

Research on the dynamic evolution and intervention strategies of French learning fatigue among college students

Rui Huang Kangyuan Liu Ruoqiang Zhang*

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

Abstract

This study focuses on the phenomenon of French learning burnout among college students, conducting a systematic survey of first to fourth-year students in French majors at universities. Using various methods, it delves into the dynamic evolution patterns and key influencing factors of the three dimensions of learning burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced achievement). The results show that learning burnout exhibits differentiated manifestations across different stages of university. In the first year, it is mainly influenced by difficulties in grammar learning; in the second year, burnout intensifies due to increased course difficulty and exam pressure; and in the third year, it peaks due to external environmental pressures. Based on these findings, the study proposes intervention strategies tailored to different stages and dimensions, providing theoretical guidance and practical references for French teaching practices.

Keywords

French learning; Learning burnout; Dynamic evolution; Intervention strategies

大学生法语学习倦怠的动态演变与干预策略研究

黄瑞 刘康媛 张若强*

吉林外国语大学, 中国·吉林 长春 130000

摘要

本研究聚焦大学生法语学习倦怠现象,对高校法语专业一至四年级学生展开系统调研。运用多种方法深入探究学习倦怠三维度(情绪衰竭、去个性化、低成就感)的动态演变规律与关键影响因素。研究表明,学习倦怠在大学各阶段呈现差异化表现,大一阶段主要受语法学习困境影响,大二阶段倦怠加剧与课程难度提升和考试压力相关,大三阶段则因外部环境压力而达到高峰。基于此,研究提出针对不同阶段、不同维度的干预策略,为法语教学实践提供理论指导和实践参考。

关键词

法语学习; 学习倦怠; 动态演变; 干预策略

1 引言

学习倦怠作为一种心理现象,最早由 Freudenberger 于 1974 年提出,后经 Maslach 等人发展完善,形成了包含情绪衰竭、去个性化及低成就感三个核心维度的理论体系^[1]。在法语学习情境中,情绪衰竭体现为学生沉浸于学习疲惫与厌烦情绪,学习热情消耗殆尽;去个性化表现为对法语学习

冷漠疏离,课堂参与度低下,协作互动意愿微弱;低成就感则源于频繁的挫折体验与成功经历匮乏,导致自我效能感下降,学习信心动摇。国内研究表明,中国大学生的学习倦怠现象与学业压力、自我效能感失衡显著相关(连榕等, 2005)^[2]。但在外语专业大学生学习成长过程中,如何进行干预节点精准识别与构建动态干预策略,是去学习倦怠的一个重要方面。

本研究以法语专业一至四年级学生为研究对象,运用问卷调查、深度访谈及成绩分析等多元研究方法,系统探究以下核心问题:法语学习倦怠在大学四年期间呈现何种动态变化规律?各阶段的倦怠三维度有哪些核心特征?哪些关键因素在各阶段发挥主导作用?基于动态演变规律,如何精准锁定干预节点并构建有效的干预策略体系?

2 法语学习中的情绪衰竭现象

情绪衰竭作为学习倦怠的首要维度,指学习者在长期

【基金项目】2025年度吉林外国语大学学生科研项目;大学生创新创业大赛:大学阶段小语种学生专业学习倦怠的产生与应对研究。

【作者简介】黄瑞(2003-),男,中国安徽宿州人,本科,从事工程法语研究。

【通讯作者】张若强(1980-),男,中国山东菏泽人,博士,讲师,从事法国文学研究。

学习压力下情绪资源耗竭、精力枯竭的状态。在法语学习情境中,情绪衰竭主要表现为学生在学习过程中体验到的极度疲惫感、无力感及对法语学习的厌烦情绪。法语语法规则繁复、时态变化多样、发音特点独特,学习难度大,当法语学习者感知到任务难度与自身能力之间的巨大鸿沟时,负面情绪便会不断累积,最终导致情绪资源的全面耗竭^[1]。此外,高校法语教学中的知识传授压力、考试评价压力以及就业竞争压力等,进一步加重了学生的情绪负担。

为系统探究法语学习情绪衰竭的动态演变规律,本研究对我校法语专业一至四年级共100名学生进行了为期两年的跟踪调查。通过问卷调查、深度访谈及成绩分析等多元方法,本研究全面揭示了情绪衰竭在不同学习阶段的表现特征与发展轨迹。本研究参考连榕等(2005)开发的学习倦怠量表^[2],结合法语学习特点进行适应性修订,确保测量工具的科学性与针对性。

调查数据显示,大一阶段,法语专业新生普遍怀抱对法语学习的浓厚兴趣与热情,情绪衰竭得分处于较低水平。然而,进入大一下学期后,随着语法学习深入,情绪衰竭得分显著上升。

步入大二阶段,情绪衰竭现象显著加剧。问卷调查显示,大二学生情绪衰竭平均得分较大一上升近40%,成为学习倦怠三维度中增长最为显著的一项。

大三阶段,情绪衰竭达到高峰。调查显示,约60%的大三学生出现明显的情绪衰竭症状,主要表现为对法语学习的极度厌倦、精力不济与情绪波动。深度访谈揭示,这一阶段情绪衰竭的加剧与多重压力源交织有关。

进入大四阶段,学生情绪衰竭状况出现分化。准备考研的学生群体情绪衰竭现象持续,约45%的学生反映面临较大压力与情绪困扰;而已确定就业方向的学生情绪状态相对改善,但仍有约35%的学生因法语能力与职业需求不匹配而感到焦虑疲惫。总体而言,大四学生情绪衰竭均值较大三有所下降,但仍维持在中高水平,表明法语学习情绪衰竭具有一定的持续性与累积效应。

深入分析发现,法语学习情绪衰竭的动态演变受多重因素影响,呈现出明显的阶段性特征。大一阶段,主要源于语言学习初期的适应困难与语法学习障碍;大二阶段,课程难度提升与考试压力成为情绪衰竭加剧的关键推手;大三阶段,多重压力源交织叠加,导致情绪资源严重透支;大四阶段,情绪衰竭状况受学生发展方向与未来规划的显著影响。

针对不同阶段的情绪衰竭现象,本研究提出精准干预策略:大一阶段应注重语法学习方法指导与心理适应辅导;大二阶段应优化教学内容设计,增强课程吸引力,同时提供有效的考试应对策略;大三阶段则需构建全方位的心理支持系统;大四阶段应根据学生发展方向提供差异化指导,助力学生平稳完成学业与职业过渡。这些干预策略的科学实施,将有效缓解学生法语学习情绪衰竭问题,提升学习体验与

效能。

3 法语学习中的去个性化现象

去个性化作为学习倦怠的重要维度,主要表现为学习者对学习活动的冷漠疏离态度,学习投入度下降,与教师、同学和学习内容的情感联结减弱。在法语学习情境中,去个性化体现为学生对法语课堂参与度低下,课后自主学习意愿淡薄,与法语文化和语言的情感连接断裂,呈现一种机械应付、敷衍了事的学习状态。与情绪衰竭侧重学习者内在感受不同,去个性化更多反映在学习行为与态度层面,是学习倦怠的外显表征。

本研究通过问卷调查、课堂观察与深度访谈相结合的方式,系统探究了法语学习去个性化现象的动态演变规律。数据显示,去个性化在大学四年中呈逐步加深的趋势,但其发展节奏与表现形式在不同阶段存在明显差异。

大一阶段,学生去个性化水平总体较低,课堂参与积极性高,主动回应教师提问,积极参与小组讨论与互动环节。然而,问卷调查发现,约20%的大一学生在语法学习过程中出现初步的去个性化倾向,主要表现为对语法课堂兴趣降低,参与度不高,互动意愿减弱。课堂观察结果与此吻合,显示语法课上学生注意力分散、走神现象明显多于其他类型课程。

大二阶段,去个性化现象明显加剧,约35%的学生表现出中度去个性化特征。问卷数据显示,学生课堂参与度下降,课后自主学习时间缩短,约40%的学生承认经常“身在课堂心在外”,对教师提问反应迟钝,小组活动参与敷衍。课堂观察进一步证实,大二学生使用手机、交头接耳等课堂失范行为增多,提问次数与回答质量双双下滑。访谈资料揭示,这一阶段去个性化加剧与课程内容脱离学生兴趣、教学方法单一乏味等因素密切相关。

大三阶段,去个性化问题达到高峰,约55%的学生表现出显著的去个性化状态。问卷结果显示,学生课堂出勤率攀升,课堂参与度跌至谷底,学习投入时间大幅减少。深度访谈揭示,外部压力与学业负担是这一阶段去个性化加剧的主要推手。一方面,实习、考研、就业等外部活动占用大量时间与精力,导致学生无暇顾及专业学习;另一方面,长期的学习倦怠累积效应使学生对法语课程彻底失去兴趣与热情,课堂参与变成纯粹的任务完成,失去情感投入与主动性。

大四阶段,去个性化状况出现分化。准备考研的学生群体去个性化水平持续高企,课堂参与度低下;而针对就业方向明确的学生,部分人的去个性化状况有所改善,尤其是那些未来工作与法语相关的学生,对专业课程的关注度与参与度有所回升。然而,整体而言,大四学生的去个性化水平仍维持在较高状态,表明长期累积的学习疏离感难以在短期内完全逆转。

综合分析发现,法语学习去个性化现象的动态演变存

在明显的渐进性与累积性特征。从大一初步的被动学习，到大二加深的课堂疏离，再到大三全面爆发的学习冷漠，去个性化程度逐步深化，影响范围不断扩大。这一渐进过程受多重因素驱动，包括课程内容与学生兴趣的脱节、教学方法的单一乏味、外部压力的转移注意力以及长期学习倦怠的累积效应等。

针对不同阶段去个性化现象的差异化表现，本研究提出阶段性干预策略：大一阶段应注重增强课程趣味性与互动性；大二阶段应创新教学方法，引入多元手段，增强课堂吸引力；大三阶段则需重构课程参与机制，增加实践性、应用性内容，强化法语学习与未来发展的联结；大四阶段应根据学生不同发展方向提供差异化课程安排，满足多元需求。这些针对性干预措施的有效实施，将显著改善学生法语学习的去个性化状况，重建学习参与热情与主动性。

4 法语学习中的低成就感现象

在法语学习情境中，低成就感主要表现为学生对法语学习进展不满、能力自我怀疑、学习自信心缺失以及成功体验匮乏等状态。与情绪衰竭和去个性化关注情感耗竭与行为疏离不同，低成就感深入触及学生的自我认知与效能感知，对学习动力与持久性产生根本性影响。

语言学习动机的动态模型^[4]表明，在法语这类语法规则复杂的语言学习中，若缺乏阶段性目标与及时反馈，学习者的努力无效感会显著增强，长期投入与及时回报的不平衡进一步加深低成就感体验。

本研究通过问卷调查、成绩分析与深度访谈相结合的方式，系统探究了法语学习低成就感现象的动态演变规律。数据显示，低成就感在大学四年中呈现出独特的波动变化趋势，其强度与表现形式在不同阶段存在显著差异。

大一阶段，学生低成就感总体处于较低水平。问卷调查显示，约60%的大一学生对自己的法语学习能力持相对积极的评价，认为通过努力能够克服学习障碍，取得理想成果。然而，深度访谈发现，约25%的学生在语法学习过程中开始出现初步的低成就感，主要源于语法规则掌握不牢、运用不熟练导致的挫折体验。

大二阶段，低成就感显著加剧。问卷数据显示，学生对自身法语能力的评价普遍下降，约45%的学生表示对学习成果不满意，约40%的学生承认经常怀疑自己是否有能力掌握好法语。成绩分析进一步证实，这一阶段学生法语专业课成绩平均分开始下滑，达到76分左右，较一下下降约4分。深度访谈揭示，这一阶段低成就感加剧与课程难度陡增、考试压力增大以及自我期望与现实差距扩大等因素密切相关。

大三阶段，低成就感问题进一步恶化，约55%的学生表现出显著的低成就感状态。问卷结果显示，学生对自身法语能力的自信心降至谷底，约60%的学生认为自己法语能力不足以应对未来学业或职业需求。成绩分析数据显示，法语专业课程平均成绩继续下滑，逼近70分底线。深度访谈揭示，这一阶段低成就感的恶化与多重因素交织有关。一方面，长期的学习投入与成果不匹配导致努力无用感加剧；另一方面，实习、考研等外部活动中的能力挑战与现实反馈，进一步打击学生对自身法语能力的信心。

大四阶段，低成就感状况出现分化。准备考研的学生群体低成就感持续高企，主要源于专业考试备考过程中暴露的知识缺口与能力不足；而已确定就业方向的学生中，低成就感状况呈两极分化——成功获得与法语相关工作机会的学生，能力自信有所回升；而未能将法语与职业发展有效结合的学生，低成就感进一步加深，甚至演变为对专业选择的后悔与否定。

深入分析发现，法语学习低成就感的动态演变既受学习进程内部因素影响，也与外部发展压力密切相关。针对不同阶段低成就感现象的差异化表现，本研究提出系统干预策略：大一阶段应设计梯度合理的学习任务，提供及时反馈与肯定，帮助学生建立初步成功体验；大二阶段应引入多元评价体系，关注过程性进步，弱化单一考试评价，增强学生成就感来源；大三阶段则需构建多层次的能力展示平台，创造展现能力的机会，重建学习自信；大四阶段应根据学生发展方向提供针对性指导，强化法语能力与未来发展的有效连接，重塑学习价值感。这些针对性干预措施的科学实施，将有效改善学生法语学习的低成就感问题，增强学习自信与能力认同，提升学习动力与持久性。

5 结论

本研究通过系统剖析大学生法语学习倦怠的动态演变规律，精准识别关键干预节点，构建阶段化干预策略体系，为改善法语学习体验、提升学习效能、培养优秀法语人才提供了重要支持。未来，教育工作者应持续关注学生学习心理变化，不断优化教学策略与支持体系，共同营造积极健康的法语学习生态，助力学生全面、健康发展，为满足全球化时代对高素质法语人才的需求贡献力量。

参考文献

- [1] Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory manual* (2nd ed.). Consulting Psychologists Press.
- [2] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005, (05): 632-636.
- [3] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.