

认知负荷理论视角下范文提供对初中生英语写作焦虑的影响研究

谭锐杰

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2025年12月29日; 录用日期: 2026年1月26日; 发布日期: 2026年2月4日

摘要

本研究基于认知负荷理论, 讨论在初中的英语写作教学中范文提供对学生的写作焦虑的影响。通过对万州上海中学初三的两个班, 各取50名同学进行实验观察和问卷调查, 随机将其中一个班级分为实验组, 另一个为控制组。实验组采用在写作前提供范文的支架式教学方式, 而控制组进行常规的写作教学。研究采用《英语写作认知负荷与焦虑感受量表》进行测量, 并使用SPSS 26.0进行数据分析。研究表明, 在认知负荷理论的指导下教师提供范文, 能有效地降低学生的外在认知负荷, 可以减少学生的写作焦虑。此研究提醒教师在写作教学中应该注重引导学生, 鼓励学生在范文的基础上进行有创造性的表达。同时本研究在研究的样本范围、测量方法和研究的持续时长上也存在局限, 未来可以扩大样本数量, 完善研究方法和长期追踪研究来加以完善。

关键词

认知负荷理论, 初中英语写作, 范文支架教学, 写作焦虑, 认知负荷与焦虑量表, 实验研究

A Study on the Impact of Model Essays Provided from the Perspective of Cognitive Load Theory on English Writing Anxiety among Junior High School Students

Ruijie Tan

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: December 29, 2025; accepted: January 26, 2026; published: February 4, 2026

Abstract

This study, grounded in cognitive load theory, examines the impact of providing model essays on students' writing anxiety in junior high school English writing instruction. An experimental observation and questionnaire survey were conducted with 50 students each from two ninth-grade classes at Wanzhou Shanghai Middle School. One class was randomly assigned as the experimental group, while the other served as the control group. The experimental group received scaffolding instruction involving model essay provision prior to writing tasks, whereas the control group underwent conventional composition instruction. Measurements were conducted using the "English Writing Cognitive Load and Anxiety Perception Scale", with data analyzed via SPSS 26.0. Findings indicate that teacher-provided model essays, guided by cognitive load theory, effectively reduce students' external cognitive load and alleviate writing anxiety. This study reminds educators to focus on guiding students and encouraging creative expression based on model essays during writing instruction. However, the research has limitations in sample size, measurement methods, and duration. Future studies could address these by expanding sample sizes, refining methodologies, and conducting long-term follow-up research.

Keywords

Cognitive Load Theory, Junior High School English Writing, Model Essays Instruction, Writing Anxiety, Cognitive Load and Anxiety Scale, Experimental Research

Copyright © 2026 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

英语写作作为英语学习输出的重要部分，是检验学生英语学习成果和实践运用能力的重要检测指标。但是对于处于初中阶段的学生来说，英语写作任务并不是一件简单的事，其常常给学生带来一些焦虑。这些焦虑一般来源于学生对写作所需要的单词句法不熟悉、写作要求和语言组织困难等因素，从而导致了学生在面对英语写作任务时无从下笔和害怕英语写作任务的问题，这样的问题严重地影响了一些同学的英语写作动机和英语写作能力的发展。所以怎么改善学生在写作时的焦虑、提升写作教学质量，是当前初中英语教学急需解决的问题。

在传统的英语写作教学中，范例教学是一种常用的教学形式。但是提供范例在对学生的写作质量方面有一定的争议，一部分人认为提供范例给学生会激发学生的灵感，从而提高写作质量，另一部分人认为提供范文会僵化学生的思维，学生甚至可能抄袭范文内容，导致达不到写作课预期效果。认知负荷理论为此争论提供了理想的理论依据。该理论认为，个体的记忆容量是有限的，在学习的过程中认知负荷内在、外在和相关方面。有效的教学应该是减少外在的认知负荷和优化相关的认知负荷。

所以本研究把范文结合认知负荷理论，提出核心研究问题“提供范文是否能有效降低学生的英语写作焦虑？”“提供范文是否会显著降低学生的内在认知负荷与外在认知负荷，并增加关联认知负荷？”

“系统性的提供范文是否能够真正地提升学生的写作质量？”通过这些问题，本文旨在研究范文教学有效性，并且为认知原理写作方法贡献新想法。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 二语写作焦虑

二语写作是一种学习者使用非母语表达思想的过程，涉及多方面知识的大量输出。学习者的焦虑心理越重，语言知识越不容易被启动、回放和提取，语言输出就越容易受到抑制，输出质量不高[1]。通过阅读文献发现特别是一些高焦虑的学生会避免写作任务，他们在写作中时常会出现些停顿，并且在词汇运用与语法部分会犯更多错误。初中阶段属于英语学习的关键阶段，同龄人之间的落差也容易引发学生焦虑。

2.2. 写作教学中的范文使用

文教学作为一种引导指示性的文本，它能够给学生提供一些写作灵感和写作思路，还能明确写作的格式和写作要求。良好的教学设计可降低外在认知负荷和内在认知负荷，增加相关认知负荷；设计不当则会造成认知失调，阻碍有意义加工[2]。其有争议的地方是，范文使用不当可能抑制创造性，增加学生的记忆负担，甚至一些学生会机械地复制范文。

2.3. 认知负荷理论与二语写作教学

根据认知负荷理论，教学会对学习者的认知系统施加三种类型的认知负荷(CL): 任务复杂性和学习者的先前知识决定内在负荷(IL)，对学习无益的教学特征会增加外在负荷(EL)，而对学习有益的教学特征则增加相关负荷(GL) [3]。

认知负荷理论、研究及实践若能从更广义的视角看待记忆在学习与教育中的作用，将获得进一步的发展[4]。近来认知负荷理论被广泛地应用于教学设计中，并且还与传统的教学设计相对比。在二语写作任务中，内在认知负荷由学生自己的外语水平能力和写作任务要求的难度所决定。外在认知负荷方面则来源于写作的一些要求、写作任务需要同时满足的一些分散要求或者是同时处理多个写作的要求。在学习过程中，学生需要思考的新信息元素越多，这些元素之间的关系越复杂，学习任务的挑战性就越大[5]。所以理想的教学方式是给学生提供能够帮助他们学习的“脚手架”，把学生有限的认知从处理外在认知负荷转变为完成相关任务的相关负荷。范文教学在写作教学中是一种典型的支架式教学，但是其设计方式可能直接影响学生对认知负荷的调节，错误的设计可能导致学生的负担加重。

3. 研究方法

3.1. 研究设计

在实验开始前对同样初三的两个班级进行了了解，两班在上次的月考的英语综合成绩水平无明显差异，之后在一堂不同的写作课后进行同一标准测试。从而保证研究的科学性和教学的实用性相平衡。

3.2. 研究对象

选取万州上海中学的初三年级两个平行班，其中各取样 50 人，总共 100 人。两班取样的同学在英语水平和焦虑程度上没有明显的差异。随机确定一班为实验组，另一班为控制组。

3.3. 教学设计

教学研究实验的观察为两周，观察的主题是围绕英语写作课记叙文和说明文两个体裁，要求学生分别写一篇作文。实验组的学生英语写作教学在传统的写作教学中加入以认知为导向的范文支架式教学，控制组的写作教学则不提供范文，进行常规的写作要求了解然后学生思考、起草、修改和最后完

成作文。

关于实验组的具体教学步骤，教师在学生审题后提供两篇范文。教师从文章的内容结构和语言使用方面进行分析，明确写作要求和范文之间的对应。然后明确学生的写作语篇框架，目的是减少学生在写作任务中的外在负荷。

3.4. 研究工具

本研究采用《英语写作认知负荷与焦虑感受量表》和《认知负荷三维度量表》(Leppink *et al.*, 2013)作为核心测量工具，量表基于认知负荷理论与外语写作焦虑理论和学生英语写作中可能存在的情绪和问题进行设计，能够有效研究所需要的变量。

3.5. 数据分析

本研究采用 SPSS 26.0 进行数据分析。数据准备与检验：将两组数据录入，检验变量分布形态及方差齐性。统计方法选择：由于两组为独立样本，且主要考察干预后(后测)的组间差异，故主要采用独立样本 t 检验比较两组在认知负荷与写作焦虑总分上的差异；同时为全面呈现分布差异，辅以卡方检验分析各维度的分布差异。显著性水平：设定 $\alpha = 0.05$ 为统计显著性水平。

为了更加精确地考察学生的认知负荷构成，还采用了 Leppink 等人开发的认知负荷量表，该量表包含内在认知负荷、外在认知负荷和关联认知负荷三个部分，其中各三个项目，共九个项目。该量表在本研究中的整体 Cronbach's α 系数为 0.87，各子维度信度均在可接受范围内($\alpha > 0.70$)。

4. 分析与结果

4.1. 研究设计

研究对象：100 名初中三年级学生，随机分为实验组与控制组，每组 50 人。

研究工具：认知负荷量表(9 个项目，Cronbach's $\alpha = 0.87$)、写作焦虑量表(12 个项目，Cronbach's $\alpha = 0.89$)、认知负荷三维度量表(9 个项目 Cronbach's $\alpha = 0.87$)

数据分析：采用 SPSS 26.0 进行数据处理，包括描述性统计、独立样本 t 检验和卡方检验。

Table 1. Comparison of cognitive load and writing anxiety distribution between two groups of students (n = 50)
表 1. 两组学生认知负荷与写作焦虑的分布比较(n = 50)

维度	分类	实验组	控制组
认知负荷	低负荷	4 (8%)	5 (10%)
	中等负荷	46 (92%)	40 (80%)
	高负荷	0 (0%)	5 (10%)
写作焦虑	低焦虑	36 (72%)	14 (28%)
	中等焦虑	24 (48%)	30 (60%)
	高焦虑	0 (0%)	6 (12%)
综合评价	低负荷低焦虑	23 (46%)	10 (20%)
	中等负荷/焦虑	27 (54%)	32 (64%)
	高负荷高焦虑	0 (0%)	8 (16%)

4.2. SPSS 推断统计分析

1. 独立样本 t 检验结果

Table 2. Comparison of writing anxiety and cognitive load scores across dimensions for two groups of students (M \pm SD)
表 2. 两组学生在写作焦虑与认知负荷各维度上的得分比较(M \pm SD)

变量	实验组 (n = 50)	控制组 (n = 50)	t 值	p 值	Cohen's d	效应大小
写作焦虑总分	25.40 \pm 5.32	34.18 \pm 7.91	-6.67	<0.001	-1.32	大效应
认知负荷总分	32.15 \pm 4.20	38.62 \pm 6.85	-5.84	<0.001	-1.15	大效应
内在认知负荷	10.20 \pm 2.11	10.85 \pm 2.34	-1.48	0.142	-0.29	小效应
外在认知负荷	8.35 \pm 1.89	13.42 \pm 3.01	-10.23	<0.001	-2.02	极大效应
关联认知负荷	13.60 \pm 2.45	14.35 \pm 2.78	-1.45	0.151	-0.28	小效应

2. 卡方检验结果

Table 3. Results of the chi-square test
表 3. 卡方检验结果

维度	分类	实验组[n (%)]	控制组[n (%)]	χ^2	p 值
认知负荷水平	低	4 (8.0)	5 (10.0)	6.25	0.044
	中	46 (92.0)	40 (80.0)		
	高	0 (0.0)	5 (10.0)		
写作焦虑水平	低	36 (72.0)	14 (28.0)	22.35	<0.001
	中	14 (28.0)	30 (60.0)		
	高	0 (0.0)	6 (12.0)		
综合评价	低 - 低	23 (46.0)	10 (20.0)	13.08	0.001
	中等	27 (54.0)	32 (64.0)		
	高 - 高	0 (0.0)	8 (16.0)		

4.3. 研究结果

在实验组(n = 50)有 92% 的学生处于中等负荷水平, 8% 的学生为低负荷水平, 没有学生出现认知高负荷的情况。而控制组(n = 50)中有 10% 的学生出现高负荷情况。在写作焦虑方面实验组 72% 的学生处于低焦虑状态, 而控制组仅有 28% 为低焦虑状态, 说明实验组的认知与情绪状态要优于控制组, 见表 1。

范文教学显著降低外在认知负荷($t = -10.23, p < 0.001, d = -2.02$), 效应量极大, 说明范文作为脚手架能有效减少由教学设计不当引起的额外负荷。范文教学未显著改变内在认知负荷($p = 0.142$), 表明范文并未降低写作任务本身固有的难度。范文教学未显著增加关联认知负荷($p = 0.151$), 说明在当前教学模式下, 学生未将节省的认知资源充分投入深度学习。写作焦虑的降低($t = -6.67, p < 0.001$)与外在认知负荷的减轻高度相关, 见表 2。

两组学生的认知负荷水平分布存在显著差异($\chi^2 = 6.25, p = 0.044$)。实验组无高负荷学生, 而控制组有 10% 的学生处于高负荷状态。

两组学生的写作焦虑水平分布存在极其显著的差异($\chi^2 = 22.35, p < 0.001$)。实验组以低焦虑学生为主(72%), 而控制组以中等焦虑为主(60%), 且有 12% 的高焦虑学生。

两组学生的综合评价分布存在非常显著的差异($\chi^2 = 13.08, p = 0.001$)。实验组有近半数学生(46%)达到“低负荷低焦虑”的理想状态, 且无“高负荷高焦虑”学生; 控制组仅 20% 为“低负荷低焦虑”, 且有

16%的学生处于“高负荷高焦虑”的不利状态，见表3。

4.4. 研究结果分析与讨论

结合以上的分析，可以得出明确的结论，实验组的学生在认知负荷与写作焦虑这两个方面的表现均优于控制组的学生。这说明提供有效的范文支架式教学对学生在写作任务中认知资源分配有促进作用。在写作焦虑方面，教师对学生进行一些积极的引导，如创设安全的表达环境、强调学生的进步，可以有效地降低学生写作的焦虑水平，促进积极的写作心理。

范文教学在降低初中生英语写作焦虑部分的主要作用在显著降低了学生的外在认知负荷，并非改变了学生的内在认知负荷，范文教学可以让学生将有限的精力集中在写作任务本身上。

5. 结论与启示

5.1. 研究结论

本研究通过数据研究与分析，证实在认知负荷理论的指导下对英语写作课设计实施范文教学，能够有效地降低初中学生的写作焦虑。其内在的机制在于，科学的支架式教学，如范文和良性的教师引导，能够减少学生对写作任务要求的外在负荷，促进学生将有限的精力投入到写作中。学生能够更好地完成任务，从而优化学生的写作焦虑情绪，优化写作表现。教师在进行教学设计时要综合考虑学生的年龄、学习水平、兴趣爱好等，因材施教，创新教学设计[6]。

5.2. 教学启示

首先，教师不应该简单地展示范文而更应该精心设计范文环节。教师应该在学生的写作之前引导学生分析范文，然后在分析过程中明确写作的难点和重点。教师在范文环节的教学重难点，是在范文的讲解中，明确结构重难点然后鼓励学生在此基础上进行创造性表达，而不是死板硬套范文。有效的写作教学应致力于将外在认知负荷转化为相关认知负荷，并在工作记忆容量内控制总负荷[7]。

6. 结论反思

本研究还存在一些局限性，比如本次研究的采样数量有限，只调查了同一所学校的两个班级，此研究的推广性还需要进一步的验证。本研究的调查方法主要采用问卷调查和对比法，主要依靠主观的调查问卷，这一点可以在未来进行更加客观的测量方法。本调查研究的持续时间较短，只采用了两周的时间，未能长期的保持追踪调查。

参考文献

- [1] 詹剑灵, 姜琳, 黄灵灵. 对比续写中的二语写作焦虑研究[J]. 解放军外国语学院学报, 2022, 45(2): 61-69+160.
- [2] 王小宁. 多媒体基础英语教学中减少认知超载的实验研究[J]. 外语与外语教学, 2008(8): 42-45.
- [3] Leppink, J., Paas, F., Van der Vleuten, C.P.M., Van Gog, T. and Van Merriënboer, J.J.G. (2013) Development of an Instrument for Measuring Different Types of Cognitive Load. *Behavior Research Methods*, **45**, 1058-1072. <https://doi.org/10.3758/s13428-013-0334-1>
- [4] Paas, F. and Ayres, P. (2014) Cognitive Load Theory: A Broader View on the Role of Memory in Learning and Education. *Educational Psychology Review*, **26**, 191-195. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9263-5>
- [5] 吕映. 认知负荷理论视域下读写结合的教学建议[J]. 语文建设, 2024(18): 19-23.
- [6] 吴素芳. 认知负荷理论视角下的大学英语写作教学研究[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(12): 53-54.
- [7] 朱立明. 认知负荷理论对大学英语写作教学的启示[J]. 科教导刊(上旬刊), 2014(23): 175-176.