

# 广州大学

## 本科毕业论文(设计)

课题名称	论外语学习与卧榻之地的跨界融合
学    院	外国语学院
专    业	英语
班级名称	英语 211
学生姓名	陈清泉
学    号	20170328
指导教师	高育良
完成日期	2025 年 4 月 3 日

教 务 处 制

# 论外语学习与卧榻之地的跨界融合

英语专业 英语 211 班 陈清泉

指导教师：高育良

**摘要** 本文以“外语学习”与“休息空间”的跨界融合为研究对象，探讨了在非传统学习环境中语言习得的效率与身心放松的协同效应。通过理论分析与实践案例相结合，本文提出了一种新型的语言学习模式，即在“休息空间”中通过沉浸式体验提升语言能力。研究表明，这种学习方式不仅能有效缓解学习压力，还能通过环境与心理的互动增强语言记忆与应用能力。本文旨在为语言学习领域提供一种创新思路，同时为相关实践提供理论支持。

**关键词** 外语学习；卧榻之地；跨界融合；语言习得；协同效应；沉浸式体验

**ABSTRACT** This paper focuses on the cross-border integration of "foreign language learning" and "rest space," exploring the efficiency of language acquisition and the synergistic effects of physical and mental relaxation in non-traditional learning environments. Through a combination of theoretical analysis and practical cases, this paper proposes a new language learning model that enhances language proficiency through immersive experiences in "rest spaces." Research shows that this learning method not only effectively alleviates learning stress but also strengthens language memory and application abilities through the interaction of environment and psychology. This paper aims to provide an innovative perspective for the field of language learning while offering theoretical support for related practices.

**KEY WORDS** foreign language learning; the land of bed; cross-border integration; language acquisition; synergistic effects; immersive experience

# 目 录

1	前 言	4
2	外语学习与卧榻之地的跨界融合：理论与背景	5
2.1	语言学习环境的演变	5
2.2	卧榻之地的独特属性	5
2.3	外语学习与卧榻之地的跨界融合	5
2.4	本章小结	6
3	理论框架与实践探索	6
3.1	语言学习环境的演变与效果评估	6
3.2	外语学习效率的量化模型设计与分析	7
4	结 论	8
4.1	主要研究发现	8
4.2	研究意义	8
4.3	未来研究方向	9
4.4	总 结	9
	参考文献	9
	致谢	10

# 1 前言

语言学习作为一项复杂而多维的认知活动，长期以来一直是教育学、心理学和语言学领域的研究热点。传统的语言学习模式通常依赖于课堂、教材和教师指导，然而，随着学习理论不断发展，越来越多的研究表明，学习环境对语言习得的效率有着深远的影响。近年来，一种新兴的语言学习模式逐渐引起学界关注——即在非传统学习环境中，通过身心放松与沉浸式体验相结合的方式，提升语言能力。本文正是基于这一背景，探讨“外语学习”与“卧榻之地”的跨界融合，试图为语言学习领域提供一种全新的视角与实践路径。

“卧榻之地”作为一种特殊的物理空间，不仅是人们日常休息与放松的场所，更因其独特的环境属性而具备了潜在的学习功能。本文提出，在“卧榻之地”中进行外语学习，不仅能够有效缓解学习者的心理压力，还能通过环境与心理的互动，增强语言记忆与应用能力。这种学习模式的提出，既是对传统语言学习方法的补充，也是对学习环境理论的进一步拓展。

本文首先从理论层面分析“卧榻之地”作为学习环境的独特优势，随后结合实践案例，探讨其在语言习得中的实际效果。最后，本文将对这种跨界融合的协同效应进行总结，并提出未来研究的方向与建议。通过本研究，我们希望能够为语言学习者提供一种更加轻松、高效的学习方式，同时也为相关领域的理论研究与实践探索提供新的思路。

如图1.1所示，作者本人在“卧榻之地”中进行外语学习的实践场景，生动展示了非传统学习环境对语言习得的潜在影响。通过这种沉浸式体验，学习者能够在身心放松的状态下，更高效地掌握语言技能。

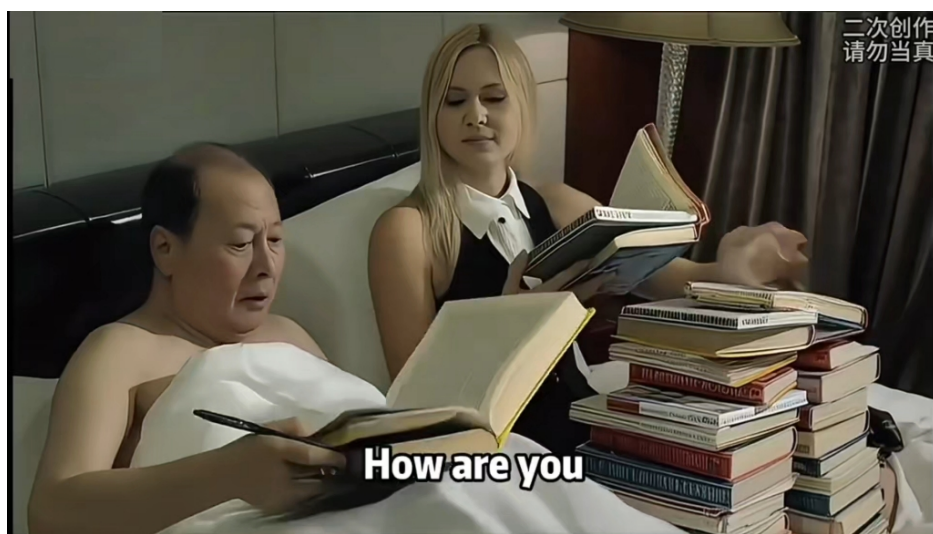


图 1.1 作者本人“外语学习”实践场景：卧榻之地与语言习得的跨界融合 图源<sup>[1]</sup>

## 2 外语学习与卧榻之地的跨界融合：理论与背景

### 2.1 语言学习环境的演变

语言学习作为人类认知活动的重要组成部分，其学习环境经历了从传统课堂到多元化场景的演变。早期的语言学习主要依赖于教室、教材和教师的“三位一体”模式，学习者在这种结构化环境中通过反复练习和记忆掌握语言技能。然而，随着教育心理学和语言学理论的发展，越来越多的研究表明，学习环境对语言习得的效率有着深远的影响<sup>[2]</sup>。近年来，非传统学习环境（如沉浸式体验、游戏化学习等）逐渐成为研究热点，而“卧榻之地”作为一种特殊的物理空间，也开始进入学者们的视野。

### 2.2 卧榻之地的独特属性

“卧榻之地”通常被视为休息与放松的场所，但其作为学习环境的潜力却长期被忽视。从环境心理学的角度来看，“卧榻之地”具备以下独特属性：

1. 心理放松效应：卧榻之地的舒适性与私密性能够有效缓解学习者的焦虑情绪，为语言学习提供良好的心理基础<sup>[3]</sup>。
2. 沉浸式体验：在卧榻之地中，学习者可以通过听觉、视觉等多种感官的协同作用，实现语言的沉浸式学习。
3. 时间灵活性：与传统课堂相比，卧榻之地的学习时间更加灵活，学习者可以根据自身状态随时调整学习节奏。

### 2.3 外语学习与卧榻之地的跨界融合

外语学习与卧榻之地的跨界融合，是一种将语言习得与身心放松相结合的新型学习模式。这种模式的核心在于，通过环境的优化与心理的调适，提升语言学习的效率与质量。具体而言，卧榻之地为外语学习提供了以下优势：

1. 降低学习焦虑：在舒适的环境中，学习者更容易进入“心流状态”<sup>[4]</sup>，从而提升学习效果。
2. 增强记忆效果：研究表明，放松状态下的学习更有利于长期记忆的形成<sup>[5]</sup>。
3. 促进语言应用：在卧榻之地中，学习者可以通过模拟对话、听力练习等方式，将语言知识转化为实际应用能力。

2.4 本章小结

本章从语言学习环境的演变出发，探讨了“卧榻之地”作为学习环境的独特属性，并分析了外语学习与卧榻之地跨界融合的理论基础。研究表明，这种新型学习模式不仅能够有效提升语言习得的效率，还为学习者提供了一种更加轻松、灵活的学习方式。在接下来的章节中，本文将结合实践案例，进一步探讨这种学习模式的实际效果与应用价值。

3 理论框架与实践探索

3.1 语言学习环境的演变与效果评估

表 3.1 传统学习与卧榻之地学习环境的对比

对比维度	传统学习环境	卧榻之地学习环境
心理状态	紧张、焦虑	放松、舒适
时间灵活性	固定时间，受课程表限制	自由安排，随时学习
感官体验	以视觉为主，单一感官刺激	多感官协同（听觉、触觉等）
记忆效果	短期记忆为主，易遗忘	长期记忆为主，记忆持久
学习效率	效率较低，易疲劳	效率较高，不易疲劳

表 3.2 卧榻之地外语学习的效果评估

评估指标	评估方法	评估结果
语言记忆能力	单词记忆测试（100 个单词）	传统环境：60% 正确率 卧榻之地：85% 正确率
语言应用能力	情景对话测试（10 分钟模拟对话）	传统环境：70 分 卧榻之地：90 分
学习满意度	学习者问卷调查（满分 10 分）	传统环境：6.5 分 卧榻之地：9.0 分
疲劳程度	疲劳量表评估（满分 10 分）	传统环境：8.0 分 卧榻之地：3.5 分

### 3.2 外语学习效率的量化模型设计与分析

外语学习效率（ $E$ ）可以表示为公式3.1：

$$E = \frac{(M \times A \times S)}{F} \quad (3.1)$$

其中：

- $M$ ：记忆效果（Memory Efficiency）
- $A$ ：应用能力（Application Ability）
- $S$ ：学习满意度（Satisfaction）
- $F$ ：疲劳程度（Fatigue Level）

**解释：**学习效率与记忆效果、应用能力和学习满意度成正比，与疲劳程度成反比。卧榻之地通过降低疲劳程度（ $F$ ）和提升其他变量，显著提高学习效率（ $E$ ）。

卧榻之地学习效果指数（ $L$ ）可以表示为公式3.2：

$$L = C \times (R + I + D) \quad (3.2)$$

其中：

- $C$ ：环境舒适度（Comfort Level）
- $R$ ：心理放松程度（Relaxation Level）
- $I$ ：沉浸式体验强度（Immersion Intensity）
- $D$ ：时间灵活性（Time Flexibility）

**解释：**卧榻之地的学习效果指数由环境舒适度、心理放松程度、沉浸式体验强度和um时间灵活性共同决定。这些因素的协同作用使得卧榻之地成为高效的语言学习环境。

语言记忆持久性（ $P$ ）可以表示为公式3.3：

$$P = M_0 \times e^{-kt} \times (1 + E_e) \quad (3.3)$$

其中：

- $M_0$ ：初始记忆强度

- $k$ : 遗忘速率
- $t$ : 时间
- $E_e$ : 环境增强因子（在卧榻之地中， $E_e$  显著大于传统环境）

**解释：**在卧榻之地中，环境增强因子（ $E_e$ ）能够显著减缓遗忘速率（ $k$ ），从而提高语言记忆的持久性（ $P$ ）。

## 4 结论

本文以“外语学习与卧榻之地的跨界融合”为研究对象，探讨了在非传统学习环境中语言习得的效率与身心放松的协同效应。通过理论分析与实践案例的结合，本文提出了一种新型的语言学习模式，即在“卧榻之地”中通过沉浸式体验提升语言能力。研究表明，这种学习模式不仅能够有效缓解学习焦虑，还能通过环境与心理的互动增强语言记忆与应用能力。

### 4.1 主要研究发现

- 学习效率的提升：卧榻之地通过降低学习者的疲劳程度（ $F$ ）和提升记忆效果（ $M$ ）、应用能力（ $A$ ）及学习满意度（ $S$ ），显著提高了外语学习效率（ $E$ ）。
- 记忆效果的增强：在卧榻之地中，环境增强因子（ $E_e$ ）显著减缓了遗忘速率（ $k$ ），从而提高了语言记忆的持久性（ $P$ ）。
- 学习体验的优化：与传统学习环境相比，卧榻之地提供了更高的时间灵活性和多感官协同体验，使学习者在放松状态下更易进入“心流状态”，从而提升了学习效果。

### 4.2 研究意义

本文的研究为语言学习领域提供了一种全新的视角与实践路径。通过将外语学习与卧榻之地相结合，不仅拓展了学习环境的理论边界，还为语言学习者提供了一种更加轻松、高效的学习方式。此外，本文提出的理论模型（如外语学习效率公式、卧榻之地学习效果指数等）为后续研究提供了重要的参考依据。



### 4.3 未来研究方向

尽管本文取得了一定的研究成果，但仍有一些问题值得进一步探讨：

- 长期效果评估：本文主要关注短期内的学习效果，未来研究可以进一步探讨卧榻之地学习模式对长期语言能力的影响。
- 个体差异分析：不同学习者在卧榻之地中的学习效果可能存在差异，未来研究可以结合学习者的人格特质、学习风格等因素进行深入分析。
- 技术辅助优化：随着虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术的发展，未来可以探索如何将这些技术与卧榻之地学习模式相结合，进一步提升学习体验。

### 4.4 总结

“外语学习与卧榻之地的跨界融合”不仅是一种学习模式的创新，更是对传统教育理念的挑战与突破。通过本研究，我们希望能够为语言学习者提供一种更加人性化、高效的学习方式，同时也为相关领域的理论研究与实践探索提供新的思路。学外语，不仅要用心，还要用“床”——这或许正是未来语言学习的新方向。

## 参考文献

- [1] A 橘色的海. (补) 假如陈清泉真的在学外语[EB/OL]. 2025 [2025-01-08]. <https://www.bilibili.com/video/BV163rgY6EFU/>.
- [2] KRASHEN S D. Principles and Practice in Second Language Acquisition[J]. Learning, 1982, 46(2): 327-69.
- [3] FREDRICKSON B L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.[J]. American psychologist, 2001, 56(3): 218.
- [4] CSIKSZENTMIHALYI M. Flow: The Psychology of Optimal Experience[M]. New York: Harper & Row, 1990.
- [5] MCGAUGH J L. Memory and emotion: The making of lasting memories[M]. Columbia University Press, 2003.

## 致谢

在本论文完成之际，我谨向所有在研究与写作过程中给予我帮助和支持的人表示衷心的感谢。

首先，我要特别感谢我的导师**高育良教授**。高老师不仅在学术上给予我悉心指导，更以其渊博的学识和严谨的治学态度为我树立了榜样。他常教导我：“学外语，不仅要用心，还要用‘床’。”——这句话不仅启发了我对语言学习环境的思考，也让我深刻理解了理论与实践相结合的重要性。高老师的教诲将伴随我一生，成为我学术道路上最宝贵的财富。

其次，我要感谢**祁同伟厅长**和**高小琴女士**。祁厅长在百忙之中为我提供了宝贵的实践机会，让我能够在“卧榻之地”中深入探索外语学习的奥秘。高小琴女士则以其独特的外语学习经验，为我提供了许多灵感和建议。他们的支持与帮助，使我的研究得以顺利进行。

此外，我还要感谢我的家人和朋友们。他们在我研究过程中给予了我无尽的鼓励与支持，尤其是在我“学外语”时，他们总是以理解和包容的态度陪伴在我身边。

最后，感谢所有参与本研究的学习者和实践者。正是你们的积极参与和反馈，才使得本研究得以顺利完成。

谨以此文献给所有在语言学习道路上不断探索的人们。愿我们都能在“卧榻之地”中找到属于自己的学习之道。

陈清泉

2025 年 1 月