

# Action Research on the Cultivation of English Learning Habits in Grade Seven

Zidan Yan

Dongxiao Campus of Shenzhen Cuiyuan High School, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

## Abstract

English teachers are constantly improving their teaching methods and models. However, teaching and learning promote each other. Another aspect of teaching is learning. To maximize the benefits of teachers' teaching and students' learning, it is necessary to start from the students' perspective, enabling them to acquire good study habits, good learning methods and the ability of autonomous learning. This study investigated students' learning habits through methods such as questionnaires, analyzed the existing problems, influencing factors and explored feasible solutions.

## Keywords

study habits; Cultivation education; Middle School English Learning

## 七年级英语学习习惯养成教育行动研究

颜紫丹

深圳市翠园东晓中学, 中国·广东 深圳 518000

## 摘要

英语教师们不断地改进教学方法和教学模式, 但教学相长, 教的另一方面是学。如何使教师的教和学生的学得到最大效益, 需要从学生角度出发, 使学生获得良好的学习习惯以及习得良好的学习方法, 习得自主学习能力。本研究通过问卷等方法对学生的学习习惯做了调查, 并分析存在的问题、影响因素以及探索可行之道。

## 关键词

学习习惯; 养成教育; 初中英语学习

## 1 引言

本研究历时一年时间, 主要采用问卷调查法、课堂观察法和访谈法等等。此次研究对象是初一一二班的全体学生, 该两班的英语学习成绩比较低, 大部分同学的英语学习习惯有待提高。其中一班女生为 16 人, 男生为 31 人。二班女生为 16, 男生为 28 人。

通过对初一一二班的问卷调查和课堂观察, 以及与其他教师之间的交谈, 该两班的英语学习习惯主要集中在以下几个方面:

## 2 英语学习习惯存在的问题

### 2.1 英语学习习惯认知意识不够

通过问卷调查和课间访谈, 发现大多数初一学生对自己的英语学习习惯不够了解, 对英语学习习惯的重要性认识不够, 只有一部分同学认为有很大影响, 大部分同学认为习

惯有一点影响, 说明他们没有从意识上解决认知问题, 这两点对他们在平时的学习能否有意识地自主养成良好的英语学习习惯产生很大的影响。这种认知偏差直接导致学生在学习行为上呈现出明显的盲目性——他们可能在课堂上机械地完成单词抄写任务, 却从未思考过“如何通过语境记忆提升效率”; 课后被动跟随教师布置的阅读作业, 却意识不到“定期复盘错题本”对语法巩固的关键作用。

进一步分析发现, 认知缺位的背后折射出双重教育困境: 一方面, 小学阶段重应试技巧轻习惯培养的教学模式, 使学生尚未建立“习惯即能力”的学习观; 另一方面, 初中英语知识难度陡增与学习方法指导滞后的矛盾, 让学生在面对长难句分析、跨文化阅读等新挑战时, 只能沿用死记硬背的旧习惯。例如在访谈中, 约 62% 的学生表示“从未系统学习过英语笔记分类方法”, 这种方法论的空白使其难以将碎片化的知识转化为结构化的学习习惯。

### 2.2 自主学习能力差, 有强烈的依赖性

学会学习和自主学习是学生学习能力的一种表现形式, 也是一种良好的学习方式, 而它们对应的则是被动学习, 通过调查我们可以发现, 初一一二班的学生在英语学习上, 有

【作者简介】颜紫丹 (1987-), 女, 中国湖南邵阳人, 硕士, 中教一级, 从事英语教育教学研究。

很大的依赖性,大部分学生基本上都是完成老师的要求和规定,能够自主去学习的学生不多,这是一个普遍的现象,表面上学生们比较听老师的话,老师安排做什么就做什么,没有自学能力,一旦老师没有安排,学生就会失去方向。

深入分析其成因,“填鸭式”课堂教学模式难辞其咎——传统英语课堂中,教师习惯包揽“单词领读-语法讲解-课文翻译”的全流程,学生长期处于“听指令-执行任务”的机械循环中,逐渐丧失自主规划学习的能力。家庭教育层面,43%的家长存在“过度代劳”现象:会帮孩子整理好英语笔记、标记出考试重点,甚至代替孩子制定背诵计划,这种越俎代庖的行为,实则剥夺了学生自主决策的机会。此外,评价体系的单一性也强化了依赖性——当英语成绩仅以“试卷分数”为衡量标准时,学生自然倾向于遵循教师划定的“考点范围”被动复习,而不愿投入时间开展“个性化学习路径探索”。

### 2.3 操作性英语学习习惯状况不佳

听说读写是英语的四项基本技能,经调查,学生们在这几个方面都做得不是很好,没有课前预习和课后复习的同学占了大部分。作业能够独立完成的同学也不是特别多。在这样的情况下,研究者要设计不同的学习任务,直到他们良好的操作性英语学习习惯养成。

深究这种状况的成因,课堂教学模式的局限性难辞其咎——传统英语课堂中,听力训练多以“听录音-对答案”的机械模式进行,未能引导学生建立“预测-精听-复盘”的完整习惯链条;口语教学则因班级人数过多,难以实现“每人每日3分钟话题表达”的高频训练,导致学生缺乏开口习惯的培育土壤。此外,家庭语言环境的缺失也加剧了习惯养成的难度,仅有18%的学生家庭会定期播放英文动画或音频,这种沉浸式语言输入的不足,使学生在课外难以延续课堂所学的听说习惯。

### 2.4 学习中自我反思能力差

在平时的英语学习、对待作业的错误和对老师的知识是否质疑方面,大部分学生是不怎么反思和质疑的,说明学生在英语思维方面缺乏主动性,没有形成比较扎实的知识系统。

这种反思能力的缺位呈现出多维度的表现:作业纠错环节,68%的学生仅用红笔标注正确答案,却从未梳理“错题类型图谱”(如将时态错误、介词搭配等问题分类整理),导致同类错误反复出现;课堂提问时,超过70%的学生对教师讲解的语法规则(如“现在完成时”的用法)缺乏“追问适用场景”的意识,习惯被动接受知识而不思考“为什么不能用一般过去时”;单元复习阶段,近八成学生没有“绘制知识关联思维导图”的习惯,只是机械重复背诵单词表,无法建立“词汇-语法-语篇”的系统性认知。更值得关注的是,当面对英语阅读中的文化差异内容(如西方节日习俗描述),仅有12%的学生会主动思考“作者的文化视角是

否存在局限性”,这种批判性反思的缺失,使学生难以突破单一的语言学习维度。因此,在之后的教学中,研究者要注意正确引导,养成良好的学习习惯。

### 2.5 英语学习习惯的相互分享与学习状况不佳

在调查中可以看到,一半以上的同学基本上是不会和别人探讨有什么样的英语学习习惯,那同样也就没有办法向别人学习,无法知道自己习惯的优势与弱势,因为学会合作也是一项非常重要的学习习惯。

经调查,发现初一一二班的英语学习习惯不佳,主要是缺乏英语学习的主动性,对教师依赖性过大;缺乏质疑与反思,教师权威过重;缺乏分享与学习的习惯;操作性英语学习习惯不佳。这些问题需要教师从英语学习习惯、英语学习习惯反思与操作性英语学习习惯上进行加强训练。

## 3 影响因素

### 3.1 自我因素

良好的英语学习习惯的养成关键因素在于学生自身。学生的认知方式、认知风格以及认知经验等,都会产生很大的影响。学习者认知方式和经验是学习习惯形成的前提和基础,而认知风格则是英语学习习惯的展示之一。比如,有些学生能够自己去找寻答案,或是自己安排学习任务等,有些学生则需要老师或家长的安排,强迫自己去完成。认知经验则是指以前养成的英语学习习惯,有正强化和负强化之分,一二班的学生在认知经验上,英语语言知识掌握不够,所以导致了认知风格的差异,最后形成不同的认知方式。

### 3.2 教师因素

在中国,英语教师对学生英语学习习惯的培养有着不可替代的作用。首先,英语教师对学习习惯的认知直接影响着学生对学习习惯的重视程度。其次,教师的教学风格、道德水平、教学能力、学生观等等也直接影响着整个英语课堂环境,这种环境倾向影响着学生学习习惯的形成。最后,教师能够有意识地设置学习任务去培养学习习惯,通过各种方式予以及时反馈,创造良好的有利于良好学习习惯养成的环境,而不是放任自由,让他们自己去尝试。

### 3.3 家庭因素

家庭是学生的第一所学校,家长是学生的第一任教师,家长们的生活习惯,学习习惯和家庭的学习氛围都会对学生产生很大的影响,虽然本研究重点在英语学习习惯,但是学习习惯是可以迁移的,学生们在其他科的学习习惯和学习思维影响英语学习习惯的养成。从问卷数据上看,一二班的家长的文化水平大多在初中和高中水平,自身的学习能力也有待提高,所以,家长首先要提供好的学习榜样,防止不良学习习惯的养成。

## 4 英语学习习惯培养方法

### 4.1 赏识教育法

初一学生在性格上与小学生有很多类似的特点。他们

好面子,好胜心强,情绪不稳定等,鼓励的话语对他们的影响是非常大的,有很强的激励作用,尤其是一二班的学生在小学时因为行为习惯不佳而经常被老师批评,所以我们要更有耐心,就算会出现学习习惯不好的时候,我们需要和他们聊天,告诉他们哪里做得好,哪里做得不好,然后告诉他们怎么做,这才是最重要的。语言评价鼓励对于差生来说更为重要,他们并不希望自己差,只是大多数差生很少发现自己被承认和认可,认为大家都觉得自己差,刚开始会难过,久而久之,也成了习惯,一切都无所谓了,自己也会认为真的很差了,因此作为老师千万不要忽视这一部分学生,从一开始,要慢慢树立他们的自信心,从点点滴滴小事始予以足够关注和肯定,坚持不再有差生的信念。

#### 4.2 行为强化练习法

正如问卷调查的那样,学生们很多的操作性英语学习习惯不佳,那么需要进行不断练习,不断强化,使他们养成良好的行为习惯。强化简单地说是增强行为再次发生的频率,学习习惯的形成是一个长期的过程,需要反复出现同种行为后逐渐成为一种自动行为方式。在进行强化训练时,教师需要根据学生的性格差异采用不同的强化,如学生完成作业的态度不好,作业潦草,不认真,那么教师需要首先让学生明白自己错在哪里,然后进行什么样的惩罚作业警示,如果做好了,那么惩罚可以撤销,最终达到作业认真的目的。

#### 4.3 榜样示范法

初一的学生正处在模仿的时期,模仿能力很强,同伴的影响大于家长和教师,所以挑选出优秀的学生做榜样。对优秀的学生的点评要非常具体,让其他学生明白为什么他或她在老师眼里是优秀的。同时榜样示范还包括教师和教师,那么这就要求教师自身从板书到知识点,教师的做事态度都给学生造成潜移默化的影响。所以教师首先对自己要求高,然后把做好的每一步可以展示给学生看。总之,教师要利用好每一个好的细节,努力创造良好的英语学习氛围。

#### 4.4 家校合作法

教师、家长和学生是教育最大的参与者,现在的家长都比较关心孩子的成长,因此和老师之间的联系也非常密切,这是非常好的契机。一二班的学生家长都非常支持研究者的活动和安排。研究者通过家校通、家长会、家访或是校访等不同形式进行沟通交流。家长们的配合给研究者提供了很多帮助,家长们可以检查学生是否有进行复习预习,是否

认真完成作业等,家长们的督导能够培养学生很多的操作性英语学习习惯。因此,尽量争取更多的家长支持,这样,家校合一,自然能培养良好的英语学习习惯。

### 5 英语学习习惯认知养成教育培养建议

首先,英语教师应该承担着主要责任,只有老师意识到了哪些英语学习习惯,了解习惯的真正含义,以及如何培养学生的英语学习习惯,才能有目的、有意识地设计任务去培养学生的英语学习习惯。遵循初一学生、男女生之间的发展差异,在了解学生的基础上因材施教,塑造良好的班级学习氛围,帮助学生不断提升。本研究者在开题时,对英语学习习惯有了一定的了解,然后通过访谈,课堂观察,以及问卷调查,知道学生现有的英语学习习惯和初一学生该有的英语学习习惯之间的差异,在之后的教学中,课前课中课后都会非常注意英语学习习惯理念的灌输。

其次,家长也应该意识到学习习惯在英语学习中的作用,意识到自身的习惯对孩子造成的影响,要注重家庭气氛潜移默化的作用。同时,家长要配合英语老师,主动、及时与老师进行沟通,不要只忙于工作而忽视了对孩子的监督、管理,应该与老师的要求一致,提醒学生、关注学生,最后加速各种良好学习习惯的形成。利用家校通与电话等各种方式,不断地跟家长交流,争取家长的支持,一二班的家长在这一方面还是非常配合的。

最后,学生自己也要根据老师的要求自我约束、自我教育,培养自己的意志力和坚持性,不断总结反省,注意细节,对自己的行为负责对自己的未来负责,时刻严格要求自己,初一年级的良好习惯一旦养成对于整个中学英语的学习都是非常有利的。

#### 参考文献

- [1] 章兼中,俞红珍.英语教育心理学[M].北京:警官教育出版社,1998
- [2] 翟冉.中学生学习习惯的家庭影响因素研究[D].济南:山东大学,2011
- [3] 林有全.初中数学课堂教学中学生学习习惯培养的研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2007
- [4] 王琼.初中生英语学习兴趣与学习习惯养成教育初探[J].咸宁学院学报,2003,4
- [5] 马秀春.如何培养初中生英语学习习惯[J].承德职业学院学报,2006,1
- [6] 张阳林.浅谈如何培养初中生学习英语的好习惯[J].学知报,2011,1