

## 自我调节学习理论视角下“实战英语口语译” 任务型教学模式探索

唐爱军

上海外国语大学贤达经济人文学院，上海

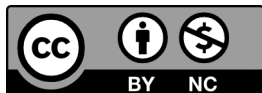
**摘要** | 自我调节学习（Self-Regulated Learning, SRL）理论强调学习者在学习过程中主动调控自己的学习行为，涵盖目标设定、策略选择、过程监控和自我评估等多个维度。Zimmerman的三阶段模型是该理论的重要框架，包括前期阶段（目标设定与策略选择）、表现阶段（自我监控与调节）和反思阶段（自我评估与反馈）。本文探讨了SRL应用于口译教学中的方法，分析在任务设计、任务实施和反思阶段如何与SRL模型的各个阶段相对应，帮助学生在实际任务中提高语言技能、应对能力和合作能力。在任务设计阶段，学生根据任务难度设定学习目标，选择学习策略；在任务实施阶段，学生通过自我监控和行为调整应对实际口译任务的挑战；在任务反思阶段，学生通过自我评估和同伴反馈发现问题并调整策略，提升效果。小规模对照实验（ $n=58$ ）表明，采用该模式的实验组在数字口译准确率和策略适应性上显著优于传统教学组，且学习投入度明显提升。研究证实，SRL理论指导下的任务型教学能有效促进学生口译技能的迁移与自主学习能力的发展，为应用型翻译人才培养提供了可操作的教学范式。

**关键词** | 自我调节学习（SRL）；口译教学；任务型教学模式；对照实验

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

在“一带一路”的时代背景下，我国正广泛融入全球经济体系，扩大对外传播并塑造全球治理新体系。翻译人才在此过程中发挥着重要作用，因此对翻译类人才的培养和翻译类课程的教学也提出了新的要求。在翻译专业教学出现之前，人们一般认为，外语学习者的外语运用能力越强，翻译能力就越高。然而，随着学科的发展，学界也越来越清楚地认识到，翻译教学的最终目

的不是为外语教学和测评服务，而是为社会和国家需求服务。翻译教学内容也不仅仅是针对学习者外语能力的提升，而是在双语能力提升的基础上针对翻译能力的教育，培养达到各类翻译服务要求的专业翻译人才（穆雷，2020）。对于应用型本科院校而言，培养为翻译实践服务的人才显得更为重要。

从大多数英语本科学习者的实际情况来看，相比于英语读写能力，听说能力往往更为薄弱；相比于常见的笔译作品，口译行为则相对陌生；相比于精读、泛读

基金项目：2023年度上海高校市级重点课程“实战英语口语译”。

作者简介：唐爱军，上海外国语大学贤达经济人文学院外语学院副教授，研究方向：语言学与应用语言学。

文章引用：唐爱军. 自我调节学习理论视角下“实战英语口语译”任务型教学模式探索 [J]. 教育研讨, 2025, 7(6): 664-669.

<https://doi.org/10.35534/es.0706128>

课上常见的笔译训练，口译训练则更为少见。更重要的是，真实口译活动的场景与日常学习场景之间存在巨大差异，口译行为的即时性特点也给学习者带来了巨大的心理压力。

此外，本科阶段的口译学习者在英语语言能力上仍存在较大局限性。《高校英语专业八级口试大纲》（2008）指出：本科阶段的口译能力包括中译英和英译中能力，口译能力的优秀级别为“能将讲话的绝大部分内容准确翻译出来，表达流畅”（口译段落文本总长约150~200字，分段播放）。可见，从考试要求来看，本科阶段的口译能力仍注重语言的运用和转换，强调语言的准确性和表达的流畅性。

因此，本科阶段的口译教学肩负着“重任”：在课时十分有限且班级容量较大（约40人）的情况下，既要提高学生的语言能力，又要带领他们进入一个全新的领域——了解真实口译工作、掌握口译技能和应对策略，并进行大量训练以获得反馈。面对这些挑战，口译课程教学者需要改革教学模式，在语言、技能和心理上帮助学生做好应对真实口译任务的准备。

## 2 自我调节学习理论

自我调节学习（Self-Regulated Learning, SRL）是一种强调学习者主动管理其学习过程的理论，涉及目标设定、策略选择、进度监控和自我评估等多个维度。SRL帮助学生在学习中发挥更大的主动性和控制力，从而提高学习效果。Zimmerman（2002）的三阶段模型是该理论的重要框架，包含前期阶段（目标设定与策略选择）、表现阶段（自我监控与调节）和后期反思阶段（自我评估与反馈）。该模型强调学习者在整个学习过程中通过循环调节实现持续改进，从而提高学习质量。Pintrich（2000）提出的四阶段模型进一步细化了SRL的过程，包括：（1）规划与激活；（2）监控；（3）控制；（4）反应与反思。每个阶段涉及四个调节领域：认知、动机/情感、行为和背景，特别强调了SRL与动机之间的关系。Winne与Hadwin（1998）的四阶段模型则将SRL的过程细化为任务定义、目标设定、计划制定、策略选择和实施监控、反思评估，强调元认知调节在学习中的核心作用。

SRL理论的应用有助于提高学生的自我调节能力，对于口译教学尤为重要。智能教学系统（Intelligent Tutoring Systems, ITSs），如ALEKS，通过实时分析学生的进度，提供个性化学习路径，支持学生的自我监控和反思（Fang et al., 2019）。类似地，MetaTutor系统结合SRL模型，利用超媒体支持学生在口译训练中进行自我调节学习，并增强他们的元认知能力（Azevedo et al., 2022）。这些技术支持学生在高认知负荷的任务中持续进行自我评估和调整。

SRL理论也通过协作学习工具和数字反馈机制得到

应用。学生通过角色扮演、模拟口译等互动任务增强自我调节能力，而即时反馈帮助他们调整翻译策略，从而改进翻译质量（Järvelä et al., 2023）。在课堂中，教师的指导和自我控制训练帮助学生掌握元认知策略，提升其在口译训练中的策略选择和任务执行能力（Dignath & Veenman, 2021）。通过自我监控和反思，学生能够在复杂口译任务中的表现。随着远程教育的普及，SRL在远程教学中的应用变得更加重要。远程教育平台通过结构化课程和在线支持帮助学生进行自我调节学习，尤其在缺乏面对面互动的情况下，学生需要更强的自我管理能力。研究表明，个性化学习路径和实时反馈可以有效促进学生的SRL能力（Carter et al., 2020; Oinas et al., 2022）。

## 3 高校口译教学模式发展之路

我国高校的口译课程起步较晚，1979年北京外国语大学首次为译员培训班开设专门的口译课程。20世纪80年代，尤其是改革开放后，外语类院校逐步开始开设口译课程。此阶段的口译教学侧重于语言能力提升与翻译技巧培养，教学以讲授为主，结合简易的口译练习，重视语法、词汇、发音等基础技能，较少注重技能与实际能力的结合。

随着我国加入世界贸易组织，国际交往和口译需求大幅增加。口译教学开始借鉴国际先进经验，引入任务驱动和情景模拟的教学模式。柴明颖（1999）在《口译教程》中提出了任务驱动模式，通过模拟真实口译场景，如国际会议、商务谈判等，提升学生的应变能力和跨文化沟通能力。这一教学模式对促进口译学习者的流利度和文化适应性有很大帮助，但对学习者的语言能力和高校的教学资源均有较高要求。

21世纪以来，随着信息技术的发展，尤其是翻译软件、自动语音识别技术、远程口译平台等技术的出现，口译教学开始进入技术辅助时代。王斌华（2013）在《口译理论与教学》中提出，口译教学应充分利用技术手段，提升教学效率。部分高校推广翻转课堂模式（李华阳，高宏，2015），旨在通过提供个性化的学习内容，提高学生自主学习的积极性。学生利用在线资源进行预习，课堂时间用于互动式练习和实际任务，同时借助计算机辅助翻译（CAT）、自动语音识别系统（如Speechpool）进行模拟训练。

近年来，随着“一带一路”倡议的推进，国际交流和跨文化沟通需求愈发迫切。复合型口译教学模式应运而生，旨在通过跨学科、跨文化的训练，培养具备国际化视野的复合型口译人才，提升跨文化沟通和应变能力。刘梅（2017）在其研究中提到，口译教学应当融入更多跨文化交流的元素，强化学生对不同文化的敏感性与适应能力。口译课程综合了口译技能训练、跨文化训练、行业特定口译实践等内容。部分高校开设与跨文化

交流相关的口译课程，如商务谈判，并结合社会实践、行业讲座等形式，提升学生的实战能力。

#### 4 SRL理论指导下“实战英语口语译”混合教学模式探索

作为地处上海的民办高校，上外贤达学院是一所特色鲜明的多科性、国际化、高水平的应用技术型大学。实践能力是学生应用型能力的重要指标，也是课程教学的重要目标。“实战英语口语译”课程采用任务型教学模式，通过个性化的教学资源、应用场景以及过程性自主评估等方式，帮助学生主动管理其学习过程。

##### 4.1 Zimmerman的三阶段模型

自我调节学习有三个主要阶段（Zimmerman，

2002）：

（1）前期阶段（Forethought Phase）：学习者设定学习目标，并根据目标选择学习策略。此外，学习者还会评估自己的能力和任务的难度，制定计划并准备好相应的资源。目标设定和计划是自我调节学习的关键组成部分。

（2）表现阶段（Performance Phase）：学习者持续监控自己的进程，观察自己的学习进展和困难，并调整学习策略。这一阶段强调自我控制和自我调节策略的运用。

（3）后期反思阶段（Reflection Phase）：任务完成后，学习者进行自我评估和反思，分析任务完成效果并总结自己的表现，从而在未来的学习中进行调整和改进。

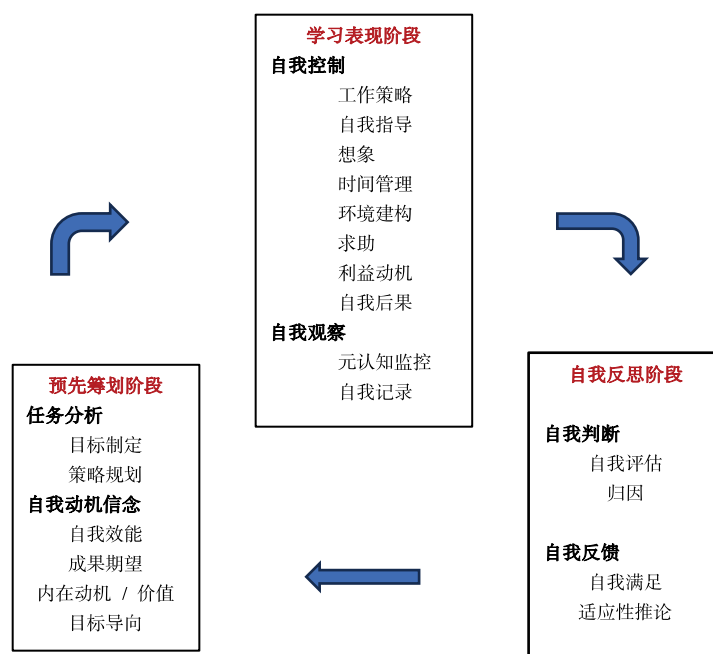


图1 Zimmerman SRL模型 (2011)

Figure 1 Zimmerman's SRL model (2011)

##### 4.2 任务型口译教学与自我调节学习

任务型教学包含四个重要环节：任务设计、任务前准备阶段、任务中实施阶段、任务后反思和反馈阶段，而真实的口译活动则包含“译前准备—译中实践—译后反思”三个阶段。因此，任务型教学模式非常适合口译能力的培养。从学生自我调节学习的角度来看，口译任务实施的三个环节与Zimmerman的SRL三阶段模型十分契合。因此，上外贤达英语专业的“实战英语口语译”课程采用任务型教学模式，模拟真实口译任务，在任务的设计和实施过程中给予学生充分的自我调节机制，帮助学

生提升自主学习能力和口译能力，实现应用型人才培养目标。

任务型教学（TBL）模式尤其适合口译教学的开展。通过任务驱动学习，注重语言的实际应用、合作学习和反思，促使学生在完成有意义的任务过程中提高语言能力。

##### 4.2.1 任务设计

任务设计是TBL中的核心环节。任务应具备一定的挑战性和现实意义，能够激发学生的兴趣。任务的设计应以学习目标为导向，确保达到预期的学习效果。任务

应模拟真实的语言使用情境,使学生能够感受到任务的实际意义。任务的难度应根据学生的语言水平和学习需求进行分层设计,逐步提高任务的挑战性。

在课程设计阶段,教师首先将主要口译技能知识制作成12节技能知识微课,并在智慧树平台上线,内容涵盖听辨、复述、笔记、数字、重组等章节,每个章节配备相应的习题以进行技能训练和提升。其次,教师根据一个学期的口译教学主题设计了4个模拟口译实战任务,如商务口译任务、红色旅游口译任务等,每个任务都包含若干难度系数不同的子任务,如商务口译任务包含“展会陪同”“商务谈判”等子任务。最后,教师还设计了12个分别对应12个技能的自评量表和若干与口译效果(语言、流畅性、应对策略)相关的互评量表。

#### 4.2.2 任务前准备

教师向学生发布模拟实战口译任务的情境和任务要求。每个模拟实战任务都对应1~3个口译技能,学生可以选择难度系数不同的子任务并自行组队,选择角色(如设计者、谈判人员、口译员、观察评价员等)。

收到任务后,每位学生首先需要根据任务要求在平台上学习相应的口译技能知识(如数字口译技巧、译前准备等)和口译语言知识(术语词汇、通用短语等),利用教师提供的口译材料进行针对性训练热身,最后通过阶段测试才能进入任务的实施阶段。在阶段测试中,学生根据技能自评量表自测自己技能的熟练程度,了解并分析自己的技能掌握情况。

在口译译前准备阶段,发表组的学生需根据各组认领的子任务要求查阅相关主题知识、撰写脚本、制作PPT,并标注出重点和难点;口译组的学生则根据子任务要求和PPT内容查找资料、熟悉专业知识并列出关键双术语表。

在这一阶段,学生根据口译任务的要求,首先评估自己的能力和任务的难度,然后设定具体目标并选择适合的学习策略。这一过程与Zimmerman自我调节学习模型的前期阶段高度契合。在该阶段,学习者根据教师提供的任务要求,明确学习目标,例如“熟练掌握数字口译技巧”或“完成商务口译任务”,并根据任务的挑战性和自己的能力选择不同的子任务和角色(如口译员、设计者或观察评价员)。面对不同难度的任务(如展会陪同或商务谈判),学生评估任务的难度和自己的角色,设定合适的目标(如选择较简单的任务,或承担较难的角色),进而为自己设定具体的目标。

在目标设定后,学生根据自己的目标选择学习策略。例如,如果他们选择了较高难度的任务,可能需要更多的背景知识准备和技能训练。学生使用平台上提供的微课学习相关的口译技能,并通过技能自评量表自我评估掌握程度。自我评估帮助学生评估自己是否具备完成任务所需的技能,并调整学习策略,例如加强特定技

能的练习或加强某些口译语言知识的学习。

#### 4.2.3 任务实施

此阶段学生完成口译任务的实施,目的是让口译员能够在模拟口译实战中将口译知识和技能进行操练和内化。

现场口译分课上和课下两个阶段。课上阶段,学生根据之前选择的角色呈现译前准备成果。现场包括主持人的主持行为、发表者的演讲或对话行为、译员的口译行为;观众学生的即兴提问和台上人员的即兴回答也由译员即时口译。此外,作为观察者的学生参照相应评价量表,对台上学生的语言准确性、话语流畅度和临场应对策略进行观察和记录。

课下阶段则以拍摄视频的方式记录小组的口译活动。此时,发言者/对话者和口译员进行角色互换,各小组仍使用之前的话题材料和译前准备资料。教师鼓励发表者脱稿且即兴对内容进行发挥,使对话或讲话内容产生些许变数,以考验口译员的临场应变能力。

这一阶段与Zimmerman自我调节学习模型的表现阶段相对应。学习者需要持续监控自己的学习进程,调整学习策略,确保任务顺利完成。在口译任务实施过程中,学生不仅需要面对实际的语言挑战,还需在动态的任务环境中不断调节自己应对任务的策略和技巧。

在口译任务实施中,学生需观察并评估自己语言表达的准确性、流畅度以及临场应对的策略,对信息遗漏、理解偏差或语言表达障碍做出相应的调整。例如,译员现场口译时可能会有表达不准确或卡壳的情形,这时他们需要快速调整翻译策略,使用备用的表达方式或者立即请求确认信息;面对即兴提问和台上人员的即兴回答,学生需快速反应并决定使用合适的翻译策略(如直译或意译)。

除了语言策略的调整,学生在任务实施阶段还需要根据实际情境调整自己的行为。例如,当台下观众提问时,口译员需要迅速评估问题的难度,并决定如何组织语言回答。观众的即兴提问往往不可预见,这要求学生具备快速思维和应对策略,而这种即时的行为调整也是Zimmerman表现阶段中的一个重要特征。

#### 4.2.4 任务后的反思和反馈

评价量表、同伴(观察者)记录和视频记录是进行任务后反思和反馈的重要手段。在任务实施阶段,紧张的情绪和转瞬即逝的信息使得任务实施者难以有精力记录和反思。任务后的反思和反馈有助于学生检查目标达成度、调整和设定下一阶段目标和策略。

在任务前准备阶段,学生在口译平台上通过录音转文字的方式对口译信息的准确性、语言的准确性和流畅度进行评价,也可以根据自评表对自己每个技能的掌握度进行自评。

在课上任务实施阶段,担任观察者的学生根据口

译记录表记录口译员的语言、肢体语言和应对策略等行为,担任发表者的学生则对口译员的信息准确性进行记录。之后,每组学生进行面对面的沟通。同伴评价不涉及分数,但需要将具体的记录逐一交流。

课后任务实施则通过视频记录。学生通过视频回顾自己的翻译行为,在记录表中记录自己语言、肢体语言和应对策略等口译行为以及信息的准确性,并逐项评价。通过这种反馈机制,学生可以反思自己的表现,调整未来的翻译策略。

教师在课上任务和课后任务后会整理并反馈一些共性问题,并调整下一阶段任务的设置。这一过程与Zimmerman自我调节学习模型中的反思阶段相对应。在该阶段,学生通过回顾任务的完成情况,分析自己的表现,识别成功的经验与不足,调整自己的学习策略。

此外,同伴评价为学生提供了另一种外部反馈,帮助学生发现自己未注意到的问题,尤其是在语言准确性、流畅度和应对策略等方面的不足。通过同伴反馈,学生不仅能够认识到自己在任务中的短板,还能获得不同视角的反馈,进一步改进学习策略。

## 5 教学实践效果分析

为验证基于自我调节学习(SRL)理论的任务型教学模式在口译教学中的有效性,本研究以本校2023级的2个班级58名学生为对象,在“商务谈判”单元开展了为期4周的对照实践。实验将学生分为A班(任务型教学组28人)和B班(传统教学组30人),通过技能掌握度、学习体验、课堂表现等多维度对比,结合量化数据与质性反馈,分析教学模式的实际效果。

### 5.1 实验设计与实施流程

在第一周(基础学习阶段),两班同步学习数字口译技能、商务背景知识及专业词汇短语,为后续任务奠定基础。在第二至三周(任务执行阶段),A班学生分组认领商务谈判子任务(如展会陪同、合同磋商),学生自主分配角色(译员、谈判方、观察员),根据目标强化特定技能(如数字口译、术语记忆),并完成现场模拟与视频录制任务。教师通过临时提问等设置不确定因素,考验学生的应变能力;B班则统一完成教师指定的口译资料操练,以小组角色扮演形式模拟口译,任务场景与难度由教师预设。在第四周(反思与评估阶段),A班学生基于视频记录与小组讨论进行自我评估,填写反思量表,调整学习策略;而B班学生完成标准化口译测试,并通过评价量表反馈学习效果。

### 5.2 对照结果与数据分析

#### 5.2.1 知识与技能掌握度对比

实验结果显示,A班在数字口译技能应用能力上表现更优,这归因于任务驱动下的针对性强化训练;B班在术

语记忆量上略高,但在技能迁移能力上相对较弱。具体情况如表1所示。

表1 AB班知识和技能掌握度对比

Table 1 Knowledge and skill acquisition: a comparison between class A and class B

评估维度	A班(任务型教学)	B班(传统教学)
数字口译准确率	平均82.3%(提升17.6%)	平均68.5%(提升9.2%)
商务术语记忆	人均掌握58个核心术语(±7)	人均掌握66个核心术语(±6)
临场策略运用	87%的学生能主动调整翻译策略	53%的学生依赖固定翻译模式

#### 5.2.2 学习体验与课堂参与度

问卷调查结果显示(满分10分),A班学习兴趣评分为平均8.6分,其中73%的学生表示“任务模拟真实场景,更有代入感”;B班学习兴趣评分为平均6.2分,其中61%的学生认为“内容缺乏挑战性,被动练习易疲劳”。

课堂观察数据显示,A班在小组讨论中主动发言次数平均为15次/课时,B班为8次/课时;A班课后自主练习时长平均为3.5小时/周,B班为1.8小时/周。

此外,A班学生在反思量表中提及“目标设定”“策略调整”“自我评估”等SRL关键行为的频率(1.7次/人)显著高于B班(0.5次/人)。80%的A班学生能够准确识别自身口译弱点(如数字反应速度不足),并制定改进计划,而B班该比例仅为43%。

## 6 结语

任务型教学通过线上技能训练、线下实战模拟及多维度反馈机制,助力学生在任务全周期中实现认知、技能与策略的综合提升。更为重要的是,任务设计的个性化和差异化以及具体详细的反馈量表,有助于学生主动管理其学习过程,进行目标设定、策略选择、进度监控和自我评估,帮助学生在学习中发挥更大的主动性和控制力,从而提高学习效果。尽管传统教学在知识灌输效率上具有一定优势,但任务型教学通过激活自我调节机制,更符合口译人才培养的实战需求。

为期4周的对照实践验证了基于SRL理论的任务型教学模式在口译教学中的有效性。数据显示,该模式通过“目标—执行—反思”的闭环机制,使学生在数字口译准确率上提升17.6%,策略适应性得分提高34.7%,且80%的学生能够识别自身技能短板并制定改进计划。相较于传统教学,其优势体现在三个方面:一是通过具身化任务设计促进技能向真实场景迁移;二是借助自评量表与视频回溯,增加学生的自我调节行为;三是构建近真实口译生态,提升学生的适应能力。

不可否认的是,任务型教学模式更适合内驱力较强、更愿意进行自我调节学习的学生。虽然量表列举

的评价内容非常具体,但对于仅注重结果的学生,自评和他评量表也常常流于形式。此外,尽管学生可以根据自己的能力选择难度不同的口译任务,但学习态度和能力的差异仍会对合作学习带来一定的困扰。

### 参考文献

- [1] Azevedo R, et al. MetaTutor: Supporting Self-Regulated Learning in Complex Domains [J]. Computers in Human Behavior, 2022 (126): 106960.
- [2] Carter R L, et al. The Role of Self-Regulated Learning in Distance Education: A Systematic Review [J]. Educational Technology Research and Development, 2020, 68 (2): 107-126.
- [3] Dignath C, Veenman M V J. The Influence of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Achievement [J]. Educational Psychology Review, 2021, 33 (1): 1-23.
- [4] Fang H, et al. ALEKS: An Intelligent Tutoring System for Mathematics Education [J]. Journal of Educational Computing Research, 2019, 57 (7): 1749-1772.
- [5] Järvelä S, et al. Digital Feedback Mechanisms for Enhancing Collaborative Learning [J]. Educational Psychologist, 2023, 58 (3): 194-211.
- [6] Zimmerman B J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview [J]. Theory Into Practice, 2002, 41 (2): 64-70.
- [7] 李华阳, 高宏. 翻转课堂在口译教学中的应用研究 [J]. 现代外语, 2015, 38 (4): 435-443.
- [8] 刘梅. 跨文化背景下口译教学模式的创新与发展 [J]. 中国翻译, 2017, 38 (2): 85-92.
- [9] 穆雷. 中国英语能力等级量表——口译能力量表研究 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.
- [10] 王斌华. 口译理论与教学 [M]. 上海: 上海外语教育出版社, 2013.
- [11] 柴明颖. 口译教程 [M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 1999.

## A Self-Regulated Learning Approach to Task-Based Teaching in Practical English Interpreting

Tang Aijun

*Xianda School of Economics and Humanities, Shanghai International Studies University, Shanghai*

**Abstract:** Self-Regulated Learning (SRL) Theory emphasizes learners' active regulation of their own learning behaviors, encompassing goal setting, strategy selection, process monitoring, and self-evaluation. Zimmerman's three-phase model provides a key framework for SRL, consisting of the forethought phase, the performance phase and the self-reflection phase. This paper explores the application of SRL in interpreting classes by analyzing the phases of task design, implementation, and reflection based on SRL, aiming to help students enhance language proficiency, adaptability, and collaboration skills through tasks. In the design phase, students set goals and choose strategies based on task difficulty. During implementation, they monitor and adjust their performance. In the reflection phase, self- and peer evaluations help them identify areas for improvement and refine their strategies. A small-scale controlled experiment ( $n=58$ ) indicates that students in the experimental group, which adopted the SRL-guided task-based teaching model, significantly outperformed the control group in digital interpreting accuracy and strategic adaptability, and also demonstrated higher levels of engagement. The study confirms that a task-based teaching model informed by SRL theory can effectively promote the transfer of interpreting skills and the development of learner autonomy, offering a practical pedagogical framework for training application-oriented translation professionals.

**Key words:** Self-Regulated Learning (SRL); Interpreting instruction; Task-based teaching model; Controlled experiment