

# 共享自习室中的沉浸式学习

黄文攀

贵州师范大学经济与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年7月2日; 录用日期: 2023年7月29日; 发布日期: 2023年8月4日

## 摘要

随着知识更新的加速及新技术、新产业、新业态的不断涌现, 社会公众提高自身素质能力的紧迫感日益增强, 学习动力和热情不断增长, 对公共学习空间产生巨大需求。但是公共学习空间较少, 出现了很多收费的共享自习室, 给消费者提供学习空间而盈利, 学习者在自习室消费也是由于在自习室所提供的安静、便利的环境可以达到沉浸的状态, 提高学习的效率。本文根据沉浸理论的心流模型图探讨共享自习室发展原因及它对学习者沉浸式学习的促进作用。

## 关键词

沉浸式学习, 沉浸理论, 心流模型, 自习室

# Immersive Learning in Shared Study Rooms

Wenpan Huang

School of Economics and Management, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 2<sup>nd</sup>, 2023; accepted: Jul. 29<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 4<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the acceleration of knowledge updating and the continuous emergence of new technologies, new industries and new formats, the public's sense of urgency to improve their own quality and ability has become increasingly strong, and their motivation and enthusiasm for learning have continued to grow, creating a huge demand for public learning spaces. However, there are fewer public learning spaces, and there are many paid shared study rooms, providing consumers with learning space and making profits, and learners spending in the study room is also because the quiet and convenient environment provided in the study room can achieve a state of immersion and improve the efficiency of learning. Based on the flow model diagram of immersion theory, this

paper discusses the reasons for the development of shared study room and its role in promoting learners' immersive learning.

## Keywords

Immersive Learning, Immersion Theory, Flow Model, Study Room

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

受疫情影响，全球经济下行压力较大许多企业因此倒闭，创业难就业难的经济环境下，越来越多的人投身于考公、考研学习大潮，2022年，考研人数高达457万人，大家把考公考研作为提升自我竞争力的重要方式，这种趋势下导致考研考公竞争激烈和公共自习空间的需求变大，因此付费的共享自习室成为很多人的选择。在这个付费购买学习环境具有一种“学习仪式感”，能够满足部分学习者的需求，也在全社会营造出浓郁的学习氛围。

而学习者为何选择这种地方进行学习，主要是由于其环境良好，更有利于学习者集中注意力进入学习状态，在沉浸状态下高效学习。据现有研究，卫婷、陈思静、赵瑞斌[1]认为沉浸式学习的价值体现在两方面，第一，支持个性化学习，在沉浸式学习环境的支持下，学习者的学习方式正在发生深层次的变革，呈现出多元化、个性化的特点。在当下的智能时代，学习者的个性越来越凸显，在具体学习过程中都有自身偏爱的学习方式。学习者更加关注也越来越需要个性、泛在、双向交互的新型学习方式。第二，学习空间被重新设计，不再只是局限于教室这个空间，允许学习者根据自我学习需求进行非统一、非正规的学习。在这样的环境条件下，根据心流模型来说是减少了学习者的挑战，并且减少了外部环境对学习技能技能的干扰，有利于学习者更快的进入沉浸状态，更好的完成学习任务。基于这种情况，这种“一天只需一杯奶茶钱”就能在城市喧嚣中找到的清净空间，正迅速在城市中流行起来。

## 2. 理论基础——沉浸理论

沉浸理论，又名心流理论或者爽理论(flow theory)，是指当人们从事任务难度与技能相当的活动时，对活动入迷、全身心投入，注意力高度集中，活动顺畅、高效，达到一种活动与意识融合时间感消失和忘我的境界时的心理体验[2]。

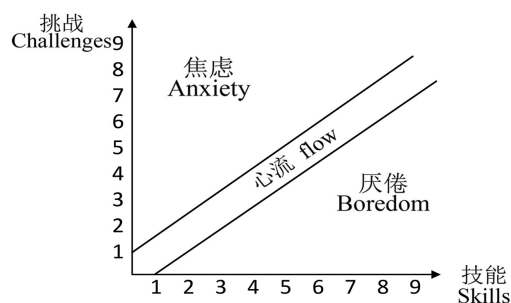


Figure 1. Original flow model

图 1. 最初的心流模型

匈牙利裔美国心理学家米哈里·产克森米哈里(Mihaly Csikszentmihalyi)在研究人的创造力时发现,人们在阅读、运动、艺术和音乐创作、工作、玩耍中常常会有沉浸体验。根据模型发展来看沉浸的状态,学习者的沉浸状态与工作的挑战和技能有关,挑战和技能的变化会影响学习者的状态,根据最初的心流模型学习者在学习过程会产生焦虑或厌倦的情绪,只有当挑战和技能大致对等或一致时才能达到沉浸的状态。见图1所示。

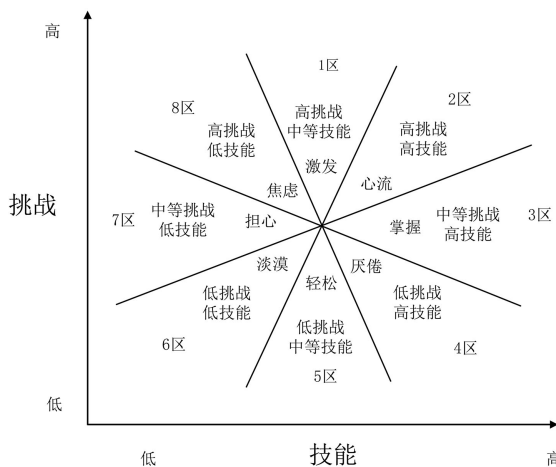


Figure 2. Massimini and Cary's modified flow experience model  
图2. 马西米尼和卡里修正后的心流体验模型

马西米尼和卡里修正后的心流体验模型在原有的基础上补充了淡漠这个状态,它表示在低挑战和技能都较低的情况下会产生淡漠的状态,此时学习者的兴趣未被激发或者是拥有的技能低下无法完成当前的挑战,面对学习任务容易产生敷衍或无助的情绪,无法沉浸的进行学习任务。见图2所示。

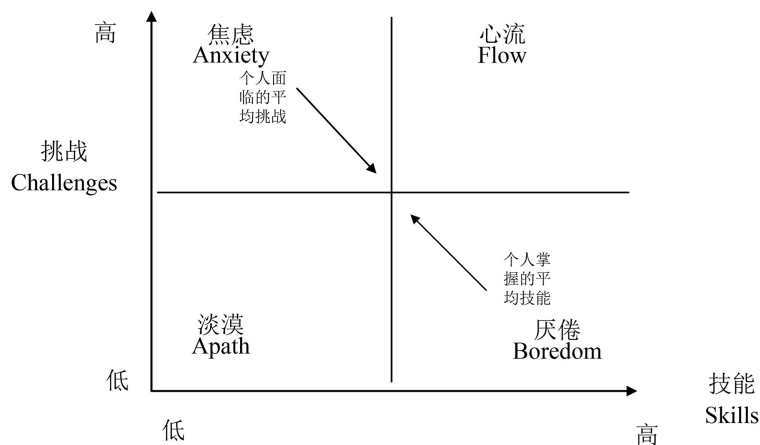


Figure 3. Eight-interval flow experience model diagram  
图3. 八区间心流体验模型图

根据上图的八区间心流体验模型图,马西米尼等人将学习者的状态分成1~8区,分别是激发、心流、掌握、厌倦、轻松、淡漠、担心、焦虑八个状态,更细致的分析了各种情况下面对学习任务学习者可能会出现的情绪,相比起原来的模型,八区间心流体验模型更完整,更有利于学习者分析自己的状态,以此来找到自己的问题,调整状态。见图3所示。

**Table 1.** Factors affecting immersion**表 1.** 影响沉浸的因素

类型	影响因素
个人因素	性格特点
	经验
	自信
	心理状态
	注意状态
情境因素	注意力集中品质
	活动类型 个人或集体项目的挑战

由上表分析可看出，见表 1 影响沉浸的因素，影响沉浸的因素除了个人以外还有情境因素，外部环境的变化也不断的影响着人的沉浸状态。一天中进行的活动或者一些变化、突发状况、学习内容变化产生的学习方式变化以及个人或集体中的项目挑战都会对学习者的沉浸状态产生影响。

**Table 2.** Characteristics that produce an immersive experience**表 2.** 产生沉浸体验的特征

沉浸产生阶段	产生沉浸体验的 9 个特征
事前阶段	明晰的目标
	明确而及时的反馈
	应对挑战的技巧
经验阶段	行为和意识融为一体
	全神贯注
	掌控的感觉
效果阶段	自我意识的丧失
	时间感的改变
	体验本身具有目的性

学习者进入沉浸状态存在三个阶段，见表 2 产生沉浸体验的特征事前阶段、经验阶段、效果阶段，分别呈现出不同的特征。这三个阶段是一个循序渐进、渐入佳境的过程，此时学习者的挑战和技能处于比较合适的范围，为学习者进入沉浸状态提供了很好的条件。而要产生这些特征，就需要表 1 中所说的各种因素都在一个比较好的状态，使学习者循序渐进的进入沉浸状态。

### 3. 共享自习室发展原因分析

#### 3.1. 自我提升的需要

近年来，高校毕业生逐年增加使得就业形势越来越严峻，经济下行压力较大。新冠疫情的影响更是重重一击，让原本就严峻的就业形势和经济雪上加霜，疫情之后为了缓解就业压力高校纷纷扩招因此高校毕业大学生更多，毕业就业更难。面对僧多粥少且要求不断提高的工作岗位，年轻的高校毕业生的就

业压力越来越大,在这种竞争的环境下,年轻人纷纷开始提升自己能力来适应当下环境,考研、参加公务员、事业单位、司法、教资、会计等各行各业的考试人数也在逐年递增。面对如此巨大的学习需求。

### 3.2. 适应焦虑时代的需要

谷歌趋势显示,自2004年以来,“焦虑”这个词的搜索量增加了300%以上。这个词甚至成为了我们日常的口语词汇。它取代了“压力”,在一切我们感到不舒服的时候——担心发表演讲、去相亲、开始新工作,成为一种常用的表达。这种趋势表明,我们可能处于一个焦虑时代。社会焦虑现象几乎弥漫在整个中国社会的方方面面,并已成为当今中国一个比较明显的时代标志,从某种意义上可以说,当前我们已经进入“全民焦虑”时代。焦虑正变成一种社会的普遍心态,每个人都变得快乐少而焦虑大[3]。

2020年下半年,网络词语“内卷”这个词开始变得流行,人们常说“太卷了”“卷不动了”等等。因为焦虑自己的未来、生活、感情等方面,被迫让自己努力前进。“内卷”这个概念之所以在大学生群体被很快推广是因为大学生之间竞争、努力是校园常态,他们迫切地需要通过努力来获得未来更大回报。大家对成功、优秀的要求越来越多元,既要在学业成绩上足够优秀,又要在科研竞赛、社团活动中获得奖项,既要赢得班主任和辅导员的赞赏,又要获得任课老师的肯定,而每条道路上都有比之更努力、更优秀的人存在,因此,大学生为了实现自己的目标,不得不全方位、全过程、全时段的更加努力,他们也从而会发现在任何一条路径上,“努力-收益比”在下降,从而出现心理困境形成累积效应,呈现“内卷”的现状。

### 3.3. 自我约束的需要

互联网发展衍生的各种科技产品,社交网络上丰富多彩的娱乐方式都是一个人做到静下来安静学习几个小时最大的阻碍。也许本来想看一下时间,却进去了视频软件耗费了两个小时,看完又懊恼自己浪费时间,或者是平时学习的环境不够安静或其他不合适的因素,如今消费者对于环境的选择有了更多个性化的要求,而长时间的注意力不集中、自控力差、效率低下会让人产生自我厌弃的心理,根据这种现状,他们往往愿意花费一些资金来买一个“自律的环境”,以期给自己“花了钱要花的值”的心理暗示来让自己注意力集中、自律,以一种无形的方式监督自己。

## 4. 沉浸式学习与共享自习室相互促进

根据心流模型图,学习者达到沉浸的状态需要挑战和技能在比较高的状态,学习过程中的挑战除了学习任务带来的挑战以外,还存在着很多外部环境的挑战,学习环境、自习室中其他人、规律的时间安排、自习室的条件等。共享自习室在近几年扩张非常迅速,正式因为学习者有这种需求才会出现这种现象。而共享自习室的存在和沉浸式学习的需求是相互促进,因为有需求才会产生共享自习室,因为有共享自习室的门店扩张,才让更多人又了解到了这种学习空间和方式。

### 4.1. 学习空间安静,学习效率高

共享自习室通常位于写字楼内,用户多为社会普通职员和学生,主要为顾客提供好的学习环境和氛围,iiMedia Research(艾媒咨询)调查数据显示,57%以上选择共享自习室的人都是由于在共享自习室学习氛围好、学习效率高才选择加入。

想要学习高效,必须得深度式学习,迅速从一个角色中抽离出来,更要明白如何去高效率的完成学习,给自己的目标注入新的能量[4]。学习是个积累的过程,努力抓住每分每秒、时时刻刻高效才是真的王道。共享自习室在空间上,接近于一个零干扰的学习环境,隔板隔开就是一人世界。其次,在自习室里一般手机设置会免打扰模式,所有人的设备都会要求静音,减少了手机的干扰后,学习者会更快地投

入到学习中。在尽量减少了外部环境的挑战后，更有可能达到一个理想的沉浸状态。

在这种沉浸式氛围里，学习者可以充分调动自己的学习主动性、积极性。更容易让学习者选择适合自己的学习方法。当学习者沉浸时注意力十分集中，大脑对于信息加工处理的能力更强。有利于形成良好的注意品质及认知模式，能够帮助学习者快速理解和掌握所学知识点[5]。

#### 4.2. 学习环境好，培养习惯

共享自习室的人群对个人也有很大的影响，比如人学习疲倦或者不在状态时，看到别人都在低头学习，在心理上会带动自己继续集中注意力回归到学习状态。接收到外界给予的压力会激励自己更加努力，我们时常说靠朋友或者同学带动自己学习，是因为在一个大家都在学习的环境里，就会让自己也不会懒散。古有“孟母三迁”，为的就是给孩子创造一个良好的学习环境，在嘈杂的环境里普通人很难平静下来。近朱者赤，近墨者黑，人们很容易被周围环境影响到自己的状态，也许一时半会儿自己感受不到，但长期就会发现学习效率不高。

并且长时间在这样的氛围中坚持一段时间就会养成良好的学习习惯，好的学习习惯会让学习和做事都事半功倍。

#### 4.3. 时间管理

在自习室里可以更好的帮助学习者进行时间管理，自习室作为一个以盈利为目的的场所有着明确的营业时间，学习者进入自习室有一种打卡式的仪式感，像上课或上班的模式一样，使学习者更好的管理时间。

由于共享自习室是付费的，大部分人也会由于花了钱而珍惜这个座位归属为自己的时间，因此大部分人会规划好这段时间需要做什么事情，可以更好的做时间管理，利用好时间。很多人会列出一个量化的计划表，在什么时间段学习哪些内容，再按照计划一项一项完成。大部分人在指定计划时习惯添加太多计划内容，但在执行起来确是困难重重，常常导致计划完不成、拖拉、效率低[6]。在有限的时间内，学习者多制定几次计划，就能慢慢的摸索到自己的学习效率如何，从而可以在之后制定出适合自己的学习计划。

良好的时间管理对沉浸式学习有很大的促进作用，更有利于学习者全神贯注的集中精力放在知识与技能的学习上。

#### 4.4. 齐全的设施和工具

共享自习室中一般都有非常完备的设施，合适的灯光、舒适的座椅、插座、wifi 网络、空调、打印机、智能设备、相关书籍资料、相关学习资源、小吃零食售卖。这些便捷设施让学习者减少了一部分减少了外部干扰挑战，比如网络，天气温度、充电等。还有一些提升增强学习技能的，比如相关学习资料、资源、智能设备等。这些设施和工具都有利于学习者进入沉浸状态。

#### 4.5. 沉浸学习的需求带动共享自习室发展

在共享自习室未出现时，学生的学习区都是教室或者图书馆，而工作人员的学习地点一般在家中或者市内图书馆。在共享自习室大范围出现后，一些原来没有这种需求的学习者也会因为共享自习室的模式和条件对共享自习室产生兴趣，或者在后期产生的学习需求在了解过共享自习室之后也会选择这种方式。

由于图书馆有时位置不够和条件限制的问题，图书馆的门禁时间、家中不够安静的环境、学习状态不佳等问题，因此一部分人会花费一些金钱来购买共享自习室的服务[7]。

## 5. 结语

对于共享自习室,有人会说花钱充电或者说是为焦虑买单,但它的存在实际上满足了一部分人的需求,为消费者提供了很多便利和机会。一部分人太容易受到外界干扰,需要这种学习氛围来引导和带动自己进入良好的学习状态,在这里,他们可以尽可能地减少外部挑战,进而可以面对更高的学习上的挑战,达到挑战和技能相对平衡的沉浸状态[8]。这种共享自习室确实为学习者提供了良好的学习氛围和环境,是人们主动学习、积极进取的体现,对学习者的学习也有很大的促进作用。

## 参考文献

- [1] 卫婷,陈思静,赵瑞斌. 元宇宙场域下学习环境的变革[J]. 中小学信息技术教育, 2022, 250(10): 11-13.
- [2] 李洪晨,马捷. 沉浸理论视角下元宇宙图书馆“人、场、物”重构研究[J]. 情报科学, 2022, 40(1): 10-15. <https://doi.org/10.13833/j.issn.1007-7634.2022.01.002>
- [3] 闫颖. 付费自习室: 花钱充电还是为焦虑买单[J]. 人民论坛, 2020, 685(30): 90-91.
- [4] 代玉启,王昕,姚乃文. 青年付费自习室消费现象分析[J]. 中国青年社会科学, 2022, 41(2): 64-69.
- [5] 明均仁,邓梅霜. 美国高校图书馆学习共享空间现状调查及启示[J]. 图书馆工作与研究, 2019, 275(1): 19-26.
- [6] 亢琦. 付费自习室的兴起对图书馆空间服务的启示研究[J]. 图书馆理论与实践, 2022, 256(2): 67-72.
- [7] 张俊,李祥瑞,洛绒四郎. 权力规训视域下都市青年的空间压力——基于付费自习消费现象的调研[J]. 当代青年研究, 2021, 370(1): 84-92.
- [8] 钱小龙,宋子昀,黄蓓蓓. 沉浸式大学智慧校园的整体实现: 理论构建与实践探析[J/OL]. 重庆高教研究: 1-16. <https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=3uoqIhG8C45S0n9fL2suRadTyEVI2pW9UrhTDCdPD64rqXKKfkFrrNQYGHkeJxuvTdQjwY0ilhA0n528HlveWkYKnHB4i39Z&uniplatform=NZKPT&src=copy>, 2023-03-27.