

# 外语学习焦虑与外语教学

刘加萍

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月28日; 录用日期: 2023年11月24日; 发布日期: 2023年12月1日

## 摘要

外语学习焦虑这一重要情感因素, 会对学生外语学习带来显著影响。为此, 本文以外语学习焦虑与外语教学作为研究对象, 详细探讨了外语学习焦虑的成因, 并在此基础上提出克服或者减轻学习焦虑的应对策略, 旨在提高学生外语学习的积极性和主动性, 改善学生的外语学习水平和提高外语学习能力。

## 关键词

焦虑, 外语学习焦虑, 外语教学

# Foreign Language Learning Anxiety and Foreign Language Teaching

Jiaping Liu

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Oct. 28<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 24<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 1<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

Foreign language learning anxiety, an important emotional factor, can have a significant impact on students' foreign language learning. Therefore, this paper takes foreign language learning anxiety and foreign language teaching as research objects, and explores the reasons of foreign language learning anxiety in detail. Based on this, it gives coping strategies to overcome or reduce learning anxiety, aiming to improve students' enthusiasm and initiative in foreign language learning, improve their foreign language level, and enhance their foreign language learning abilities.

## Keywords

Anxiety, Foreign Language Learning Anxiety, Foreign Language Teaching

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

长期以来, 外语教师及语言学习研究者们对于学生外语习得效果及效率进行了大量的研究。研究发现影响外语学习成绩有诸多主客观因素。认知差异、情感因素和年龄等对外语学习有重大影响。20世纪80年代, 随着语言教学研究的重点从研究教师如何教转向学习者如何学, 人们更重视学习者个体因素对外语学习结果差异的影响。研究者们不再只注重对学习者的理性认知功能研究, 而开始重视对学习者的非理性情感因素的研究。20世纪80年代末至90年代, 学者们注意到了焦虑这一情感因素对外语学习的重要影响, 并进行了一些实证研究取得了一定的成果。然而, 笔者阅读了很多文献资料, 发现国内对外语学习焦虑的研究还需进一步扩展和深化。因此, 笔者希望对外语学习焦虑的深入研究, 了解学生学习外语焦虑的原因, 从而找到降低或者克服外语学习焦虑的途径, 从而提高学生的英语成绩。

## 2. 外语学习焦理论

### (一) 外语学习焦虑的概念

焦虑指的是个体因担心目标无法达成或障碍难以克服, 由此引发的自尊心与自信心挫败或内疚感增加, 从而造成身心处于紧张不安的一种情绪状态。而学习焦虑指的是学习主体处于学习过程中对预期或现实可能会威胁到自身价值感或自尊心的学习结果产生的一种焦虑或担忧情绪, 是各种负面的复杂的情绪体验的结果, 如因学习产生的烦恼或紧张、恐惧状态[1]。由此可以引申出外语学习焦虑的概念, 即在 进行外语学习中产生的学生内心深处的消极的情绪反应。综合国内外相关研究成果可以看出, 外语学习焦虑会显著影响语言学习水平。Horwitz (1986)针对外语学习焦虑作出了定义, 即学习者在 学习非本国语言而引发的自我消极感觉, 是对学习过程、学习行为、学习效果三者综合起来而构成的心理活动[2]。李炯英(2004)将外语学习焦虑定义为在学习外语中学习者所产生的一种与学习密切相关的情感和知觉体验以及相关的信念与行为引发的自我情绪, 是学习者在使用外语进行自我表达时所产生的一种恐惧或不安心理状态[3]。王银泉、万玉书(2001)将外语学习焦虑界定为一种变态情绪和异常心理, 指的是学习者认为在学习过程中无法达成学习目标或克服学习困难, 使得自信心与自尊心遭受打击, 由此产生的内在挫败感或内疚心理并处于紧张不安恐惧的状态[4]。

### (二) 外语学习焦虑的种类

Horwitz (1986)在进行外语学习焦虑量表设计时, 将其划分为 3 个基本维度分别对应的是交际焦虑 (communication anxiety)、课堂焦虑(class anxiety)以及测试焦虑(test anxiety) [2]。随后他又明确三种不同焦虑形式的定义。一是交际焦虑, 指的是个体在使用外语同他人进行沟通时因担心自己言语存在不足, 过于关注他人看法而引发的恐惧、害怕和羞怯行为, 主要表现在公共场合使用外语表达困难, 无法同他人顺利交谈, 在接受他人发出的信息时产生情绪焦虑。二是测试焦虑, 指的是学习者因担心考试失败而在心中产生的一种焦虑情绪。这种焦虑情绪的产生可能是因为被测试者对自身考试成绩提出的要求不切实际、追求过于完美等, 造成真实水平无法在考试中发挥出来, 出现更高的测试出错率。三是课堂焦虑, 学习者在课堂上担心个人语言能力与水平不足, 使用语言表达时在他人面前丢脸, 由此引发的对学习任务是否能够按时完成而产生的一种怀疑态度及焦虑情绪。Brown (1973)在研究中指出很多情感因素都与焦

虑存在密切联系,如自我怀疑、心绪不宁、过于担忧等。焦虑感产生以后,通常会伴随一定得异常的生理活动,如心理加快、手心出汗、声音颤抖、表情僵硬、逃避与老师交流、忘记需要表达的内容,过于焦虑的学习者甚至还会出现眩晕状态、失去知觉等。

### 3. 学生外语学习焦虑产生的原因

导致外语学习焦虑的原因很多。Young (1991)总结出了至少六种可能的原因:1) 人以及个人与他人之间的比较;2) 学习者对语言学习的看法;3) 教师对语言教学的看法;4) 教师与学习者之间的交流;5) 课堂活动形式;6) 语言测试[5]。

在众多研究中,围绕着第一个诱因展开的探讨内容尤为丰富,即竞争意识不足和自我评价过低会引发个体产生心理焦虑。Bailey (1983)在研究中指出学习焦虑的产生通常指学习者将自身或自我认知的形象他人心目中的形象做比较而产生的一种竞争意识引发的焦虑情绪。对自我评价相对较低的学生过于关注他人的看法,尤其是他人作出的否定评价。如果在学习之初,学生便认为自身的外语能力较低,很可能因此引发言语焦虑。除此以外,学生在公共场合说话或表演时也可能会引发社会焦虑,常见的有舞台恐惧、演讲焦虑等都会引发言语学习焦虑。

其次,教师与学习者对语言学习抱有的看法也会引发言语焦虑。例如学习者对学习外语的目标划分有所不同,有的将其设定为关于表达能力,有的将其设定为语法规则和词汇的储存数量,有的将其设定为亲临目标与国家与他人展开交流。此外,不同学习者对语言学习所需要的条件也会产生不同的看法,有的认为语言学习只需花费较短的时间便能完成,而有的则认为语言学习需要具有良好的语言天赋。不同的看法在真正的语言学习过程中会产生不同的结果,如果两者出现明显的矛盾状态,很容易引发言语学习焦虑。教师对教学的看法也会带来一定的语言焦虑。例如有些教师认为语言教学的核心任务在于发现错误并纠正错误,在外语课堂中将自身放在主导地位,通过自己的讲授的方式来提高学生的学习能力,这种教师对教学的控制欲望和力度过强很容易引发学生的学习焦虑。

再次,学习者与教师的交流形式也会诱发语言学习交流。例如教师在发现学生在学习过程中出现错误时给予过于严厉的纠错,会引发学生产生紧张不安感,长此以往,会造成不同强度的语言学习焦虑。纠正学生学习错误无可厚非,但在何时纠正、应当采取何种方式纠正值得探讨的问题。另外,课堂教学活动引发的焦虑,主要表现在学生在学习外语时必须当着全班师生的面使用外语进行表达,尤其是缺乏准备的表达极易出现焦虑不安的情绪状态。

最后,语言测试也会在一定程度上诱发语言学习焦虑。这是因为涉及对学生成绩的评价内容都是学生重点关注的内容,情绪也更为敏感,更容易产生焦虑。

### 4. 减轻或克服外语学习的应对策略

#### (一) 关注学生心理需求, 创设良好学习氛围

Littlewood (1981)在研究中指出,教学策略的构建应当建立在良好学习氛围的基础上,于是他鼓励教师在课堂上应当为学生创造和谐的目标语交流和沟通环境,充分尊重学生的各种心理需求,营造良好的学习氛围,从缓解学生焦虑程度。改变传统的教师为主要的教学模式,突出学生的教学主体地位,重在调动学生的学习主动和积极性,在提高学生学习热情的同时学习焦虑自然而然会得到克服和缓解。此外,外语教师还应当设计形式灵活、内容丰富的课堂活动,构建良好学习氛围,缓解学习焦虑情绪。一个好的学习环境对于一个学习者的影响是非常大的,如果学生能在一个良好的学习范围内学习,他的外语学习焦虑肯定会有所减轻,对于外语学习的兴趣也会大大的增加。外语教师在进行外语教学的过程中,学会灵活变化课堂氛围,这样更利于学生学习。

## (二) 建立和谐师生、生生关系, 进行合作学习

根据 Philips (1992)的研究表明, 课堂中同学之间的合作, 教师的鼓励和帮助等都可以降低学生的交际焦虑。和谐的师生关系, 有利于学生在课堂上的表现, 如果学生喜欢外语教师, 那么自然在课堂上的氛围就会相对来说要好一点, 外语学习焦虑就没有那么严重[6]。同学之间和睦相处, 小组活动更好开展。合作学习的核心要义在于提高学生的学习兴趣, 丰富学生的情感体验, 提高学生的成就感, 进而强化学生学习动机。通过采取合作小组的学习方式, 能够显著帮助学生摆脱产生的各种消极情绪和心理压力, 给予教师与学生之间更多的沟通机会, 将学生置于轻松、安全的和谐的学习氛围中。当学生所处的合作小组付出努力以后得到同学或老师的认可, 就会显著地提升小组成员的自信心, 降低焦虑情绪。

## (三) 了解研究学生的性格, 帮助学生减轻或克服焦虑

外语课设置和教学的目的是提升学生的交际能力, 帮助学生掌握进门非母语语言来表达个人所思所想。通常, 性格相对内向的学生缺乏与他人沟通和交流的主动性与积极性, 也非常注重他人对自身的看法, 因此这类学生的课堂焦虑程度更为严重。教师应当鼓励内向型性格的学生摆脱性格的限制, 积极主动地参与到课堂交流中, 对他们的进步要给予适当的及时的表扬, 帮助他们更好地克服学习焦虑感。

## (四) 关注不同焦虑程度的学生, 及时调整授课方式

教师在教学过程中要因因地制宜和因时制宜, 根据教学对象和学情适时调整教学内容, 以确保能够满足大多数学生的学习需要。教学语速适中, 不宜过快, 也不宜过慢, 否则会出现学生无法跟上或缺乏学习耐心的问题进而引发课堂学习焦虑。教师还应当鼓励学生及时反馈教学信息, 根据反馈结果对教授课程的进度做出适当的调整。外语教师授课技巧也是一门学问, 新手教师对于这方面的把控还不是很到位, 往往不能关注到每一个学生, 这样学生的外语学习焦虑就不会减轻, 不利于学习。

## 5. 总结

教师在外语教学中, 要对学生的焦虑心理给予适当的关注, 一旦发现有存在焦虑心理的趋向时, 要尽早介入, 为学生提供有力帮助, 给予更多的情感支持, 帮助学生更好地缓解外语学习焦虑。针对不同性格的学生的不同外语学习焦虑的表现形式, 要采取不同的应对策略, 帮助学生战胜焦虑这种不良的情绪。

教师还应该积极探索寻求高效教学方法, 突出教学中学生的主体地位, 提高学习积极性, 增强学生的参与意识, 在激发学生在学习热情的同时降低学习焦虑程度, 从而提高教学成效, 达成教学任务。

## 参考文献

- [1] 郭红霞, 王锐俊. 外语学习焦虑及其缓解策略[J]. 教育研究与实验, 2004(3): 60-63.
- [2] Horwitz, E.K. (1986) Even Teachers Get the Blues: Recognizing and Alleviating Language Teachers' Feelings of Foreign Language Anxiety. *Foreign Language Annals*, 29, 365-372.
- [3] 李炯英, 林生淑. 国外二语/外语学习焦虑研究 30 年[J]. 国外外语教学, 2007(4): 57-63.
- [4] 王银泉, 万玉书. 外语学习焦虑及其对外语学习的影响——国外相关研究概述[J]. 外语教学与研究, 2001(2): 122-126.
- [5] Young, D.J. (1991) Language Anxiety from the Foreign Language Specialist's Perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin. *Foreign Language Annals*, 25, 157-172.  
<https://doi.org/10.1111/j.1944-9720.1992.tb00524.x>
- [6] 张志佑. 外语学习焦虑理论与外语教学[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2004(4): 77-81.