

网络环境中英语学习者自我调控的个体特征研究

A Qualitative Study of Chinese EFL Learners' Online Self-regulation

郑春萍^{*1,2}, 穆婕², 章僖格², 苑仁庆², 李芒¹

¹ 北京师范大学 教育学部

² 北京邮电大学 人文学院

* zhengchunping@bupt.edu.cn

【摘要】 信息技术在促进中国英语学习者的二语习得方面发挥着重要作用，但是针对网络环境中中国英语学习者自我调控的研究还比较缺乏。本研究针对网络环境中英语学习者的自我调控及其个体特征展开，以中国北方某高校的“大学英语听说课程”为研究情境，采用访谈及学习日记的方式收集了质性数据。研究发现，网络环境中大学英语学习者在目标设定、环境管理、任务执行与时间管理、求助策略与自我评价等五个方面均表现出了不同的特征。研究结果能帮助教师更有效地了解学习者在网络环境中的自我调控。

【关键字】 自我调控；网络学习环境；个体特征；大学英语

Abstract: Information technology has played an increasingly important role in second language acquisition for EFL learners in China. However, research on the subject of Chinese EFL learners' online self-regulation is still limited. This paper conducted an exploratory study of Chinese EFL learners' online self-regulation and its individual characteristics. Participants were EFL learners of the College English Listening and Speaking Course at a comprehensive university in northern China. Qualitative data were collected through interviews and learning journals. Our findings show individual characteristics in the six dimensions of learners' online self-regulation, namely, goal setting, environment structuring, task strategies, time management, help seeking and self-evaluation.

Keywords: self-regulation, online learning environments, individual characteristics, College English

1. 引言

以互联网技术与多媒体技术为核心的现代信息技术正在“深刻地影响着人类的教育与学习方式”（武和平，2010）。随着移动技术、Web2.0 以及社交网络等新兴技术的出现与发展，这一新型的学习环境正在发生更加深刻地变化，对外语学习者未来的学习方式和体验将产生更加深远的影响，同时也对身处其中的教师和学习者提出了更高的要求。与传统的学习环境相比，在有技术支持的语言学习环境中，学习者的自我调控（self-regulation）对于其学习效果而言则显得更加重要（Lai, 2013; Zhang & Cui, 2010）。学业学习中的自我调控是“学习者自我激发学习动机，主动、灵活地运用学习策略，对学习行为进行自我观察、自我判断和自我反应的过程”（张俊等，2012，218）。网络环境中学习者的自我调控是一个由多种要素构成的动态机制，本研究基于自我调控理论，研究英语学习者网络自我调控的个体特征。

2. 文献综述

2.1. 自我调控理论

上个世纪七八十年代，以 Bandura 为代表的社会认知学家们提出了自我调控的概念（Schraw et al., 2006）。他们试图突破传统行为主义学习理论的框架，吸收了认知心理学注重对感知、思维、记忆和语言等内部认知过程的研究，展开对学习者的研究。他们强调把学习者的看

Wu, Y.-T., Chang, M., Li, B., Chan, T.-W., Kong, S. C., Lin, H.-C.-K., Chu, H.-C., Jan, M., Lee, M.-H., Dong, Y., Tse, K. H., Wong, T. L., & Li, P. (Eds.). (2016). *Conference Proceedings of the 20th Global Chinese Conference on Computers in Education 2016*. Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education.

作“主动追求知识、获取技能，在心理和生理上都非常积极的个体”(Zimmerman & Pons, 1986)。在此期间，自我效能感(self-efficacy)、自我控制(self-control)、自我管理(self-management)等与学习者自我调控相关的概念相继被提出(Bandura, 1977, 1982; Coates & Thoresen, 1979; Karoly & Kanfer 1982)。1990年，Zimmerman在《教育心理学家》(*Educational Psychologist*)编辑出版的专刊中再次明确提出学业学习中的自我调控(self-regulation of academic learning)概念，认为学业学习中的自我调控“是一个多维度的概念，反映了学习者为促进学业进步在认知、元认知、动机、行为和环境等方面进行自我调控的过程”(Zimmerman, 1990)。本文沿用Zimmerman(1990)与Dörnyei(2015)的定义，把外语学习者的自我调控看作一个动态而复杂的过程。

2.2. 网络环境中的自我调控

随着信息技术的突飞猛进，网络已经成为学习者自我调控学习的重要媒介和必然环境，在促进二语学习者的外语学习方面发挥着重要作用。网络学习环境，也称为虚拟学习环境(Virtual Learning Environments, 简称VLEs)，属于学习环境中的一种(张立新和李世改, 2008; 武法提, 2013)。此类学习环境能够帮助学习者在不受时空的限制，获得不同的学习工具，如软件信息、课程内容、教师指导、讨论区、文件共享系统及学习资源等(Martins & Kellermanns, 2004; Ngai, Poon, & Chan, 2007)。张立新与李世改(2008)指出网络学习环境基于网络，依托信息技术，是“对学习者的学习起支持作用的学习空间及各种影响因素的统合”。武法提(2013)综合分析了国内外学者的观点，指出网络学习环境由网络学习平台、学习活动、学习资源、学习支持服务、学习共同体等基本要素构成。他同时指出网络学习环境中活动的主体是教师与学生。以多媒体计算机和网络技术为代表的现代信息技术为语言学习者创造了一种虚拟的社会文化环境和语言学习情境。

2.3. 网络环境中学习者的自我调控构成要素

与传统的学习环境相比，在有网络支持的语言学习环境中，学习者的自我调控对于其学习效果具有更加重要的意义(Lai, 2013; Zhang & Cui, 2010)。那么，就网络环境中学习者的自我调控的构成要素这一问题，Barnard等(2009)指出学习者基于网络的自我调控有别于传统学习环境中的自我调控，其构成要素也有所不同。随后，他们开发了网络与混合式学习中学习者自我调控的调查问卷，发现学习者的自我调控体现在目标设定、环境管理、任务执行策略、时间管理、求助策略和自我评价六个构成要素。

3. 研究设计

3.1. 研究问题

本研究采用访谈及日志的方式收集质性数据，主要回答一个核心的研究问题，即在网络环境中英语学习者的自我调控的六大构成要素上呈现出了怎样的个体特征？

3.2. 研究情境

本研究以中国北方某211高校的“大学英语听说课程”为研究情境。该课程是面向大学本科一、二年级学生开设的必修课程，共分为4个学期进行，每学期共16个教学周，合计4个学分。该课程采用课堂面授与网络学习相结合的混合式教学模式：其中8周的时间，教师主要通过与学生课堂面授的方式完成课堂教学内容，每次课堂教学为2个学时(1个学时为50分钟)；另外8周的时间，学习者则需要利用网络学习环境进行英语学习，完成相应的英语学习任务。课堂面授与网络学习按周轮流交替进行。学习者的英语学习以上海外语教育出版社开发的“新理念外语网络教学平台”(V5.6)为主要的网络学习环境。

3.3. 研究对象

在选择研究对象参与研究的过程中，研究者主要根据各个研究阶段的需要，邀请相应人数

的学习者参与研究。在参与研究之前,研究对象平均学习英语的时间在8-14年之间,都通过了“普通高等学校招生全国统一考试(简称高考)”的英语考试,绝大部分同学没有出国留学、交流或游历的经验。同时,大部分同学已经在大学一年级下学期(2014年12月)通过了全国大学英语四级考试(College English Test-Band 4,简称CET-4)。

3.4. 研究方法

3.4.1. 访谈

本研究还采用一对一访谈的方式,对12名完整参与了教学的学习者进行深入的访谈。12位受访者中男生为6人,女生为6人,受访者的平均年龄为19.3岁。访谈的目的主要是了解对大学英语学习者在网络环境下自我调控的个体差异。研究者作为访谈的实际组织者携一位本科生助教参与了访谈的全过程。在访谈开始前,研究者会向受访者明确说明访谈的目的,并声明访谈与学习评价等无关,访谈所得的信息与数据不会用于除学术研究以外的任何其他用途。在征得访谈对象同意的前提下,对访谈的全过程进行了录音。在一对一访谈阶段,研究者主要扮演访谈协调人的角色,为了避免录音过程很难根据声音定位发言者的问题(Dörnyei, 2007),研究者会在访谈过程中通过强调访谈对象姓名的方式区分受访者,以便更好地进行录音的文字转录工作。同时,研究者主要会针对访谈问题了解受访者的回复,并就细节进行进一步的追问,但不会设置诱导性的问题。研究者的本科生助教结合访谈过程进行全程的笔录,但只负责记录受访者的访谈内容,不进行提问,也不参与访谈。如编码附注所示,研究者会对访谈内容进行重新编码,保证在数据报告过程中不泄露学习者的个人信息。

3.4.2. 学习日志

学习日志共采集三次,分别在学期初、学期中和学期末在研究者执教的8个自然班(每班约30人)进行。在邀请研究对象撰写学习日志之前,研究者会向受访者明确说明日志采集的目的,并声明日志与学习评价等无关,也不会用于除学术研究以外的任何其他用途。每次日志都会邀请学习者针对网络环境中自我调控的不同方面进行论述,日志不规定字数。研究者会在课堂中选择性地阅读学习者撰写的学习日志,并给予反馈。在整理学习者日志的过程中,研究者会根据学习者的学号对日志进行排序。然后,如附注所示,对日志进行重新编码,保证在数据报告过程中不泄露学习者的个人信息。

4. 研究结果与讨论

4.1. 质性数据的结果与讨论

为了进一步了解网络环境中学习者在自我调节方面的个体特征,本研究通过焦点小组访谈和学习日志收集了质性数据,以下是相关的数据结果与分析。

4.1.1. 目标设定

在目标设定方面,大部分学习者会通过设定短期目标来激励自己通过网络学习英语。其中,在各类考试中取得好成绩是最主要的短期学习目标。如,有同学提到“六级500以上,口语有进步”是他当前通过网络学习英语的首要目标(J1C44S28);还有同学指出“我感觉我现在唯一的目标就是想过六级,其他没有太大的兴趣”(I1S03);也有同学提到主要的短期目标是“好好学,考好期中、期末和过级考试”(J1C34S05)。其次,不少学习者希望通过网络学习提高自己综合运用语言的能力,了解不同国家和地区的文化:如希望“提高听力和口语水平,扩大单词量”(J1C50S07);“提高英语的应用能力,如日常用语、生活中的写作”(J1C60S06);“看懂英文的专业书籍和论文”(J2C44S23);“说一口流利的英语,能和外国人很好地交流”(J2C50S23);“可以看懂外国的一些电影等,能够了解不同国家的文化,可以跟别人交流什么的”(I1S10)。

与此同时,很多学习者设定了中长期目标,激励自己学习英语。这些中长期目标主要体现

Wu, Y.-T., Chang, M., Li, B., Chan, T.-W., Kong, S. C., Lin, H.-C.-K., Chu, H.-C., Jan, M., Lee, M.-H., Dong, Y., Tse, K. H., Wong, T. L., & Li, P. (Eds.). (2016). *Conference Proceedings of the 20th Global Chinese Conference on Computers in Education 2016*. Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education.

在学习者未来的学业和职业发展上。在访谈中有学习者提到通过网络学好英语“跟以后想从事的职业有关，可能想进外企，（我）觉得自己英语应该棒起来，然后很想去学”（I1S08）。在学习日志中不少同学表示：“将来毕业后英语能广泛应用到工作，学习，生活中”（J2C59S20）；“现在最大的目标就是出国”（J2C50S07）；“最大的目标就是出国，完成语言类考试，具备交流能力”（J2C34S29）。

为了实现以上的学习目标，部分学习者会进行有效的自我安排。如“（我）每天背一点单词；每周要进行两次以上有针对性的英语会话练习；最好可以找个外国人交朋友；每天还要抄一些优美的英语句子；晨读，大声的说出来；偶尔也要写一些文章”（J3C59S01）；“每一天睡前半小时到一小时背单词，早晨听力，养成习惯”（J2C44S06）。“每天坚持背单词，可以背的少，但是要坚持。坚持听力和说英语，对谁说或说啥都无所谓，读课文也行；每周看一部电影，劳逸结合；会交几个外国朋友（以提高口语）”（J3C44S20）。学习者除每天背单词，练习听力外，还特别注重知识的复习巩固，“单词每天都要背，听力每天都要听；昨天学习的东西今天绝对要复习；不要把今天的任务堆积到明天去完成；有时间也做做四、六级真题，提高一下阅读和写作能力”（J3C50S20）。有学习者还会制定合理的学习计划，如“主动制定计划，并切实实行”（J2C34S23）；“制定一个正确的学习计划，认真高效完成自己布置的每一项任务”（J2C50S30）；“要求自己要坚持英语的学习并合理的分配时间”（J2C34S19）。

个别同学还会对英语学习提出较高的自我要求，对作业等维持较高的学习标准，能认真地对待老师布置的作业，如“我很认真，非常认真的完成了老师布置的任务。我很喜欢英语，我尽量会把我听到的都写下来，即使上面有给。我真的很想学好英语”（J2C59S01）；“能够自主支配时间去学习相应的知识，以及（完成老师）布置的任务。”（J2C59S18）；“能够主动的完成英语（学习）任务，效果还不错”（J2C59S16）。但是，也有部分英语学习者对基于网络的英语学习经常抱有敷衍的态度，这也使得他们在利用网络学习英语时进步缓慢。有同学在学习日志中提到，“没有自觉认真地完成（网络学习任务），自己还是没有投入精力重视”（J1C34S29）。“虽然自己完成了学习任务，但是完成的质量不高”（J1C44S03）。“没有完成（老师布置的学习任务），完全忘记有学习任务”（J2C44S10）。

综上所述，学习者在通过网络进行英语学习时，在目标设定方面呈现出了个体差异，相应的学习规划与安排也有所不同。总体而言，大学英语学习者关注短期的考试与学习成绩，希望能了解英语语言知识和西方文化；小部分学习者着眼于未来的学业、职业发展规划，如出国深造等。邹晓玲，张旭宁（2013）指出明确的学习目标能帮助学习者明晰努力的方向，增强其学习动力。王振宏（2009）也曾指出以成绩为主要目标导向的学习者在自我监控学习方面能力较差，他们在学习过程中会努力避免失败，在面对挑战时也往往很难坚持。因此，大学英语教师应该重视培养学习者树立正确、长远的语言学习目标，协助学习者制定更为合理的学习要求与作业完成标准，提高网络学习的效果。

4.1.2. 任务执行与时间管理

在通过网络学习英语时，大学英语学习者表现出了较好的任务执行策略。他们会充分利用电脑、手机等移动设备，采用多样化的学习软件与方法学习英语。如，有学习者提到“平时通过手机软件背单词、听一些英语的广播电台和英文歌曲，交一些外国朋友来锻炼自己的口语”（J1C50S03）；“我就是下载扇贝单词，（练习）听力还有阅读。单词就是每天有打卡。每天学习100个单词，学完后会有测试，先测试新单词然后再测试全部单词，每天学完为止”（I1S06）；“用扇贝单词记记单词，听听VOA英语练习听力，用China Daily看看新闻提升自己的阅读能力”（J1C50S22）；“主要通过研究外国影视作品，如电影、电视剧，并配合中英双语字幕进行学习，也偶尔通过操作全英文电脑游戏进行学习”（J1C34S26）。

在时间管理方面，研究者发现大部分英语学习者的时间管理能力较弱。访谈结果显示，尽

Wu, Y.-T., Chang, M., Li, B., Chan, T.-W., Kong, S. C., Lin, H.-C.-K., Chu, H.-C., Jan, M., Lee, M.-H., Dong, Y., Tse, K. H., Wong, T. L., & Li, P. (Eds.). (2016). *Conference Proceedings of the 20th Global Chinese Conference on Computers in Education 2016*. Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education.

管大部分学习者每天均会在网上花费大量的时间，但实际用于学习的时间并不多，大部分时间都用于休闲娱乐等活动。如“平时上网比较多，主要利用手机和电脑。手机主要用来看网页，虎扑之类的论坛。也会水一水贴吧，看自己主队的比赛情况怎样。电脑上主要查资料，玩游戏以及搜索一些自己想要的东西”（IIS01）；“平时喜欢用手机和电脑。平时在网上主要是看动漫和美剧，或者下载电影。现在不玩游戏了。微信和 QQ 都会用。微信主要是跟摄影爱好者交流，评论讨论一下照片等，关注和维护一下摄影社推送的消息。QQ 主要是用于传送活动照片”（IIS02）。研究者还发现，学习者的专业课学习占据了他们很大一部分的网络学习时间，实际上用于英语学习的时间并不多。如，有学习者指出主要通过网络学习专业课相关的内容，如“主要学习课内相关的 PPT，去公邮看看有没有 PPT，下载看一看。还会自己写一些程序，最近会写一些手机程序，有时候会上网查一些资料，看看有什么第三方的平台之类的”（IIS01）；“利用网络学习比较少，会通过网络看一点英语，但基本上没有上一些专门学习英语的网站”（IIS12）。“（花在网络学习英语）时间不是很多，时间基本上全用在专业课上（J2C34S11）”。

尽管如此，仍然有个别学习者能有效地管理自己的学习时间，高效地利用网络学习英语。这一点在学习日志中得到了体现：“自己每晚会背一个半小时单词，词数在 100 左右”（J1C60S14）；“我能够自主支配时间去学习相应的知识，以及完成布置的（网络学习）任务。”（J2C59S18）。

综上所述，尽管大学英语学习者在网络环境中执行英语学习任务的能力普遍较好，能找到适合自己的学习软件和学习方法学习英语，他们在合理安排学习时间方面的能力还相对较弱，大部分学习者只花很少的时间通过网络学习英语。该研究结果与之前的研究相互印证。如吴晓兵（2014）通过实证研究发现，中国英语学习者缺乏较好的学习规划能力，应该注重他们时间管理方面的能力培养。王建民与吴尚卓（2007: 95）认为我国中学教育依然是以应试教育为主，教学过程他主性和他控性强；就学生心理因素而言，大学新生仍处于“亚成熟阶段”，较强的自我意识和较弱的自主能力并存，仍然有孩提的依赖心理。王志茹等（2015）也指出学生时间管理能力缺失的主要原因是他控依赖。研究者在访谈过程中也了解到，进入大学后，虽然大学生可以支配的时间较中学阶段多，学习内容和过程的可选择性大，但是教师对学生的监督也在相对减少，学习者在有效地利用时间进行自我调节学习方面还需要更多的引导和支持。

4.1.3. 求助策略

通过分析学习日志，研究者还发现，大学英语学习者在网络学习的自我调节过程中表现出了较强的求助能力。相当一部分学习者在遇到困难时能较主动地向老师寻求帮助。如，有同学谈到会请老师推荐“有效的方法以及一些比较有趣的英语学习网站”（J2C34S14），会请老师“提供一些有趣的课外资源”（J1C50S06）。由于国内缺乏实际运用英语语言的环境，部分英语学习者会主动向老师寻求帮助，希望老师能够通过网络教学平台“给每个学习者说话的机会，借此来锻炼我们的听力和口语”（J1C50S25）；“建立小组，进行英语交流，创办英语角”（J2C34S13）。

但是，焦点小组访谈结果显示，个别同学在求助策略方面表现不够理想。如，有学习者提到，她在遇到问题时并没有找到解决问题的方法，而且采取了置之不理的态度，“感觉没什么好方法。主要是提交了以后就看不到了（答案解析），错了也不知道错哪了。就算哪个词没听懂，原文也看不到，没有办法提高，就只能扔在那儿了”（IIS05）。林莉兰（2006）通过质性研究发现，中国的英语学习者狭隘地理解了自主学习概念，把自主学习等同于个人独自学习，没有认识到主动探究、澄清问题和合作学习作为自主学习外在表现形式的重要性。姜毓峰（2011）也曾指出，如果缺少教师及同伴的监控，学习者有时不能解决自己在交流中出

现的问题。在本研究中，大学英语学习者在网络学习的自我调节过程中表现出了较强的求助能力，但也有部分学习者不善于主动寻求老师与同伴的帮助，从而影响其学习效果。因此，大学英语教师应该通过合作学习等方式加强师生、生生间的合作，培养学习者有效的求助策略，提高学习效果。

4.1.4. 环境管理

就环境管理而言，大学英语学习者的自我调节主要体现在对语音教室和寝室学习环境的管理方面。“晚上自习时间来语音教室做自测，在寝室录视频交作业”（J2C59S15）；“课余时间来语音教室做英语单元测试。在宿舍完成英语口语任务”（J2C59S20）；“在宿舍进行完成和上传（英语口语任务），只是自测的时候会到语音教室”（J2C59S22）。有个别同学反映自己没能充分利用学校提供的语音教室和其他网络资源，“上课没有多少时间使用（网络教学平台），只能课下使用，星期二星期四（语音教室开放的时间）都有选修课，（因此）用的比较少”（J1C59S12），“网络学习平台不常用。网络平台不错，可是（语言实验）教室（开放时间）少，我的使用频率不高”（J1C59S25）。

语言实验室对外语教学具有重要的意义，李绍明、门胜东（2004）认为，数字语言实验室的应用为学生提供了更广阔的空间和舞台，通过使用这一学习环境，学生可以更加自由地按照自己的方式学习，使学习兴趣与学习内容有机地结合起来，从而提高学习效果。李钟庆（2009）曾建议高校可以根据学校的教学安排，利用教学空档对语言实验室实行部分开放。可见，无论是学校还是学习者个人，更加合理有效地管理与利用语言实验室是学习者学习效果的重要保障。

4.1.5. 自我评价

关于网络环境中的自我评价，相当一部分学习者表现不错，能客观地评估基于网络的英语学习：“我记住了更多的单词，词汇量获得了扩充，逐渐的看美剧不依赖字幕，偶尔能理解英式幽默和美式幽默”（J2C60S11）；“能对着一篇文章一句话能很快地反应出它的意思；能够猜测不懂的词语的意思”（J2C34S07）；“我了解到一些英语中连读的发音技巧”（J2C44S14）；“这个学期比上个学期使用（网络平台）更频繁了，也有计划了，以前总是盲目的都做，这学期我主要进行听力训练，我觉得还是有帮助的”（J1C59S14）；“自主性还可以，能按时完成老师布置的任务”（J2C50S06）。有不少学习者还会经常进行自我反思，总结自己学习过程中存在的不足：“自己自制力不好，而且在英语方面学的也不好。学习英语的频率不高”（J2C34S02）；“自己自主学习情况不太好，缺乏主动性，对英语的重视程度不太高”（J2C34S09）；“基本能够完成（老师布置的作业）。（但是）比较被动”（J2C50S28）。

总体而言，大学英语学习者在利用网络进行自我调节学习的过程中，对自己的学习表现和收获都能进行有效地自我反思与评价。张倩（2013）指出，通过自我比较，能够更清楚地了解自己的学业水平与自我需求。因此，大学英语教师应该注重学习者自我评价能力的培养，帮助他们正确看待自己学习过程中的优势和不足，提高学习效果。

4.2. 学习者自我调节的个体特征

结合以上的数据分析，研究者对网络环境中大学英语学习者自我调节的个体特征进行了归纳总结。如表 1 所示，在目标设定方面，自我调节能力强的学习者通常会制定合理的学习计划，设定中长期的学习目标；在环境管理方面，自我调节能力强的学习者更懂得管理自己的学习环境，会找到合适的场所学习英语；就任务执行与时间管理而言，自我调节能力强的学习者能坚持规律的学习行为，更善于发掘好的学习资源并学以致用，能更合理地安排学习时间，利用碎片化时间学习英语；最后，自我调节能力强的学习者会在遇到困难时会主动地向老师和同学寻求帮助，在学习过程中能客观积极地展开自我评价。

表 1 学习者自我调节的个体特征

构成要素	个体特征及举例			
	自我调节较强的学习者		自我调节较弱的学习者	
	个体特征	举例	个体特征	举例
目标设定	a)会制定合理的学习计划	“(我会)制定一个正确的学习计划,认真高效完成自己布置的每一项任务”(J2C50S30)	a)没有合理的学习计划	“困难在于没有系统的学习计划,大量专门的学习时间,也没有学英语,用英语的氛围”(J2C60S15)
	b)能设定短期及中长期目标	“(我学习英语)最大的目标就是出国,完成语言类考试,具备交流能力”(J2C34S29) “(我学习英语是为了)看懂英文的专业书籍和论文”(J2C44S23)	b)学习目标不明确	“最大的困难时没有明确的目标”(J2C34S31)
环境管理	会合理地管理学习环境,会选择合适的地点进行学习	“课余时间来语音教室做英语单元测试。在宿舍完成英语口语任务”(J2C59S20)	a)对学习环境缺乏有效的管理 b)不能有效地利用学习场所	“网络学习平台不常用。网络平台不错,可是(语言实验)教室(开放时间)少,我的使用频率不高”(J1C59S25)
	a)能坚持较为规律的英语学习行为	“能够坚持下来,每天按时完成自己的学习任务”(J3C34S09)	a)无法坚持规律的英语学习	“坚持不下来(每天背单词)”(I1S09)
任务执行与时间管理	b)能充分利用学习资源	“能够利用各种的英语学习资源进行全方位的英语学习,能够同时锻炼听力,口语,也能提高词汇量,提高英语运用能力”(J3C59S20)	b)学习资源收集的能力较为欠缺	“(自己没找到好的学习资源)希望老师多分享一些提高英语听力和口语的资源和方法。分享一些有利于英语学习的影音资料”(J1C34S28)
	c)能合理安排时间,充分利用碎片时间	“(我)能把握好琐碎时间充分利用学习英语, anytime and anywhere”(J3C34S06) “晚上睡不着的时候我会去听听听力,还有保证一个星期做一套真题”(J2C60S19)	c)时间安排相对不太合理	“利用网络学习比较少,会通过网络看一点英语,但基本上没有上一些专门学习英语的网站”(I1S12) “(花在网络学习英语)时间不是很多,时间基本上全用在专业课上”(J2C34S11)
	求助策略	主动地向老师和同学寻求帮助 会主动找老师“推荐一些有效的方法以及一些比较有趣的英语学习网站”(J2C34S14) 会主动找同学“一起学习提高英语能力”(J2C60S07) “向有能力的同学寻求学习方法”(J2C34S02)	不善于主动求助	“感觉没什么好方法。主要是提交了以后就看不到了(答案解析),错了也不知道错哪了。就算哪个词没听懂,原文也看不到,没有办法提高,就只能扔在那儿了”(I1S05)
自我评价	能积极地展开自我评价,对自我调节能力给予了较高的肯定	“我会做出自我评价,看自己是否完成了(老师布置的学习任务),自主性还可以,能按时完成老师布置的任务”(J2C50S06)	相对消极的自我评价,对自我调节能力不予肯定	如“自己自主学习情况不太好,缺乏主动性,对英语的重视程度不太高”(J2C34S09) “完成任务不是很认真。自主学习能力较差”(J2C59S14)

5. 结论

White (2007) 指出,在线教育环境与其他正式的学习环境一样,有可能促进学习者更好地理解和管理语言学习过程,但也有可能限制学习者的这种能力。研究者认为,当前形势下,大学英语教师需要加强对学习者自我调控学习的引导,为学习者搭好支架,协助学习者提高自我调控能力,帮助他们提高自我调控的效果。然而,所有这些的前提就是教师必须充分了解网络环境中大学英语学习者的自我调控方面的个体特征。本文发现网络环境中大学英语学习者在目标设定、环境管理、任务执行与时间管理、求助策略与自我评价等五个方面均表现出了不同的特征。了解这些特征能帮助教师更有效地了解学习者在网络环境中的自我调控。

参考文献

- 王志茹、周赞赞和吴红(2015)。学业过渡期大学生英语自主学习能力的动态研究。《外语界》, 2, 25-33.
- 王振宏(2009)。《学习动机的认知理论与应用》。北京:中国社会科学出版社。
- 王建民和吴尚卓(2007)。大学过渡期的成因与对策。《河北理工大学学报(社会科学版)》, 4, 94-97。

- Wu, Y.-T., Chang, M., Li, B., Chan, T.-W., Kong, S. C., Lin, H.-C.-K., Chu, H.-C., Jan, M., Lee, M.-H., Dong, Y., Tse, K. H., Wong, T. L., & Li, P. (Eds.). (2016). *Conference Proceedings of the 20th Global Chinese Conference on Computers in Education 2016*. Hong Kong: The Hong Kong Institute of Education.
- 李钟庆 (2009)。高校语言实验室开放模式的探究。《中国现代教育装备》，6，116-118。
- 李绍明和门胜东 (2004)。浅谈数字语言实验室在外语教学中的应用。《电化教育研究》，4，66-67+71。
- 吴晓兵 (2014)。研究生网络英语自主学习的调查与分析。《学位与研究生教学》，1，42-45。
- 武法提 (2013)。论目标导向的网络学习环境设计。《电化教育研究》，7，40-46。
- 武和平 (2010)。《远程语言教学》。北京:外语教学与研究出版社。
- 张俊、刘儒德和贾玲 (2012)。反馈在自我调控学习中的作用。《心理发展与教育》，2，218-224。
- 张立新和李世改 (2008)。生态化虚拟学习环境及其设计。《中国电化教育》，6，5-8。
- 张倩 (2013)。浅谈英语教学活动中学习者自我评价的意义。《中国科技教育理论版》，4，44-46。
- 邹晓玲和张旭宁 (2013)。形成性网络考试与大学英语自我调控学习。《现代教育技术》，1，69-73。
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Barnard, L., Lan, W. Y., To, Y. M., Paton, V. O., & Lai, S. L. (2009). Measuring self-regulation in online and blended learning environments. *The Internet and Higher Education*, 1, 1-6.
- Coates, T. J., & Thoresen, C. E. (1979). Behavioral self-control in educational practice or do we need self-control? [A]. In Berliner, D. C. (Eds.), *Review of educational research*, 49, 557-576.
- Dörnyei, Z. (2015). *The psychology of the language learner*. (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dörnyei, Z. (2007). *Research methods in applied linguistics: Quantitative, qualitative, and mixed methodologies*. Oxford: Oxford University Press.
- Karoly, P., & Kanfer, F. H. (1982). *Self-management and behavior change: From theory to practice*. New York: Pergamon Press.
- Lai, C. (2013). A framework for developing self-directed technology use for language learning. *Language Learning & Technology*, 17(2), 100-122.
- Martins, L. L., & Kellermanns, F. W. (2004). A model of business school students' acceptance of a web-based course management system. *Academy of Management Learning and Education*, 3, 7-26.
- Ngai, E. W., Poon, J. K. L., & Chan, Y. H. C. (2007). Empirical examination of the adoption of WebCT using TAM. *Computers & Education*, 48(2), 250-267.
- Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 36 (1-2), 111-139.
- White, C. J. (2007). *Language learning in distance education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zhang, X., & Cui, G. (2010). Learning beliefs of distance foreign language learners in China: A survey study. *System*, 38(1), 30-40.
- Zimmerman, B. J. (1990). Editor's Comment. *Educational Psychologist*, 25(1), 1.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 44.