselves: The Concept of Agentic Engagement. *Journal of Educational Psychology*, **105**, 579-595. <https://doi.org/10.1037/a0032690>
- [15] 王婷婷, 庞维国. 自我决定理论对学生学习自主学习能力的培养的启示[J]. 全球教育展望, 2009, 38(11): 40-43.
- [16] 于文超. 初中英语教学中学生自主学习能力的培养[J]. 课堂内外(高中版), 2023(39): 76-77.
- [17] Deci, E.L., Ryan, R.M. and Williams, G.C. (1996) Need Satisfaction and the Self-Regulation of Learning. *Learning and Individual Differences*, **8**, 165-183. [https://doi.org/10.1016/s1041-6080\(96\)90013-8](https://doi.org/10.1016/s1041-6080(96)90013-8)
- [18] 晏飞燕. 初中英语教学中培养学生自主学习的策略[C]//中国陶行知研究会. 2023 年第七届生活教育学术论坛论文集. 2023: 3.
- [19] 宁小梅. 初中英语教学中学生自主学习能力的培养刍探[J]. 成才之路, 2023(25): 77-80.