

反思日志：高校英语教学质量提升的创新路径

董姻

焦作大学招生就业处, 河南 焦作 454000

DOI: 10.61369/TACS.2025040032

摘要：在高等教育全球化趋势不断深化的背景下，高校英语教学正处于关键的转型时期，面临着从基础语言技能培养向综合语言运用能力与学术素养提升转变的挑战。本研究深入融合社会文化理论与元认知理论，精心构建反思日志在高校英语教学中的应用框架，旨在为教学实践提供理论依据与实践指导，进而推动高校英语教学的创新发展。通过理论剖析与实践探索，本研究验证了反思日志在促进学生认知深化、提升语言能力方面的重要作用，并针对当前教学现状提出优化策略与未来发展方向。

关键词：高校英语教学；反思日志；认知发展；教学模式创新；学习评估

Reflection Log: Innovation Path for Improving College English Teaching Quality

Dong Hua

Admissions and Employment Office, Jiaozuo University, Jiaozuo, Henan 454000

Abstract : Against the background of the deepening globalization trend of higher education, college English teaching is in a critical transition period, facing the challenge of transforming from basic language skill training to the improvement of comprehensive language application ability and academic literacy. This study deeply integrates sociocultural theory and metacognitive theory, and carefully constructs an application framework of reflection logs in college English teaching, aiming to provide theoretical basis and practical guidance for teaching practice, and then promote the innovative development of college English teaching. Through theoretical analysis and practical exploration, this study verifies the important role of reflection logs in promoting students' cognitive deepening and improving language ability, and puts forward optimization strategies and future development directions according to the current teaching situation.

Keywords : college English teaching; reflection log; cognitive development; teaching mode innovation; learning assessment

引言

在全球化不断深入的过程中，英语作为国际交往的重要媒介语言，在高校教育中的作用越来越大，对于高校英语教学来说，以往只注重教授学生语言知识，这个教学目标已经不能够适应我国高校教育教学的要求，更重视提高学生的语言运用能力、文化意识以及高阶思维能力，这样才能更好地满足学生做学术、与世界交流和走上社会工作需要的必备能力和基本素养。但是，从当前高校英语教学的实际情况来看，所存在的问题是很多的，主要体现在以下几个方面：目前大多数高校的高校英语教学仍然采取的是以老师为主的教学模式，即老师上课多以知识传授为主，会用较多的时间进行讲授，忽视对学生批判性思维和创造性思维以及自主学习能力的培养；课堂上采取大班授课的现象较为普遍，教师没有办法根据学生情况给学生做出有针对性的学习指导，也不能很好地满足学生多样化的需求；另外评价体系建设不完善，评价方式的选取过于单一，主要是采取终结性的评价模式，太过看重阶段性考核的结果，忽略对学生在平时学习过程中的学习情况的跟踪评价，这在一定程度上对学生的英语综合能力提升和专业素养的培养产生影响^[1]。

反思日志作为一种集中于元认知训练的有效方式，可以帮助高校英语教学走出困局，让学生系统化地记录自身学习历程、理性分析学习过程中出现的认知障碍，并积极自主地调整学习方式方法，促使其语言能力和思维能力共同提高。本文在立足于维果茨基社会文化理论和弗拉维尔元认知理论的基础上，深入研究反思日志在高校英语教学中的应用，力求对于当前教学改革提出有创新性的思考和切实可行的方法。

一、理论基础

思维发展中的核心地位，将其视为连接个体与社会文化的关键桥梁。在高校英语学习的特定情境中，学生不仅要熟练掌握英语语言知识，更要实现学术思维和语言思维的双重重构^[2]。

从学生的学习思维方面来看，在面对学术写作这一类别的任务时，学生需要转换日常表达和传达观点的方式，丢弃基于个人经验的无论点的论述方式，使自己在完成学术论述的时候变得更加认真和严谨。学会用更加科学和丰富的学术文献作为依据来支撑自己表达的观点，还要根据国际通行的学术规范，来严格要求自己，比如，严谨和可信的学术写作对于之后的论述有着重要的作用，学生需要学会使用 APA、MLA 等引用体系。从学生的语言思维方面来看，不同语言有着不同的语篇结构好表达习惯，对于以汉语为母语的学生来说，在学习英语的过程中，需要转变语言交流习惯，采用英语线性论证的方式，将自己的论述变得更加客观化和形式化，排除母语带来的表达习惯上的影响。比如，当学习英语时态表达的时候，学生需要用汉语来判断时间概念，并灵活地利用现下的语境来确定时态，以此转换到更加精确的英语表达上来；汉语具有螺旋式的明显特点，这也是影响学生学习英语的关键因素，在构建语篇时，学生需要改变这一语言习惯，选择英语直入主题、层层递进的线性逻辑架构，以此来构建语篇^[3]。

不同思维方式有着不同的学习方式，而反思日志可以为学生提供一个可以将不同思维模式进行对比和内化。当学生在独自完成文献综述写作任务时，可以从利用日志全面、系统地记录学术文本存在的差异，比如，结构布局、逻辑脉络、论述重点等方面，还可以发现自己在学习过程中出现的问题，如过度依赖主观判断、对前人研究成果引用不当等，从而进一步在综合的考究和修正过程中，引导学生将学术英语的思维规范转变为自身的写作能力，提升思维能力和实现深度学习和思维转换^[4]。

二、反思日志的设计与实施框架

（一）设计原则

反思日志是一种具有潜力的教学工具，对其进行科学合理地设置，对发挥反思日志优势、实现其目标尤为重要。科学合理地设计原则能使反思日志更好地为培养学生的学习和综合能力服务，在高校英语教学中进行设计时，需要充分考虑到设计要符合科学规律，发挥其最大效用，更好地服务于高校英语教学中对学生的影响。

反思日志的设计要从面向学术能力发展及职业能力提升角度展开设计，不同专业的学生由于具备的知识体系、学习能力不一样，因而其学术需要和职业发展的方向也各不相同，因此对于不同的专业学习的学生也要采用不同的反思日志内容。对于文科专业的学生，要善于引领学生对各类文本进行学习和剖析，以此撰写出较为精妙的文本文献。文学作品的主题探索、文化意蕴的考究以及社会现象的跨文化探析，可以使学生的文本辨识度大大加强，并且逐渐深化自己的见解和思考；对于理工科专业学生来说，可以着眼于培养学生搜集资料，撰写文字报告中的学术论文，在了解实验的数据的基础上学着去正确地表达论文内容，并用科学、规范的语言去表达自己学术文章研究的思想、表达意见等；对于研究生群体而言，可以就强化对相关文献的系统整理、研究方法的深度探究、发现自身学术上的创见之处等方面进行总

结，进而可以在今后的研究中进一步开阔思路，提升创造能力，在学术前沿开展研究，力争产生更多创新性研究的学术成果^[5]。

根据学生认知发展规律以及学业成长需要，分阶段进行递进设计是反思日志设计的关键因素之一。在大一阶段，新生刚入学，他们还没有完全形成英语能力和学习习惯，在该阶段要重点记录平时学习中的闪光点、提炼总结好用的听力训练技巧、掌握词汇记忆的方法、把握正确的语法基础知识运用等；在大二阶段，学生已经进入大学两年，处于知识储备过程，正是涉猎知识技能的过程开始，应重点记录大一时所学的技术与知识运用到实践过程中出现的问题、纠正的方向、进步以及细化展开文献阅读技巧、研磨课堂笔记本子的方法以及认识学术论文的基本结构等问题；大三阶段的学生进入专业课阶段，这对他们的专业应用能力提出了更高的要求，要从校园拓展到讲台做学术演讲的技巧、练笔写作专业论文的尝试探究、熟悉扩大专业英语词汇量的问题入手展开大三学生的思维；大四是学生们面临人生的重要决定时期，要积极做好毕业论文、毕业论文质量把控、跨文化交际能力的提高和职场英语运用能力的提高问题，为完成学业做好充分的准备，融入社会或者是继续深造做好充分的准备^[6]。

（二）内容设计

反思日志内容的设计需要贯穿于整个高校英语教学的多元化结构中，其是否合理、全面都会对教学的效果和学生的综合能力产生较大影响。反思日志内容的设计是引导学生回顾自己学习的过程，回忆自己的学习过程中的关键点、存在的问题等，用系统性的反思来推动学习效果的提高和思维的转变的一种设想。据此主要围绕着学术技能反思、学习过程跟踪、思维转变与规划这三个互相联系但侧重点不同的部分进行展开，建立适合学生英语学习的有效反思体系^[7]。

学术技能反思模块。精心设计具有针对性地引导问题，以此激发学生的学术思维能力。在学术阅读板块，设置诸如“本次文献阅读中，作者运用了哪些独特的论证方法？这些方法对提升论证的说服力有何作用？如何将这些方法应用于自己的写作中？”等问题，引导学生深入探究作者的论证逻辑，培养批判性思维能力，学会从阅读中汲取有价值的知识和方法。在学术写作板块，提出“引言部分是否清晰地阐述了研究的背景、目的和意义？研究问题的提出是否具有创新性和可行性？如何进一步优化引言的结构和内容？”等问题，帮助学生关注写作的逻辑起点，确保研究问题的提出既具有学术价值又具备可操作性，培养严谨的逻辑思维能力。在学术演讲板块，以“PPT 的设计是否与口语表达紧密配合？如何运用肢体语言和语音语调增强演讲的感染力？如何应对演讲过程中的突发情况？”等问题为切入点，促使学生整合视觉与听觉元素，提升演讲的综合效果，培养出色的整合思维能力和应变能力。

学习过程跟踪表。在提升高校英语教学质量的过程中，英语教师需要根据学生的学习特点和基本学情，设计一个科学、全面的学习过程跟踪表，这样方便记录学生的学习全过程和了解学习成果反馈，可以以学习任务为学生学习过程跟踪的基本准点，精确锁定学生每日的学习任务，及时观察他们在完成各项任务时所

使用的学习方法、所引用的知识点、遇到的疑难点和解决任务的方式。当设计了一个阅读和了解专业文献的学习任务时，教师可以从学生选择阅读方法这个角度来跟踪。比如部分学生使用 SQ3R 法，并采用浏览、提问、阅读、复述、复习等过程来解决任务，当他们遇到专业术语理解困难时，会选择查阅专业词典、参考相关文献综述等方式解决问题。结合在学习任务中发现的问题和汲取的经验，有针对性地规划下一步的学习计划，比如，可以在之后的学习过程中加强专业词汇的积累，定期进行文献阅读训练，提高阅读速度和理解能力^[8]。

思维转变与规划板块具有一定的综合性，其中包括思维转变分析和未来规划两部分两个板块，从思维转变这一板块来看，在英语学习过程中，教师需要改变学生的思维方式，总结他们之前和现在思维方式的特点，并引导学生进行对比，结合当前的学习场景，对思维转变的具体过程和表现进行深入论述。比如，当学生在翻译长难句的时候，会习惯性地采用过去的思维方式，只逐字逐句地进行单一且机械的翻译，当他们学会用思维分析的方式后，会先分析英语语句的整体结构，尝试理解语句的逻辑关系，然后再进行翻译。再有，还需要对促使思维转变的因素进行深入分析，如教师的引导、学生的意见和交流、独立思考和探究等，还有需要确定妨碍思维转变的具体因素，如母语交流思维习惯的固化、英语知识储备不足、学习方法使用不当等，分析这些因素，可以更好地把握学生思维发展的规律，并帮助他们形成科学、严谨的思维方式，为他们之后的学习提供支撑。从未来规划板块来看，设定明确的短期和长期思维提升目标对于学生转变思维方式和形成科学思维结构具有重要的作用，教师需要引导学生制定严密的思维提升规划方案和具体的步骤。其中分为短期目标和长期目标，学生可以将短期目标具体化，如一周内要运用思维导图来整合和树立扎实的语法、时态，以此加深知识的理解；长期目标可以以学期为载体，以能力为基准，比如可以在某一学期提升逻辑思维能力和批判性思维能力，可以对学术文章进行深

入分析和探究。为了实现这些目标，学生可以制定具体的学习计划，如每周阅读一篇英语学术文章，并撰写读书笔记；每月参加一次学术讨论活动，锻炼自己的思维能力和表达能力^[9]。

(三) 实施要点与挑战应对

在实施反思日志教学的过程中，教师需要充分发挥引导作用，帮助学生认识到反思日志的重要性，激发学生的参与积极性。教师可以通过课堂讲解、案例示范等方式，向学生介绍反思日志的记录方法和技巧，引导学生如何进行有效地反思和总结。同时，教师要及时关注学生的日志内容，与学生保持密切地沟通和交流，针对学生在学习过程中遇到的问题提供及时的帮助和支持。

然而，在实际实施过程中可能会面临一些挑战。例如，部分学生可能对反思日志的重要性认识不足，缺乏积极性和主动性；一些学生可能不知道如何进行有效地反思，导致日志内容流于形式。针对这些问题，教师可以采取多样化的激励措施，如对表现优秀的学生给予表扬和奖励，将反思日志的完成情况纳入平时成绩考核体系等，提高学生的参与度^[10]。

三、结语

综上所述，反思日志作为一种创新型教学工具，依托社会文化理论和元认知理论构建起的应用框架，为高校英语教学改革提供了切实可行的路径和方法，对促进学生的认知深化和语言能力提升具有显著的推动作用。在未来的教育实践中，教育工作者应当充分认识到反思日志的重要价值，秉持不断探索和创新的精神，持续优化其设计与实施策略，积极应对可能出现的各种挑战，充分发挥反思日志在高校英语教学中的最大效能，推动高校英语教学质量迈向新的高度，为培育适应时代发展需求的高素质人才奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 王艺斐, 陈娟, 孙艳东. 一项基于反思日志的英语听力学习策略研究 [J]. 传媒与艺术研究, 2024(1):147-155.
- [2] Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). Handbook of self-regulation of learning and performance (2nd ed.) [M]. Routledge, 2023.
- [3] 卜彩丽, 李飒, 王静, 张思, 童乐. 为深度学习而思: 反思日志促进大学生元认知发展的实证研究 [J]. 现代远程教育研究, 2022, 32(9):73-81.
- [4] 邓一曼. 反思日志在英语写作课堂中对英语专业大学生写作能力和反思水平的影响 [D]. 西安外国语大学, 2021.
- [5] Kramsch, C. The multilingual subject: What language learners say about their experience and why it matters [M]. Oxford University Press, 2009.
- [6] 姜旭. 论大学英语教师反思能力的培养——一项基于教学反思日志的调查研究 [J]. 英语教师, 2014, 14(10):51-56.
- [7] 邢梦琴. 反思性教学法在大学英语教学中的有效应用 [J]. 宿州教育学院学报, 2012, 15(4):97-98, 106.
- [8] Nelson, T. O., & Narens, L. Metamemory: A theoretical framework and new findings [J]. The Psychology of Learning and Motivation, 1990, 26:125-173.
- [9] Kaplan, R. B. Cultural thought patterns in inter-cultural education [J]. Language Learning, 1966, 16 (1-2):1-20.
- [10] 徐黎. 高校英语教学质量的提升策略研究 [J]. 国际公关, 2020, (10):146-147. DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2020.10.072.