

高一学生英语阅读课堂无聊情绪现状、 具体表现及归因

王雨佳

重庆三峡科技大学外国语学院, 重庆

收稿日期: 2026年5月2日; 录用日期: 2026年6月1日; 发布日期: 2026年6月9日

摘 要

本研究基于控制-价值理论(Control-Value Theory), 采用混合研究方法系统地探讨了高一学生英语阅读课堂中无聊情绪的现状、具体表现和归因, 研究发现高一学生在英语阅读课堂中普遍存在中等的无聊情绪, 且无聊情绪的存在与高一学生的选科倾向没有显著相关, 通过课堂观察发现学生的无聊情绪表现分为三种类型, 分别是注意力分散、任务逃避以及身体倦怠行为, 而产生英语阅读课堂的原因主要在于教师授课方式的单一化和任务活动设计的重复性和机械性, 导致学生在英语阅读课堂中缺乏积极性, 参与度低。基于研究发现, 笔者提出教师可通过分层教学、真实情境任务设计提升学生参与度, 本研究为高中英语阅读教学中的无聊情绪提供了实证依据, 未来可进一步扩大样本量, 探索不同教学模式对无聊情绪的调节机制。

关键词

英语阅读课堂无聊情绪, 控制-价值理论, FLLBS-SF量表, 高一学生

Current Status, Manifestations, and Attributions of Boredom in English Reading Classrooms among Grade 10 Students

Yujia Wang

School of Foreign Language, Chongqing Sanxia University of Science and Technology, Chongqing

Received: May 2, 2026; accepted: June 1, 2026; published: June 9, 2026

Abstract

Based on the Control-Value Theory, this study employs a mixed-methods approach to systematically investigate the current status, specific manifestations, and attributions of boredom among Grade 10 students in English reading classrooms. The findings indicate that moderate levels of boredom are prevalent among these students during English reading sessions, and no significant correlation exists between boredom and students' subject selection preferences. Classroom observations revealed three types of boredom manifestations: distraction, task avoidance, and physical lethargy. The primary causes of boredom were attributed to monotonous teaching methods and repetitive, mechanical task designs, resulting in low student engagement and participation. Based on these findings, the researcher suggests that teachers can enhance student engagement through differentiated instruction and authentic task design. This study provides empirical evidence on boredom in high school English reading instruction. Future research could expand the sample size and explore the moderating mechanisms of different teaching models on boredom.

Keywords

English Reading Classroom Boredom, Control-Value Theory, FLLBS-SF (Foreign Language Learning Boredom Scale-Short Form), Grade 10 Students

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

在全球化和信息化进程加速的时代背景下，英语作为国际通用语言，其阅读能力已成为学生获取前沿知识、参与跨文化沟通的核心素养。随着我国教育改革的深化与社会对人才需求的多元化，高中学生面临的学习环境、认知负荷与情绪体验日益复杂。高一作为初高中衔接的关键阶段，学生普遍存在英语基础参差不齐、学习策略尚未成型、学业压力逐渐增强等问题。《普通高中英语课程标准（2017年版2020年修订）》[1]明确将英语学科核心素养作为培养目标，强调阅读教学应致力于提升学生的语言能力、文化意识、思维品质和学习能力。与此同时，重庆自2018年起实施的“3+1+2”选科模式[2]，进一步凸显了英语阅读能力在高考评价体系中的重要地位[3]。阅读文本的词汇量、语篇复杂度及理解深度均有所提升，这对教师的教学设计与学生的认知投入提出了更高要求。

然而，当前高中英语阅读教学仍面临诸多挑战。一方面，应试导向仍在一定程度上制约教学创新，部分课堂过度聚焦解题技巧，忽视学生情感体验与深层理解[4]。另一方面，教学方式单一、任务设计机械等问题，容易导致学生在阅读过程中产生消极情绪，尤其是无聊情绪，进而影响其学习投入与成效。高一学生正处于学习习惯与情绪调节能力发展的关键阶段，探究其英语阅读课堂中的无聊情绪现状、表现及成因，对优化阅读教学、促进学生情感与认知协调发展具有重要意义。

因此，本研究聚焦于高一学生英语阅读课堂中的无聊情绪，以控制-价值理论为基础，通过混合研究方法系统考察其现状、具体表现与影响因素，为高中英语阅读教学改进提供实证依据与实践启示。

2. 文献综述

学习投入与学业情绪一直是教育心理学领域关注的重点。随着积极心理学与情感转向在二语习得研

究中的兴起,外语学习情绪逐渐成为学者探讨的热点。无聊情绪作为一种典型的负性学业情绪,近年来在语言学习情境中受到愈发广泛的关注。以下将从无聊情绪的定义、影响因素、测量工具及干预策略四个方面,对相关研究进行系统梳理。

2.1. 无聊情绪定义

外语学习无聊情绪(Foreign Language Learning Boredom, FLLB)是指学习者在第二语言或外语学习过程中感受到的一种消极情感体验。在外语学习中,有无聊情绪的学生对学习活动中表现出缺乏兴趣、注意力分散以及动力不足的特点。这种消极情绪除了影响学生学习语言的效率,还可能会导致长期的语言学习倦怠。

外语学习无聊情绪的研究经历了从宽泛到具体、从单维到多维的演进过程。早期研究倾向于将其视为一种普遍的消极情感状态,指学习者在语言学习过程中表现出的兴趣缺失、注意力分散与动机不足[5]。随着研究深入,学者逐渐从多维度对其进行界定。Kruk & Zawodniak (2017)将其定义为“在语言课堂中因任务重复、挑战失衡或教学单调所引发的低唤醒、低投入状态”[6]。近年来,李成陈等人(2021)结合中国语境,提出外语学习无聊是一个多维构念,涵盖课堂、活动与一般学习三个层面,并指出其在情绪效价、唤醒度与目标指向上具有独特属性[7]。这一定义不仅呼应了控制-价值理论中关于过程型负性情绪的论述,也为本土化测量工具的研制奠定了理论基础。总体而言,无聊情绪的定义已从早期单一的行为描述,逐步发展为涵盖认知、情感与行为的多维结构,为本研究在高一英语阅读课堂中识别与界定无聊情绪提供了清晰的概念框架。

2.2. 课堂无聊情绪的影响因素

课堂无聊情绪受多重因素影响,以下将从学习者内部特征、教学环境与教师行为、技术与环境因素、文化与社会因素进行梳理。

2.2.1. 学习者内部特征

多项研究表明,学习者的个人特质对其是否容易感受无聊情绪(FLLB)具有重要影响。年龄较大的学习者往往表现出更高的无聊倾向,尤其是那些较晚开始接触外语的学生群体[8]。此外,一般性的厌烦倾向(General Boredom Proneness)也被证明是预测 FLLB 的关键指标。除了生理和心理特征外,学习经历同样不可忽视。先前负面的语言学习经验会增加当前学习中的无聊感。若学习者所进行的任务重复性过高或挑战性不足都会加剧无聊情绪。甚至,高成就水平的学习者虽然整体表现较好,但在某些情况下可能感受到更强的无聊感,特别是在缺乏创新性任务的情境下[9]。

2.2.2. 教学环境与教师行为

教学环境和教师的行为是引发 FLLB 的重要外部因素。研究显示,单一的教学方法、缺乏互动的课堂氛围以及枯燥的任务设计都会导致学生失去学习兴趣[10]。相比之下,教师的热情度、友好程度以及教师通过设计课堂参与度较高的活动等方法,能显著降低学生无聊的发生率[7]。

虚拟学习环境的兴起也为探究 FLLB 提供了新的视角。在线课程相对于传统课程灵活性较高,但师生、生生之间缺少即时反馈和人际互动,一些学生仍会展现出较强的无聊感,且无聊情绪对于英语考试成绩和自评网课学习成效有负向预测作用[11]。

2.2.3. 技术与环境因素

技术手段的运用对无聊情绪的影响日益凸显,翻转课堂等教学模式被众多学者视为提高学生的参与度的方法[12],但若出现技术支持不到位或活动设计不合理的情况,可能会让学生感到更加疲惫和无聊。

此外，物理环境的变化，包括在宿舍学习和在传统教室上课，也会影响到外语无聊情绪[13]。

2.2.4. 文化与社会因素

由于文化和社会环境的不同，不同母语的学习者对于外语学习的无聊情绪有不同的表现。研究发现欧美与东亚学习者的 FLLB 表现可能存在差异，特定文化压力进一步加剧 FLLB，阿拉伯学生可能会因为宗教压力与社会期待而产生独特的无聊体验，而德国一项混合方法研究发现，德国母语课堂的无聊提及次数是英语(外语)课堂的三倍[14]。

2.3. 课堂无聊情绪的测量

为了准确测量 FLLB，国外学者们对此进行了深入研究。早期研究主要依赖通用情绪量表或单维度的无聊测量工具。随着研究的深化，Kruk 和 Zawodniak (2017)开发了首个针对语言课堂的《实用英语课堂无聊问卷》(BPELC)，为外语情境下的无聊情绪测量提供了专门工具。此后，Pawlak 等人(2020)进一步编制了《课外英语学习无聊问卷》(BLEOS)，分别从课内与课外两个场景捕捉学生的无聊体验，提升了测量的效度。

近年来，测量工具的发展呈现出结构多维化、对象情境化、工具简约化的趋势。李成陈等人(2021)基于中国外语学习情境，开发了涵盖课堂、活动、任务及一般学习维度的《外语学习无聊量表》(FLLBS)，系统构建了无聊情绪的多维结构。为进一步提升工具的实用性，李成陈等(2024)又在原量表基础上提炼出简版量表(FLLBS-SF) [15]，包含“外语课堂无聊”“外语活动无聊”与“一般学习无聊”三个因子，共 11 个题项，在保证信效度的同时显著提高了施测效率。

尽管如此，现有工具仍多聚焦于大学生或泛化的语言学习情境，针对高中英语阅读课堂这一具体教学场景的适配性研究尚显不足。因此，本研究将 FLLBS-SF 量表的情境具体化为“英语阅读课堂”，并检验其在高一学生群体中的信效度，以期为该情境下的无聊情绪测量提供適切工具。

2.4. 课堂无聊情绪的干预与应对策略

如何有效干预与缓解课堂无聊情绪，是外语教育实践中的重要课题。现有研究主要从学生自主调节与教师教学干预两个层面提出应对策略。

2.4.1. 学生层面的自主调节

研究强调学习者自我调节能力的核心作用。学生可通过设定明确的学习目标、运用认知重评策略、增强学习动机与自我效能感等方式，主动调节情绪状态。例如，一项在泰国开展的口语课堂干预研究表明，通过五次系统的情绪调节策略训练，学生的无聊情绪显著降低。这说明，培养学生对无聊情绪的觉察与自主调节能力，是缓解其消极影响的重要途径。外语学习无聊情绪调节的关键在于学习者自身。实证研究指出，向学生系统传授具体的自我调节策略，能够有效提升他们在面对学习无聊时的主动调控行为，缓解外语无聊情绪。

2.4.2. 教师层面的干预措施

教学设计与课堂互动是关键杠杆。多元化的教学策略、真实情境的任务设计、互动合作的学习活动，均被证实能有效提升学生的课堂参与度与情绪投入。教师可通过项目式学习、游戏化任务、分层教学设计等方式，增强学生的控制感与价值感，从而降低无聊情绪的发生。此外，积极的师生互动、及时的反馈与鼓励性话语，也能显著提升学生的情感安全感与学习归属感。

值得注意的是，现有干预研究多集中于高等教育或通用语言技能课堂，针对高中英语阅读课堂的系统性干预方案仍较为缺乏。尤其是如何在新高考背景下，结合不同选科学生的认知特点与情感需求，设

计具有学科针对性的情绪支持策略，尚待进一步探索。这为本研究在揭示无聊情绪成因基础上，提出情境化、可操作的教学改进建议提供了空间。

3. 控制 - 价值理论基础

Pekrun 提出的控制 - 价值理论(Control-Value Theory, CVT)系统阐述了学业情绪。该理论指出，学生对学习活动的控制感与价值感是成就情绪的核心前因变量。该理论强调从效价(正负性)、活跃度(唤醒程度)及指向目标(唤醒对象)三个维度定义学业情绪。该理论认为，愉悦是正性、高唤醒过程型情绪；焦虑是负性、高唤醒结果型情绪；而无聊是伴随低生理唤醒度及低认知激活度的过程型负性学业情绪。

4. 研究设计

4.1. 研究问题

为系统探查高一学生英语阅读课堂中无聊情绪的表现与成因，本研究围绕以下三个问题展开：

Q1：高一学生英语阅读课堂无聊情绪的现状如何？

Q2：高一学生英语阅读课堂无聊情绪具体行为与心理表现有哪些？

Q3：哪些因素导致高一学生在英语阅读课堂中产生无聊情绪？

4.2. 研究对象

本研究在获取任课教师同意后，选取 S 中学高一 A 班(n = 45)和高一 B 班(n = 48)作为研究对象，两个班均为同一位英语教师授课，教学进度与教材一致。其中，A 班为历史政治地理选科组合，最近一次月考班级平均成绩为 115 分(满分 150 分)，B 班为物理化学生物选科组合，该班英语基础相对较为薄弱，最近一次月考班级平均成绩为 96 分(满分 150 分)。

4.3. 研究工具

4.3.1. 《外语无聊情绪量表 - 简表》

本研究采用李成陈开发的《外语无聊情绪量表 - 简表》(FLLBS-SF)。该量表包含外语课堂无聊、外语活动无聊、一般学习无聊三个维度，共 11 个题项。原量表信效度良好，总量表 Cronbach's α 系数为 0.94，McDonald's ω 系数为 0.93，各维度信度如下：外语活动无聊($\alpha = 0.92, \omega = 0.92$)、外语课堂无聊($\alpha = 0.90, \omega = 0.91$)、一般学习无聊($\alpha = 0.91, \omega = 0.91$) [15]。本研究将《外语无聊情绪量表 - 简表》的情境限定为“英语阅读课堂”，借助 SPSS27.0 测量该量表在高一学生样本中的 Cronbach's α 系数为 0.901，量表内部一致性良好，题项间高度协同，表中三个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.872、0.874、0.865，均大于 0.8，可有效测量学生的无聊情绪。随后，对应三个研究问题用 SPSS27.0 进行描述性统计和独立样本 t 检验。

4.3.2. 访谈提纲

访谈的问题围绕量表的三个维度设计，通过访谈了解学生在英语阅读课堂中的真实想法。采用半结构化访谈形式，针对三个维度和课堂观察结果进行访谈与追问，有助于深入了解高一学生英语阅读课堂上无聊情绪的具体情况。

4.3.3. 课堂观察量表

本研究对 S 中学高一 A 班和高一 B 班各 2 节阅读课进行观察，累计观察 8 个课时。两个班授课内容一致，进度一致，观察内容聚焦于学生在阅读课堂中表现出的无聊相关行为，并进行实时记录，以补充量化数据之外的行为细节。

5. 研究结果

5.1. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪的整体现状

本研究对 96 名高一学生的无聊情绪量表数据进行描述性统计, 结果如表 1 所示。高一学生外语课堂无聊($M = 10.48$)与外语活动无聊($M = 10.55$)的平均值处于量表中值区间(满分 20 分), 表明超半数学生在英语阅读课堂及相关活动中, 存在中度无聊情绪体验。一般学习无聊维度平均值($M = 5.94$)显著低于前两个维度, 说明高一学生无聊情绪具有一定的学科特性, 主要集中于英语阅读课堂情境。

Table 1. Boredom level of Grade 10 students in English reading classroom

表 1. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪水平

维度	最小值	最大值	平均值	标准差	偏度 (标准误差)	峰度 (标准误差)
外语课堂无聊	4	20	10.48	3.902	0.532 (0.246)	-0.295 (0.488)
外语活动无聊	4	20	10.55	4.024	0.279 (0.246)	-0.704 (0.488)
一般学习无聊	3	12	5.94	2.571	0.521 (0.246)	-0.673 (0.488)
2. 上英语阅读课我容易发呆	1	5	2.77	1.183	0.380 (0.246)	-0.867 (0.488)
1. 英语阅读课没什么意思	1	5	2.60	1.227	0.488 (0.246)	-0.612 (0.488)
5. 英语课文分析真的太枯燥了	1	5	2.74	1.283	0.198 (0.246)	-1.132 (0.488)
8. 对同一话题或对话, 太多重复的英语阅读练习会让我很烦	1	5	2.68	1.244	0.205 (0.246)	-1.058 (0.488)
9. 我就是对学习不太感兴趣的人	1	4	2.05	0.977	0.447 (0.246)	-0.916 (0.488)

使用独立样本 t 检验, 对比外语无聊情绪在不同选科班级中有无差异, t 检验见表 2。

Table 2. Independent-samples t-test of boredom level in Grade 10 students' English reading classroom

表 2. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪独立样本 t 检验

变量	班级	N	平均值	标准差	t 值	p 值	Cohen's d
外语课堂无聊	26 班	45	10.07	3.804	-0.64	0.949	0.013
	12 班	51	10.12	4.023			
外语活动无聊	26 班	45	10.51	4.23	0.571	0.569	0.116
	12 班	51	10.04	3.862			
一般学习无聊	26 班	45	5.89	2.56	0.12	0.99	0.004
	12 班	51	5.88	2.605			

由表 2 可知, t 检验结果依次为外语课堂无聊: $t = -0.64$, $p = 0.949$, $d = 0.013$; 外语活动无聊: $t = 0.571$, $p = 0.569$, $d = 0.116$; 一般学习无聊: $t = 0.12$, $p = 0.99$, $d = 0.004$ 。结果显示, 两个班在英语阅读课堂无聊情绪上无显著差异, 表明选科背景并未对学生的无聊情绪体验产生显著影响。两班在外语课堂无聊(A 班 $M = 10.07$, B 班 $M = 10.12$)和外语活动无聊(文科班 $M = 10.51$, 理科班 $M = 10.04$)维度均达中等强度。这进一步说明, 与选科倾向相比, 学生的无聊情绪更可能受到课堂教学过程等因素的影响。

5.2. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪的具体表现

通过对两个班共计 8 个课时的课堂观察,共记录到 18 类与无聊相关的学生行为,主要包括随意翻书、与同桌交谈、玩手、玩笔、在书上涂画、发呆、睡觉、看飞进教室的蜜蜂、打哈欠、照镜子、趴在桌上发呆、抠脑袋、假寐、抖腿、四处张望、回望听课老师、频繁看时间、翻看其他科目作业的行为表现。这些行为从不同角度反映了学生在英语阅读课堂中注意力分散、参与度低的现实状态。

6. 分析与讨论

6.1. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪整体现状

从描述性统计结果来看,高一学生外语课堂无聊与外语活动无聊均处于量表中等水平,这一发现与 Pekrun (2006)关于无聊情绪为低唤醒、低认知激活的负性学业情绪的论述相符。表明超过半数学生在英语阅读课堂中体验到持续性的无聊感,说明该情绪在此教学场景中具有普遍性。一般学习无聊维度平均值 ($M = 5.94$)显著低于外语课堂无聊和外语活动无聊,这表明高一学生无聊情绪并非源于广泛的学业倦怠,而是与英语阅读课堂这一具体情境密切相关。此外,独立样本 t 检验显示,不同选科班级在无聊情绪各维度上均无显著差异,进一步说明选科背景并非影响学生课堂无聊的关键因素。这提示,课堂教学过程、任务设计及师生互动等情境性变量,可能是导致学生无聊情绪的主要来源。

6.2. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪的具体表现

课堂观察结果显示,学生英语阅读课堂无聊表现分为三个类型,第一,注意力分散类型,两个班的同学均出现发呆、四处张望的行为,当有蜜蜂或蚊虫飞进教室时,也有学生会转移注意力,直至这些蚊虫消失在他们的视线中,而这样的行为会多次出现在英语阅读课堂中,当被问到什么时候最容易开小差,学生表示:“老师讲文章时最容易走神,一堆术语根本听不懂,我一点兴趣都没有”。第二,任务逃避类型,这种情况常发生于学生在完成课堂任务时,他们会玩笔、课本涂色、抖腿、抠脑袋、照镜子、翻看其他科目作业的行为,在课后与他们的交流中,有学生提到“做练习题的时候,就感觉英文好多,看不进去,索性就去做其他的事情,等老师走下来再做做样子,反正都不会”。第三,身体倦怠类型,在阅读课堂的中后期,有同学出现打哈欠、趴在桌上、眼神空洞甚至睡觉的行为。这三类表现共同勾勒出学生在无聊情绪状态下的行为图谱,也与控制-价值理论中无聊情绪低唤醒、低投入的特征相呼应。

6.3. 高一学生英语阅读课堂无聊情绪的归因

6.3.1. 外语课堂无聊

通过量表数据可知,在英语阅读课堂中,多数高一学生认为“英语阅读课没什么意思”($M = 2.60$),且“上英语阅读课容易发呆”($M = 2.77$),在课堂观察中发现,教师的教学模式以教师讲授为主,师生互动模式也局限于单一的教师提问与学生回答,在与学生的访谈中,学生也提到在老师讲课时,容易走神,导致学生课堂参与度低,提不起兴趣,教师提问,学生回答的这种模式,缺乏生生互动或小组协作,一定程度上也会造成课堂氛围压抑。

6.3.2. 外语活动无聊

如今,高中英语阅读教学更多还是为应对各种考试,阅读教学手段单一,内容和目标的呈现也较为单调,只重视词汇、语法以及句法的讲解。在外语活动无聊($M = 10.55$)这一维度中,高一学生在英语阅读课堂的活动环节中会体验到一定的无聊情绪。其中,“英语课文分析真的太枯燥了($M = 2.74$)”和“对同一话题或对话,太多重复的英语阅读练习会让我很烦($M = 2.68$)”得分较高,这一结果表明,阅读教学中

活动设计的单一性、机械性和重复性很容易使学生感受到无聊情绪。学生认为英语阅读的文章太长，生词太多，老师让阅读课文时，学生不愿意仔细阅读课文。针对于具体活动，学生指出阅读课上就让我们读文章，划词组、讲语法，没意思，看了也没用，真正到了考场上，也不会出现原文，这表明学生对这些活动缺乏深层次认知参与的兴趣和动力，导致持续性低认知投入状态，并且，这种低唤醒、低认知激活的无聊状态并多持续整个阅读教学活动过程之中，这样过程性的无聊状态导致英语阅读课堂效率低下。

6.3.3. 一般学习无聊

本研究中，“一般学习无聊”维度均分($M = 5.94$)显著低于外语课堂无聊($M = 10.48$)与外语活动无聊($M = 10.55$)，这一数据表明，高一学生的英语阅读无聊情绪并非源于广泛性厌学，而是集中于英语阅读课堂这一特定情境。

7. 结论

本研究基于控制-价值理论，通过量表、课堂观察和访谈探究高一学生英语阅读课堂的无聊情绪，探讨了高一学生英语阅读课堂无聊情绪的现状、具体表现和归因，总体上，高一学生存在中度无聊情绪，处于持续性低生理唤醒状态，并且英语阅读课堂无聊情绪集中于英语阅读课堂情境下，与选科背景无关。英语课堂无聊的典型表现有注意力分散、任务逃避和身体倦怠行为，符合上述无聊的定义，其影响因素主要是由教师主导的单一授课模式，导致阅读课堂中缺乏师生、生生良性互动，引发学生的低生理唤醒度，同时机械、重复的阅读活动设计导致易学生陷入低认知激活的情况。基于研究结论，教师可以创新英语阅读教学方法，通过分层教学设计适合于不同基础学生的任务与活动，调动高一学生英语阅读课堂的积极性，设计真实情境任务提升学生控制感与参与度，此外，本研究样本来源较为单一、样本量有限，且未进行长期追踪，未来研究可扩大取样范围、延长观测周期，并进一步探讨不同教学模式对无聊情绪的调节机制，以丰富该领域的实证基础与实践启示。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高中英语课程标准(2017年版2020年修订)[S]. 北京: 人民教育出版社, 2020.
- [2] 重庆市人民政府. 重庆市深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案[EB/OL]. https://www.cq.gov.cn/zwgk/zfxgkml/szfwj/xzgfxwj/szf/201904/t20190423_8837041.html, 2019-04-22.
- [3] 彭舒颖. 浅谈高中英语阅读能力的重要性及培养[J]. 亚太教育, 2016(36): 72, 5.
- [4] 毕莹. 新高考模式下高中英语阅读教学的困境及对策[J]. 教学与管理, 2020(33): 105-107.
- [5] Pekrun, R. (2006) The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, **18**, 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- [6] Kruk, M. and Zawodniak, J. (2017) Nuda a praktyczna nauka języka angielskiego. *Neofilolog*, No. 49/1, 115-131. <https://doi.org/10.14746/n.2017.49.1.07>
- [7] Li, C. (2021) A Control-Value Theory Approach to Boredom in English Classes among University Students in China. *The Modern Language Journal*, **105**, 317-334. <https://doi.org/10.1111/modl.12693>
- [8] Li, C., Wei, L. and Lu, X. (2023) Contributions of Foreign Language Writing Emotions to Writing Achievement. *System*, **116**, Article ID: 103074. <https://doi.org/10.1016/j.system.2023.103074>
- [9] Pawlak, M., Kruk, M., Zawodniak, J. and Pasikowski, S. (2020) Investigating Factors Responsible for Boredom in English Classes: The Case of Advanced Learners. *System*, **91**, Article ID: 102259. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102259>
- [10] Chen, W., Sun, P. and Yang, Z. (2022) Understanding Chinese Second Language Learners' Foreign Language Learning Boredom in Online Classes: Its Conceptual Structure and Sources. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, **45**, 3291-3307. <https://doi.org/10.1080/01434632.2022.2093887>
- [11] 李成陈, Jean-Marc Dewaele. 特质情绪智力及线上学习收获感对外语课堂无聊的预测作用[J]. 外语与外语教学,

2020(5): 33-44, 148-149.

- [12] Su Ping, R.L., Verezub, E., Adi Badiozaman, I.F.B. and Chen, W.S. (2019) Tracing EFL Students' Flipped Classroom Journey in a Writing Class: Lessons from Malaysia. *Innovations in Education and Teaching International*, **57**, 305-316. <https://doi.org/10.1080/14703297.2019.1574597>
- [13] Liu, W. and Xie, Z. (2024) Investigating Factors Responsible for More Boredom in Online Live EFL Classes. *Sage Open*, **14**, 1-12. <https://doi.org/10.1177/21582440241292901>
- [14] Resnik, P. and Dewaele, J. (2020) Trait Emotional Intelligence, Positive and Negative Emotions in First and Foreign Language Classes: A Mixed-Methods Approach. *System*, **94**, Article ID: 102324. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102324>
- [15] Li, C., Feng, E., Zhao, X. and Dewaele, J. (2024) Foreign Language Learning Boredom: Refining Its Measurement and Determining Its Role in Language Learning. *Studies in Second Language Acquisition*, **46**, 893-920. <https://doi.org/10.1017/s0272263124000366>