Advances in Education 教育进展, 2024, 14(1), 694-699
Published Online January 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ae
https://doi.org/10.12677/ae.2024.141107

Hans汉斯

公众演讲焦虑的多模态表征及其对大学英语演讲教学的启示

谭诗琴

湖南大学外国语学院，湖南 长沙

收稿日期：2023年12月18日；录用日期：2024年1月15日；发布日期：2024年1月23日

摘 要

通过梳理国外公众演讲焦虑的进展与实证研究，发现目前研究主要聚焦在公众演讲焦虑的原因、评估和缓解办法的探究上。多数研究虽有提及公众演讲焦虑表征，但对其多模态表征方面缺乏详细系统的讨论。基于对相关文献中公众演讲焦虑多模态表征的分析，本研究发现其言语表征主要体现在语音不流畅、停顿等，而非言语表征则主要有身体摆动、双手紧握、呼吸不畅等。这些结果表明有必要利用多模态传感技术提取与分析大学英语公众演讲者焦虑的多模态特征，并借助虚拟现实技术对其进行干预，以降低中国大学英语演讲者的焦虑水平；通过英语演讲课程常态化来全面提升我国大学英语演讲教学的有效性和普及性。

关键词

公众演讲，焦虑，多模态，大学英语演讲教学

Multimodal Representation of Public Speaking Anxiety and Its Implications for College English Speech Teaching

Shiqin Tan

School of Foreign Languages, Hunan University, Changsha Hunan

Received: Dec. 18th, 2023; accepted: Jan. 15th, 2024; published: Jan. 23rd, 2024

Abstract

By reviewing the progress and empirical research on public speaking anxiety in foreign countries,

文章引用: 谭诗琴. 公众演讲焦虑的多模态表征及其对大学英语演讲教学的启示[J]. 教育进展, 2024, 14(1): 694-699.
DOI: 10.12677/ae.2024.141107

it has been found that current research mainly focuses on exploring the causes, evaluation, and mitigation methods of public speaking anxiety. Although most studies have mentioned the representation of public speaking anxiety, there is a lack of detailed and systematic discussion on its multimodal representation. Based on the analysis of multimodal representations of public speaking anxiety in relevant literature, this study finds that their verbal representations of public speaking are mainly embodied in speech disfluency, pauses, etc., while nonverbal representations are mainly reflected in body swings, clenched hands, breathing difficulties, etc. These results indicate the necessity of utilizing multimodal sensing technology to extract and analyze the multimodal characteristics of anxiety among college English public speakers, and intervening with virtual reality technology to reduce the anxiety of Chinese college English speakers. Through the normalization of English speech course, the effectiveness and popularity of college English speech teaching in China are comprehensively improved.

Keywords

Public Speaking, Anxiety, Multimodality, College English Speech Teaching

Copyright © 2024 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

公众演讲焦虑(public speaking anxiety)是在真实或想象的演讲过程中发生的一种情境依赖性社交焦虑，对大多数人来说是一种非常普遍的感觉[1]。近年来，国外有关公众演讲焦虑的原因、测量方法、解决办法等方面的探究涌现出丰富的创新成果，极大程度上为公众演讲焦虑提供了解决对策[2]。我国学界也对公众演讲焦虑的特点、影响及疗法进行了探讨，如大学生公众演讲焦虑的影响因素、降低方法等[3]。大多数研究均有介绍公众演讲焦虑的表征，但对其多模态表征方面缺乏深入系统的讨论。

有鉴于此，本文拟对国内外有关公众演讲焦虑多模态表征的文献进行梳理，为未来演讲教学中教师如何通过言语表征(如无声停顿)和非言语表征(如手势、身体动作等)来识别学生的焦虑，并及时采取有效的教学方法来缓解学生的公众演讲焦虑提供参考。此外，虚拟现实技术为降低公众演讲焦虑研究打开了一扇新的大门，值得融入大学英语演讲教学，以期为本土化英语演讲课程的发展提供有益借鉴。

2. 公众演讲焦虑的原因及干预办法

焦虑是教育心理学和语言习得的经典话题。作为影响学习效果的关键因子，已有大量研究表明学习者的焦虑程度与语言水平呈负相关[4]。公众演讲是最具挑战性的口语表达形式，其引发原因与干预方法是学界关心的重要议题。诱发公众演讲焦虑的原因主要在于演讲者的性格特征、演讲环境及演讲经验。演讲者的性格特征差异，如自尊水平、内外向等直接影响公众演讲焦虑水平。王井云的研究表明自尊水平高的个体自信心较强，在公众演讲中较少体验到紧张和焦虑，而自尊水平低的个体与之相反[5]。余真真分析了大学生演讲焦虑的状况及其影响因素，发现内外向对演讲焦虑有较强的直接影响。内向的人害怕公众演讲，通常会产生紧张和焦虑的情绪[6]。此外，演讲环境对演讲焦虑的影响较大。许多人在台上会感觉更紧张，当观众保持沉默时，演讲者会感到非常焦虑，甚至忘记想说的内容[7]。演讲者在被评价的环境中更易产生焦虑，因其害怕被评价，导致许多大学生站在观众面前进行演讲时，会感到不自在[8]。缺乏公众演讲经验是导致公众演讲焦虑的另一关键因素。如果演讲者演讲经验不足，且对自己的能力缺

乏自信时，焦虑的情绪就会立即涌现，从而影响公众演讲的整体表现。

既然公众演讲焦虑如此普遍，且对演讲效果有深远的影响，那么对其进行科学合理的评估显得尤为必要。学界已开发了比较成熟的量表评估公众演讲焦虑的程度，如公众演讲焦虑自我报告量表(Personal Report of Public Speaking Anxiety) [9]。其他量表还包括交流恐惧自陈量表(The Personal Report of Communication Apprehension) [10]、公众演讲焦虑量表(Public Speaking Anxiety Scale) [11]、公众演讲中自陈量表(Self-statements during Public Speaking Scale) [12]等。这些量表一般会组合使用，例如使用 PRCS 量表和 SSPS 量表，将量表测试的预期结果与实际演讲中的结果进行对比[13]。此外，还可通过生理指标数据对公众演讲进行更为客观的评估。杰西·维拉(Jesús Vera)等人研究眼压对口试压力的反应性及公众演讲焦虑水平对眼压变化的中介作用，发现口试压力导致眼压升高。这些变化的幅度取决于公众演讲焦虑的感知水平，并与焦虑程度呈正相关[14]。

如何缓解公众演讲焦虑势在必行。传统的公众演讲焦虑的治疗方法包括认知疗法(cognitive therapy)、认知行为疗法(cognitive Behavior therapy)、暴露疗法(exposure therapy)等。这些治疗方法对公众演讲焦虑有一定效果，但其本身也存在很大的局限性。例如，认知行为疗法和想象暴露疗法是治疗公众演讲焦虑的常用方法，要求演讲者想象令人恐惧的社交情景。对于无法对其想象的演讲者来说可能很困难。近年来，许多研究将虚拟现实疗法(virtual reality)应用到缓解公众演讲焦虑的治疗中。研究者通常使用 VR 技术呈现虚拟观众，来模拟公众演讲情境，以探究此技术对缓解公众演讲焦虑的可行性[2]。研究表明，虚拟现实疗法可有效降低公众演讲焦虑。

综上所述，国外对公众演讲焦虑的研究颇为丰富，相关研究中均有提及其多模态表征，但缺乏全面系统的考察。然而，随着公众演讲需求的增加，如何根据演讲者的多模态表征识别其焦虑程度，并及时进行适当的干预，是公众演讲教学的挑战性课题。因此，本研究在公众演讲焦虑研究回顾的基础上，对其中提及的多模态表征进行梳理，以期为我国公众演讲焦虑的相关研究及其教学提供一定的借鉴。

3. 公众演讲焦虑的多模态表征

公众演讲是高校普遍重视的一项沟通技能，同时也是一项极具焦虑感的任务。受语言、生理、心理、文化等因素的共同作用，演讲者在公众演讲时所产生的焦虑有着丰富的言语及非言语的多模态表征。

(一) 公众演讲焦虑的言语表征

口语流利与否是公众演讲焦虑的重要言语表征指标。口语流利表现为语音是流畅向前的，而口语不流利则表现为语音流动的中断[15]。应用于评估公众演讲焦虑研究的量表也指出有关焦虑的言语表征，如语音颤抖、不流畅、忘词等[9] [11]。当一个人在演讲过程中表现紧张时，他可能会出现语音颤抖、说话语速的快慢不一、音调平平[16]。布兰德里克(Chloe Brandrick)等人考察超短认知融合干预与积极自我肯定干预对中度亚临床公众演讲焦虑的初步疗效时，发现公众演讲焦虑会导致演讲者声音颤抖，并且会影响演讲过程中的音量大小[17]。

演讲过程中的停顿是公众演讲焦虑的又一明显的言语表征。克拉克(Clark)等人在 2002 年的研究中发现演讲中常见的紧张习惯包括无声停顿或者加入填充词的有声停顿[18]。在这些停顿中，不传达语言意义的词或声音被插入到讲话中，中断演讲过程的填充词包含“um”“uh”“you know”或者其他一些与演讲内容不相关的言语表征。这些填充词可能表明演讲者正在经历短暂的语言问题，比如演讲者此刻无法流利地表达出与演讲内容相关的特定单词或短语。演讲者使用停顿的动机是避免听者打断其演讲，并保持对演讲流畅性的控制。因此，演讲者会选择其习惯表达的特定填充词来维持演讲的进度。

(二) 公众演讲焦虑的非言语表征

公众演讲焦虑还在生理成分和心理成分上有所表征，且非言语表征可能比言语表征更重要。弗里曼

(Friman)在公众演讲十五步教程中指出，演讲过程中演讲者的身体姿势和面部表情对演讲表现有一定影响[19]。身体姿势有刺激功能，演讲者可以让它们为之工作而不是产生对抗的情绪。例如体态站直不仅可以提高演讲者的信心和目标感，且会让听众觉得其陈述的立场正确，说服力更强；而懒散的姿态则会促使听众觉得演讲者的演说内容存在问题。此外，在演讲过程中保持微笑可以促使演讲过程更具吸引力和亲和力，从而使演讲者和听众都受益。有研究表明微笑可以减少压力的体验和生物标记，还会释放诱导愉悦情绪的荷尔蒙激素，如内啡肽和血清素[20] [21]。故演讲者保持微笑一方面可以帮助其缓解焦虑的情绪，另一方面能增强其吸引力[21]。

然而，大部分演讲者在演讲过程中并不能一直成功地保持恰当的身体姿势和面部表情。研究人员发现，公众演讲高焦虑人群更容易表现出不适应行为，如颤抖的膝盖和发抖的身体以及在公众演讲中演讲者表现出不知所措的模样[16]。研究者对演讲者进行焦虑程度评估时，使用的量表中也提及许多关于演讲焦虑的非言语表征，例如心跳过快、身体紧张僵硬、流汗、手抖等[9] [11] [12]。斯皮勒(Spieler)和米尔滕贝格(Miltenberger)在利用意识训练减少公众演讲的紧张习惯研究中指出，接受训练后，公众演讲焦虑参与者在演讲中有时会出现新的焦虑表征，如翻白眼、叹气和出现不同于治疗前的其他手势等[22]。格里夫(Grieve)等人对大学生在口头陈述和公众演讲时的恐惧进行了定性调查，发现他们会出现许多不同的生理表征，如紧紧握拳、舌头打结、脸红、喉咙感到干燥、呼吸不规律、双手出汗甚至泪流满面等[8]。这些非言语表征在焦虑的演讲者中十分常见，会直接影响演讲者的信心、演讲过程及其效果。

4. 公众演讲焦虑的多模态表征对我国英语演讲教学的启示

国外公众演讲焦虑研究进展迅速，而我国的公众演讲焦虑研究较为匮乏，且对公众演讲焦虑多模态表征研究关注不够。诚然，教师如能精准识别学习者在演讲过程中焦虑的多模态表征，并采取相应的解决办法降低其演讲焦虑，则可提高他们的语言实际应用能力，在公众演讲教学中取得实质性的成功。因此，透过现有研究成果，我们得出以下有关我国英语演讲教学与研究的几点启示。

第一，利用多模态传感技术提取与分析大学英语公众演讲焦虑的多模态特征，助力教师精准识别演讲者的焦虑信号。与非焦虑演讲者相比，焦虑演讲者的面部活动通常是有限的(例如，很少微笑和眉毛活动)，且他们与观众的眼神接触更少，更加刻板，并且使用更少的说明性和调节性手势。未来的研究可以通过使用多模态传感技术提取焦虑演讲者的运动特征[23]，如与特定身体部位的空间、时间等相关的视觉特征，或髋关节、脊柱、前臂等的运动特征，以对演讲者的焦虑情况有更详细客观的掌控[24]。在教学过程中，教师可根据演讲者的焦虑表征选择相应的最佳缓解办法，不断探索合适的英语演讲教学模式，提高大学生的公众演讲能力，培养适应新时代发展的跨文化交际人才。

第二，VR 技术用于降低大学生英语公众演讲焦虑的日常训练，助力于演讲者监控和调节其焦虑的多模态表征行为，提升其多模态互动能力。现有大量研究将虚拟现实技术应用于缓解公众演讲焦虑的治疗中，发现其对于降低公众演讲焦虑富有成效。有研究探讨了技术强化语言学习对降低英语学习者公众演讲焦虑的影响，结果表明使用人工智能、自动语音分析、虚拟现实技术均能降低参与者的公众演讲焦虑程度，且在公众演讲教学中使用虚拟现实技术的潜力是显而易见的[25]。英玛拉达(Inmaculada)分析了 Web of Science 和 Scopus 两个数据库中使用 VR 技术治疗公众演讲焦虑的文献，发现治疗疗程在一到十二次之间的 VR 干预能产生至少一周的积极影响[2]。此外，有关虚拟现实对降低公众演讲焦虑效果的元分析发现虚拟现实技术是有效治疗公众演讲焦虑的新兴技术[26]。因此，国内学界在未来研究中可借助虚拟现实技术来缓解演讲者的焦虑，以切实提高英语演讲教学的有效性和增强英语演讲者的获得感。

第三，完善英语公众演讲课程设置，助力演讲者全面提升演讲力。通过对长沙三所“双一流”高校的调研，我们发现英语公众演讲课程在本科阶段多为选修课，且选课人数和开课数量均有限制，而研究

生教育中鲜有英语公众演讲课程的设置。王一镭探究威斯康辛大学麦迪逊分校公众英语演讲课程模式时，认为应将公众演讲作为学术学科来研究并为中国学生和教师设计更多本土化的教学材料[27]。因此，为了培养大批能更好地传播中国文化，讲好中国故事地国际化外语人才，我国高校有必要大规模常态化开设英语演讲课程。一是英语演讲教学课程的设置，能提高大部分学生的英语口语能力，以在日后面对不同话题和场合下能轻松自如地发表公众演讲，传播中国声音。二是英语演讲课程中所学到的策略和重复训练能帮助学生克服恐惧心理，有效降低公众演讲焦虑水平，最终促进演讲者综合素质的全面提高。

5. 结语

公众演讲是集语言知识、语言技能、语言表达、心理素质等为一体的口语活动，是学习者提升自身发展以及教师加强演讲培训的一大突破口。国内开展了许多英语演讲比赛，但对演讲者本身的情绪探究较少。因此，本文在系统梳理公众演讲焦虑的原因、测量方法及解决对策的基础上，考察了公众演讲焦虑的言语表征(如语音中断、停顿等)和非言语表征(如身体摆动、双手紧握等)。根据公众演讲焦虑的多模态表征特点，我们呼吁把多模态传感技术和新兴的虚拟现实技术应用于大学英语公众演讲教学之中，并通过英语演讲课程常态化设置，来全面提升我国大学英语演讲教学的有效性和普及性。

基金项目

湖南省社会科学基金青年项目“外语口语焦虑对多模态交际能力的影响”；项目编号：18YBQ024。

参考文献

[1] Dwyer, K.K. and Davidson, M.M. (2012) Is Public Speaking Really More Feared than Death? *Communication Research Reports*, **29**, 99-107. https://doi.org/10.1080/08824096.2012.667772

[2] Hinojo-Lucena, F.-J., *et al*. (2020) Virtual Reality Treatment for Public Speaking Anxiety in Students. Advancements and Results in Personalized Medicine. *Journal of Personalized Medicine*, **10**, Article No. 14. https://doi.org/10.3390/jpm10010014

[3] 李丹枫, 余真真, 段添翼, 等. 解释偏向矫正对大学生演讲焦虑的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2014(1): 43-47.

[4] 董连棋. 中国英语学习者外语焦虑与学业成绩的关系: 基于元分析的论证[J]. 外语界, 2021(1): 54-61.

[5] 王井云. 自尊、惧怕否定评价对公众演讲焦虑的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(9): 1115-1117.

[6] 余真真, 杨智辉. 大学生演讲焦虑的特点及其影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(11): 1721-1727.

[7] Kenneth, E. and Melvin, R. (2008) Foreign Language Anxiety in Japanese EFL University Classes: Cause, Coping, and Locus of Control. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, **5**, 181-191.

[8] Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S.E., *et al*. (2021) Student Fears of Oral Presentations and Public Speaking in Higher Education: A Qualitative Survey. *Journal of Further and Higher Education*, **45**, 1281-1293. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509

[9] Mccroskey, J.C. (1970) Measures of Communication-Bound Anxiety. *Speech Monographs*, **37**, 269-277. https://doi.org/10.1080/03637757009375677

[10] Mccroskey, J.C., Beatty, M.J., Kearney, P. and Plax, T.G. (1985) The Content Validity of the PRCA-24 as a Measure of Communication Apprehension across Communication Contexts. *Communication Quarterly*, **33**, 165-173. https://doi.org/10.1080/01463378509369595

[11] Lang, P.J. (1971) The Application of Psychophysiological Methods to the Study of Psychotherapy Ad Behavior Modification. In: Bergin, A.E. and Garfield, S.L., Eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, Wiley, New York, 75-125.

[12] Hofmann, S.G. and Dibartolo, P.M. (2000) An Instrument to Assess Self-Statements during Public Speaking: Scale Development and Preliminary Psychometric Properties. *Behavior Therapy*, **31**, 499-515. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80027-1

[13] Scheveneels, S., Boddez, Y., Van Daele, T., *et al*. (2019) Virtually Unexpected: No Role for Expectancy Violation in Virtual Reality Exposure for Public Speaking Anxiety. *Frontiers in Psychology*, **10**, Article No. 2849. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02849

[14] Jesús, V., Beatriz, R., María, Á., *et al*. (2020) The Intraocular Pressure Responses to Oral Academic Examination: The Influence of Perceived Levels of Public Speaking Anxiety. *Applied Ergonomics*, **88**, Article ID: 103158. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103158

[15] Guitar, B. (2006) Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore.

[16] Beatty, M. (1988) Situational and Predisposition Correlates of Public Speaking Anxiety. *Communication Education*, **37**, 28-39. https://doi.org/10.1080/03634528809378701

[17] Brandrick, C., Hooper, N., Roche, B., *et al*. (2020) A Comparison of Ultra-Brief Cognitive Defusion and Positive Affirmation Interventions on the Reduction of Public Speaking Anxiety. *The Psychological Record*, **71**, 109-117. https://doi.org/10.1007/s40732-020-00432-z

[18] Clark, H.H. and Tree, J.E. (2002) Using uh and um in Spontaneous Speaking. *Cognition*, **84**, 73-111. https://doi.org/10.1016/S0010-0277(02)00017-3

[19] Friman, P.C. (2014) Behavior Analysts to the Front! A 15-Step Tutorial on Public Speaking. *The Behavior Analyst*, **37**, 109-118. https://doi.org/10.1007/s40614-014-0009-y

[20] Lewis, M.B. and Bowler, P.J. (2009) Botulinum Toxin Cosmetic Therapy Correlates with a More Positive Mood. *Journal of Cosmetic Dermatology*, **8**, 24-26. https://doi.org/10.1111/j.1473-2165.2009.00419.x

[21] Jaffe, E. (2010) The Psychological Study of Smiling. *The Observer*, 23.

[22] Spieler, C. and Miltenberger, R. (2017) Using Awareness Training to Decrease Nervous Habits during Public Speaking. *Journal of Applied Behavior Analysis*, **50**, 38-47. https://doi.org/10.1002/jaba.362

[23] Chen, L., Leong, C.W., Feng, G., *et al*. (2015) Utilizing Multimodal Cues to Automatically Evaluate Public Speaking Performance. 2015 *International Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction* (*ACII*), Xi'an, 21-24 September 2015, 394-400. https://doi.org/10.1109/ACII.2015.7344601

[24] Yang, L., Zhao, G., Qi, F., *et al*. (2021) Nonverbal Cues of Anxiety in English Class Presentation: From Self- and Other-Perspectives. *Current Psychology*, **42**, 8302-8312.

[25] Chen, Y.-C. (2022) Effects of Technology-Enhanced Language Learning on Reducing EFL Learners' Public Speaking Anxiety. *Computer Assisted Language Learning*. https://doi.org/10.1080/09588221.2022.2055083

[26] Lim, M.H., Aryadoust, V. and Esposito, G. (2022) A Meta-Analysis of the Effect of Virtual Reality on Reducing Public Speaking Anxiety. *Current Psychology*, **42**, 12912-12928.

[27] 王一镭. 威斯康辛大学麦迪逊分校公共英语演讲课程模式探究[J]. 中国大学教学, 2020(8): 92-96.