

非艺体类学生大学英语非修读年级段四级备考困境与策略研究 ——以云南某地方高校为例

明宗攀¹, 普艳², 王欢欢², 瞿海萍^{1*}

1. 玉溪师范学院外国语学院, 云南玉溪;

2. 玉溪师范学院教师教育学院, 云南玉溪

DOI: 10.62836/jer.v4n4.1106

摘要: 本研究以云南某地方高校128名非艺体类学生为对象, 探究大学英语课程停止修读后学生四级备考困境。结果表明, 学生面临学习投入不足、方法单一、听力词汇短板及心理焦虑等问题, 学校支持供给与实际需求存在错位。困境成因在于学生自律性、规划能力不足, 叠加学校英语资源与教学支持薄弱, 二者相互影响形成恶性循环。为此, 学生需明确目标、优化方法、强化时间管理、善用资源并积极调适心理; 学校应完善课程设置、整合英语资源、优化心理支持体系。通过内外协同, 助其提升应试成效与自主学习能力。

关键词: 非艺体类学生; 四级; 备考困境; 策略

Research on the Dilemmas and Strategies of CET-4 Preparation for Non-Arts and Sports Majors During Non-Compulsory English Learning Period: A Case Study of a Local University in Yunnan

Zongpan Ming¹, Yan Pu², Huanhuan Wang², Haiping Qu^{1*}

1. School of Foreign Languages, Yuxi Normal University, Yuxi, Yunnan;

2. School of Teacher Education, Yuxi Normal University, Yuxi, Yunnan

* 基金项目: 本文系 2024 年云南某地方高校大学生创新训练项目《云南某地方高校非艺体类学生在大学英语非修读年级段英语四级考试备考挑战及对策研究》阶段性成果 (S202411390030); 本文系 2025 年外语教学与研究出版社有限责任公司高校外语教学科研横向项目《人工智能赋能云南地方高校大学英语教学体系实践研究》阶段性成果 (2025053101); 2025 年云南某地方高校校级教改项目《生成式人工智能赋能大学英语教学改革研究》阶段性成果 (202513)。

作者简介: 明宗攀 (2004 年 1 月生), 女, 汉族, 云南省盈江县人, 2022 级外国语学院英语专业本科在读, 研究方向为英语语言教学; 普艳 (2005 年 8 月生), 女, 哈尼族, 云南省元阳县人, 2023 级教师教育学院小学教育专业本科在读, 研究方向为小学教育; 王欢欢 (2003 年 8 月生), 女, 彝族, 云南省镇雄县人, 2023 级教师教育学院小学教育专业本科在读, 研究方向为小学教育。

通讯作者: 瞿海萍 (1981 年 10 月生), 女, 汉族, 云南玉溪人, 硕士, 讲师, 研究方向为大学英语教学。

Abstract: This study investigates the dilemmas faced by 128 non-arts and sports majors at a local university in Yunnan during their CET-4 preparation after compulsory English courses end. The findings reveal that students encounter challenges such as insufficient learning engagement, monotonous learning methods, weaknesses in listening and vocabulary, and psychological anxiety. Moreover, there is a mismatch between institutional support and students' actual needs. The root causes lie in students' lack of self-discipline and planning abilities, coupled with limited English resources and teaching support from the university, which interact to form a vicious cycle. To address these issues, students need to clarify their goals, optimize learning methods, strengthen time management, make better use of resources, and actively adjust their心理状态. Meanwhile, universities should improve curriculum design, integrate English learning resources, and enhance psychological support systems. Through internal and external coordination, students' test performance and autonomous learning abilities can be effectively improved.

Keywords: non-arts and sports majors; CET-4; preparation dilemmas; strategies

1 引言

大学英语四级考试（CET-4）对大学生的学业与职业发展至关重要。近年来，多所高校将大学英语课程压缩至大一学年完成，导致超过许多非艺体类学生需在大二至大四的大学英语非修读年级段自学备考四级。此群体面临专业压力增大、英语环境缺失、系统性指导不足等独特挑战，其备考困境亟待关注。然而，现有研究多聚焦于学校或教师层面，对此特定群体备考现状的实证研究尚显薄弱。因此，本研究旨在通过实证调研，深入探究云南某地方高校非艺体类学生在非修读年级段备考四级的现实困境与成因，进而构建有效的应对策略，以期改善学生大学英语四级备考效能。

2 备考现状与困境调查

2.1 研究样本群体特征

该高校参与调查的学生群体结构呈现以下特征：以大学二年级学生为主（78.13%），女生比例较高（62.5%），学科背景集中于理工科（54.69%）与文科（26.56%）。其备考动机具有明确的现实导向，首要原因为提升就业竞争力（67.97%），同时兼顾自我能力提升（53.13%）

与研究生入学准备（50.00%）。然而，该群体英语基础整体偏弱：62.5%的学生高考英语成绩低于90分；89.06%的学生为首次报考或尚未通过四级；超过四成学生自评英语水平较低。这构成了备考的客观现实起点。

2.2 备考过程中的主要困难

调查发现，学生的备考困难是多维度的，主要集中在以下四个方面：

1. 学习投入与策略效能不足：学生每周用于四级备考的有效时间普遍偏少，约60%的学生低于3小时。在时间管理上，41.4%的学生自评能力较差。超过半数的学生虽制定计划却难以严格执行。学习方法上，学生高度依赖线上应用背诵单词（78.91%）和套用写作模板（70.31%）等较为被动的方式，而进行系统性错题分析（14.84%）或定期动笔翻译练习（28.91%）等深度学习的比例很低，表明学习过程存在浅层化倾向。

2. 学科能力短板明显，资源利用单一：学生在英语技能上面临显著的薄弱环节。高达91.41%的学生将听力理解视为最大困难，71.09%的学生受困于词汇记忆。与之相应，他们最常使用的备考资源是历年真题与模拟题（78.91%）和单词背诵类应用程

序(69.53%)，而对于参加线下辅导班(11.72%)等需要更多投入的结构化辅导形式，利用率较低。

3.心理焦虑普遍，备考信心不足：学生的备考心理状态承压明显。44.53%的学生存在中等程度的考试焦虑，另有14.06%的学生焦虑程度较高。同时，对通过考试信心不足(自评1-2分)的学生比例达到42.97%。近半数学生(46.88%)反映备考已对其他课程的学习产生影响，学业压力与备考焦虑相互交织。

4.外部支持需求明确，与现有供给存在落差：学生对学校与教师提供的支持有明确期望。79.69%的学生亟需免费、系统的优质备考资料，65.63%的学生希望获取高分通过者的学习经验。在教学层面，64.84%的学生建议在大学英语课程中增加四级专项技能训练。这反映出，现有课程在直接对接四级备考需求方面，仍有提升空间。

可以看出，该校校备考四级的学生群体呈现出“强动机、弱基础”的典型特征。他们在备考中面临时间管理不善、学习方法低效、听力与词汇两大能力短板突出、心理焦虑较重等多重挑战，并且普遍期待获得更具针对性、更易获取的外部学习支持与教学指导。

3 学生四级备考困境深层成因

3.1 学生的个体因素

1.自律方面：14.06%的自律能力非常差，27.34%的自律能力较差，合计负面评价占比41.4%；49.22%的自律能力一般，6.25%的自律能力较好，仅有3.13%的自律能力非常好。这表明大部分受访者普遍认为自己的时间管理能力明显不足，自律能力有待提升。

2.目标设定及规划方面：35.94%每周能投入学习1-2小时，24.22%每周投入学习不足一小时，两者合计超过60%。另外只有16.41%每周投入学习2-3小时，且仅7.81%的同学每周投入学习三小时以上。此外，15.63%的学生选择“不一定”，表示时间不固定。这一数据结果清晰地反映出，多数学生在备考四级的时间投入上相对不足，且部分学生缺乏稳定的学习计划。

3.资源利用方面：历年真题/模拟题使用比例最高(78.91%)，单词背诵APP次之(69.53%)，相比之下，四级辅导书籍(42.19%)和在线视频课程(39.06%)使用率中等，而参加线下辅导班(11.72%)和与同学结伴学习(19.53%)比例较低。这表明学生在四级备考资源利用上更偏好便捷高效的数字化资源。

4.备考方式方面：可供选择的方式有自学、线下班学习、网课以及混合模式。数据显示，采用混合模式的比例最高，达到了43.75%，其次是自学占40.63%，而报线下学习班学习仅占10.16%，不确定选项占5.47%。这表明学习者更倾向于灵活的学习方式，结合自学和外部资源，以实现最佳的备考效果。

3.2 外部因素

1.学校英语学习资源：调查学校的学习资源基本能满足大部分学生。调查数据显示，44.53%学生认为资源处于一般水平，基本能够满足备考需求。16.4%学生表示不满意，认为其未能充分满足自身备考需求；39.07%学生较满意，认为其在备考过程中所发挥积极作用。

2.学校课程教学：学生对于学校课程教学大体呈满意状态。37.5%的学生非常满意，21.88%的学生满意，59.38%的学生对课程持积极态度。然而，30.47%的学生持中立态度，这表明部分学生对课程体验一般。

3.内外因交互影响：基于问卷调查的结果和学生访谈结果来看，不同阶段学生的级备考挑战不同。大二和大三期间，学生课程紧凑，课时作业多，极大地压缩了四级备考的时间和精力。而大四学生会因论文、考研考公辅导课等原因分散注意力而影响四级备考。与此同时，学生自律性和计划性不足导致原定学习任务无法按时完成。内外因素叠加使大学英语非修读年级段的学生四级备考效果不佳，进而导致该群体学生四级考试通过率低。

4 备考策略建议

问卷调查和访谈发现，学生备考成功与否不仅与个体努力高度相关，也与学校支持体系密切相

关。为此，本研究从学生个体提升自主学习效能与学校构建系统性支持体系两个方向，构建系统、立体、可持续的备考策略框架。

4.1 学生个体方面

学生个体应提升自主学习效能，改变被动学习的局面，主动进行四级备考学习规划。备考的成功首先源于学生个体的觉醒与行动。针对访谈中普遍反映的“有目标但执行难、方法低效、时间零散、资源利用不足、心理压力调节困难”等问题，学生可从以下五个方面来提升自主学习效能。

第一，在目标设定与动机激发方面，学生应摆脱“为拿证而考试”的模糊心态，建立清晰、具体、有层次的考试目标。这不仅包括设定明确的分数目标，更应将四级备考与个人长远发展紧密联系。学生可根据个人情况将自己的目标设定为为考研英语打基础、为专业文献阅读能力铺垫、为未来就业竞争力增值等方面。将目标可视化、仪式化与契约化，如制作自己的备考墙、签订学习契约、设置阶段性奖励，这有助于将外部压力转化为持续的内在动力，从根本上端正学习态度，形成持久的学习同步力。

第二，备考方法的科学优化是提升备考效率的核心。学生须告别“考前突击”甚至“多次裸考”的侥幸心理，将英语学习融入日常，保持语感与知识的连续性。在备考时，建议学生模拟真实考试环境定时训练。同时，有效的备考需针对不同题型进行专项突破。首先，写作则应从单纯背诵模板转向“模仿—仿写—创新”的进阶路径，需掌握基本段落结构与常见文体的写作框架[1]，并通过积累话题词汇、仿写优秀范文和重视修改来提升语言质量[2]，并主动寻求教师批改与反馈，也可使用人工智能进行作文批改与完善。其次，听力应精听与泛听结合，利用听前选项预判内容，并熟悉数字、地点等常考细节及复合式听写的速记技巧[3]。另外，阅读需强化限时训练与系统性错题分析，区分略读抓主旨和寻读定位细节的技巧，并总结不同题型的解题逻辑[4]。最后，翻译关键在于审题并确定句子主干，重点复习虚拟语气、倒装、从句等核

心语法点及高频固定搭配[5]。

第三，时间管理强化则是执行力的保障。面对“专业课业重、社团活动多、英语底子薄”的现实矛盾，学生应树立“早备考、持续投入”的意识，避免考前慌乱。合理制定长、中、短期计划，将备考任务分解到每周、每日，并充分利用课间、排队、睡前等碎片化时间进行单词记忆或听力浸润。提高计划执行的严格度，可借助番茄工作法、组建学习监督小组、卸载手机干扰性应用等方式，对抗惰性与拖延，确保四级备考时间投入的有效性。

第四，在资源利用与主动求助方面，学生需拓宽视野，善用多元工具与网络支持。除了高效利用各类单词记忆APP、线上课程、真题与高频词汇资料外，更应主动寻求学校的辅导课程、教师答疑、作文批改等专业支持。同时，积极构建“同伴学习圈”，通过小组打卡、互相监督等方式，形成积极向上的学习氛围，使学习从一项被动任务演变为一场主动探索的旅程。

第五，在备考过程中，心理调适也很重要。学生需学会正确管理心理压力，通过规律运动、聆听音乐、适度娱乐等方式及时疏导焦虑情绪，保持张弛有度的节奏。更重要的是培养积极心态与成长型思维，将备考中的挫折视为发现问题、提升能力的契机，进行正确归因与主动反思，而非简单归咎于“基础差”或“没时间”。学生可将宏大的备考目标拆解为每日可完成的微行动，通过持续的小胜利积累正向反馈，让每一次“做到了”都成为信心的基石，更好地建立备考自信。

4.2 学校系统性支持方面

学校系统性支持是学生四级备考努力的重要支撑。从问卷调查和访谈看来，受试学校现有的支持存在“针对性不足、资源分散、心理关注缺位”等问题，对此，学校可从课程、活动、资源和心理四个层面，构建一个分层分类、具有针对性支持体系。

首先，学校须完善课程的设置，推进分层教学。课程设置需体现“因专业施教”，大学英语教学应充分考虑非艺体类各专业学生的学业负担与英

语基础差异,调整教学进度与内容密度,解决学生普遍反映的“速度快、内容多、跟不上、被动接受”问题。建议减少重复性、无效性作业,增加与四级考试技能衔接的专项训练。鼓励成立跨专业英语学习小组,将英语学习与专业兴趣初步结合,让学生更愿意主动学习。

其次,建议学校强化四级备考帮扶活动宣传效果,并落实完善相应活动组织。尽管某些院校设有定期开展的四六级辅导、一对一答疑,英语角等多样化活动,但由于宣传渠道分散、传播范围有限,许多学生并不知晓,甚至误以为学校缺乏相关支持。因此,各院校应积极配合宣传动员,系统整合各类课外学习资源,并通过班级通知、校园公众号等多渠道持续推广,提高活动的知晓度与参与率。同时,持续开展英语演讲、影视配音等富有趣味性的社团活动,这样有助于打破“备考仅为应试”的单一认知,营造轻松愉悦的语言应用场景,让学生在兴趣驱动下自然地提升听说能力,缓解对考试的畏难情绪。

同时,学校可整合校本资源,提供更便捷的支持。做好资源支持,关键是把各类资源整合起来,便于学生获取。学校可系统梳理并汇编历年真题与听力音频、高频核心词汇、写作经典范文与翻译素材,形成校本大学英语四级备考资料包,并定期更新,供全校师生使用。

最后,心理辅导上,学校需要给予基础薄弱学生更多“看见”与“关怀”。他们往往是焦虑情绪与习得性无助的高发群体。学校应在备考全过程,通过辅导员谈心、优秀学长学姐经验分享、团队拓展等方式,给予他们更多的鼓励和帮助。

5 结语

本研究聚焦于非艺体类学生在大学英语非修读年级段的四级备考困境。调查发现,该群体虽动机明确,却普遍陷入“强动机、弱基础、低效能”的窘境:学习投入碎片化、方法浅层化、听力词汇短板突出、心理焦虑普遍;同时,学校现有支持针对性不足、渠道分散,与学生需求存在错位。困境根源在于学生自主学习能力和学校支持体系供给滞后相互交织。破解之道在于构建双向赋能机制:学生需从被动应试转向自主学习,通过目标分层、方法优化与心理调适提升效能;学校应从教学管理转向成长支持,通过课程分层、资源整合与心理关怀织密支持网络。四级考试不仅是语言能力的检验,更是自主学习能力的试金石。唯有学生自律与学校支持同向发力,方能打破恶性循环,让学生在收获证书的同时,真正习得受益终身的自主学习能力与心理韧性。

参考文献

- [1] 苏宁.大学英语四六级写作应考全攻略[J].中国科教创新导刊,2007,(03):38-9.
- [2] 沈宇.大学英语四级写作备考策略及教学启示[J].海外英语,2025,(15):71-73.
- [3] 王蕊.大学英语四、六级听力过关攻略[J].青岛教育学院学报,2001,(04):56-58.
- [4] 刘兴华.大学英语四级考试解题攻略——阅读篇[J].考试周刊,2011,(17):3-4.
- [5] 刘兴华.大学英语四级考试解题攻略——翻译篇[J].考试周刊,2012,(61):2-3.

