

针对高中生英语学习焦虑成因的 教学策略研究

程 鸿

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2023年12月5日; 录用日期: 2024年1月4日; 发布日期: 2024年1月11日

摘 要

本文以重庆市万州区某重点中学高中生为研究对象, 采用问卷调查的研究方法, 主要探讨了焦虑对高中生英语学习的影响, 研究焦虑情绪产生的主要原因, 结果表明高中生普遍存在英语学习焦虑, 产生英语学习焦虑的原因主要有学生自身、学校以及家庭原因。本文根据学生的英语学习焦虑的不同成因采用针对性的教学策略, 引导学生正确认识和从容面对英语学习中普遍存在的焦虑问题, 把学习压力转化为学习动力, 帮助他们有效学习和健康成长。

关键词

高中生, 英语学习焦虑, 教学策略

A Study on Teaching Strategies for the Causes of English Learning Anxiety in Senior High School Students

Hong Cheng

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Dec. 5th, 2023; accepted: Jan. 4th, 2024; published: Jan. 11th, 2024

Abstract

This paper takes high school students from a middle school in Wan Zhou, Chongqing as the research object, adopts the research method of questionnaire survey, mainly discusses the influence of anxiety on high school students' English learning, and studies the main causes of anxiety. The

results show that English learning anxiety is common in high school students, and the causes of English learning anxiety mainly include students' own reasons, school reasons and family reasons. According to the different causes of students' English learning anxiety, this paper adopts targeted teaching strategies to guide students to correctly understand and calmly face the common anxiety problem in English learning, transform learning pressure into learning motivation, and help them learn effectively and grow healthily.

Keywords

High School Students, English Learning Anxiety, Teaching Strategy

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. 研究背景

自 20 世纪 70 年代以来, 随着人本主义心理学的发展以及思维与情感过滤技术的出现, 使得英语课堂研究逐渐从以教师为中心转变为以学习者为中心, 而学习者的个性特征, 特别是思维与情感特征, 如学习动机、情绪、焦虑及其影响因素等, 也开始变成了英语课堂研究的重点问题。近年来, 随着新课改的推行, 情感因素在英语教学中变得越来越重要。然而, 大多数教师仍然偏重于传授知识和技能, 忽略了学生的情绪和心理因素。因此, 我们需要更加关注并重视学生的学习焦虑等情感因素, 以便更好地帮助他们应对学习压力。所以, 在教学研究中充分重视英语学习者的焦虑问题逐渐变成一种重大的研究与实际课题。

2. 英语学习焦虑概述

外语学习中的焦虑主要是指学习者在学习外语或用外语进行表达时产生的恐惧或不安心理。MacIntyre 和 Gardner (1994) [1]将外语焦虑定义为“与第二语言学习背景相关的紧张和担忧的感觉, 包括说、听和学习”。MacIntyre (1999) [2]重新将外语学习焦虑定义为“在学习或使用第二语言时引起的担忧和负面情绪反应”。国内不同的研究学者, 对于外语学习焦虑症也存在着不同的认识。据学者王健全博士与万玉书教授(2001) [3]的研究, 焦虑症可能会对人的情绪产生较大影响, 而在语言学习者中, 这种影响却比较突出。李炯英(2004) [4]也指出, 认为外语焦虑症源自于研究者在对目标语言加以描述后所产生的恐惧或焦虑情绪。

3. 研究方法

(一) 研究对象

本文研究的调查对象为重庆市万州区某重点中学高二年级两个理科火箭班的 114 位学生(68 位男生和 46 位女生)。

(二) 研究工具

1. 问卷调查

该研究主要采用了问卷调查方法。问卷调查中选择了[5] Horwitz 的《Foreign Language Classroom Anxiety Scale》(FLCAS), 即《外语课堂焦虑量表》(王才康著, 2013 年)来进行实证数据的收集。问卷内

容中共有 33 个问题,主要考虑了学生对英语学习紧张状况,以及发生焦虑各种原因。每问题都分为“完全赞同”“赞同”“不确定”“不赞同”“完全不赞同”共五种层次,测量后的平均成绩为 1 至 5 分,用于评估受试者对英语学习的焦虑程度,而平均成绩越低则表示焦虑程度越高。整个问卷式调查项目,共涵盖了社交焦虑症、考试焦虑、负评价焦虑症、其他焦虑症四大领域。经过 114 份问卷的调查,最终有效回收的数量达到了 100 份,而且有效率高达 87%。

2. 访谈

访谈将作为辅助以及补充调查问卷的工具。在收集整理分析完问卷数据之后,根据数据的结果将英语学习焦虑的学生分为高中低焦虑组,并从其中各抽取 2 名,共六名学生,对他们在焦虑方面的一些问题做进一步的了解,同时对每位受访者的回答做详细的书面记录,补充问卷的不足,从而更真实地反映受试者的实际情况。访谈内容包括一下:(1)你觉得上英语课沉闷压抑吗?你是否在英语课堂中存在紧张和焦虑?(2)你在英语学习的哪些方面存在紧张和焦虑,如听、说、读、写考试等环节。具体表现是什么?(3)你觉得这些焦虑等心理情绪会影响你的英语成绩吗?具体表现是什么?(4)你是怎么对待焦虑等这些负面情绪的?(5)对于缓解英语学习焦虑,你有什么好的建议?

(三) 数据分析

1. 高中生英语学习焦虑总体情况

本人基于调查问卷中所得信息的频数统计,列出了学生对英语学习的焦虑程度(见表 1)。

Table 1. The anxiety level of the subjects

表 1. 受试者的焦虑程度

焦虑程度	学生人数	焦虑平均值
高等焦虑	26	43.2
中等焦虑	58	75.4
低等焦虑	16	112.8

依据调查结论,学生的焦虑水平均值 73,以该均值为基础,我们可以将他们分成 3 组:第一组高度焦虑群,其焦虑分值介于 40 分至 60 之间;第 2 组为中等焦虑群,其焦虑分值介于 70 至 85 之间,为总体人群的 58%;第 3 组为低度焦虑群,其焦虑均值为 112.8。研究结果显示高中生面临不同程度的英语习焦虑现象。

2. 高中生英语学习焦虑具体情况

为进一步了解他们的英语学习焦虑情况,本人对英语学习焦虑的各个部分进行了描述性统计分析,包括社交焦虑、考试焦虑、负评价焦虑,以及其它焦虑(见表 2)。

Table 2. Descriptive statistics of English learning anxiety

表 2. 英语学习焦虑描述统计

类别	N (项数)	均值
社交焦虑	100	3.14
考虑焦虑	100	3.25
负评价焦虑	100	3.11
其他焦虑	100	3.11

根据分析结果,学生交际焦虑均值为 3.14,负评价恐惧均值为 3.11,考试焦虑均值为 3.25,其它焦

虑均值为 3.11。学生的考试焦虑均值最高，表明了考试是学生最重要的忧虑源之一，学校需要支持学生的正确看待考试，从而减轻对考试忧虑；学生负面评价焦虑列在第二，这意味着学校需要给学生更多的积极评估机会，以协助他们重新树立学业自信，从而缓解对学生的负面评价焦虑；学生的交际焦虑平均数和其他焦虑比较低，说明学校需要更多给学生开展日常社交的时间，以减轻学生的焦虑。

3. 学生访谈结果分析

为了对问卷调查得到的数据作有效的补充和必要的校正，以及印证使用研究工具 FLCAS 和 SPSS21.0 的可靠性，笔者在调研结束后利用样本班级晚自习时间对 6 位被试学生进行了单独访谈，总结如下。

大部分同学认为英语课互动不多，课堂气氛较为严肃；对于教师的教学质量，同学们意见不一；有同学害怕老师提问题，根源在于自己成绩不太好，自信心不足。有同学回答问题时感到害羞，不会的时候感觉尴尬；有同学英语考试成绩不理想时感觉焦虑、沮丧；大部分同学学习听力比较困难；普遍存在不能用英语清晰表达的问题；英语写作的时候容易忘词；有同学对教学方法不太适应导致学习英语的兴趣不高；焦虑情绪导致无法集中注意力，对学习成绩产生影响，甚至产生厌倦情绪；有同学对英语学习比较感兴趣，愿意更加努力学好英语；有同学的英语基础相对较差，但是愿意加倍努力学好英语，需要老师的更多帮助，等等。

此次访谈结果与问卷调查获取的有关信息重合度较高，与通过研究得出的结论有着较大的一致性，从定性分析的角度看，可以相互印证，从而保证了研究结论的可靠性。

4. 研究结果分析

(一) 主要发现

综上所述，可以得出以下结论：目前高中学生的英语学习普遍存在着焦虑情绪，高焦虑人数略低于低焦虑人数，英语焦虑程度整体处于中等水平，进一步确证了高中生英语学习焦虑现象的普遍性，但与既有研究关于总体焦虑水平呈中等或以上程度的结论略有差异。另外本文发现高中生的考试焦虑水平相对较高。

(二) 高中生英语学习焦虑的成因分析

经过上一章问卷调查和访谈数据分析的结果，我们发现高中生在英语学习焦虑上有着不同方面的焦虑，相应的不同焦虑的产生也有着多方面的原因。造成高中生在英语学习焦虑里有较高的焦虑并很畏惧考试焦虑的原因可概括为三方面，分别为学生自身原因、学校原因，家庭原因。

1. 学生自身原因

(1) 英语学习能力

通过研究和访谈，人们一般认为高焦虑群中的多数学生英语学习能力较差，包括听力能力较差，或者课堂上的英语会话会让学生感到困惑的问题，或者甚至学生不太听得懂教师表达的含义，直接影响着学生对学习中知识点的掌握程度。在与学生交流中，听力变差不仅会直接影响教师对学生的口语认知，而且同时限制了学生的口语表达，进而大大降低了沟通的质量，这就会让学生产生自卑感和紧张情绪。因为学生的拼字法水平偏弱、单词词汇较少，制约着学习者的口语表达能力、翻译水平和写作能力，也会让学习者害怕犯错，在一定程度上也削弱了与学习者和教师、老师或者其他同学之间相互交流的积极性，以及由此产生的焦虑情绪。

(2) 学业和考试压力

学业压力通常被认为是影响学生情绪的一个因素。由于当今的教育体系不断变化，人们面临的挑战也变得愈加严峻。这些挑战包括课堂教育的困难、考试的复杂性以及个人的成长。如果不及时应付这些挑战，人们可能会变得非常紧张，甚至出现焦躁不安的情绪。随着时代的发展，考试焦虑已经变得越来

越常见，特别是当学生面临着巨额的考试时，由于巨大的学业压力，很多人感到无法承受。然而，这种状态并非有益，反倒可能会给学生的英语学习带来障碍。

(3) 较低自我评价和竞争意识

Bailey (1983) [6]认为，当他们把自身形象与别人甚至是理想中的自己形象加以对比后，就会出现一个激烈的比较心态，并由此而产生了焦虑。此外，还有一些因素会导致学生在与别的同伴相处的情况下感到焦虑，甚至产生了一种负面的情绪，即害怕被别的同伴所超越，以及对自己的英语水平的怀疑。当个人的自信心不足并且经常被其他人的成绩所左右时，很可能会导致对英语学习的焦虑。

2. 学校原因

(1) 教师的教学方法

问卷研究的结果表明，许多孩子都存在“英语课上没听懂老师用英语说什么时我会感到害怕”；“上外语课时在想一些和课堂内容无关的事”；“学外语要学那么多规则让人头疼”；“不理解老师讲的每一个词时会很不安”等现象。从访谈中，我们还了解到许多问题并发现，教师讲解的方式也是导致学习焦虑的一个重要因素。如果老师讲解的生动而有趣，学生就更愿意听，教学效果就会更好；而如果老师讲解的没意思，他们也就没有心思听，教学效果就会更加不好。所以，结合问卷和访谈结果，我们可以看出教师的教学方法也是影响学生学习焦虑的一个重要因素。

(2) 教师的课堂行为

从问题分析中，能够发现很多学生都有“英语老师快要叫我回答问题时，我会感到很紧张”的情况。根据以往的和学校沟通，多数学生认为，当上课犯错误被教师当众纠正或总是被教师和别的同学作对比时，会感受到很大压力和很丢脸，不愿意在课堂上解释问题。所以老师的上课方式、问题方法和纠正态度以及上课情况对他们的英语学习焦虑情绪起到很大作用。

(3) 教师的评价方法

当前，中国的教育仍然以考试成绩为主要衡量标准，一次考试就决定一个人的一生，而且这种以分数为唯一标准的教育模式仍然存在，学生们被贴上了各种各样的标签，从而使他们被划分为三六九等，这种不公平的教育评估方式，给学生们带来了巨大的学习压力，使他们的自信心和自尊心受到严重的损害，从而导致他们更容易产生焦虑情绪，学习积极性也会随之减弱。

3. 家庭原因

家庭的期望及教育方式

虽然每个父母都渴望让他的孩子取得更大的进步，但是，由于他们常常使用不合适的沟通手段来传递信息，从而使得他们的孩子产生了极大的压力，甚至产生了学业焦虑。此外，一些父母还会过度地介入孩子的日常生活，以便更好地掌握他的学业状态，从而使得他们的父母关系变得更加紧张，从而给他带来更大的压力。当父母的期待过于高时，他们可能无法满足，从而导致他们的心理压力。父母总是希望通过提供良好的教育环境来帮助他们取得好的表现，然而，孩子如果没有达到他们的要求，父母不会分析具体的原因，鼓励孩子进一步的努力，而是一味的责怪自己的孩子，给孩子造成巨大的心理压力，让孩子对英语学习变得更加焦虑。

5. 缓解高中生英语学习焦虑的策略

(一) 在学生自身方面

1. 巩固学生的英语基础技能

学生的学习能力与焦虑情绪有关，可以利用增加学生的知识缓解孩子的焦虑，比如增加英语词汇的使用，重视平时词汇的积累，并定期检查和督促。指导学生多看和文化有关的节目和录像，观看一些文

化的经典影片，并认真写出观后感；阅读与他们能力发展有关的作品，并做读书笔记；对他们的知识查缺补漏，这样他们的知识理解就更加全面，学生就能更加恰当地运用英文。一旦学习者英语能力提高了，他们就会更加自如地运用英文表达自己的想法，进而获得的愉悦感，他们的焦虑心情自然就会缓解。

2. 正确认识焦虑现象，因人施策适当引导

焦虑其实并不可怕，但真正可怕的是我们对焦虑的误解。对于学生学业上的压力，教师应该引导学生根据自己的学习能力、努力和环境条件来制定自己的学习目标。针对考试焦虑，老师要给出相应的正确引导，考核只能成为一个考核课堂和学习效果的方式，目的就是总结经验，吸取教训，找出课堂和教学上的缺点，并形成包含考核内容的整体考核制度。

3. 增强自我效能，提升英语学习信心

拥有较强的自律意识和责任意识，有助于促进学生的学习兴趣，并帮助他们更好地理解“我可以”、“我能行”。通过培养这种意识，学生们会更有信心地完成他们的课程，并且会更有热情地投身于课堂，从而更好地掌握知识。这样，他们就会更有动力去完成他们的课程，并且会更好地控制他们的学业压力。

(二) 在学校方面

1. 改进教学方法，激发学习兴趣

教师是教学的主体教育者，领导者，组织者，在整个课堂教学中起着主导作用。“师者，所以传道、授业、解惑也”，所以老师的教学工作直接关系学生的学习效果。所以教师们必须进一步改进教学方法，以协调学生传授专业知识、提升能力水平与发展兴趣之间的关系，以便于避免“填鸭式”教学，学生也能够选择不同的教学方法，以增强学生的英语学习兴趣；所以老师们必须积极营造英语的交流气氛，使学生体验英语教学的乐趣，在用中会，在用中知道，在用中感受；在进行教学安排上必须注意课程难度，所设置的教学问题，所讲授的知识点一定是学生可以学会的，要尽量满足到每位学生，让他们在英语教学课堂中有参与感，也有所获得，就这样减轻了学生们在英语教学课程中的焦虑状态。

2. 优化课堂行为，营造良好氛围

教师提问不仅仅是学生课堂上教学实施的重要方式，同时也是他们口语输入的主要来源。所以，教师们还应当注意教学提问的策略，根据学生的口语能力和要求，设定最适合他们的教学提问方式，并逐步增加难度。此外，教师课堂提问的方式设置还应该多样化，以吸引他们的浓厚兴趣。在课堂提问上，教师们还应该给予基础程度较差的学生指导建议，并在发生比较具有挑战性的教学提问时，给予他们一些启发性的线索。同时教师必须注意在课堂上的纠正方式，根据不同的情况学生相应的改正方式，学生在解决错现象后不要直接打断或当众批评教师，多采取与同事纠正方式，并引导他们进行自己改正方式等，以尽量形成良好的课堂氛围。

3. 改进评价方式，采取多元化评价

教师在进行课堂评价中，要积极正确，讲究方法，尽量避免使用一些否定性、负面性的评价，用一种包容的心情去接纳学生的情况，针对不同的现象做出适当的评价。完善了对学生的评价方式，不使用终结式评价，多使用形成式评价，多使用相对式评价，少使用绝对式评价。对他们的评价一定是多维度的，并切实地对他们实施了多维度、通过各种渠道、比较全面的评价。

(三) 在家庭方面

家长应该给予孩子足够的信任，使孩子有勇气通过自身的努力实现自己的愿望，同时也要适时给予孩子引导和帮助，以缓解孩子在学习过程中的负担。合理的期望，会减轻孩子的身心压力，还可以鼓励孩子努力；过高的期望，非但无法促进孩子的学业，还容易引起孩子的恐惧心理，担心对不起家长的培养。因此，本文要求家长对孩子的预期不能过高，家长的期望必须是孩子可以实现而又需要足够的方可达到，使家长更明白自己孩子的真实情况，以便减少不切实际的家庭期望。

6. 结语

总之, 英语学习焦虑是一种复杂的情绪问题, 它涉及到许多因素。教师应该充分重视这一问题, 并密切关注学生的行为举止, 发现哪些学生在课堂上感到焦虑, 并采取相应的措施来减轻他们的焦虑, 以达到最佳的教学和学习效果。

参考文献

- [1] MacIntyre, P.D. and Gardner, R.C. (1994) The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. *Language Learning*, **44**, 283-305. <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1994.tb01103.x>
- [2] MacIntyre, P.D. (1999) Language Anxiety: A Review of the Research for Language Teachers. In: Young, D.J., Ed., *Affect in Foreign Language and Second Language Learning: A Practical Guide to Creating a Low-Anxiety Classroom Atmosphere*, McGraw-Hill, Boston, Boston, 24-25.
- [3] 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, 33(2): 122-126.
- [4] 李炯英. 外语学习焦虑的心理学和神经生物学分析[J]. 天津外国语学院学报, 2004, 11(4): 46-51.
- [5] Horwit, E.K., Horwitz, M.B. and Cope, J. (1986) Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, **70**, 125-132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- [6] Bailey, K.M. (1983) Competitiveness and Anxiety in Adult Second Language Learning: Looking at and through the Diary Studies. In: Seliger, H.W. and Long, M.H., Eds., *Classroom-Oriented Research in Second Language Acquisition*, Newbury House, Rowley, MA, 67-102.