

从上表我们分析发现：社会病因中，课外活动参与度、学习和生活压力、实际朋友数量、对现实生活的满意度、朋友圈的爱好相似性为共生因素，通过了模型检测；家庭因素中，家庭收入水平、是否是单亲家庭、是否是重组家庭、家庭所在地、父母与子女的沟通水平、父母学历水平为重要因素；个人因素中，性别、学习成绩、个人其他爱好、生活习惯的好坏、个人性格为影响因素；在物理因素方面，网络便利性、身份隐匿性、乐趣性为病因因素。

构建的网络成瘾与社交焦虑共生因素诊断模型如下：

$$Y = -0.51438 * X_2 + 0.21066 * X_3 - 0.27841 * X_4 - 0.27183 * X_6 + 0.39205 * X_7 + 0.39872 * X_8 + 0.40063 * X_9 + 0.08983 * X_{10} + 0.38187 * X_{11} - 0.41564 * X_{13} - 0.11066 * X_{14} + 0.61652 * X_{15} - 0.32781 * X_{16} - 0.51598 * X_{17} - 0.09249 * X_{22} + 0.26968 * X_{23} + 0.01428 * X_{24} + 0.37562 * X_{25} + 0.22096 * X_{26} - 10.20935$$

#### 4 结论和建议

通过以上网络成瘾和社交焦虑的调查统计和诊断分析，我们可以得到如下结论和建议：

第一、网络成瘾与社交焦虑的共生因素多方面的，主要是社会原因、家庭原

因、个人原因和网络物理特性；第二、要切断网络成瘾与社交焦虑的恶性循环，需要从多方面的共生病因入手，共同干预治疗；第三、社会、学校、家庭及国家，要从各自层面采取措施加强对网瘾和社交焦虑患者的关怀和引导，网瘾社交焦虑者也应该正视自己，尝试改变不良生活习惯、改变朋友圈，进而调整自我不良生活习惯，早日摆脱网络成瘾和社交焦虑不适状态，回归正常的学习生活。

#### 参考文献

- [1]江楠楠, 顾海根. 大学生因特网成瘾障碍的研究[J]. 心理科学, 2008, 29(3): 695-697.
  - [2]张宏如. 网络成瘾大学生动机与人格特征[J]. 健康心理学杂志, 2003, 11(5): 398-400.
  - [3]胡俊航, 吴海英, 王传美, 等. 大学生抑郁与网络成瘾的循环效应分析[J]. 中国卫生统计, 2016, 33(4): 704-705.
- 本文系“2020年度湖南省社会科学成果评审委员会课题《大学生网络成瘾与社交焦虑恶性循环切断机制的研究》阶段性成果(项目编号: XSP20YBC157)”。

## 对疫情中大学英语网络教学的思考

赵金霞

(山东交通学院外国语学院 山东 济南 250357)

**[摘要]** 文章对疫情中进行的大学英语网络教学进行了总结和反思, 验证了传统大学英语课堂教学和网络教学相辅相成的关系, 最后提出了基于网络的大学英语创新教学的建议。

**[关键词]** 大学英语; 网络教学; 课堂教学

2019年底至今, 一场疫情改变了全国人民的的生活方式, 也改变了全国大中小学的教学方式, 大部分学生的课堂由线下转移到了线上。2020年2月初, 教育部印发了《关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》(以下简称《指导意见》)《指导意见》要求采取政府主导、高校主体、社会参与的方式, 共同实施并保障高校在疫情防控期间的在线教学, 实现“停课不停教、停课不停学。”如此规模和长时间的线上大学英语的教与学, 对许多老师和同学来说是新事物、也是新挑战。

### 一、体验了网络教学的独特优势

#### (一) 资源丰富, 与时俱进

网络是一个巨大无比的资源库, 可以说是一个取之不尽的“信息海洋”, 可传递多种多媒体教学信息, 如文字、图像、声音等, 极大地丰富了教学资源。这样教师可以从大量繁重重复的劳动中解脱出来, 把精力用于创造性的劳动中, 如辅导学生, 提高自己的专业水平和能力, 开发新的网络课程, 优化网络课程的教学设计等等。网络教学资源紧扣时代信息的脉搏, 吸取借鉴和利用国内外英语教学的最新成果, 并且网络上的语言与实际的语言发展同步, 我们只有学习到英语最新最现实的语言, 才能理解和融入这个社会, 才能更好地地交流, 而网络的利用完美地解决了这个问题。

#### (二) 自主学习, 切实可行

在当前网络和信息环境的快速发展中, 基于网络的多媒体平台能够为学生营造自主学习的氛围, 学生们可以根据自身英语学习的基础, 对大学英语知识的掌握程度, 来针对性的选择合适的学习内容, 合理控制英语学习进度, 进一步提升了学生们在英语课程的主体地位, 同时学生也可利用网络和计算机环境对所学习内容重复训练, 攻克自身英语学习中的不足。另外, 在当前网络多媒体环境下教师可以更加细致全面地了解学生英语学习情况, 记录学生英语学习进度, 有效提升了大学英语教学效率。

### 二、验证了传统大学英语课堂的不可替代性

人类的本性往往如此: 我们一旦被剥夺了某种东西, 便认识到其价值。由于疫情的爆发, 网络学习使学生们前所未有的怀念传统的课堂教学。在传统课堂中, 教师是授课工作展开的第一主动者, 面对面地“传道”“授业”“解惑”才能有效达到对学生们进行实质性综合教育的目标。一般来讲, 在传统的课堂教学中, 教师不仅仅单方面通过板书或课件展示讲授知识, 还会通过与学生进行面对面的互动或交流来推进知识的有效吸收, 可以说, 很多时候学生对知识的理解与消化大多是通过授课教师面授知识的可接受程度和后期复习课堂中记下的笔记来完成的。在一定意义上, 我们不妨将传统课堂比作教育这棵大树的树根, 它是大树维持生命的根本, 即便是现在国内流行的微课、慕课、翻转课堂以及广受欢迎的混合课堂, 都是基于传统课堂教学而展开的。

### 三、完善和加强基于网络的大学英语创新教学

#### (一) 加强网络教学和传统大学英语课堂教学的结合

教育是一个知识传授、能力培养和价值塑造的系统工程, 网络教学永远代替不

了师生在传统教学环境中面对面的交流, 在线虚拟的软件再强大也不会比利用现实场景真刀真枪地训练来得更有效; 而随着技术进步尤其是互联网环境下人们生活、工作、学习方式的系统性变革, 传统教学模式也不可能继续占据垄断地位, 插上互联网的翅膀会让课堂更高效、更新颖、更人性化。近几年在学分缩减, 课时减少的背景下, 只有加强网络课堂和传统课堂的结合, 才能促进语言知识向语言运用能力和语言技能的转化, 最终真正提高学生英语综合能力。

#### (二) 强化网络课程资源的整理和创新

网络上的英语课程教学资源复杂多样, 良莠不齐, 为了给学生提供针对性的指导, 教师要对网络的课件资源进行筛选和整合, 根据学生英语学习的特点和需求以及高校英语教材结构, 来选择合适的英语学习资源, 以此来发挥网络多媒体教学的优势。此外, 高校教师要积极开发和创新大学英语课件资源, 利用现代化计算机技术及专业化英语理论基础, 设计和制作针对性较强的大学英语课件, 要加快自身教学资源创新和开发, 以此为学生提供针对性的教学指导, 丰富大学英语课程内容。

#### (三) 完善基础硬件设施, 发挥多媒体技术的优势

针对当前大学英语教学中受基础硬件设施和技术方面的束缚, 学校还需要基于网络的多媒体环境进一步完善教学资源, 构建专业化的网络多媒体学习平台, 引进和完善基础硬件设施, 强化对网络技术以及信息技术的开发和利用, 以此构建稳定的网络多媒体学习环境。同时, 发挥多媒体技术的优势, 确保媒体的展现时刻、速度、色彩、视角能够满足学习者心理需要和认知规律, 各媒体组合的次序和强度能够有效地调动学习者的多种感官, 使学习者快速进入学习状态, 提高网络自主学习的效果。

#### (四) 提高学生的自控能力, 强调教师的监督指导作用

在网络学习环境中, 师生处于分离状态, 教师不能对学生直接监控, 对学生来说“他律”的成分相对降低, 这就要求学习者具有较高的学习自觉性, 提高自控能力。同时, 教师应参与到网络教学的各个环节, 按照教学大纲的要求, 结合学生的实际情况, 设计各种类型的学习任务, 引导学生制定适当的学习目标, 帮助学生选择最佳学习方法, 激发学生的学习激情, 调动学生的学习积极性, 培养学生自主学习能力, 在教学及学生自主学习中发挥有效监督和指导作用。

网络教学是我们打赢疫情隔离期的教学之战的武器, 今后的大学英语教学中, 我们应该充分发挥网络教学的优势, 给传统课堂教学增加生机与活力。

#### 参考文献

- [1]Benson, Phi.1 Teaching and researching Autonomy in Language and learning[M]. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press, 2005.
- [2]王蔷. 英语教学法教程[M]. 高等教育出版社, 2000.
- [3]李一曼. 基于网络的大学英语教学探讨[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2008.
- [4]华登峰. 试论多媒体在大学英语教学中的应用[J]. 潍坊学院学报, 2004, (4).