

自我决定理论视域下应用型高校学生英语自主阅读能力提升研究

陆晓莹

西南民族大学教育学与心理学学院，四川 成都

收稿日期：2025年5月14日；录用日期：2025年6月17日；发布日期：2025年6月27日

摘 要

随着经济全球化的发展和世界各地交流的不断加深，英语作为国际通用语言，对应用型高校培养具有全球视野的高素质技术技能人才至关重要。英语阅读能力作为英语听说读写译里面重要的部分，不仅关乎学生的语言应用水平，更直接影响其跨文化沟通能力、行业信息获取能力及终身学习能力的发展。然而，当前应用型高校的英语教学仍面临“重应试、轻应用”“重课堂输入、轻自主拓展”等问题，难以满足社会对复合型人才英语能力需求。本研究基于自我决定理论和自主学习理论，以“需求-动机-能力”为分析框架，以东莞L大学和佛山D大学为例，通过问卷调查和深度访谈，探究应用型高校学生英语自主阅读的行为特征、动机类型及障碍因素。基于此，本研究提出“三维驱动”提升路径：需求驱动、动机驱动和能力驱动，为提升应用型高校学生英语自主阅读能力提供对策建议。

关键词

应用型高校大学生，英语自主阅读，能力提升，自我决定理论

Research on Enhancing English Autonomous Reading Ability of Students in Application-Oriented Universities from the Perspective of Self-Decision Theory

Xiaoying Lu

School of Education and Psychology, Southwest Minzu University, Chengdu Sichuan

Received: May 14th, 2025; accepted: Jun. 17th, 2025; published: Jun. 27th, 2025

文章引用：陆晓莹. 自我决定理论视域下应用型高校学生英语自主阅读能力提升研究[J]. 职业教育发展, 2025, 14(6): 252-260. DOI: 10.12677/ve.2025.146277

Abstract

Against the backdrop of economic globalization and deepening international exchanges, English, as a global lingua franca, plays a pivotal role in cultivating high-caliber technical and skilled professionals with a global perspective in application-oriented universities. English reading proficiency, a core component of listening, speaking, reading, writing, and translation skills, not only reflects students' linguistic competence but also directly influences their development of cross-cultural communication skills, industry information acquisition capabilities, and lifelong learning aptitudes. However, current English teaching in application-oriented universities continues to grapple with challenges such as “overemphasis on exam-oriented instruction over practical application” and “excessive focus on classroom input at the expense of autonomous learning expansion,” failing to adequately meet societal demands for compound talents' English proficiency. Guided by Self-Decision Theory (SDT) and Autonomous Learning Theory, this study adopts a “Demand-Motivation-Capability” (DMC) analytical framework. Taking Dongguan L University and Foshan D University as cases study, it employs quantitative surveys and qualitative in-depth interviews to investigate the behavioral patterns, motivational types, and barriers to autonomous English reading among students in application-oriented universities. Building on these findings, the study proposes a “Three-Dimensional Driving” (3D) enhancement pathway—Demand-Driven, Motivation-Driven, and Capability-Driven—offering strategic recommendations for improving students' autonomous English reading abilities in application-oriented institutions.

Keywords

Undergraduates in Application-Oriented Universities, Autonomous English Reading, Competency Enhancement, Self-Decision 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

立足于当前产业转型升级和高等教育分类发展的背景下，应用型高校的人才培养呈现出鲜明的实践导向特征。教育部《关于引导部分地方普通本科高校向应用型转变的指导意见》明确指出，应用型人才应具备“专业能力、实践能力和创新精神”三位一体的素质结构[1]。在这一要求下，英语自主阅读能力作为支撑学生可持续发展的重要元能力，其培养具有双重价值：既是实现《大学英语教学指南》中“基础目标 + 提高目标”的必然路径[2]，更是培养学生应对职场挑战的终身学习能力的关键环节。

然而，当前学者们对应用型高校学生英语自主阅读方面的研究相对不足。一方面，大学生英语自主学习研究主要集中在英语口语或听力自主学习的方式上，例如，陈阳芳研究了大学生英语口语自主学习的动机，将学生的英语口语自主学习与动机相结合，探讨学习动机对英语口语自主学习的影响，并从动机的角度提出了一些有益的策略，帮助大学生提高口语水平[3]。另一方面，英语自主阅读的研究主要集中在中学生群体。由于我国的应试教育，阅读在考试中占比较高，这使得更多学者研究英语阅读策略，帮助中学生提高成绩。例如，吴雨瞳研究了初中生英语自主阅读策略的应用[4]，郭鹏研究了高中生英语

自主阅读的提升策略[5]。这些研究主要聚焦于初中和高中阶段的英语阅读,对大学生英语自主阅读的研究较少。而当前应用型高校学生英语自主阅读现状不容乐观:部分学生学习动机不足,尚未形成自主阅读习惯;阅读能力提升依赖课堂教学,缺乏主动拓展阅读广度与深度的意识等。

因此,为了研究应用型高校学生英语自主阅读的现状,本文将以自我决定理论和自主学习理论为理论框架,以东莞 L 大学和佛山 D 大学为例,探索应用型高校学生英语自主阅读的现状及动机,为提升应用型高校学生英语自主阅读能力提供对策建议。

2. 理论基础

2.1. 自我决定理论

自我决定理论(Self-decision Theory)是由美国心理学家德西·爱德华·L. (Deci Edward L.)和瑞安·理查德·M. (Ryan Richard M.)于 20 世纪 80 年代提出的关于人类自我决定行为动机过程的理论[6]。自我决定认知动机理论是一个相对完整的理论框架,涵盖了多种动机类型。

该理论将动机分为内部动机、外部动机和无机机。内部动机是人类追求快乐和好奇的内在倾向(德西和瑞安)。它与个体的兴趣、满足感等内部因素密切相关,是一种高度自主的动机类型,代表了自我决定的原型。外部动机是指人们对活动本身并不感兴趣,但为了获得某种外部奖励或避免受到惩罚而参与活动。无机机则意味着个体对所从事的活动既不感兴趣,也没有外部或内部的调节行为来确保活动的正常进行。无学习动机的外语学习者认为学习外语毫无意义,只是浪费时间,或者觉得自己没有能力或欲望取得成功。在本研究中,主要关注内部动机和外部动机,不涉及无机机的研究。在自我决定动机理论中,影响和决定外语学习动机的外部因素包括外部奖励、惩罚和压力。例如,一些学生坚持英语自主阅读只是为了顺利通过四六级考试,或者认为坚持英语自主阅读对未来找工作有益。内部因素则包括学习外语带来的愉悦感、满足感和乐趣。比如,一些学生坚持英语阅读仅仅是因为他们对英语阅读感兴趣,在阅读过程中能获得快乐。总之,外部动机体现了“我不得不学”的被动性,而内部动机则体现了“我想要学”的主动性。

与此同时,该理论强调自主性、胜任感和归属感是支持内在动机的三大基本心理需求,自主性是指个体感到行为是自我决定的,胜任感是指个体感到自己能够有效完成任务,归属感是指个体感到与他人有联系和被接纳。在英语自主阅读中,这三大需求得到满足时,学生的内在动机将显著增强。

此外,该理论指出动机并非一成不变,而是随着个体经验、环境变化及内在需求的满足程度而动态调整。在英语自主阅读中,学生的动机可能从外部动机逐渐转化为内部动机,或在不同情境下表现出不同的动机类型。而且动机会影响个体的行为选择、努力程度及坚持性。在英语自主阅读中,高动机水平的学生更可能制定阅读计划、坚持阅读并反思阅读效果。

自我决定理论强调内在动机与外部动机的相互作用,以及自主性、胜任感和归属感三大心理需求对个体行为的驱动作用等观点为本研究分析应用型高校学生英语自主阅读动机、制定有效干预策略提供了坚实的理论基础。

2.2. 自主学习理论

自主学习是与传统接受式学习相对应的一种现代学习模式。早在 20 世纪就已提出自主学习的概念,但当时缺乏实践研究。20 世纪 60~70 年代,许多教育学家在批判传统教学的基础上再次强调自主学习。80 年代,亨利·霍莱克(Henri Holec)出版了《自主性与外语学习》一书,首次将自主学习的概念引入外语教学领域。他对自主学习的概念、内涵和实践进行了阐述,为外语自主学习研究开创了先

河。他认为：具备自主学习能力的学习者能够对自己的学习负责，并在学习的重要方面做出决策，包括设定学习目标、自我监控和自我评价[7]。美国心理学家 L.科尔诺(L. Corno)提出“自主学习的意志理论强调学习者作为主体，是行为和活动的执行者”。科尔诺将自主学习过程分为内隐自我控制(包括认知监控、情绪监控和动机监控)和外显自我控制(包括学习环境中的交易控制和任务控制)[8]。此外，以班杜拉(Bandura)为代表的学者提出了自主学习的社会认知理论。他们认为“自主学习涉及自我观察、自我判断和自我反应三个过程”[9]。而国内以庞维国为代表的学者则从横向和纵向两个视角理解自主学习。横向视角是从学习的各个方面和维度对自主学习进行综合定义；纵向视角则是从学习的全过程来解释自主学习的本质[10]。纵观国内外研究，虽然对自主学习的具体理解有所不同，但本质大致一致，即：自主学习是一种由学生自主确定学习目标、计划、内容、方法、自我监督、自我反思和自我评价的学习方式。

自主学习理论强调学习者在学习过程中的主体性、能动性与调控性，其核心观点认为学习者能够自主设定学习目标、选择学习策略、监控学习过程并评估学习结果。这一理论为应用型高校学生英语自主阅读能力提升提供了重要的理论支撑。

2.3. “需求 - 动机 - 能力”三维驱动理论框架构建

本研究以自我决定理论和自主学习理论为理论基础，构建了“需求 - 动机 - 能力”的分析框架(如图 1 所示)，解决应用型高校学生“为何学”的动力问题和“如何学”的方法问题，对帮助学生提升英语自主阅读能力和帮助应用型高校培养更高水平的应用型人才具有重要意义。

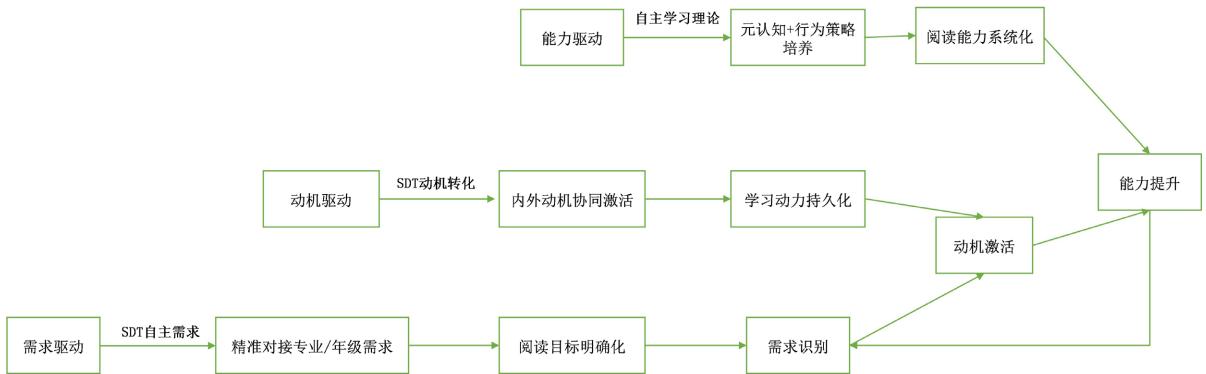


Figure 1. Theoretical analysis framework

图 1. 理论分析框架

3. 应用型高校学生英语自主阅读现状调查和动机分析

3.1. 研究设计

3.1.1. 研究工具

本研究基于自我决定理论和自主学习理论，采用李克特 7 级量表，自编形成应用型高校学生英语自主阅读现状和动机调查问卷。封闭式问卷共分为四个部分：第一部分是研究对象的个人信息，包括专业、年级和性别；第二部分包含 11 道关于自主学习情况的选择題；第三部分有 14 道关于动机的选择題，涵盖内在动机和外在动机；第四部分有 5 道关于学习效果的选择題，学生需从每题中选择唯一答案(问卷结构如表 1)。开放式问卷要求学生自主阅读的动机以及自主阅读过程中遇到的困难进行更详细的描述。访谈则包含 6 道开放式问题。

Table 1. Questionnaire structure
表 1. 问卷结构

类型	项目	问题
自主学习	1	我有自主进行英语阅读的习惯
	2	我有明确的英语自主阅读目标
	3	开始自主阅读时，我有提升英语阅读能力的坚定决心
	4	在自主学习过程中，我有清晰的学习计划
	5	除英语课堂外，我有定期的自主阅读安排
	6	在自主阅读过程中，我能运用良好的阅读策略
	7	在自主阅读中，我能较好地解决遇到的困难
	8	在自我监督下，我能坚持进行英语自主阅读
	9	我会定期对自主阅读情况进行反思
	10	我能合理评估和检验自身阅读水平是否提升
	11	当未完成预期目标时，我能合理调整自身状态
动机(Q12~Q16 为内在动机，Q17~Q25 为外在动机)	12	我坚持英语自主阅读是因为阅读本身
	13	坚持英语自主阅读时，我感到快乐
	14	坚持英语自主阅读时，我感到满足
	15	我享受自主阅读带来的愉悦感
	16	我对英语自主阅读感兴趣
	17	我坚持英语自主阅读是因为专业学习的需要
	18	我坚持英语自主阅读是因为希望未来在英语方面有所发展
	19	我坚持英语自主阅读是因为环境影响
	20	我坚持英语自主阅读是因为老师的鼓励
	21	我坚持英语自主阅读是因为想考取各类英语证书
	22	我坚持英语自主阅读是因为想取得好成绩
	23	我坚持英语自主阅读是因为想通过研究生入学考试
	24	我坚持英语自主阅读是因为想了解更多西方文化
	25	我坚持英语自主阅读是因为想获取许多有用的信息
学习效果	26	我的动机对阅读效果有积极影响
	27	兴趣能让我产生更好的阅读效果
	28	愉快地阅读能让我产生更好的阅读效果
	29	外在动机(如应试、英语考试、职业发展等)能让我产生更好的阅读效果
	30	在自主阅读中，我的内在动机大于外在动机

在正式问卷发布之前,我们在东莞 L 大学和佛山 D 大学进行了预调查，使用 SPSS24.0 检验问卷信效度，结果显示问卷具有很高的信度统计数据(可接受的信度标准是 0.7，Cronbach’s α 系数高于 0.7，表示信度较高)。其中自主学习的 Cronbach’s α 系数为 0.930，内在动机的 Cronbach’s α 系数为 0.927，外在动

机的 Cronbach's α 系数为 0.850, 学习效果的 Cronbach's α 系数为 0.851, 表明本研究的信度 Cronbach's α 系数较高。此外, 因子分析也表明问卷具有良好的效度。

除了问卷调查, 还设计了 6 道开放式半结构化问题, 对东莞 L 大学和佛山 D 大学不同专业和年级的 32 名学生进行访谈。这 32 名研究对象通过微信或面对面的方式接受访谈。设计访谈的目的是弥补封闭式问题的不足, 使研究更加可靠、有效且深入。

3.1.2. 研究对象与研究方法

东莞 L 大学和佛山 D 大学是珠三角地区两所应用型高校, 其学生在培养目标、学习特点和需求等方面与应用型高校学生群体有较高的契合度。应用型高校注重培养学生的实践能力和应用技能, 学生在学习过程中可能更倾向于将知识与实际应用相结合。以东莞 L 大学和佛山 D 大学为样本, 可以较好地反映出应用型高校学生在英语自主阅读方面的情况, 包括他们的动机、需求和能力特点等, 对于研究应用型高校学生英语自主阅读能力的提升具有典型意义。同时, 东莞和佛山地处经济发达的珠三角地区, 对应用型人才的需求旺盛, 这使得东莞 L 大学和佛山 D 大学的学生在就业方面面临着与其他同类型高校学生相似的压力和机遇。该地区的企业对英语能力有一定的要求, 尤其是在国际交流、外贸业务等领域, 这会影响学生学习英语的动机和需求。以东莞 L 大学和佛山 D 大学为样本, 可以考察地域经济发展对应用型高校学生英语自主阅读能力的影响, 以及学生如何根据就业需求来提升自己的英语阅读能力, 为其他类似地区的应用型高校提供参考。

本研究采用随机抽样法, 通过问卷星形式对东莞 L 大学和佛山 D 大学的学生进行调查, 回收问卷 637 份, 有效问卷 608 份。为使数据更具可比性, 专业和年级的分类控制在相同比例, 即大一、大二、大三、大四学生各占 25%, 英语专业和非英语专业学生各占 50%。此外, 学者采用了访谈法对东莞 L 大学和佛山 D 大学 16 名学生进行访谈。

3.2. 研究结果

3.2.1. 元认知能力不足制约持续性与深度

基于 SPSS24.0 对东莞 L 大学和佛山 D 大学 608 份有效问卷的量化分析显示, 大学生英语自主阅读的持续性维度($M = 4.15$, $SD = 1.65$)与元认知反思维度($M = 4.25$, $SD = 1.48$)得分显著低于其他子维度($p < 0.01$), 表明阅读计划执行的持续性(坚持定期阅读)与阅读过程的元认知监控(定期反思阅读成效)构成自主阅读能力的关键薄弱环节。60.5%的学生没有定期自主阅读的习惯, 58.5%的学生没有定期反思自主阅读情况的习惯。访谈中部分学生提到“读完就忘, 不知道如何总结”, 反映出缺乏系统化阅读策略(如预测、略读、推断词义等)。自主学习理论强调元认知策略(计划、监控、评估)是自主能力的核心。学生未能将阅读行为转化为“目标-策略-反思”的闭环, 导致学习停留在表面, 这主要是课堂教学侧重语言知识传授, 忽视策略显性训练。由此可见, 针对性提升学生的阅读坚持性与反思能力, 是强化自主学习效果的重要方向。

3.2.2. 外在动机的主导性与短期效应

基于自我决定理论(SDT)框架, 运用 SPSS24.0 对东莞 L 大学和佛山 D 大学 608 份有效问卷的动机结构进行验证性因子分析(CFA), 结果显示: 大学生英语自主阅读的外在调节动机($M = 4.73$, $SD = 1.02$)显著高于内摄调节动机($M = 4.48$, $SD = 1.38$, $t = 3.21$, $p < 0.001$, Cohens' $d = 0.21$), 表明外部动机(如考试需求、学分压力)较内部动机(如兴趣驱动、自我提升)更具主导性。此外, 独立样本 t 检验显示组间差异具有高度显著性($p < 0.001$); 皮尔逊相关系数($r = 0.516$, $p < 0.001$)揭示内、外动机存在紧密关联, 意味着两种动机并非相互独立, 而是通过彼此强化共同影响学生的自主阅读行为。除了问卷分析, 学者对 32 名大学生进

行了访谈。结果再次表明,大学生在自主英语阅读中,外在动机更为强烈,且有充分的现实原因支持。这一结果与问卷调查结论完全一致,进一步证实了学生在自主英语阅读中,外在动机强于内在动机。外在动机依赖外部压力,一旦压力消失(如考试结束),阅读行为易中断,大四学生外在动机骤降($M = 4.44$)即印证这一点。因此,外在动机虽具有较强驱动性,但持续性不足。反观因兴趣而阅读的学生($M = 4.48$)和将阅读视为“认知升级途径”的学生,其阅读材料选择更广泛,且能主动投入深度加工(如分析文本逻辑、对比文化差异),会自发制定长期阅读计划(如每月完成1本英文原著),并通过反思优化策略,阅读效果更具持续性和稳定性(学习效果题项 $M = 5.30$)。此外,由内外动机呈正相关可知($r = 0.516, p < 0.001$),内外动机密切相关,外在动机可作为“启动器”(如通过考试压力让学生开始阅读),而内在动机决定“续航力”,二者协同作用,才能更好地提高学生英语自主阅读效果。例如,学生因备考开始阅读后,若在过程中体验到乐趣(如通过阅读了解行业动态),可转化为长期兴趣。

综上所述,可见在英语自主阅读过程中,学生外部动机要比内部动机强,但二者密切相关,共同影响学生,提高学生外部动机,由外部动机激发内部动机,二者共同促进提高学生英语自主阅读效果。

3.2.3. 年级和专业对学生英语自主阅读有不同程度的影响

本研究采用单因素方差分析(ANOVA),系统探究年级与专业对大学生英语自主阅读动机的影响机制。结果表明:

第一,在年级维度上,大四学生的内在动机($M = 4.28$)与外在动机($M = 4.44$)均值显著低于其他年级,其中大一学生内在动机($M = 4.58$)与大二学生外在动机($M = 4.85$)分别达到峰值。同时数据显示,内在动机的 P 值为 0.54 ($p = 0.54, p > 0.05$),这表明不同年级对内在动机并无直接影响,其影响程度仅为 0.7% ;而外在动机的 p 值为 0.032 ($p = 0.032, p < 0.05$),说明年级对外在动机存在直接影响,影响程度为 2.9% ,较为显著。这一结果印证了外部压力(如英语考试、实习等)对阅读动机的动态调节作用,即大一学生因四六级备考需求表现出更强外在动机,而大四学生因毕业事务挤压阅读时间导致双动机下降。

第二,在专业维度上,英语专业学生的内在动机($M = 4.52$)与外在动机($M = 4.89$)均显著高于非英语专业学生的内在动机($M = 4.44$)和外在动机($M = 4.57$)。同时在不同专业的方差分析中显示,内在动机的 p 值为 0.64 ($p > 0.05$),表明专业对内在动机没有直接影响,其影响程度仅为 0.1% 。而外在动机的 p 值为 0.005 ($p < 0.05$),意味着专业对外在动机有直接影响,影响程度为 2.6% ,较为显著。该差异可归因于专业培养目标差异——英语专业学生因职业发展对语言能力的高要求(如专四专八考试、翻译资格认证),以及专业课程体系对阅读量的硬性规定,形成更强的外在驱动;而内在动机的微弱差异则反映出专业选择与兴趣偏好的相关性。

综上分析可知,年级和专业对外在动机有直接影响,但对内在动机无直接影响。英语专业学生在内在和外在动机方面均强于非英语专业学生,大一学生的动机强于大四学生。

3.2.4. 阅读动机对阅读效果有正向影响且外在动机影响更大

本研究通过描述性统计与独立样本 t 检验,系统分析阅读动机与学习效果的关联性。数据显示,学习效果四个维度的均值介于 $5.11 \sim 5.30$ 之间,其中问题 26“我的动机对阅读效果有积极影响”获得 68.1% 学生认同,显著高于反对比例(9.9%),初步验证动机对阅读效果的促进作用。具体到动机类型,问题 28“愉快地阅读能让我产生更好的阅读效果”($M = 5.30$)与问题 29“外在动机(如考试、英语测试、职业发展等)能让我产生更好的阅读效果”($M = 5.26$)均获得 72.6% 的高认同度,表明内、外在动机在阅读成效提升中均发挥关键作用。进一步通过独立样本 t 检验发现:内在动机($p < 0.001$)与外在动机($p < 0.001$)对学习效果均存在显著影响,标准化回归系数分别为 $\beta = 0.426$ (解释度 42.6%)和 $\beta = 0.520$ (解释度 52.0%),这证实

外在动机对学习效果的解释力较内在动机高出 9.4 个百分点，凸显外部驱动因素(如考试压力、职业发展需求)在英语自主阅读成效提升中的主导作用。研究结果不仅验证了动机与学习效果的正向关联，更揭示了外在动机在阅读能力发展中的核心驱动地位。

访谈结果也显示，75%的学生认为，外在动机对阅读效果的影响更强；只有 25%的学生则认为内在动机的影响更大。由此可见，外在动机对阅读效果的影响超过内在动机，这一结果与封闭式问题的分析结果完全一致。

4. 对策建议

基于研究结论，结合自我决定理论和自主学习理论，本研究构建“需求 - 动机 - 能力”三维驱动提升路径，从应用型高校学生英语自主阅读的实际需求出发，强化内外在动机协同作用，同步提升阅读实践能力。

4.1. 需求驱动：精准对接学习与发展诉求

第一，根据专业差异教学。针对英语专业和非英语专业学生动机和需求的不同，制定差异化教学方案。对于英语专业学生，提供深度和广度兼具的阅读材料，如英文名著研读、学术文献阅读等，满足其专业发展需求；对于非英语专业学生，选取实用性强的阅读内容，如商务英语、科技英语文章，结合专业提升英语应用能力[11]。

第二，依据年级特点指导。考虑大一至大四学生阅读动机和能力的变化，实施分层指导。大一学生着重培养阅读习惯和兴趣，提供基础且有趣的阅读材料，并开展阅读技巧培训；大四学生则根据其考研、就业等需求，推荐专业相关或职场英语阅读资料，助力其提升特定领域的阅读能力。

4.2. 动机驱动：构建内外协同激励体系

第一，挖掘内在兴趣点。学校和教师通过开展英语阅读主题活动，如英语文学鉴赏讲座、英语阅读分享会等，展示英语阅读的趣味性，帮助学生发现阅读乐趣。提供丰富多样的阅读材料，涵盖故事、科普、文化等领域，满足不同兴趣需求，使学生找到喜爱的阅读内容[12]。

第二，引导合理利用外在动机。鉴于外在动机影响显著，教师可引导学生将获取英语证书、取得好成绩等目标与阅读相结合。如针对备考英语四六级学生，推荐相关阅读资料，使其在提升阅读能力的同时实现外在目标。同时，强调阅读对获取有用信息、了解西方文化的作用，拓宽学生视野，增强阅读动力。

第三，促进内外动机转化。鼓励学生将外在动机转化为内在动机。当学生因外在目标坚持阅读并有所收获时，引导其关注阅读过程中的乐趣与自身能力提升，逐步培养对阅读的热爱。教师可分享阅读带来职业发展优势的案例，激励学生从追求外在奖励转变为享受阅读本身。

4.3. 能力驱动：夯实阅读实践与策略基础

第一，制定阅读计划与打卡机制。引导学生制定详细、合理的英语阅读计划，明确阅读时间、内容与目标。鼓励学生借助英语阅读 APP 进行每日打卡，记录阅读进度，形成持续阅读的惯性。如设定每周阅读一定篇幅的英语文章或书籍章节，并在 APP 上打卡确认[13]。

第二，建立阅读伙伴与互助小组。推动学生组建阅读伙伴关系或互助小组，相互监督、分享阅读心得。小组定期组织线上或线下讨论，交流阅读中的收获与困难，促进共同进步。例如每月开展一次小组阅读分享会，成员汇报阅读成果。

第三，设立反思引导与评价体系。教师指导学生定期反思自主阅读过程，设计反思模板，涵盖阅读策略运用、遇到的困难及解决方法等内容。同时，建立评价体系，学生根据反思结果进行自我评价，教

师给予反馈与建议,助力学生改进阅读方法。

通过需求驱动锚定目标、动机驱动激动力、能力驱动保障成效的协同作用,形成“需求识别-动机激活-能力提升”的闭环体系。定期评估三维路径实施效果,根据学生反馈动态调整策略,实现应用型高校学生英语自主阅读能力的可持续发展。

5. 结论与讨论

本研究通过深入分析应用型高校学生英语自主阅读能力的现状、动机类型及其影响因素,揭示了当前应用型高校在英语自主阅读教学中存在的问题与挑战。基于自我决定理论和自主学习理论,结合东莞L大学和佛山D大学的实证研究,本文提出了“需求-动机-能力”三维驱动提升路径,为应用型高校学生英语自主阅读能力的提升提供了具体的对策建议。但本研究样本范围有限,虽然具有一定的代表性,但可能无法完全反映所有应用型高校的情况。未来研究可在此基础上进一步深化和拓展,以推动应用型高校英语教学质量的持续提升。

参考文献

- [1] 教育部,国家发展改革委,财政部. 关于引导部分地方普通本科高校向应用型转变的指导意见[EB/OL]. 2015-11-13. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A03/moe_1892/moe_630/201511/t20151113_218942.html, 2025-05-21.
- [2] 教育部高等学校大学外语教学指导委员会. 大学英语教学指南(2020版)[M]. 北京:高等教育出版社,2020.
- [3] 陈阳芳. 大学英语口语自主学习动机培养研究[D]:[博士学位论文]. 上海:上海外国语大学,2018.
- [4] 吴雨瞳. 初中生英语阅读中自主学习策略应用的调查研究[D]:[硕士学位论文]. 新乡:河南师范大学,2018.
- [5] 郭鹏. 高中生英语自主阅读能力提升的策略研究[D]:[硕士学位论文]. 南京:南京师范大学,2018.
- [6] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum.
- [7] Holec, H. (1981) *Autonomy in Foreign Language Learning*. Pergamon.
- [8] Corno, L. (1986) The Metacognitive Control Components of Self-Regulated Learning. *Contemporary Educational Psychology*, **11**, 333-346. [https://doi.org/10.1016/0361-476x\(86\)90029-9](https://doi.org/10.1016/0361-476x(86)90029-9)
- [9] Bandura, A. (1993) Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, **28**, 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- [10] 庞维国. 自主学习学与教的原理和策略[M]. 上海:华东师范大学出版社,2003.
- [11] 顾静. 促进非英语专业大学生课外自主阅读的行动研究[J]. 海外英语, 2020(5): 83-84.
- [12] 陈睿. 高校英语阅读教学中培养大学生自主学习的策略[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(3): 58-60.
- [13] 仇全菊. 培养大学生英语自主阅读能力的策略和方法[J]. 英语广场, 2021(22): 104-106.