

# 积极心理学视域下外语学习韧性与学习投入关系研究述评

王梦佳

合肥师范学院外国语学院, 安徽 合肥

收稿日期: 2026年6月1日; 录用日期: 2026年6月28日; 发布日期: 2026年7月6日

## 摘要

积极心理学进入二语习得领域后, 外语学习研究逐渐从关注焦虑、倦怠、失败等消极因素的“问题取向”, 转向关注学习者积极情绪、积极品质、幸福感和持续发展能力的“优势取向”。在这一背景下, 外语学习韧性与外语学习投入逐渐成为理解学习者外语学习过程的重要变量。外语学习韧性强调学习者在面对外语学习困难、压力和挫折时的积极适应、恢复和持续成长能力; 外语学习投入则体现学习者在外语学习过程中的行为、认知、情感、社会和能动参与状态。已有研究表明, 外语学习韧性不仅能够帮助学习者缓冲焦虑、倦怠和失败体验, 也可能通过增强目标感、自我调节能力、积极情绪和持续努力, 促进学习者在课堂任务、同伴互动和自主学习中的投入。本文在梳理积极心理学视域下二语习得研究、外语学习韧性研究和外语学习投入研究的基础上, 进一步分析外语学习韧性与学习投入之间的关系机制, 并指出现有研究仍存在概念边界有待澄清、研究对象相对集中、动态机制揭示不足、生态因素关注不够和干预研究偏少等问题。未来研究应加强纵向追踪、混合研究和生态视角下的实证探索, 为积极语言教育和外语课堂教学改进提供更充分的理论依据。

## 关键词

积极心理学, 外语学习韧性, 外语学习投入, 二语习得, 积极语言教育

## A Review of the Relationship between Foreign Language Learning Resilience and Learning Engagement from the Perspective of Positive Psychology

Mengjia Wang

School of Foreign Languages, Hefei Normal University, Hefei Anhui

Received: June 1, 2026; accepted: June 28, 2026; published: July 6, 2026

## Abstract

Since positive psychology was introduced into the field of second language acquisition, foreign language learning research has gradually shifted from a problem-oriented perspective focusing on anxiety, burnout and failure to a strength-oriented perspective emphasizing positive emotions, positive qualities, well-being and sustainable learner development. Against this background, foreign language learning resilience and learning engagement have become two important variables for understanding learners' foreign language learning process. Foreign language learning resilience refers to learners' positive adaptation, recovery and continuous growth when facing difficulties, pressure and setbacks in language learning, while foreign language learning engagement reflects learners' behavioral, cognitive, emotional, social and agentic participation in the learning process. Previous studies have shown that foreign language learning resilience may help learners buffer anxiety, burnout and failure experiences, and promote learning engagement by enhancing goal orientation, self-regulation, positive emotions and sustained effort. Based on a review of positive psychology in SLA, foreign language learning resilience and foreign language learning engagement, this paper further analyzes the possible relationship between resilience and engagement. It also points out that existing research still has some limitations, such as unclear conceptual boundaries, relatively concentrated research participants, insufficient exploration of dynamic mechanisms, inadequate attention to ecological factors and a lack of intervention studies. Future research should strengthen longitudinal studies, mixed-methods designs and ecological investigations, so as to provide stronger theoretical support for positive language education and foreign language teaching improvement.

## Keywords

Positive Psychology, Foreign Language Learning Resilience, Foreign Language Learning Engagement, Second Language Acquisition, Positive Language Education

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

长期以来, 外语学习研究较多关注学习者在语言学习过程中遭遇的困难和消极体验, 如外语焦虑、学习倦怠、动机衰退、课堂沉默和学业失败等。这类研究对于解释外语学习中的问题具有重要价值, 但如果研究视角长期停留在“缺陷 - 补救”路径上, 就容易忽视学习者在困难情境中所具有的积极资源与发展可能。积极心理学兴起后, 二语习得研究逐渐开始关注学习者的积极情绪、积极品质、幸福感、课堂关系和成长能力。Seligman 和 Csikszentmihalyi 提出, 心理学不仅要研究人类的问题, 也应关注积极体验、积极个体特质和积极社会环境[1]。这一理论转向为外语学习研究提供了新的解释框架。

积极心理学进入二语习得领域后, 研究者开始重新理解外语学习者的心理世界。学习者并不只是被焦虑、压力和失败所影响的被动个体, 同时也是能够调动自身优势、建构积极关系、在挑战中恢复并成长的主体。MacIntyre 和 Mercer 明确指出, 积极心理学能够为二语习得研究提供新的视角, 推动研究者从单纯关注消极情绪转向同时关注愉悦、希望、幸福感和学习者优势[2]。国内学者也指出, 积极心理学推动二语习得研究出现“积极转向”, 相关研究从负性情绪扩展到正性情绪、情绪智力、PERMA、EMPATHICS 等内容, 并倡导未来研究进一步实现变量多样化、方法多元化和实践干预化[3]。李成、陈

进一步指出, 2012 年以来积极心理学在二语习得领域形成研究热潮, 理论探索逐步深入, 研究话题日趋丰富, 方法也更加成熟多样, 并提出外语教育应形成“外语学业成就 - 幸福感”并重的积极语言教育理念[4]。

在这一背景下, 外语学习韧性与外语学习投入具有较强的研究价值。外语学习韧性关注学习者如何面对外语学习中的困难、压力和挫败; 外语学习投入关注学习者如何持续参与外语学习过程。二者分别对应积极心理学中的积极个体品质和积极学习过程: 前者体现学习者的适应、恢复与成长能力, 后者体现学习者在课堂与课外学习中的行动参与和心理参与。对二者关系进行述评, 不仅有助于深化对外语学习者心理发展的理解, 也能为教师创设支持性课堂环境、提升学生学习质量提供启示。

## 2. 积极心理学与外语学习研究的积极转向

积极心理学改变了传统心理学过度关注问题、疾病和缺陷的研究取向。与以往“修复缺陷”的路径不同, 积极心理学强调发展个体优势、积极体验和积极环境[1]。在二语习得领域, 这一视角推动研究者从“学习者为什么焦虑、为什么失败”进一步转向“学习者如何保持希望、如何克服困难、如何持续发展”。MacIntyre、Gregersen 和 Mercer 主编的《Positive Psychology in SLA》集中展示了积极心理学在二语习得领域的理论、实证和教学实践价值, 标志着积极心理学与二语习得研究逐渐形成较系统的交叉领域[5]。

从理论上讲, 积极心理学为外语学习研究提供了三个重要支点。第一, 它强调学习者的积极情绪。积极情绪并不是消极情绪的简单反面, 而是能够拓展学习者注意范围、思维方式和行动可能的重要资源。外语学习中的愉悦、兴趣、成就感和希望感, 能够帮助学习者更愿意参与课堂活动, 更主动地使用语言, 也更容易在失败后重新投入学习。第二, 它强调学习者的积极个体特质, 如毅力、韧性、自我效能感、成长型思维和积极二语自我。这些特质能够影响学习者面对困难时的解释方式和行动选择。第三, 它强调积极环境, 即课堂、教师、同伴、家庭和社会文化环境对学习者的积极发展的支持作用。

李成陈在积极心理学视角下二语习得追踪研究综述中指出, 积极外语教育理念主张外语教育应同时关注语言目标与非语言目标, 实现语言发展与幸福体验的协同发展; PERMA 模型中的“投入”也可以被具体化为外语学习过程中的行为、认知、情感和社会投入[6]。因此, 在积极心理学视域下讨论外语学习韧性与学习投入, 其实是对外语学习者“如何在困难中持续学习”这一问题的进一步追问。传统研究可能更关注学习者为什么焦虑、为什么不投入、为什么成绩下降, 而积极心理学则进一步追问: 学习者凭借什么资源克服困难, 他们如何在教师、同伴和环境支持下重新建立信心, 以及积极心理品质如何转化为真实的课堂参与和长期学习行动。

## 3. 外语学习韧性的内涵与研究现状

外语学习韧性是心理韧性在外语学习情境中的具体化。一般而言, 韧性并不只是个体在遭遇挫折后“恢复原状”的能力, 更包括个体在困难情境中重新调动资源、积极适应并实现进一步成长的过程。郭念或将外语学习韧性界定为外语学习者在面对外语学习困境或压力时表现出的成功应对能力, 这种能力既包括遇到困难后的恢复力, 也包括在逆境中持续进步和成长的能力[7]。

外语学习具有长期性、复杂性和不确定性。学习者在语音、词汇、语法、阅读、写作、口语交际和跨文化理解等方面都可能经历挫败。尤其在在我国外语学习环境中, 学习者常常面临输入不足、真实交际机会有限、考试压力较大和学习成就感不强等问题。在这些情境下, 外语学习韧性可以帮助学习者调节失败体验, 维持学习目标, 寻找新的策略, 并在外部支持下继续投入学习。与一般心理韧性相比, 外语学习韧性具有更强的情境性。它不仅与学习者个体的信念、动机和自我调节能力有关, 也受到教师反馈、

课堂氛围、任务难度、同伴关系和家庭支持等因素影响。

近年研究已经开始从多系统视角理解外语学习韧性。郭念戩基于多系统韧性模型,对2000~2022年间SSCI期刊中41篇外语学习韧性研究进行系统综述,发现该领域整体呈波动性增长趋势,实证研究是主流,其中定量研究占比较大,混合研究其次,定性研究也日益受到重视[7]。这一研究还指出,韧性并非单纯的个人特质,而是社会、文化和认知维度相互联系的结果;以往研究较多关注教师对学生韧性的影响,但对教育相关者协作影响的探讨仍不充分[7]。

英文研究也为外语学习韧性的结构与作用提供了支撑。Guo和Li开发并验证中国英语学习者外语学习韧性量表,强调外语学习韧性可以从自我韧性、元认知韧性和社会韧性等维度加以理解[8]。Kim和Kim从结构关系角度探讨二语学习动机、韧性、动机行为和二语水平之间的关系,说明韧性并不是孤立心理品质,而是能够与动机系统和学习行为共同作用[9]。Zarrinabadi、Lou和Ahmadi则进一步讨论语言课堂中的韧性,指出成长型语言思维、理想二语自我等因素可能预测学习者韧性,而韧性又与学习投入和幸福感知等结果变量相关[10]。这些研究共同表明,外语学习韧性在积极心理学视域下具有连接“心理资源”和“学习行动”的桥梁作用。

#### 4. 外语学习投入的内涵与研究现状

学习投入最早是教育心理学中的重要概念,通常指学生在学习活动中积极参与的程度。与单纯的学习时间或学习成绩相比,学习投入更能反映学习者在学习过程中的真实状态。Fredricks、Blumenfeld和Paris提出的学习投入三维模型影响较大,将学习投入分为行为投入、情感投入和认知投入[11]。行为投入主要表现为课堂参与、注意力、努力和坚持;情感投入体现为兴趣、热情、愉悦、焦虑等情绪体验;认知投入则体现为学习策略使用、自我调节和深层加工。

在外语教学研究中,学习投入具有更强的互动性和情境性。Philp和Duchesne将语言课堂中的投入理解为高度注意和参与的状态,这种参与不仅体现在认知层面,也体现在行为、情感和社会层面[12]。徐锦芬、范玉梅在综述教育心理学和二语教学研究的基础上,将外语学习者投入视为由行为、认知、情感和社会四个维度组成的多维构念,并指出学习者投入是预测学业成就的重要指标,也是衡量学习过程质量的重要指标[13]。这一观点对于外语学习研究尤为重要,因为语言学习不是孤立的知识接收过程,而是在交际、互动、反馈和意义协商中不断展开的社会认知过程。

社会认知视角还提醒研究者,学习投入不能只被看成学习者个人内部的心理状态。徐锦芬、范玉梅指出,学习投入既与学习者的认知加工有关,也受到课堂任务、同伴互动、教师支持和社会环境的影响;课堂中的同伴、教师、任务设计和课堂文化都可能为学生投入创造机会[13]。因此,外语学习投入的形成过程具有明显的交互性。学习者是否愿意开口、是否持续完成任务、是否主动寻求反馈,往往不是单纯由其个人意愿决定,而是与课堂氛围、任务意义、互动关系和反馈方式密切相关。

近年来,外语学习投入研究逐渐从静态描述走向动态关系分析。范开芳、王纯磊将外语投入界定为学习者以语言为客体或交流工具时所呈现的能动、行为、认知、情感和社会状态与过程,并指出外语投入是外语学习的核心[14]。他们在线上外语学习情境中发现,外语情绪和外语投入具有历时变化特点,外语愉悦与外语投入呈高度正相关,外语焦虑和倦怠则与外语投入呈中度负相关[14]。这一发现说明,学习投入并非固定不变,而是在不同学习时段、不同情绪体验和不同学习环境中不断变化。

由此可见,外语学习投入不仅是学习者“有没有参与课堂”的问题,更是学习者在多大程度上以认知、情感、行为和社会互动方式进入外语学习过程的问题。对于外语教学而言,提升学习投入不仅意味着增加课堂活动数量,更意味着通过适切任务、积极反馈、支持性关系和可达成的学习目标,使学习者愿意持续使用语言、思考语言、体验语言并与他人共同建构意义。

## 5. 外语学习韧性与学习投入的关系机制

从积极心理学视角看, 外语学习韧性与外语学习投入之间并不是简单的并列关系, 而是可能存在相互促进的动态关系。外语学习韧性作为积极心理资源, 可以帮助学习者在遭遇困难时保持学习方向和行动能力; 外语学习投入作为学习过程表现, 则可能将韧性转化为具体的学习行为和发展结果。二者关系机制可概括如下, 见表 1。

**Table 1.** Mechanisms between foreign language learning resilience and learning engagement

**表 1.** 外语学习韧性与学习投入关系机制

关系路径	英文表述	具体说明
情绪调节路径	Emotion-regulation pathway	韧性帮助学习者缓冲焦虑、倦怠和失败体验, 维持积极学习状态
目标坚持路径	Goal-persistence pathway	韧性增强学习者面对困难时的目标感、坚持性和行动力
自我调节路径	Self-regulation pathway	韧性促进学习者调整策略、监控过程并提高认知投入
社会支持路径	Social-support pathway	韧性促使学习者主动寻求教师、同伴和环境支持, 提升社会投入
反向增强路径	Reciprocal-enhancement pathway	持续投入带来成功体验和积极反馈, 反过来增强学习韧性

首先, 外语学习韧性可能通过缓冲消极情绪促进学习投入。外语学习过程中, 学习者常常因听不懂、说不好、写不出或考试失败而产生焦虑、沮丧和倦怠。如果学习者缺乏韧性, 消极体验可能迅速转化为逃避行为, 如不愿开口、不主动完成任务或降低学习目标。相反, 具有较高韧性的学习者更可能将困难解释为暂时的、可调整的挑战, 并通过寻求帮助、调整策略和重新设定目标来恢复学习状态。范开芳、王纯磊的研究显示, 外语愉悦与外语投入呈显著正相关, 而焦虑和倦怠与外语投入呈负相关[14]。韧性作为调节消极体验的重要心理资源, 可能正是维持学习投入的重要基础。

其次, 外语学习韧性可能通过增强自我调节和目标坚持促进认知投入。认知投入强调学习者在学习过程中使用策略、深层加工和自我调节。外语学习韧性较强的学习者通常不会在遇到困难时立即放弃, 而是更可能分析问题来源, 选择适合自己的学习方法, 并在多次尝试中修正策略。Guo 和 Li 关于外语学习韧性量表的研究将元认知韧性作为重要维度[8], 说明外语学习韧性本身就包含学习者对困难的监控、评估和调节能力。因此, 韧性不仅影响学习者是否继续学习, 也影响其如何更有效地学习。

再次, 外语学习韧性可能通过促进积极关系和社会支持提升社会投入。外语学习并不是单向输入过程, 而是在师生互动、同伴合作和真实交际中展开。韧性较强的学习者更可能在困难中主动寻求教师反馈、同伴帮助和学习资源, 也更愿意参与小组讨论、合作任务和课堂交际。多系统韧性模型强调, 韧性的形成需要个体内部资源和外部保护因素共同作用[7]。这一观点说明, 韧性本身具有社会性, 而社会支持也会进一步推动学习者投入外语学习共同体。

最后, 学习投入也可能反向促进外语学习韧性。投入较高的学习者更容易获得语言使用机会、任务完成经验和积极反馈, 这些成功体验会增强学习者的自我效能感和成就感, 从而进一步提升其面对困难的信心。换言之, 韧性促进投入, 投入又通过积累成功经验和积极情绪反哺韧性。范开芳、王纯磊指出, 外语情绪、外语投入和学习成效之间具有动态关系, 外语投入对外语情绪的影响也会随学习时长发生变化[14]。这提示我们, 未来不应只把韧性视为投入的前因变量, 也应关注学习投入对韧性发展的反向作用。

因此, 外语学习韧性与学习投入之间可以形成一个循环机制: 学习困难激活韧性需求, 韧性帮助学

习者调节情绪、坚持目标和寻求支持，进而促进行为、认知、情感和社会投入；持续投入又通过积极体验、能力提升和支持性关系增强学习者的韧性。这个机制体现了积极心理学所强调的“积极品质 - 积极过程 - 积极结果”的发展逻辑。

## 6. 现有研究不足与未来展望

尽管外语学习韧性和学习投入研究已经取得一定进展，但从现有文献来看，二者关系研究仍有进一步拓展空间。第一，概念边界仍需进一步澄清。外语学习韧性、学业韧性、心理韧性、学业浮力和毅力等概念之间存在相似之处，但也有差异。韧性强调在困难或逆境中的积极适应和成长，学业浮力更偏向日常学习压力下的应对，毅力则更突出长期目标下的坚持。如果研究中不加区分，容易导致变量混用。学习投入同样存在维度差异，有的研究采用三维结构，有的研究强调社会投入或能动投入。未来研究应在外语学习情境中更清晰地界定韧性和投入的内涵、维度和测量工具。

第二，研究对象仍较集中。现有外语学习韧性与学习投入研究多以大学生为对象，对中小學生、农村学生、低成就学习者和不同语种学习者关注不足。外语学习韧性在不同年龄阶段可能呈现不同特点。对于初中生而言，外语学习韧性不仅与个人认知和动机有关，也与教师反馈、同伴比较、家庭期待和升学压力密切相关。因此，未来有必要将研究对象进一步拓展到基础教育阶段，尤其关注外语学习困难学生如何在支持性环境中恢复信心并重新投入学习。

第三，动态机制研究不足。外语学习韧性和学习投入都不是稳定不变的静态变量，而是在学习任务、课堂互动、评价反馈和时间推进中不断变化。李成陈在积极心理学视角下二语习得追踪研究综述中指出，现有研究多关注情感类个体差异因素，对学习行为和学习环境关注相对较少，且研究工具多为问卷和访谈，部分研究在信效度报告、测量间隔和质性分析细节方面仍不充分[6]。这说明未来研究需要采用纵向追踪、课堂观察、学习日志、访谈和过程性数据结合的方法，揭示韧性与投入如何随时间变化。

第四，生态因素关注不足。外语学习韧性和学习投入并不只发生在学生个体内部，而是在教师、同伴、课堂、家庭和社会文化环境中生成。徐锦芬、范玉梅从社会认知视角指出，学习投入产生于个体与课堂情境的交互中，课堂同伴、教师、任务设计和课堂文化都可以为学生投入创造机会[13]。刘宏刚、褚文秀在外语教师心理韧性研究综述中也强调，韧性具有多维复杂特征，未来研究应重视心理韧性模型、生态视角和研究方法的丰富[15]。虽然该研究聚焦外语教师，但其生态取向同样启发我们从更宽的教育环境中理解学习者韧性与投入的形成。

第五，干预研究仍显不足。现有研究较多停留在变量关系描述层面，对于如何通过教学设计提升外语学习韧性和学习投入，仍缺少充分的课堂干预证据。未来可以尝试设计以积极反馈、成长型思维、情绪调节、目标设定、同伴支持和反思日志为核心的教学干预，考察其对学习者韧性和投入的影响。同时，随着人工智能辅助外语学习的发展，也可以探索智能反馈、个性化学习支架和情绪支持工具在增强学习韧性与促进学习投入方面的作用，但这类研究必须注意避免技术替代人的情感支持，而应强调技术、教师和同伴支持的协同。

## 7. 结语

积极心理学为外语学习研究提供了新的解释框架，使研究者不再只关注外语学习中的焦虑、倦怠和失败，也开始关注学习者如何在困难中恢复、成长并持续投入。外语学习韧性与外语学习投入正是在这一转向中逐渐受到重视的两个核心变量。外语学习韧性体现学习者面对困难时的积极适应与成长能力，外语学习投入体现学习者在外语学习过程中的行为、认知、情感、社会和能动参与。二者之间可能存在相互促进的动态关系：韧性帮助学习者调节消极体验、维持目标和寻求支持，从而促进学习投入；持续

投入又通过成功体验、积极情绪和社会支持进一步增强学习者韧性。

未来研究应在概念澄清、对象拓展、动态追踪、生态分析和教学干预方面继续深化。对于外语教学实践而言,教师不仅要关注学生是否掌握语言知识,也要关注他们在学习中的情绪体验、信心恢复、策略调整和持续参与。只有当外语课堂能够同时支持学生的语言发展和心理成长,外语教育才能真正从“提高成绩”走向“促进完整的发展”。

## 参考文献

- [1] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- [2] Mercer, S. and MacIntyre, P.D. (2014) Introducing Positive Psychology to SLA. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, **4**, 153-172. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.2>
- [3] 江桂英, 李成陈. 积极心理学视角下的二语习得研究述评与展望[J]. 外语界, 2017(5): 32-39.
- [4] 李成陈. 积极心理学视角下的二语习得研究: 回顾与展望(2012-2021) [J]. 外语教学, 2021, 42(4): 57-63.
- [5] MacIntyre, P.D., Gregersen, T. and Mercer, S. (2016) Positive Psychology in SLA. *Multilingual Matters*.
- [6] 李成陈. 积极心理学视角下二语习得追踪研究: 话题与方法[J]. 外语界, 2025(2): 25-34.
- [7] 郭念或. 外语学习韧性研究热点与趋势分析——基于多系统韧性模型[J]. 华北电力大学学报(社会科学版), 2025(5): 119-132.
- [8] Guo, N. and Li, R. (2022) Measuring Chinese English-As-A-Foreign-Language Learners' Resilience: Development and Validation of the Foreign Language Learning Resilience Scale. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article 1046340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1046340>
- [9] Kim, T. and Kim, Y. (2020) Structural Relationship between L2 Learning Motivation and Resilience and Their Impact on Motivated Behavior and L2 Proficiency. *Journal of Psycholinguistic Research*, **50**, 417-436. <https://doi.org/10.1007/s10936-020-09721-8>
- [10] Zarrinabadi, N., Lou, N.M. and Ahmadi, A. (2022) Resilience in Language Classrooms: Exploring Individual Antecedents and Consequences. *System*, **109**, Article ID: 102892. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102892>
- [11] Fredricks, J.A., Blumenfeld, P.C. and Paris, A.H. (2004) School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, **74**, 59-109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- [12] Philp, J. and Duchesne, S. (2016) Exploring Engagement in Tasks in the Language Classroom. *Annual Review of Applied Linguistics*, **36**, 50-72. <https://doi.org/10.1017/s0267190515000094>
- [13] 徐锦芬, 范玉梅. 社会认知视角下的外语学习者投入研究[J]. 外语教学, 2019, 40(5): 39-43, 56.
- [14] 范开芳, 王纯磊. 外语情绪、外语投入与线上外语学习成效的动态关系研究[J]. 外国语文, 2023, 39(3): 140-148.
- [15] 刘宏刚, 褚文秀. 外语教师心理韧性研究——回顾与展望[J]. 中国外语, 2022, 19(6): 91-97.