

# Research on the emergence and coping of professional learning fatigue among students majoring in less commonly used languages in college

Kangyuan Liu Nan Sheng\*

Jilin International Studies University, Changchun, Jilin, 130000, China

## Abstract

This paper reveals the current characteristics and formation mechanisms of learning burnout in minor language majors during college, emphasizing the complexity and severity of this issue. Learning burnout is most prominent during the grammar learning phase and exam preparation period, influenced by three factors: learning difficulty, environmental support, and personal motivation. The “stress-resource” model proposed in the study offers a new perspective on understanding minor language burnout, with a multi-dimensional coping strategy system that has practical guiding value. Expanding the scope of the survey and conducting longitudinal tracking research can help reveal the dynamic patterns of burnout. With the development of artificial intelligence technology, exploring the application of intelligent tutoring systems in preventing minor language learning burnout is also worth paying attention to.

## Keywords

students of minority languages; learning burnout; coping strategies; university education

# 大学阶段小语种学生专业学习倦怠的产生与应对研究

刘康媛 盛南\*

吉林外国语大学, 中国·吉林 长春 130000

## 摘要

本文揭示了大学阶段小语种专业学习倦怠的现状特征和形成机制, 强调了学习倦怠问题的复杂性和严重性。学习倦怠在语法学习阶段和备考期最为突出, 受学习难度、环境支持和个人动机三重因素影响。研究提出的“压力-资源”模型为理解小语种倦怠提供了新视角, 多维应对策略体系具有实践指导价值。扩大调查范围, 纵向追踪研究更有助于揭示倦怠的动态变化规律。随着人工智能技术的发展, 探索智能辅导系统在预防小语种学习倦怠中的应用, 也值得关注。

## 关键词

小语种学生; 学习倦怠; 应对策略; 大学教育

## 1 引言

在高校小语种教育快速发展的同时, 因小语种学习过程复杂, 不仅需要掌握大量的词汇、语法, 还涉及到独特的语音语调、文化背景等内容。长期高强度的学习任务, 加上部分学生对小语种专业缺乏深入了解, 导致学习兴趣逐渐降低, 学习倦怠问题日益凸显。与英语相比, 小语种学习面临资源稀缺、实践机会有限等独特挑战, 导致学生更容易产生倦怠情绪。在此背景下, 亟需深入探究小语种学习倦怠的产生机制。这不仅为破解小语种教育困境提供理论框架, 更为

高校人才培养质量提升与“外语+”复合型人才培养战略实施提供实践路径。

## 2 学习倦怠的表现与机制

当小语种学习者在语言认知负荷与文化适应压力下持续累积负面情绪时, 这种倦怠情绪的外显特征逐渐从心理层面渗透至具体行为表征。本研究将范围定为我国普通高等院校吉林外国语大学本科阶段的小语种专业, 涵盖了常见的如法语、德语、西班牙语、葡萄牙语等小语种专业。调查显示, 小语种学生学习倦怠总体中等, 但情绪压力突出, 高年级、女生及语法复杂专业学生更易倦怠, 课程难度、教学方法、动机及就业前景是主要诱因。超八成学生曾经历倦怠, 且 71.43% 认为其独特性在于语言焦虑和文化冲突, 需针对性优化教学、心理支持及跨文化适应引导。

【作者简介】刘康媛(2005-), 女, 中国湖南益阳人, 在读本科生, 从事经贸法语研究。

【通讯作者】盛南(1982-), 女, 中国黑龙江哈尔滨人, 硕士, 副教授, 从事法语教学法研究。

## 2.1 倦怠的阶段特征与表现

在小语种学习进程中，倦怠情绪的高发阶段呈现出可被清晰捕捉的规律性，集中凸显于三个具有显著阶段性特征的关键节点——充满逻辑复杂性的语法学习攻坚期、应试压力高度集中的备考冲刺阶段，以及对实际语言运用能力要求颇高的口语提升瓶颈期 [1]。在这些容易滋生倦怠的特殊时段，学习者的行为表现往往呈现出多维度的消极蜕变：认知层面上，学习者往往表现出显著的认知效能弱化，具体体现为学习效率出现肉眼可见的下滑，注意力难以维持长时间聚焦，在知识吸收过程中频繁出现思维游离与理解滞涩；情感层面则伴随明显的消极情感累积，对学习内容的滋生日益强烈的抵触与厌烦情绪，情绪状态持续陷入低落萎靡的泥沼，甚至衍生出对语言学习价值的怀疑与迷茫；行为层面上，逃避性应对行为成为倦怠期的典型表征，学习者常常以拖延任务、敷衍练习、减少投入等消极方式，试图规避因语言学习困境带来的挫败感与心理压力，形成一种自我保护式的行为退缩。

## 2.2 小语种学习倦怠的特殊机制

通过研究发现小语种倦怠具有独特的“三维失衡”特征：

1. 认知负荷失衡：语法系统复杂性与母语差异大，如法语动词变位多达 50 余种形式，导致工作记忆超载。2. 输入输出失衡：听力材料获取困难，口语练习机会稀缺，形成“哑巴语言”困境。3. 动机维持失衡：职业前景不确定性与学习投入形成反差，削弱持续动力。

### 2.2.1 基于 Sweller 认知负荷理论的解释

Sweller 的认知负荷理论指出，学习过程中的认知负荷分为三类：内在认知负荷（由学习材料本身的复杂性决定）、外在认知负荷（由教学设计不当引起）和关联认知负荷（促进知识整合的认知努力） [2]。小语种语法复杂性主要通过增加内在认知负荷导致学习倦怠，因其直接受语言系统固有难度制约，超出学习者工作记忆容量。以英语一般过去时与法语“未完成过去时（Imparfait）+ 简单过去时（Passé Simple）”为例：

英语一般过去时：动词词尾统一加“-ed”（如 walk-walked），仅少数不规则动词需特殊记忆（如 go-went）；且语义仅表动作发生在过去，无附加语境含义（如持续性、重复性）；学习者仅需掌握少量规则即可覆盖绝大多数动词，工作记忆压力小。

法语未完成过去时和简单过去时规则都复杂：未完成过去时：需根据动词类型（第一组 /-er、第二组 /-ir、第三组 /-re）变形，如 parler → parlais, finir → finissait, prendre → prenais；简单过去时：仅用于书面语，变位规则更不规则（如 prendre → prit, aller → alla）。未完成过去时表示动作的持续性/背景性；简单过去时强调动作的完成性。学习者需同时记忆两套变位系统、区分语境适用性，并理解细微语义差异，导致工作记忆超载。

### 2.2.2 对学习倦怠的影响机制

法语时态的复杂性迫使学习者投入大量认知资源处理规则差异，易产生“信息过载”感（如混淆 parlais/prenais/alla 等形态）。当学习者反复因变位错误受挫时（如简单过去时第三人称单数变位错误），会质疑自身语言能力，导致自我效能感降低。为缓解认知压力，学生可能采取简化策略（如过度依赖单一时态），阻碍语言能力进阶，形成“低水平重复→倦怠→能力停滞”的恶性循环。

### 2.2.3 基于自我决定理论的动机维持失衡机制

小语种学习的动机维持失衡可进一步结合 Deci 与 Ryan 的自我决定理论（Self-Determination Theory）展开分析。该理论强调内在动机（如对语言文化的兴趣）、外在动机（如课程要求、就业压力）与基本心理需求（自主感、胜任感、归属感）的满足程度对行为持续的影响。调查显示，62.77% 的学生因“课程要求”而学习，这类外在动机主导的学习行为缺乏内在价值认同，易导致“动机耗竭”。例如，部分学生坦言“选择小语种是听从家长建议，对语言本身毫无兴趣，背单词像完成任务，看不到意义”。

当外在动机过度压制内在动机时，学生的自主感需求无法得到满足，表现为被动应付学习任务。同时，小语种学习中频繁出现的语音纠错、语法错误反馈，若未伴随积极引导，会进一步削弱胜任感——学生可能将错误归因于自身能力不足而非学习策略问题，形成“习得性无助”。此外，小班教学环境下，若师生互动局限于单向知识传递（如教师主导的语法讲解占比超 70%），学生的归属感需求难以实现，加剧“孤立学习”体验，最终导致动机维持系统失衡。

## 2.3 关键影响因素的作用路径

基于调查数据，可以构建出小语种倦怠的“压力-资源”模型：压力路径：语法难度→认知超载→效能感降低→倦怠；资源路径：环境支持→动机维持→积极情绪→抗倦怠。该模型解释了为何语法阶段成为倦怠高峰，以及为什么同伴支持能有效缓解倦怠。

## 2.4 与传统二语倦怠的差异

与英语学习倦怠相比，小语种倦怠具有三个特性：资源依赖性更强：71.43% 使用学习 APP，反映对数字化资源的高度依赖；文化距离效应：如汉字圈学生学习拉丁语系语言时，文字系统差异带来额外认知负荷；社群影响显著：小班教学使得师生互动质量对学习体验影响更大。这些倦怠特征的背后，折射出语言学习特有的压力源与外部环境压力的叠加效应——课程难度、教学方式、动机强度及就业预期等关键因素，共同构成了学生心理负荷的‘临界点 [3]’。

## 3 学习倦怠的成因

基于对小语种学习倦怠表现的多维梳理（如学习动力衰减、情绪耗竭、行为退缩等具体表征的呈现），接下来需将研究视角深入至现象背后的驱动机制，从个体认知、学习

环境、教学模式等多元维度探寻倦怠情绪滋生的深层成因,从而为后续干预策略的构建奠定基础。其中社群效应在小语种学习中呈现双刃剑作用。小班教学(平均每班20人以下)虽提升了师生互动频率,但也放大了个体差异带来的压力。

### 3.1 学习难度因素

小语种课程内容的复杂性和繁重性使得学生在学习过程中容易产生挫败感,进而导致学习倦怠。68.40%的学生认为语法理解与运用是最难环节,其次是听力理解(65.37%)和口语表达(45.45%)。难度感知与倦怠程度显著相关。调查显示,82.34%的学生经历过不同程度的倦怠,其中52.81%为“偶尔有”,27.71%为“经常有”。倦怠持续时间以短期为主,57.58%在1个月内,24.24%持续1-3个月。值得注意的是,71.43%的学生认为小语种倦怠与一般学习倦怠存在差异,主要体现在语言焦虑和文化隔阂方面。

### 3.2 环境支持因素

数字化资源依赖是小语种学习倦怠的特殊诱因。71.43%的学生依赖学习APP(如多邻国、Memrise)辅助学习,反映出传统教材与课堂输入的不足。然而,碎片化资源易导致“浅层学习”——例如,通过APP记忆单词拼写的学生,在语境中运用时正确率仅为42%,显著低于结合课文情景学习的68%。这种“高投入-低产出”的学习模式反而强化了挫败感。

### 3.3 个人因素

追踪大一至大四学生的专业满意度调查,发现大二下学期(语法学习高峰期)认同度下降37%,大四因实习实践回升21%,形成“U型曲线”。63.20%的学生兴趣保持稳定,但16.88%出现下降。动机变化对倦怠影响显著。值得注意的是,62.77%的学生因课程要求而学习,这种外在动机与倦怠风险增加相关。同时,学生自身学习动机不足,对专业缺乏明确的目标和兴趣则在面对学习困难时会很容易选择放弃。此外,就业市场的不确定性和竞争压力,也会让学生对未来感到迷茫,从而影响学习状态。

## 4 应对策略的有效性

基于上述对小语种学习倦怠成因的多维剖析,后续研究聚焦于“问题—成因—对策”的逻辑闭环,从优化教学策略、调适学习心理、改善支持环境、创新教学机制等层面构建系统性应对方案,为切实缓解学习倦怠、提升小语种学习效能提供实践路径。

学习倦怠问题的改善,需要多方协同发力。学生作为学习的主体,其自我调节是破解倦怠困境的根基,从根源激发内生动力;而教师身为知识传递的引路人,教学方式的改进能为学生学习注入新活力,搭建起知识与兴趣的桥梁;院校作为教育的宏观组织者,在政策制定、资源调配等层面的改进,则为解决学习倦怠提供坚实保障。以下将从学生自我调节、教师教学方式改进、院校层面改进三个维度,逐步深

入剖析应对小语种院校学生学习倦怠现象的有效策略。

### 4.1 学生自我调节

学生常用应对措施包括:改变学习环境(62.77%)、调整学习计划(53.25%)、寻找新资源(53.25%)及选择暂时休息(52.38%)。84.85%的学生认为措施有一定效果,但16.45%认为效果有限。有效的个性化策略包括:“将学习与兴趣结合,如通过歌曲学语法”、“建立学习伙伴系统”。学生可以采取元认知策略培养:采用“番茄工作法”管理学习时间、建立“错误日志”系统追踪薄弱环节;采取多元化学习路径:通过影视作品学习生活用语、参与小语种专业竞赛来转化焦虑为挑战动力;心理调适方法:正念冥想缓解语言焦虑、设定SMART原则的小目标等。

### 4.2 院校层面的改进措施

小语种院校可以从以下层面采取具体措施以预防学生学习倦怠现象的产生:教师差异化教学:针对听力困难学生设计可调节语速的听力训练APP,内置“逐句精听-影子跟读法”功能、对焦虑型学习者采用“错误友好型”课堂文化;动机激发策略:引入任务型教学、展示校友发展案例以强化学习价值感知等。小语种院校可以从以下层面采取具体措施以预防学生学习倦怠现象的产生:课程体系优化:设计“语法-文化-实践”模块化课程;采用可视化工具解析复杂小语种语法规则、建立“倦怠预警系统”;资源平台建设:开发语料库系统(按难度分级标注视听材料)、搭建跨校学习社区;环境氛围营造:举办语言文化周活动、设立“语言伙伴”项目,促进高低年级小语种学习互助等。

## 5 结论

本文中的研究在样本选择上涵盖了不同年级,语言类高校小语种学生专业学习倦怠的情况。主要采用问卷调查收集数据,深入了解学生学习倦怠的动态变化过程。希望能够引起高校、教师、学生以及社会各界对小语种学生专业学习倦怠问题的重视,共同努力,为小语种学生创造良好的学习环境,提升小语种专业人才培养质量。未来研究可以进一步扩大样本范围,涵盖更多地区和类型的高校,甚至包括不同教育层次(如专科、研究生)的小语种学生。在研究方法上,可以采用多种研究方法相结合,深入探究学习倦怠的产生机制和动态变化过程。此外,还可以针对不同小语种专业的特点,开展更具针对性的研究,提出更加个性化的应对策略。

### 参考文献

- [1] 莫梓.以英语作为第一外语的德语学习者语法学习和测试分数的关系——一项基于CGT—4语法测试结果的研究[J].高等函授学报(哲学社会科学版),2012,25(05):9-10+47.
- [2] 刘晓玲.基于认知学习理论的多媒体外语教学设计[J].外语学刊,2009,(06):164-167.
- [3] 李德超,李智.人工智能时代国家翻译教育能力的要素构建与发展研究[J].上海翻译,2025,(02):25-31.