

# 人工智能驱动的大学生英语四级备考效率提升研究

郑 艺

北京金融科技学院 北京 101118

**【摘要】**：人工智能进入大学英语四级备考后，真正带来的变化并不只是检索更快、生成更快，而是备考节奏、任务组织和反馈方式的重组。四级备考长期存在资料堆积、训练失衡、反馈滞后和复盘不足等问题，学生看似投入了大量时间，实际效率却不高。本文围绕 AI 驱动四级备考的现实逻辑、效率损耗表现、作用机制与实施路径展开分析，认为 AI 提升备考效率的关键，不在于替代学生完成练习，而在于通过学情诊断、资源筛选、过程反馈与时间统筹，把备考从“广撒网”转向“精准练”，从“机械重复”转向“高密度修正”。

**【关键词】**：人工智能；大学英语四级；备考效率；学情诊断；反馈迭代

DOI:10.12417/2982-3803.26.02.042

## 引言

大学英语四级备考覆盖词汇、听力、阅读、写作和翻译等多个板块，学生面对的并不是单一能力训练，而是多个技能维度的同步推进。现实中，很多备考行为仍然沿用“背单词、刷真题、对答案、再刷题”的线性方式，资料虽然越积越多，学习却未必越来越有效。生成式人工智能进入英语学习后，资料筛选、错题分析、语料推荐和个性化反馈的方式发生了明显变化，备考效率因此获得提升的可能。问题在于，AI 是否真正进入学习过程，还是仅仅停留在工具尝鲜层面。本文关注的正是这一点，即如何把 AI 从“方便的助手”转化为“提高备考效率的过程机制”。

## 1 AI 驱动大学英语四级备考的现实逻辑

大学英语四级备考的核心压力，在于时间有限而任务繁多。学生既要覆盖高频词汇与核心语法，又要处理听力、阅读、写作和翻译等差异明显的训练内容，还要在模考与复盘之间不断修正短板。传统备考之所以效率不高，不是学生不努力，而是努力常常分散在大量低信息量的重复环节中。AI 的价值，恰恰在于帮助学生把有限时间重新分配到真正影响成绩的关键环节上，让备考从“做得多”转向“做得准”。从这个意义上说，AI 不是额外叠加的一层技术，而是备考流程再组织的起点<sup>[1]</sup>。

从学习逻辑看，四级备考最需要的不是简单答案，而是对问题结构的快速识别。学生常常知道自己“没学好”，却说不清究竟是词汇储备不足、听力抓不住信号、阅读定位不稳，还是写作表达链条断裂。AI 在这里的作用，不是代替判断，而是把判断前移。它可以通过错题记录、练习轨迹和语料表现，帮助学生更快识别弱项，避免把时间平均分给每一个板块。学习者一旦能清楚地看到自己的问题分布，备考就会从模糊努力转向

针对性改进，这正是效率提升的第一步<sup>[2]</sup>。

## 2 大学英语四级备考中的效率损耗

当前四级备考最常见的效率损耗，是任务很多但目标不清。学生手里往往有背单词软件、历年真题、作文模板、听力音频和各类笔记，却没有把这些资源组织成稳定的学习序列。结果是今天记词汇，明天刷阅读，后天听听力，看起来一直在学，实际上每一项都停留在浅层接触。更严重的是，学生容易把“收藏了很多资料”误当成“掌握了很多内容”，备考的节奏被材料堆积掩盖了。AI 如果只是用来继续制造更多材料，效率并不会真正提高，反而可能加重选择成本。

第二个损耗来自技能训练的不平衡。四级考试强调综合能力，但学生的备考往往偏向某一两个板块，例如把较多时间放在阅读或作文上，却对听力的长期积累重视不足；或者依赖固定模板写作，却不愿训练真实表达。这样形成的结果是，学生在某个单项上似乎进步较快，但综合成绩并不稳定。AI 能够帮助学生把不同板块的训练结果整合在一起，前提是教师和学生都要意识到，备考不是把四个模块简单分开做，而是围绕考试目标形成统一的能力闭环<sup>[3]</sup>。

第三个损耗来自反馈滞后。传统备考中，学生往往在完成练习后才去对答案，错题记录也常常停留在“错在哪里”这一层，缺少“为什么错、如何改、下次怎么避免”的持续追踪。四级备考中的很多低效重复，正是因为错误没有被及时解释和归类。AI 在这一点上的价值很明显，它可以更快地把学生的错误和偏差显现出来，也可以通过个性化反馈提示学生重复出错的点位。但如果学生只把 AI 反馈当作“标准答案”。不再继续思考，那么反馈又会退化成新的机械依赖。因此，提升效率的关键，不在于让 AI 替学生完成纠错，而在于让 AI 把纠错变成持续学习的入口<sup>[4]</sup>。

### 3 AI 驱动备考效率提升的作用机制

AI 提升四级备考效率的第一层机制，是学情诊断。学生最需要的，不是更多泛化训练，而是对自己备考状态的精确判断。AI 可以通过智能测评、错题聚类、语料比较和作答记录，帮助学生识别哪些词汇反复遗忘，哪些题型反复失分，哪些表达环节容易出现结构缺口。诊断一旦清楚，学生就不必再用平均时间对待所有内容，而可以按照问题轻重重新排序。这样，备考效率的提升不是靠额外加时，而是靠减少无效劳动。

第二层机制，是资源筛选。四级备考资料极多，但真正适合个人当前水平的内容并不多。AI 可以帮助学生从海量资源中筛选出更适合当前阶段的词汇清单、听力脚本、阅读材料和写作表达示例，让训练内容与学生的起点更匹配。对基础较弱的学生来说，最怕的是材料过难，导致连续挫败；对基础较好的学生来说，最怕的是材料过于简单，导致时间浪费。AI 通过分层筛选，使资源供给与学习层次相互匹配，能够显著减少盲目刷题和重复浏览的时间成本<sup>[5]</sup>。

第三层机制，是反馈迭代。四级备考并不是一次性完成的任务，而是一个“练习—反馈—修正—再练习”的循环。AI 能在其中承担高频反馈角色，把学生的错误、修正和再次作答连续连接起来。尤其在写作和翻译训练中，AI 可以帮助学生快速发现句法问题、搭配问题和逻辑衔接问题，再通过多轮修改让表达更接近考试要求。但反馈如果没有进入学生自己的复盘习惯，AI 再及时也只是短暂提醒。真正形成效率的，是学生能够在 AI 反馈基础上继续解释自己的错误，并把修改经验迁移到下一次训练中<sup>[6]</sup>。

## 4 AI 驱动大学英语四级备考效率提升的实施路径

### 4.1 以诊断画像重构词汇与语法备考起点

四级备考的基础仍然是词汇和语法，但这两项训练最容易走向机械记忆。AI 在这一环节的切入点，不应只是生成单词表，而应是建立个体词汇画像和语法薄弱点画像。学生可以借助 AI 整理高频词、搭配词、派生词和易混词，再通过错词回查和语境识别，弄清自己究竟是记不住、不会用，还是见到题目就联想不到。语法训练也应转向句法结构识别与错误类型归类，而不是孤立地背规则。这样一来，词汇和语法就不再是零散项目，而变成后续听、读、写、译训练的共同底座。

在实际操作上，教师可以要求学生把 AI 生成的学习结果进一步转化为自己的“备考清单”，例如将本周高频错题按“认识但不会用”“能辨认但易混淆”“题目中常错”三类归档，再结合例句和小测进行巩固。语法部分则可利用 AI 将常见错误归纳为句子成分、时态一致、从句连接和非谓语句结构等几类，让学生在订正时不仅知道答案，也知道自己的错误类型。这样的训练方式，能够把词汇和语法从数量积累转化为结构理解，既节省

时间，又提高记忆稳定性<sup>[7]</sup>。

### 4.2 以任务分层提升听力与阅读训练密度

听力和阅读是四级备考中最容易拉开分数差距的板块，也是最适合 AI 介入的部分。对于听力，AI 可以帮助学生生成不同难度的听前提示、关键词预判和听后复盘问题，让训练不再只是“播放—做题—对答案”。学生可以先根据 AI 提示进行主题预测，再完成听写、概括和错因分析，从而把听力训练从单纯获取答案转向把握信息流。对于阅读，AI 能够辅助学生梳理文章结构、标记段落功能、提炼主旨句和识别题干对应关系，帮助学生建立“先找结构、再做定位”的阅读习惯。这样，阅读和听力的训练密度会显著提高，因为学生不再只是在刷题，而是在训练信息处理能力。

更重要的是，AI 可以帮助学生把同一类题型做成分层任务。基础层任务可以围绕关键词识别、段落配对和细节定位展开，进阶层任务则围绕推理判断、态度识别和篇章概括展开。学生在不同层次的任务中反复练习，既能保持挑战感，又不至于因难度过高而失去信心。对于备考效率来说，分层的意义就在于把“每天练很多题”变成“每天练对自己最有效的题”，从而让训练量真正转化为训练质量。

### 4.3 以过程反馈提高写作与翻译输出质量

写作和翻译是四级备考中最需要输出能力的部分，也是学生最容易依赖模板的部分。AI 在这里最适合承担的，不是代写，而是帮学生完成过程性反馈。学生可以先利用 AI 获取思路框架、常用表达和句式变体，再用自己的语言重新组织内容，最后通过 AI 检查语法、衔接和词汇准确性。这个过程的重点在于“先自己写，再借助 AI 改”，而不是直接把 AI 生成内容当成终稿。这样，AI 既提高了写作效率，也能避免学生落入模板化依赖<sup>[8]</sup>。

翻译训练同样如此。很多学生在汉英转换时容易出现顺序错乱、结构断裂和表达生硬，根本原因往往是没有建立起稳定的句群意识。AI 可以帮助学生把中文材料分解为信息单元，提示可以采用的表达方式，再通过比对译文找出搭配不当和语序偏差。学生在多轮修改中慢慢会发现，翻译不是逐词替换，而是围绕意义重组表达。AI 如果用得好，能够把原来耗时很长的修改过程压缩下来，让学生把更多时间用于理解和修正，而不是停留在反复卡顿。

### 4.4 以模考复盘统筹时间管理与节奏调控

四级备考要真正提高效率，不能只看单项训练，还要回到整体节奏。AI 可以帮助学生建立模考复盘机制，把每一次测试的失分板块、作答时间和错误类型记录下来，再按照“时间是否够用、哪一部分最耗时、哪一种错误最常出现”来回看备考进展。这样，学生就不必凭感觉判断自己是否进步，而可以通

过数据看到变化。尤其在考前冲刺阶段, AI 还能帮助学生统筹每天的训练安排, 将高频词复习、听力跟练、阅读限时训练和写作输出穿插安排, 使备考不再东一榔头西一棒槌。

时间管理本身也应成为 AI 辅助训练的内容之一。很多学生不是不会做题, 而是不知道在有限时间里如何分配精力。AI 可以根据学生的正确率、耗时和错题分布, 提示其该把更多时间放在阅读、听力还是写作上, 避免在已经稳定的部分继续重复投入。模考复盘一旦与时间管理结合, 备考就不再只是“每天都有学”, 而是“每天都学到关键处”。这种节奏感的建立, 往往比单纯延长学习时间更能提高四级备考效率。

除了单次模考后的局部复盘, AI 还可以帮助学生形成更稳定的周计划和阶段计划。例如平台可依据近一周的训练数据自动提示“听力正确率回升, 但阅读耗时仍偏长”“写作结构基本稳定, 但翻译中长句处理仍需强化”等信息, 学生据此调整下一阶段的训练重心。这样做的价值, 在于让备考不再依赖情绪和感觉, 而是建立在连续记录和连续修正的基础上。对于四级备考来说, 真正拉开效率差距的往往不是某一天学了多久, 而是谁能更早发现自己的训练重心需要调整。

AI 驱动的效率提升并不意味着教师作用减弱。相反, 教师

更需要在关键节点上帮助学生判断哪些反馈值得采纳、哪些模板表达并不适合自己的基础、哪些题型需要继续练习而不能过早放弃。AI 可以提供大量信息, 但备考方向的选择和学习节奏的把握仍然需要教师经验与学生自我判断共同完成。只有当“平台反馈—教师点拨—学生修正”形成稳定协同, 四级备考效率的提升才不会停留在短期波动, 而会变成更可持续的学习能力。

## 5 结语

人工智能驱动的大学英语四级备考效率提升, 本质上不是把 AI 当作“更快的搜索器”或“更强的答案生成器”, 而是把它纳入学情诊断、资源筛选、反馈迭代和节奏统筹的备考链条之中。对学生而言, 真正有效的备考不是训练得更多, 而是训练得更准、改得更快、反馈更清楚。只要 AI 始终服务于学生的判断、修正与迁移, 而不是替代这些过程, 四级备考就能够从低效重复走向高密度提升, 也更容易形成稳定、可持续的学习路径, 并逐步沉淀为更成熟的自主备考能力, 使备考投入与成绩提升之间建立更稳定的对应关系, 也让学生在考前冲刺阶段保持更清晰的训练方向与复习节奏安排与复盘重点。

## 参考文献:

- [1] 李旭兰.AI 赋能大学英语教学效率提升研究[J].RTED,2025,1(11):91-93.
- [2] 谭婧雅.生成式人工智能对大学英语四级写作教学的影响[J].ETI,2025,3(11):128-130.
- [3] 王永亮,吴韩伟,Derakhshan Ali,王云松.生成式 AI 辅助中国大学英语学习者态度量表的开发与检验[J].北京第二外国语学院学报,2024,46(06):30-45.
- [4] 过君琰.基于生成式人工智能的大学英语四、六级听力测试开发及资源库建设研究[J].中国现代教育学报,2026,2(2):32-40.
- [5] 张震宇,洪化清.ChatGPT 支持的外语教学:赋能、问题与策略[J].外语界,2023,(2):38-44.
- [6] 冯志伟,张灯柯.GPT 与语言研究[J].外语电化教学,2023,(2):3-11+105.
- [7] 杨连瑞.ChatGPT 大语言模型背景下的二语习得[J].现代外语,2024,47(4):578-585.
- [8] 王聪聪,吴迪.生成式人工智能在大学英语写作评阅反馈中的应用[J].现代英语,2024,(08):63-65.