

# 英语辅修专业学生英语语音输出焦虑与口语能力关联性研究

苑嘉瑞, 姚墨雪, 丁陈雨, 田宇辰

华东理工大学外国语学院, 上海

收稿日期: 2023年2月14日; 录用日期: 2023年3月15日; 发布日期: 2023年3月27日

## 摘要

本研究选取93位英语辅修专业学生作为调查对象, 就学生语音输出焦虑与口语能力之间的相关性进行了分析, 探讨辅修专业学生英语语音输出焦虑与口语能力的关系, 提出解决语音输出焦虑的相关策略, 改善辅修英语课堂的口语输出状况, 以及进一步提高学生的口语能力的方法建议。

## 关键词

英语辅修, 语音输出焦虑, 口语能力

## A Study on the Correlation between English Speech Output Anxiety and Speaking Ability among English Minor Students

Jiarui Yuan, Moxue Yao, Chenyu Ding, Yuchen Tian

School of Foreign Languages, East China University of Science and Technology, Shanghai

Received: Feb. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 15<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 27<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In this study, 93 English minor students were selected as the respondents, and the correlation between students' speech output anxiety and speaking ability was analysed to explore the rela-

relationship between minor students' English speech output anxiety and speaking ability, to suggest relevant strategies to address speech output anxiety, to improve the speaking output situation in minor English classes, and to suggest ways to further improve students' speaking ability.

## Keywords

English Minor, Speech Output Anxiety, Speaking Proficiency

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

在多年的英语辅修教学及学习实践中,口语能力的提高一直是“教与学”中的难题,英语辅修专业的口语平均水平较英语专业同学仍有较大的差距,而在造成该差距的众多因素中,口语输出焦虑是主要因素之一。

本研究针对华东理工大学 20 级英语辅修专业学生英语口语输出焦虑问卷调查结果显示:63.3% 的学生存在着一般或严重的英语口语输出焦虑,口语输出焦虑很大程度上制约了英语本身作为一种交际语言所发挥的交际作用。

## 2. 研究设计

### 2.1. 调查问卷

本研究对焦虑自评量表(SAS)进行改编,对学生的英语语音输出焦虑状况进行测量。此量表是五级形式,其中包含 9 个描述关于焦虑表现的陈述句并随后附有五个选项。问卷由问卷星发出,共发放 138 份问卷,收 138 份问卷,其中有效问卷 93 份,问卷有效率为 67.4%。本研究首先于英语辅修各年级微信群中向辅修专业学生分发问卷,并告知学生们此次研究的目的是为了解他们在英语口语学习和交流过程中的一些状态和感受,接着让英语辅修专业学生填写问卷具体内容并收回问卷。

### 2.2. 访谈

访谈包括 2 个开放性问题,用于进一步深入了解英语辅修专业学生主观上对于语音输出焦虑的感受和看法,目的是了解英语辅修专业学生口语焦虑产生的原因。访谈采取随机抽样法,一共随机抽样了 20 名学生,访谈依据预定问题和顺序,在学生课下和休息时间进行。访谈的问题依次分别是:“你认为在英语口语交际中,是外在因素还是内在因素更使你感到有口语输出焦虑?具体有哪些因素?”以及“你认为你的口语能力和口语输出时的焦虑有什么关系吗?”

### 2.3. 口语输出内容

本研究采用随机抽样法,总共随机抽选 12 名英语辅修在读学生,使用手机语音备忘录软件收集辅修学生的口语输出语料,通过语音转文字转写,将原始语料材料转化为文字文本后,计算每个文本中的音节数、总单词数、T 单位数量、完全正确的 T 单位数量以及包含从句的正确 T 单位数量。根据准确性、流利性、复杂性的各项指标的计算方法计算出数据,接着使用 SPSS 统计分析软件统计出其对应的数值。经研究计算后得出 12 名学生相对应准确性、复杂性、流利性的数值。

## 2.4. 数据统计法

本研究采用录课的方式采集学生在英语辅修课堂中的原始口语输出语料，之后把原始语料材料转化为文字文本形式，同时计算每个文本中的音节数以及总单词数，T 单位数量，完全正确的 T 单位数量以及包含从句的正确 T 单位数量。然后根据准确性与复杂性指标的计算方法得出数据。在流利性测量方面，本研究通过手机自带的录音设备收集英语辅修专业学生的口语输出内容，通过声音软件 Cool Edit Pro 使收集到的声音变成可显示的波形图像的语音文件，通过 Cool Edit Pro 中的声音分析步骤清晰而准确地考察到被试口语输出中每一个停顿的地方及停顿的时间长度。通过上述层层步骤以后，可以准确地计算学生口语输出的流利性的其他几个指标。

针对学生口语输出质量三方面指标如下：

1) 准确性指标：此处认为可以通过无错误的小句比率进行笼统的测量。

2) 流利性指标：国内学者张文忠指出口语的流利性即是个体流畅连贯地表达自己思想的一种能力。他对此也提出了流利性测量指标：一、时间性，即语速、发音速度、发声时间比、平均语流长、平均停顿长；二、内容指标，即所述必要事件与全部必要事件之比；三、语言指标，即无错误 T 单位与全部 T 单位之比。<sup>[1]</sup>本研究将利用该测量指标对口语流利性进行测量。

其中，时间性指标采取语速及平均语流长度两项数据。语速：表示为一个具体的语言样本的音节总数和用于产生此言语样本所需要的包括期间停顿在内时间的总量，并采用秒之比表示。将最终所得的结果乘以 60 来表示为属于语言输出者每分钟发出的音节数。平均语流长度：是指语言样本中所有每两次达到或超过秒停顿之间的语流的平均长度，表示为语言样本音节的总数量与除去首尾之外的所有超过秒停顿的总次数之比。

3) 复杂性指标：复杂性指语言学习者在口语输出时倾向于使用复杂的口语输出的能力。表现为自愿地尝试和冒险的意愿。<sup>[2]</sup>复杂性指标表示为平均每 T 单位内所带从句数。

最后，研究将用调查问卷法做出的关于焦虑的数据结果与根关于口语输出质量所有指标的对应值使用 SPSS 软件进行相关性分析并得出结论。以一名英语辅修学生的口语输出语料计算标准为例，其原始口语输出语料为：

Well, I like reading very much in my spare time. I like detective stories and some biographies. Detective stories bring me excitement and improve my reasoning capacity while biographies inspire me through experiences of famous people. I also like running and some other sports. I spend over one hour running or playing basketball every day. And I have kept it for about five years. I do it to relax and build my body. Only we have a healthy body, can we study and work more efficient.

依据上述指标，得出此名被试口语输出语料的各项数值为：

准确性： $6/8 = 0.75$ ，

复杂性：2，

语速： $119/56 * 60 = 127.5$ ，

平均语流长度： $119/8 = 14.8$ 。

## 3. 结果与讨论

### 3.1. 英文缩写问卷调查研究结果

针对本研究的研究问题，对于所收集到的数据，本研究使用社会科学统计软件 SPSS 进行数据分析。为了能够直观地反映英语辅修学生的口语输出焦虑程度，研究首先对样本总体进行描述性统计。依照焦

虑自评量表(SAS)的标准, 据此等比例对本研究对调查问卷进行标准划分, 即得分 28~33 分者属于轻度焦虑, 得分为 34~39 分者属于中度焦虑, 得分 40~45 分者属于重度焦虑。

根据由表 1~3 可知, 被试中 38 名学生(占 40.86%)属于轻度焦虑, 28 名学生(占 30.11%)属于中度焦虑, 12 名学生(占 12.90%)属于重度焦虑。因此, 华东理工大学英语辅修专业 2019 级, 2020 级, 2021 级学生在英语口语输出焦虑中, 轻度焦虑者约为 41%, 中度焦虑者约为 30%, 重度焦虑者约为 13%。焦虑值均值为 32.935, 学生总体呈普遍轻度焦虑状态。如下表 1, 图 1, 图 2 所示:

**Table 1.** Descriptive statistics of the questionnaire population sample

**表 1.** 调查问卷总体样本描述性统计

N	有效	93
	缺失	0
均值		32.935
标准差		5.3157
方差		28.257
最大值		43
最小值		24

V31				
	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
	24.0	7	7.5	7.5
	25.0	2	2.2	9.7
	26.0	2	2.2	11.8
	27.0	3	3.2	15.1
	28.0	5	5.4	20.4
	29.0	10	10.8	31.2
	30.0	5	5.4	36.6
	31.0	5	5.4	41.9
	32.0	5	5.4	47.3
有效	33.0	8	8.6	55.9
	34.0	8	8.6	64.5
	35.0	5	5.4	69.9
	36.0	1	1.1	71.0
	37.0	7	7.5	78.5
	38.0	2	2.2	80.6
	39.0	5	5.4	86.0
	40.0	3	3.2	89.2
	41.0	4	4.3	93.5
	42.0	2	2.2	95.7
	43.0	4	4.3	100.0
	合计	93	100.0	100.0

**Figure 1.** Descriptive statistics of the questionnaire population sample

**图 1.** 调查问卷总体样本描述性统计

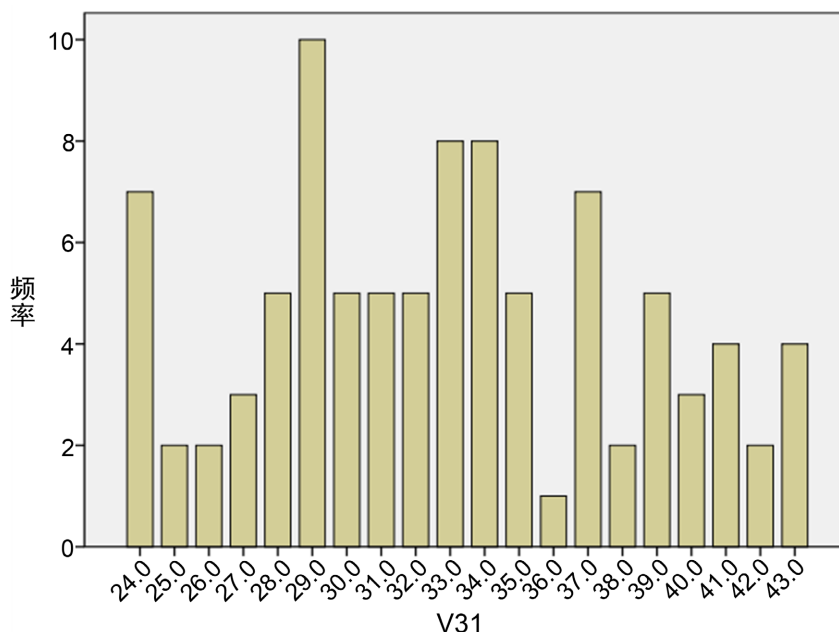


Figure 2. Descriptive statistical histogram of the questionnaire population sample  
图 2. 调查问卷总体样本描述性统计直方图

### 3.2. 访谈结论

依据针对部分学生的访谈的情况，接受此次访问的 20 名同学对自己的感受描述有许多相似之处。首先，关于访谈的第一个问题：你认为在英语口语输出中，是外在因素还是内在因素更使你感到有口语输出焦虑？具体有哪些因素？通过访谈记录得出，引起学生在英语口语课堂中紧张焦虑的因素大多为内在因素：12 名同学提到内在因素占多数，5 名同学表示外在因素更多，2 名同学表示外在和内在都有影响，1 名同学表示没有焦虑情绪。而引起学生在英语口语课堂中紧张焦虑的原因是多方面的：8 名同学提到是自身情感因素导致的，比如害羞、不好意思等。6 名同学表示当老师提出口语话题要他们进行回答时，由于自身词汇量有限，他们在心里有想要表达的中文意思，但很难找到恰当的英文单词来表达自己的意见，也就是知道答案但不知道如何用英语表达时会感到焦虑，因为自己的英语口语水平不够，害怕说错，所以造成焦虑，无法开口交流。3 名同学表示害怕被老师批评或被同学嘲笑。还有 3 名同学反映，当在教室里面面对不是特别熟悉的老师和同学时，会比面对熟人和朋友进行口语交流时更加焦虑。

其次，关于访谈的第二个问题：你认为你的口语能力和口语输出时的焦虑有什么关系吗？通过访谈记录得出，18 名学生认为口语能力与口语输出时的焦虑是有关系的，并且口语能力强了对自己的口语交际会更加自信，不会特别焦虑，而口语能力弱的会没有自信，从而产生焦虑，更加无法进行口语交流训练，进而恶性循环。

### 3.3. 口语输出质量结果

关于学生口语输出质量方面，我们研究共收集到 5 组原始数据，分别为：焦虑值，准确性，复杂性，语速，平均语流长度。将收集到的以上各组数据录入 SPSS 软件，经一系列处理后，可得到如下表 2 的结果。

从表中口语看出，华东理工大学英语辅修专业学生的口语输出语料准确性均值为 0.64，偏中等，但差异性较大；同时，学生使用复杂句意识较低；在流利性各项指标中，语速方面，平均语流长度，差异度较明显。

**Table 2.** The original data collection and preliminary processing results of spoken language output quality  
**表 2.** 口语输出质量原始数据收集与初步处理结果

项目名称	均值	最大值	最小值	方差	标准差
焦虑值	32.9	43	24	28.2	5.3
准确性	0.64	0.86	0.3	0.03	0.2
复杂性	2.8	5	1	1.9	1.4
平均语流长度	16.4	20.3	9.4	10.1	3.2
语速	130.8	178.6	101	880.6	29.7

### 3.4. 焦虑值与口语输出质量相关性结果

首先, 本研究将上述被试焦虑值数据, 口语输出质量各方面数据带入到 SPSS 软件中, 进行 Spearman 等级相关性分析。可得出, 焦虑值与口语输出准确性相关系数, 经进一步分析得出, 英语辅修学生的焦虑与学生口语输出质量的准确性, 复杂性存在相关性, 但与口语流利性并无显著相关性。如下图 3、图 4、表 3 所示:

			准确性	焦虑值
Spearman 的 rho	准确性	相关系数	1.000	-.632*
		Sig. (双侧)		.027
		N	12	12
	焦虑值	相关系数	-.632*	1.000
		Sig. (双侧)	.027	
		N	12	12

\*. 在置信度 (双侧) 为 0.05 时, 相关性是显著的。

**Figure 3.** Anxiety value and accuracy analysis results

**图 3.** 焦虑值和准确性分析结果

其中 sig 值即 P 值  $< 0.05$ , 因此焦虑与学生口语输出准确性两者存在相关性。

			焦虑值	复杂性
Spearman 的 rho	焦虑值	相关系数	1.000	-.840**
		Sig. (双侧)		.001
		N	12	12
	复杂性	相关系数	-.840**	1.000
		Sig. (双侧)	.001	
		N	12	12

\*\* 在置信度 (双侧) 为 0.01 时, 相关性是显著的。

**Figure 4.** Analysis results of the correlation between students' anxiety and the complexity of students' oral output

**图 4.** 学生焦虑值与学生口语输出复杂性相关分析结果

其中 sig 值即 P 值  $< 0.05$ , 因此焦虑与学生口语输出复杂性两者存在相关性。

**Table 3.** Results of correlation analysis between students' anxiety and students' oral output fluency**表 3.** 学生焦虑值与学生口语输出流利性各项指标相关性分析结果

	语速	平均语流长度
焦虑值	0.378	0.096
P 值	>0.05	>0.05

其中各项指标的 sig 值即 P 值 > 0.05, 因此口语输出焦虑与学生口语输出流利性两者不存在显著相关性。

### 3.5. 研究结果原因分析

#### 3.5.1. 调查问卷总体结果原因分析:

1) 英语口语输出性质特殊性。就英语口语输出独特性而言, 学生需要在英语交流中张口说英语, 与交流对象进行频繁口头互动, 主要以输出为主。

口语输出作为与交流对象进行语言交换的基本途径, 对于英语语法以及英语词汇量匮乏的同学来说, 交流较为困难, 会不可避免的出现紧张情绪, 心跳加速等状态。由此原因引起的焦虑心理属于神经性焦虑。由于对焦虑的研究的侧重点有所不同, 目前学术界并没有公认的明确的界限。但大多数学者往往是根据以下方面进行分类: 焦虑产生的根源, 引发焦虑的具体刺激, 焦虑发生的时间早晚, 焦虑状态下的行为方式等方面。[3]根据佛洛伊德等心理学家的理论, 当个体在曾经遭遇到不愉快的事情从新发生时, 或者是个体所处环境发生了较大的变化时, 个体内心所产生的一种莫名的恐惧不安情绪。学生由于接触较为陌生的交流对象, 而且需要在此过程中进行大量口语输出, 继而产生神经性焦虑心理。此类焦虑心理对大学生英语知识学习以及英语口语输出都有极大的阻碍性和负面作用, 应得到高度重视。

对于一名英语辅修专业的学生而言, 英语口语能力的高低对于其自身英语水平, 以及未来事业发展起着至关重要的作用。因此, 本研究认为, 就量表整体研究结果来看, 学生在英语口语交流过程中的焦虑状态和表现应引起高度重视。

2) 学生原有口语水平影响。由于学生原有口语表达能力参差不齐, 即使本研究所调查的对象均以英语作为辅修专业来学习, 各个学生原有英语语言基础各不相同, 英语水平参差不齐, 尤其是大一的辅修学生, 他们刚进入大学时的英语水平往往由于生源地招生政策的不同而参差不齐, 往往反映的是他们在高中阶段的英语能力。本研究认为, 学生在进行英语口语输出时, 出现紧张害怕情绪等焦虑特点是不可避免的。上述特征的出现会导致口语输出时学生声音颤抖、卡壳等现象, 若此类现象未经良好的处理, 在今后的英语口语交流中会产生恶性循环, 继而学生会不愿意说英语, 对其产生抵触心理等现象。

3) 学生自身性格因素影响。就本研究发放的问卷状态来看, 有效问卷中均为大一大二大三英语辅修专业的学生。就本研究了解, 当代大学生在日常生活中主要与熟悉的同学、朋友、老师等进行交际, 一旦跳出这种人际交往舒适圈, 大学生们所表现出来的性格, 大部分为腼腆害羞、内向、易脸红、不善于表达交际。所以当他们在陌生的环境下与陌生人如外国人进行英语口语交际, 他们往往受限于害羞的性格, 从而口语输出受到焦虑的负面影现。依据人本主义心理学理论, 学生的情感因素会影响学生的学习过程, 如果学生有积极的情感状态, 就有利于学生的学习, 反之消极的情感状态会影响学生的认知能力, 学生的认知能力下降, 则学生的学习效果会变差。[3]

根据对人的行为影响情况可以分为积极的焦虑和有害的焦虑, 又称妨碍型焦虑。促进行为效果的焦

虑称为促进型焦虑，减低或妨碍行为效果的焦虑称为妨碍型焦虑。[4]就本研究而言，研究对象均为大学生，在英语语音输出中具有的性格特点、以及其所具有的潜在的面子心理、怕出现言语错误、语法错误等等心理和因素会造成其在英语语音输出中出现面部潮红、手脚打颤、紧张等等焦虑的特征。此类焦虑属于意识性焦虑。根据佛洛伊德等心理学家的理论，是指当个体自己认为做错了事情，或者自己的言行、思维等违反了自己内心的道德标准而使个体感到羞愧内疚等等产生的焦虑情绪属于此类焦虑。

因此，本研究认为，学生在进行口语输出时应给予自己充分的鼓励，特别是鼓励性言语和帮助，注意培养学生的自信心和自尊心。增加自身说英语的愉悦感和自信心。如此一来，学生在英语口语交流中面部潮红的状态、紧张焦虑心理可能会由此降低，帮助学生降低道德性焦虑状态，进而提高其学习效率。

### 3.5.2. 访谈结果原因分析

根据焦虑的程度可以分为正常焦虑和病态焦虑。焦虑本身是人类一种正常的情感反映，大多数人都会产生焦虑情绪，适度的焦虑属于正常焦虑。但是过度的焦虑或过弱的焦虑或长时间处于焦虑状态就会形成情感性或生理性疾病，此时表现为不适当的焦虑则是病态焦虑。正常焦虑与病态焦虑之间可以是一个连续过程，没有绝对的界限。[4]

学生在英语交际课上紧张焦虑的原因有很多：大部分学生害怕教师对自己口语水平的评价或批评，教师评价自己的答案时感到很紧张，说英语说的时候没有信心，有强烈的自尊心。此类焦虑属于实际性焦虑。原因是现实焦虑的明显特征是有心理暗礁，这意味着个人有一个明显的危险源，会导致焦虑。比如在学英语的时候，当教师拿出名单，点名回答问题时，有些学生在教师还没叫到自己时就出现紧张的情绪，按照佛洛伊德等心理学家的理论，这种心理状态就属于实际性焦虑。

其次，在访谈过程中，很多同学提到，当老师提出一个新的口语题目让他们回答时，他们心里已经组织好了中文的表达方式，但很难找到合适的英文单词来表达自己的想法，这意味着，即使知道答案，也不知道如何用英语表达，学生也会出现脸红、心跳加快等焦虑情绪。如果教师提出的口语话题内容陌生复杂，学生对该题目不熟悉，之前从未接触过，脑中没有想到，无法构思，需要查阅资料时，在进行口语输出时会感到非常紧张，会出现心跳加快、脸红等生理现象。有的学生说话时害怕语法错误，觉得自己会被别人嘲笑，如果英语说的不流利，就会脸红、心跳加速。此类焦虑属于意识性焦虑，根据佛洛伊德等心理学家的理论，当个人认为自己做错了事，或者自己的言行、思想等违反了自己内在的道德标准，导致个人感到羞耻和内疚等，产生的焦虑情绪属于此类焦虑情绪。因此，英语辅修学生也不例外。

此外，大多数学生认为焦虑的原因来自于自己。从访谈结果来看，华东理工大学外国语学院英语辅修专业学生在英语课堂上出现焦虑的原因有很多，焦虑的类型包括实际性焦虑和意识性焦虑。焦虑的学生在课堂上不愿主动回答问题，也不愿积极参与协作学习或研究活动，害怕被老师纠正错误或被同学嘲笑。这些学生知道老师在课堂上提出的问题的答案，但他们尽量避免回答，因为害怕被别人嘲笑。这造成了许多恶性循环。因此，本研究认为采取有效的能够帮助学生缓解紧张和焦虑的方法非常重要。

### 3.5.3. 学生焦虑与学生口语输出质量相关性研究结果分析

由上述数据可知，学生焦虑与学生口语输出质量准确性，复杂性有关，与流利性未呈相关性。本研究认为，英语辅修学生口语输出质量高低是学生自身以及周围环境等各个因素相互作用的结果，如口语话题内容难易、学生原有口语水平、英语语言水平等等因素的相互作用。因此，在口语交流中学生口语输出质量可能与学生的其他因素相关。焦虑作为一种情绪状态，是学生在口语输出整个过程中的一个影响因素，未在学生口语输出质量高低方面起决定性作用。因此，本研究认为，今后有待于就影响学习主体学生口语输出质量的相关因素进行深入探讨、研究和分析。



## 4. 结论与讨论

### 4.1. 结论

本研究对 93 名华东理工大学外国语学院英语辅修专业一年级, 二年级, 三年级在读大学生在英语语音输出时的焦虑感与口语输出质量相关性进行了调查, 并对调查数据进行了分析, 得出了如下结论:

研究表明, 英语辅修专业学生中, 呈轻度焦虑状态者为 41%, 呈中度焦虑状态者为 30%, 重度焦虑者约为 13%, 总体平均呈普遍轻度焦虑状态。其次, 在英语语音输出过程中, 学生的焦虑类型呈实际性焦虑以及意识性焦虑。此外, 英语辅修专业学生说英语时缺乏自信心, 对自己的口语发音不自信, 害怕语法错误, 受人嘲笑, 在进行英语口语输出时, 害怕面对陌生人、外国人、以及陌生的老师和同学等原因均会引起焦虑情绪。研究还表明, 学生在进行口语输出时往往知道以中文表述的答案, 但却不知道其英语表达, 需要经过长时间准备和思考; 当话题较为陌生复杂, 学生往往会选择查阅资料, 如使用翻译软件或者网络词典等, 同时也会害怕语法错误, 引起别人的嘲笑或害怕对话者对其有较大的负面反应, 导致英语说不流利, 会结结巴巴、瞻前顾后、思虑过多; 学生在英语口语输出时的语音输出焦虑, 有时会使学生呈现面部潮红、心跳加速等焦虑状态。最后, 多数学生认为造成语音输出焦虑的原因主要来自于自身。

研究还表明, 英语辅修专业学生的口语输出语料准确性偏中等, 且差异性较小; 同时, 学生使用复杂句意识较低, 个别学生在语料中仅仅使用简单句, 没有运用复杂句; 而在流利性各项指标中, 个体差异度较明显。此外, 英语辅修专业学生的语音输出焦虑值与口语输出质量的准确性, 复杂性成相关性, 与流利度未成相关性; 其中, 语音输出焦虑与口语输出质量的准确性和复杂性均呈负相关性。

### 4.2. 讨论

通过对调查结果的分析 and 论证, 本研究认为, 尽管辅修学生在英语语音输出过程中的焦虑的状态和表现各不相同, 但教师只要对学生进行合理的引导, 采取一定的教学方法和策略, 就可以帮助学生减少英语口语课堂上的焦虑。同时, 学生也要正确对待自己的实际性焦虑, 意识性焦虑和神经性焦虑。端正对待它的态度, 防止各种焦虑成为阻碍因素, 形成恶性循环, 不利于学生自身今后的学习和发展。依据情感过滤假设理论, 第二语言习得的成功取决于学习者的情感因素。语言学家克拉申关于情感过滤假设提出了自己相关的看法, 即语言学习者在掌握了一定的语言基础时, 此时他的语言学习过程还受很多情感因素的影响。他把情感因素看作是可以调节的过滤器, 这个过滤器可以起到促进或阻碍语言输入的作用。其中, 情感因素包括: 动机、自信心、焦虑状况。当学习者有明确的学习目标、积极的学习动力、坚定的自信心以及适度的焦虑时, 他们的情绪过滤能力会变得较弱; 相反, 情绪过滤能力会变强。在语言学习中, 如果情感过滤太强, 大脑中会形成障碍从而阻碍语言输入, 无法进入语言学习机制; 如果情感过滤降低, 可理解的语言输入便能顺利进入语言习得机制, 加速语言学习的进程。只有降低情感过滤, 消除学生的心理障碍, 学生才能积极地学习。

总的来说, 一旦学生害怕英语口语交流, 在英语口语交际中, 他们就会害怕张嘴说英语, 更会害怕用英语与同学老师或者外国人互动, 这将导致恶性循环, 使他们由于某种原因对口语练习失去兴趣。如果学生能够成功地在英语口语输出时正视自己的不足, 从口语交际中找到乐趣和意义, 那么在英语语音输出时学生的焦虑就可以一定程度上被缓解或减少, 学生的英语学习效果将获得提高, 自然而然地学生的口语能力将相对应地上升到更高的水平。

就英语辅修口语课程的独特性而言, 愉快轻松的语言环境和学习氛围非常重要, 辅修学生和教师均要注意这一点。学生在辅修口语课堂上不要以犯错为耻, 并且明白自己的每一个进步都是被老师看重的,

也会被同学看到的,学生在课堂上参与的活动会带给他们成就感而不是沮丧。因此,学生应停止语音输出焦虑的自我内耗,学会将自己在英语口语学习中的实际恐惧转化为促进性恐惧,大胆发言。同时,教师也应增加具体化的互动,尽量多的与每一位学生进行眼神和口语交流,帮助学生抛弃主动发言的羞耻感。这样才能营造更轻松的课堂环境和全英语的氛围,学生的语音输出焦虑才会慢慢降低,继而英语口语水平会得到优化,更加流利,摆脱“哑巴英语”的现象。

因此,本研究建议,在英语口语输出时,学生应该正视自己的不足,主动从口语练习中找到乐趣和意义,主动为自己创造愉快轻松的学习环境和口语输出的氛围,主动参与可以促进口语输出的多种活动,发现自身的焦虑后灵活处理,鼓励自己在日常生活和课堂学习中进行口语输出,进而帮助自身减少焦虑,提高口语输出质量的准确性、流利性和复杂性。

## 参考文献

- [1] 张文忠,吴旭东. 第二语言口语流利性发展定量研究[J]. 现代外语, 2001, 24(4): 341-351.
- [2] 丰玉芳. 建构主义学习设计六要素在英语教学中的应用[J]. 外语与外语教学, 2006(6): 33-36.
- [3] 宋艳. 大学生交际英语课堂中焦虑与口语输出质量的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2016.
- [4] 焦虑症状分类及其意义[J]. 中国社区医师, 2007, 23(18): 2.

## 附录

### 附录 1: 调查问卷

序号	题目	1	2	3	4	5	评分
1	我担心口语课上会犯错						
2	我用英语进行口语交际时会发抖						
3	我总觉得同学的口语能力比自己好						
4	我对没有准备的英语口语交流感到恐慌						
5	我对没有准备的英语口语交流感到恐慌						
6	我不愿意主动与外国人进行英语口语交流						
7	我即使对口语交流准备的很充分, 还是会感到焦虑						
8	我在同学面前说口语时, 会担心被同学取笑						
9	在英语口语交流过程中, 我觉得心跳地很快						

### 附录 2: 访谈问题

访谈问题一: 你认为在英语口语交际中, 是外在因素还是内在因素更使你感到有口语输出焦虑? 具体有哪些因素?

访谈问题二: 你认为你的口语能力和口语输出时的焦虑有什么关系吗?

### 附录 3: 学生访谈记录

根据学生焦虑自评量表的总体程度, 本研究采用随机抽样的方法对 20 名学生, 在课下时间进行了一对一的访谈: 访谈问题及部分同学的回答内容如下:

访谈问题一: 你认为在英语口语交际中, 是外在因素还是内在因素更使你感到有口语输出焦虑? 具体有哪些因素?

A 同学: 两者都有。外在因素: 对面的人英语口语能力太强了; 内在因素: 害羞。

B 同学: 口语输出时没有产生焦虑。

C 同学: 内在因素, 自身口语流畅度和词汇量。

D 同学: 内在因素, 情感因素。

E 同学: 内在因素, 由内而外的自信感才是影响自己口语的最大因素。

F 同学: 内在原因更多, 我会因为发音不标准而不好意思说话。

G 同学: 外在内在都有吧, 外在因素就是当大家都不想发言的时候我也会不好意思发言, 内在因素就是有点害羞。

H 同学: 外在因素更多? 大家发音都不太标准, 感觉把我也带跑偏了。

I 同学: 内在因素, 每次交流前我都要做好久的思想准备。

J 同学: 内在因素比较多, 我不太不好意思在大家面前发言。

K 同学: 内在, 词汇和语法很差, 不敢说。

L 同学: 内在, 主要是词汇少, 有时候找不到词汇来表达我想说的内容, 还得去翻译软件搜翻译, 所以不敢说。还有怕说错了, 就是怕单词用错, 语法用错, 所以不敢说。感觉更多因素是自身英语知识储备不够, 所以害怕和别人口语交流, 就会产生焦虑。

M 同学：外在，一个人练口语或者和朋友在一起说口语的时候就很自在，但是在陌生人面前说就会很紧张，担心犯错，会有焦虑。还有在课堂上发言会更紧张，因为面对的是老师，害怕说错了老师给你指正出来，会有同学嘲笑自己犯的错误。

N 同学：外在因素，生活场合用不上。

O 同学：内在因素，英语知识不够，怕说错。

P 同学：内在，是我自己英语水平不太行，不敢说。

Q 同学：外在因素，要看跟谁聊天，如果是熟人还好，不认识的我不敢说。

R 同学：肯定内在更多，其实还是自己比较怕开口说，怕错就会紧张，然后又会上会犯错，就这样恶性循环下去，感觉口语就越来越得不到提升。

S 同学：内在因素，这基本上就是个人能力和心理因素的问题。

T 同学：都有，但对我来说外在多，我比较怕在别人面前开口，怕别人嘲笑或者老师批评，所以感觉外在因素更多一点。

访谈问题二：你认为你的口语能力和口语输出时的焦虑有什么关系吗？

A 同学：99%的关系。

B 同学：有很大关系。

C 同学：口语能力的不足会造成我的口语输出焦虑。

D 同学：能力越好越焦虑。

E 同学：有关系，口语能力强了对自己的口语交际就更加自信了，就不会那么焦虑了。

F 同学：可能有吧，但是我说不清楚。

G 同学：有关系，越焦虑就越张不开嘴。

H 同学：好像没什么关系，或者一点点。

I 同学：有很大的关系，我准备充分的时候口语能力看上去好一些，就没那么焦虑。

J 同学：我的口语能力不好的话，说话的时候会卡壳，很尴尬，就会很焦虑。

K 同学：有关系。

L 同学：有关系，如果我的口语很流利，英语成绩很好，心里想到的都能直接说出来，我肯定不会焦虑。

M 同学：关系不大，我觉得口语输出主要是让别人听懂就行，所以口语能力低一点，但是能表达达意思就行，没必要焦虑，不可能每个人都说的很流利。

N 同学：有关系。

O 同学：有关系。

P 同学：肯定有关系的，我就是感觉自己水平不太行才会有点害怕开口说。

Q 同学：有关系吧。

R 同学：有关系，口语水平越高，肯定就会越不焦虑。

S 同学：有关系的，而且我觉得其实口语水平越高反而容易焦虑，就很想要每次都做好，会自己给自己压力很大。比如说这次如果说得好，下次就会想要更好；但是如果这次口语说的不好，下次说口语压力就会更大，就会更焦虑。

T 同学：当然是有关系的，能力越强就越不会焦虑，我就是怕自己水平不够，所以不怎么开口说。