

英语专业本科生写作焦虑的量化与质性研究

李书玉, 刘晓雨, 张 涵

山东师范大学外国语学院, 山东 济南

收稿日期: 2025年6月27日; 录用日期: 2025年7月24日; 发布日期: 2025年7月31日

摘 要

本文以情感过滤假说和弗洛伊德焦虑理论为基础, 对英语专业本科生的写作焦虑问题展开量化与质性研究。问卷调查和数据分析发现, 身体焦虑、认知焦虑、策略焦虑和回避行为都是写作焦虑的诱因, 其中身体焦虑尤为突出。针对这些问题, 本文提出了针对每项焦虑的干预措施, 旨在帮助学生提升写作能力, 为英语写作教学提供实践参考。

关键词

英语专业本科生, 写作焦虑, 写作焦虑程度, 写作焦虑原因

A Quantitative and Qualitative Study on Writing Anxiety among English Major Undergraduates

Shuyu Li, Xiaoyu Liu, Han Zhang

School of Foreign Languages, Shandong Normal University, Jinan Shandong

Received: Jun. 27th, 2025; accepted: Jul. 24th, 2025; published: Jul. 31st, 2025

Abstract

Based on the Affective Filter Hypothesis and Freud's Anxiety Theory, this paper conducts a quantitative and qualitative study on writing anxiety among English major undergraduates. Questionnaire surveys and data analysis reveal that somatic anxiety, cognitive anxiety, strategic anxiety, and avoidance behavior are all contributing factors to writing anxiety, with somatic anxiety being particularly prominent. In response to these issues, this study proposes targeted interventions for each type of anxiety, aiming to help students improve their writing proficiency and provide practical references for English writing instruction.

Keywords

English Major Undergraduates, Writing Anxiety, Degree of Writing Anxiety, Causes of Writing Anxiety

Copyright © 2025 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

“写作焦虑”一词由 Daly & Miller (1975)提出,指个体倾向于接近或逃避写作任务。许多前人的研究都证明了写作焦虑在学生群体中确实存在,然而英语专业本科生在英语写作中的焦虑问题却鲜有关注。

2. 理论基础

2.1. 情感过滤假说

Stephen Krashen 的输入假设由五个核心假设组成:习得-学习区分、自然顺序、监控、输入假设以及情感过滤[1]。习得-学习区分是指习得和学习是两种不同的系统。习得是一种无意识过程,通过自然语言交流实现,而学习则是通过正规教育和对语法规则的有意识学习实现。学习者的情绪状态,如动机、自信和焦虑,对语言习得有重要影响,一个支持性和低压力的学习环境有助于提高习得效率。

2.2. 弗洛伊德焦虑理论

客观性焦虑与自我是个体对现实危险的感知和反应,通常与生存本能相关。自我在这里尝试通过不同的防御机制来处理这些外部的威胁以保护个体免受伤害。

神经性焦虑与本我:神经性焦虑则涉及内部冲突尤其是本我中的本能欲望与自我努力符合社会规范之间的矛盾。这种焦虑源自本我对即时满足的追求与自我在现实原则下的调节之间的冲突。

道德性焦虑与超我:道德性焦虑涉及自我与超我之间的冲突,源自个体对内化的道德规范的反应。当个体的行为或欲望与超我设定的高道德标准不符时,便会产生负罪感和羞愧感[2]。

3. 写作焦虑定义

写作焦虑最早由 Daly 和 Miller (1975)定义为一种特定情境焦虑,影响人们的写作倾向[3]。后续 Cheng (1998)进一步将其描述为一种与功能失调思维、生理唤醒增加和行为操控相关的稳定焦虑倾向。因此,写作焦虑不仅包括认知上的焦虑,还涉及身体反应和逃避行为。

4. 研究设计

4.1. 研究对象及问题

研究对象为山东师范大学、临沂大学、聊城大学、山东理工大学以及滨州医学院 2022 级英语专业中随机抽取的 162 名学生,主要以山东师范大学样本为主,该校为山东省重点大学,2022 年外国语言类专业山东录取分数线 565 分,招收多个省份的考生,因此该校大二学生来自全国各地且语言水平相对良好;其余几所大学在山东省内总体属于中等水平且学生均来自全国各地,可作为样本代表全国大二英语专业学生进行调查。

本研究包括三个研究问题:英语专业本科生的写作焦虑现状为何?导致这些焦虑的诱因有哪些?针

对这些焦虑如何进行有效干预？

4.2. 研究工具

学习者的情绪状态如动机、自信和焦虑对语言习得有重要影响，我们以此为理论基础设计了 25 道问题，题目分为四个维度：身体焦虑、认知焦虑、策略焦虑和回避行为，以匿名问卷形式在问卷星平台发布。经检验筛选和统计，共计回收 162 份有效问卷。本问卷 Cronbach’s Alpha 值为 0.839，这表明它具有很高的内部一致性。

5. 调查结果及分析

5.1. 外语专业写作焦虑程度

本次数据收集设置为程序打分题(5 分制)，分数越高表示越焦虑(或表现越差)。根据数据统计总表来看(表 1)，被试者英语写作焦虑四个维度均存在且总体偏向焦虑。其中身体焦虑方面尤其突出。

Table 1. Descriptive statistics of each factor of English writing anxiety
表 1. 英语写作焦虑各因子描述统计

焦虑类型	个案数	最小值	最大值	平均值	标准差
身体焦虑	113	1	5	3.50	0.99
认知焦虑	113	1	5	3.44	1.03
策略焦虑	113	1	5	3.30	0.91
回避行为	113	1	5	3.40	1.02

5.2. 导致英语专业学生写作焦虑的因素分析(表 2)

1. 身体焦虑

身体焦虑的平均值为 3.50。我们将焦虑程度按照 1~5 等级来划分，在平均值是 3 的基础上，这表明大家在写作过程中普遍存在着身体焦虑的现象。根据弗洛伊德的焦虑理论，他主要将焦虑分为客体性焦虑、神经性焦虑以及道德性焦虑。身体焦虑与英语专业学生在写作过程中的身体反应相关，这更接近于弗洛伊德理论中的“神经性焦虑”。

神经性焦虑是个体自身意识不到的焦虑，它源于压抑在无意识里的本能冲动所带来的威胁感。尽管弗洛伊德并未直接提及“身体焦虑”这一概念，但身体焦虑可能表现为与身体相关的不适感或紧张感，这可以看作是本能冲动在身体上的一种外在表现。

接下来，我们将选取部分具有代表性的问卷题目进行分析。首先，题目 3 均值为 3.63。这说明许多英语专业学生在面对写作指导或讲解时，如果无法理解或掌握其中的要点，就会感到害怕和不安。这可能是因为他们的英语基础不够扎实，或者对于写作的方法和技巧缺乏足够的了解(这正和后面我们将提到的策略焦虑形成呼应)。

其次题目 13 均值为 3.84。这一结果非常引人关注，说明学生们在面对未知或未准备的问题时，普遍会感到紧张和不安。这可能是因为他们缺乏自信，担心自己的表现不佳或受到批评。

最后题目 14 均值为 3.66。这说明，许多英语专业学生在没有充分准备的情况下被要求写作时，也会感到非常迷茫和无助。这可能是因为他们在平时缺乏足够的练习和积累，对于英语写作没有足够的信心和把握。

综上所述，英语专业学生在写作过程中普遍存在着身体焦虑的现象，且身体焦虑的数值较高，实际上是由于策略焦虑、认知焦虑等诸多因子都会使得身体焦虑的产生。

Table 2. Numerical statistics of each item of writing anxiety
表 2. 写作焦虑各题项数值统计

焦虑类型	题项编号	题项表述	各题项 平均值	标准差
身体焦虑	3	当我听不懂如何写作时候会感到害怕。	3.63	0.96
	4	多上一些英语写作课一点也不会让我觉得烦。	2.87	1.15
	13	当老师问到我事先没有准备的问题时我感到紧张。	3.84	0.94
	14	当我在毫无准备的情况下被要求用英语写作时，我经常大脑一片空白。	3.66	0.92
认知焦虑	1	请根据你的实际情况，评价你自身的英语写作水平。	3.03	0.81
	2	英语写作时我从不担心自己会出错。	3.73	0.91
	6	我总觉得其他同学的英语写作比我好。	3.89	0.93
	7	在其他同学面前谈论写作我感到很害羞。	3.27	1.09
	8	我对随堂写作测验通常不会感到紧张。	3.38	1.12
	9	在英语写作课上主动回答问题会使我感到难为情。	3.39	1.05
	10	和英语本族语者书面交流我不会感到紧张。	3.55	1.11
	11	我在英语写作课上发言时很自信。	3.52	1.00
	12	我害怕老师点评我的作文。	3.04	1.24
策略焦虑	15	我在写作过程中常有思路狭窄，不知道如何创新的情况出现。	3.80	0.75
	16	在进行限时写作时我常感到时间不够用，前松后紧。	3.75	0.96
	18	我很明确写作要使用的论证手法及其作用。	3.01	1.03
	19	论证手法使用较少的原因是掌握不扎实，忘记。	35/36	0.16
		论证手法使用较少的原因是时间不够。	7/24	0.45
	20	写作时我会尽量使用高级词汇。	2.58	0.90
	21	使用普通词汇的原因是词汇量不够。	53/54	0.13
		使用普通词汇的原因是时间不够，来不及思考。	4/9	0.50
	25	不太懂英语写作的方法和技巧。	3.37	0.93
回避行为	5	上英语写作课时我发现自己想一些和课堂内容无关的事。	3.35	1.03
	9	在英语写作课上主动回答问题会使我感到难为情。	3.39	1.04
	17	我会主动且有机会地进行专四、专八写作练习。	3.27	1.04
	22	在通常情况下，我会尽可能避免用英语写作。	3.26	1.05
	23	我通常会用英语记录我的所思所想。	3.56	1.01
	24	在课后，我总是寻找一切可能的机会练习英语写作。	3.59	0.95

2. 认知焦虑

认知焦虑因子的平均值为 3.44, 这意味着英语专业学生在写作过程中, 普遍存在着一定的认知焦虑。而认知焦虑的产生, 与前面三个提到的身体焦虑、策略焦虑以及回避行为这三个因子脱不了干系。这种焦虑来自于学生对自己写作能力的担忧以及对写作任务的恐惧, 通常表现为担心自己的作品不足以得到他人的认可, 影响了学生的自信和创作潜力。接下来, 我们来看具体的题目分析。

对于题目 6 均值高达 3.89, 这明显高于整体平均值, 显示出许多学生在写作过程中, 常常会产生自卑心理, 过分关注他人的评价, 担心自己的写作水平不如他人。这种比较心理会给学生带来较大的心理压力, 影响他们的写作信心和动力。

再看题目 7 均值为 3.27, 也相对较高。这个题是在同学选择认为“我总觉得其他同学的英语写作比我好”(题目 6)的基础上进一步探索焦虑程度。在焦虑的这部分同学中, 有一部分同学在公开场合谈论写作时, 会感到紧张和害羞, 害怕自己的观点或想法被他人嘲笑或质疑。这种心理状态可能会阻碍学生的交流和思考, 限制他们的写作发展。这个题目和“在英语写作课上主动回答问题会使我难为情”所揭示的学生的心理大有共同之处, 而这道题目在回避行为中我们也有提到。

题目 12 均值为 3.04, 也显示出学生在面对老师点评时存在一定的焦虑感。他们可能担心自己的作文会被老师批评或指出不足, 从而影响到自己的写作自信心。

其次题目 2 均值为 3.73, 这说明有一部分学生在写作时不能够保持自信, 会被错误所影响。或许他们可以更注重写作的过程, 而不是过分关注结果, 这种心态有助于他们更好地发挥自己的写作潜能。

题目 8 和题目 10 这两道题目的平均值分别为 3.38 和 3.55, 都相对较高。这说明大部分学生在面对随堂写作测验和与英语本族语者书面交流时不能够保持冷静和自信。他们没有具备较好的应对能力和适应能力, 不能够克服紧张情绪, 顺利完成写作任务。

最后, 题目 11 均值为 3.52, 也更偏向不符合。这说明大多数学生可能不积极参与课堂讨论, 勇于发表自己的见解, 这种态度并不有利于提升他们的写作能力和自信心。

综上所述, 英语专业学生在写作过程中普遍存在着一定的认知焦虑, 但不同学生在面对不同情况时表现出不同的心理状态。

3. 策略焦虑

策略焦虑因子平均值达到了 3.30, 这说明英语专业的学生在写作时, 在策略运用上也存在着一定的焦虑。

客体性焦虑主要源于外部事件或环境可能带来的危险; 神经性焦虑则与个体内心深处的本能冲动和担心因表达这些冲动而受到惩罚有关; 道德性焦虑则是由于个体的行为与社会道德标准产生矛盾而产生的罪恶感。策略焦虑更可能是一种在特定情境下, 如学习或任务完成过程中, 由于担忧自己的策略是否有效、是否能够达到预期目标而产生的焦虑。这种焦虑可能涉及对自我能力的怀疑、对失败的恐惧以及对他人评价的担忧等多种因素。

首先, 题目 15 均值高达 3.80。这说明, 很多英语专业学生在写作时都感到自己的思路不够开阔, 难以找到新的创意和观点。这可能是因为他们的阅读量不够, 思维定式过于严重, 缺乏对不同观点和思想的接纳和理解。

接下来题目 16 均值也高达 3.75。这说明很多学生在面对限时写作任务时, 无法有效地管理时间, 导致写作过程中前松后紧, 最终难以完成作品。

题目 18 均值为 3.01, 相对较低。根据这一情况, 我们进行了两种不同情况的数据收集, 在策略焦虑的 112 名同学中, 有 109 人认为论证手法使用较少的原因是对论证手法掌握不扎实, 遗忘。33 位同学认为是时间不够, 两者存在交叉。相比较而言, 论证手法使用较少的原因是掌握不扎实, 忘记的这一数据较为明显。这说明, 有些学生对于写作中的论证手法和作用并不十分明确, 这可能会影响他们写作的逻辑性和说服力。

最后题目 20 均值为 3.42。而对于使用普通词汇的原因, 在参与问卷的 54 名同学中, 有 53 名同学认为自己词汇量不足; 24 名同学认为自己时间不够, 来不及思考。这说明, 大多数学生在写作时都希望能够使用高级词汇来提升自己的作品水平。虽然使用高级词汇可以增加作品的词汇量和复杂度, 但也要注

意适度使用, 避免因使用不当而导致句子生硬或意义不明。

4. 回避行为

回避行为因子的平均值是 3.40, 这说明在英语写作方面, 有一部分学生倾向于采取回避行为来应对写作焦虑。

题目 9 均值为 3.39, 相对较高。这说明有些学生在英语写作课堂上缺乏自信, 不敢主动回答问题, 担心自己的表现会被别人嘲笑或评价。这种心理状态可能导致他们错过学习和交流的机会, 进一步加剧写作焦虑。

接下来, 题目 5 均值为 3.35, 也相对较高。这反映出部分学生在英语写作课上难以集中注意力, 容易分心。这可能是由于他们对写作内容不感兴趣, 或者对英语写作本身感到困惑和无助, 从而产生了逃避心理。

再来看题目 22 均值为 3.26。这表明有一部分学生在面对英语写作时, 倾向于采取回避策略, 尽量避免使用英语进行写作。这种回避行为虽然短期内可能减轻焦虑感, 但长期来看会阻碍他们的英语写作能力的提高。

题目 17 均值为 3.27, 说明学生们也不会主动抓住机会进行专业的英语写作练习, 这对提高英语写作能力非常不利。

最后题目 23 和课后, 题目 24 均值分别为 3.56 和 3.59, 这说明学生也不能够积极使用英语进行思考和表达, 也不会在课后主动寻找机会进行英语写作练习。这种消极的学习态度和行为对于克服写作焦虑、提高英语写作能力是非常有害的。

6. 结论

本研究致力于研究英语专业学生在英语写作方面的焦虑程度, 焦虑原因以及解决措施。本研究采用了问卷调查以及数据整理分析的方法, 对山东师范大学的 113 名参与同学进行了调查。同时经过对英语专业学生在写作过程中身体焦虑、策略焦虑、认知焦虑和回避行为这四个方面的数据与研究结果进行细致梳理和深入分析, 我们得以一窥学生写作心理的复杂面貌。现将主要调查结论概述如下:

首先, 身体焦虑在英语专业学生写作过程中普遍存在, 表现为学生在写作时出现的紧张、焦虑、甚至身体不适等症状, 印证了弗洛伊德神经性焦虑理论中“无意识冲突躯体化”的特征。在情绪方面学生还会感到烦, 感到害怕等。这一现象的存在不仅影响了学生的写作状态, 更在一定程度上阻碍了他们的创作思维。因此, 我们需要重视学生在写作过程中的身体感受, 为他们创造一个轻松、舒适的写作环境, 以缓解身体焦虑对写作的影响。干预需结合身心调节技术, 打破生理唤醒对认知资源的占用。

其次, 英专生的英语写作焦虑一部分源于策略焦虑。神经症的焦虑源自内心深处的冲突和潜意识压抑, 特别是那些与本能欲望相关的焦虑, 英专生的写作焦虑其实就源于内心对自身的高要求与自身写作水平不足之间的矛盾。学生的写作思路广度和创新思维有待提高; 许多同学觉得在写作中论证手法和高级词汇使用较少, 主要是因为自身掌握不扎实和积累不充分; 在应试考试方面, 许多同学时间不够导致他们无法充分发挥。为此, 我们应加强对学生写作策略的指导和训练, 帮助他们掌握科学的写作方法, 提高他们的写作能力, 从而减轻策略焦虑给他们带来的压力。

认知焦虑主要源于学生对自身写作能力的担忧和对写作任务的恐惧, 表现为过度关注评价、自卑感及完美主义倾向, 他们往往担心自己的作品不够优秀, 无法得到他人的认可。自我效能理论指出, 此类焦虑与“效能预期”(Efficacy Expectation)低下直接相关需设计“阶梯式写作任务”, 结合“mastery experience”(成功体验积累): 从低风险写作(如日记)逐步过渡到高要求任务(如学术论文), 辅以成长性评价[4], 替代结果性评判。

最后, 学生倾向选择逃避写作任务, 或者通过拖延等方式来应对写作压力。这种回避行为不仅无法解决问题, 反而可能加重焦虑感, 影响学生的学业成绩和个人发展。Dörnyei (2005)的“二语动机自我系统”(L2MSS)强调, “理想二语自我”与“应该二语自我”的冲突会引发回避。因此, 我们需要密切关注学生的回避行为, 及时进行干预和引导, 帮助他们建立正确的应对方式, 积极面对写作挑战。

在未来的教学和研究中, 我们应继续关注学生在写作过程中的焦虑问题, 深入探究其成因和解决方案。同时, 我们还应加强对学生个体差异的关注, 因材施教, 为每个学生提供个性化的写作指导和支持。

7. 解决方案

对英语专业本科生写作焦虑的研究表明, 造成英语专业本科生英语写作焦虑的因素较为多样。同时数据结果显示大多数英语专业本科生认为自己的英语写作水平不高, 可见英语专业本科生的写作焦虑程度较高。本研究提出以下减轻英语专业本科生写作焦虑的方法和策略。

7.1. 正视写作焦虑, 培养学生信心

数据显示, “我总觉得其他同学的英语写作比我好”这一题的焦虑值最高, 均值为 3.89, 可见认知焦虑造成的与外界的盲目比较对英专生的写作焦虑有一定的影响。弗洛伊德提出的道德性焦虑主要来源于超我中的道德标准与本我中的冲动欲求之间的冲突, 特别是当个体行为与内化的道德规范不符时, 超我便通过良心的声音引发负罪感或羞愧感, 从而产生焦虑。另外, 弗洛伊德进一步解释, 道德性焦虑并不仅仅局限于面对实际行为的道德评判, 更广泛地涵盖了潜在的、未实际行动出来的冲动欲求。由此可见, 即使一个英专生尽全力去学习写作, 但是如果教师对他的成果做出负面反馈, 或者在与同学的比较中发现自身与他人较大的差距, 再加之英语专业这一标签的能力要求, 那么他必然会产生无力感, 因此而对英语写作产生焦虑情绪。

有关认知焦虑的缓解建议, 可以从学生自我调节和教师引导两方面入手:

(1) 自我调节

学生需要认识到焦虑是一种正常的生理和心理反应, 它在一定程度上可以激励人面对挑战; 学生应当学会自我反思。通过反思引发焦虑的具体原因, 如对成绩的过分担忧、对失败的恐惧等, 对相关心理矛盾进行自我调节; 设定实际可达的短期和长期目标可以帮助学生看到自己的进步, 从而增强自信。通过庆祝每一个小成就, 学生可以积累成功经验, 逐步建立起对自己写作能力的信心; 减少与他人的横向比较, 增加同自己的纵向比较, 更加专注于自我的提升, 从而获得自我认同感, 对写作更加自信。

(2) 教师引导

教师应创造一个鼓励探索和犯错的学习环境, 让学生感到安全和被接纳。在这样的环境中, 学生更愿意尝试和挑战自我, 减少因害怕失败而产生的焦虑; 教师应提供具体、积极的反馈, 强调学生的努力和进步, 而非仅仅关注错误。这种正面的鼓励可以帮助学生建立自信, 并激励他们继续努力; 教师应针对每个学生的具体情况和需求, 提供个性化的写作指导和建议, 帮助他们克服写作中的难题, 提高他们的写作自信。

7.2. 结合自身特点, 制定合理的提升方案

研究结果显示英专生的英语写作焦虑一部分源于策略焦虑。弗洛伊德的精神分析理论提出, 神经症的焦虑源自内心深处的冲突和潜意识压抑, 特别是那些与本能欲望相关的焦虑。从这一理论来看, 英专生的写作焦虑其实就源于内心对自身的高要求与自身写作水平不足之间的矛盾。数据统计结果显示: “写作过程中思路狭窄, 不知道如何创新”的焦虑值最高, 平均值达 3.8, 表明学生的写作思路广度和创新思

维有待提高；许多同学觉得在写作中论证手法和高级词汇使用较少，主要是由于自身掌握不扎实和积累不充分；结果显示在应试考试方面，许多同学表示时间不够导致他们无法充分地使用论证手法和高级词汇。要解决以上根据数据结果得出的问题，就要提升学生写作策略和方法的运用能力和时间管理能力，本研究认为可以从学生自主学习和教师教导两方面入手。

(1) 自主学习

拓宽写作思路，广泛阅读，多读不同类型的英文文章，包括小说、散文、新闻报道、学术论文等，启发写作思路；使用思维导图来组织自己的想法，这有助于看到不同概念之间的联系，从而产生新的创意；正确使用论证手法，要明确写作目的，确定中心论点，了解每种论证手法的特点和使用场景，阅读优秀的文章和书籍，学习他们是如何选择和使用论证手法的；扩大词汇量，广泛阅读同样可以扩大词汇量，创建一个人词汇本并定期复习，通过不同的媒介进行多样化学习，比如电影、电视节目、播客和歌曲，学习词根、前缀和后缀；学会安排写作时间，每周进行限时写作训练，按照“先理解题目并构思，然后草拟大纲，快速写作正文，留出修改时间”的写作安排进行训练，训练难度可以相较考试稍难一些，写作时长比考试规定时长能短一些，这样在考场上才能更加应对自如[5]。

(2) 教师教导

运用翻转课堂的方式，引导学生以小组合作探究的方式学习不同类型的写作结构，如叙事、议论、说明等，以及如何组织段落、如何使用主题句和过渡句，以及如何构建清晰的论点和论据，并进行汇报展示，由教师进行点评和补充，该方法不仅能够提升合作学习能力，也能使学生对知识点记忆更加深刻；思维技能的培养，鼓励学生发展批判性思维和创造性思维，通过讨论、头脑风暴等活动激发学生的思考，帮助他们在写作中表达独到的见解和想法；通过阅读优秀的英语文章，让学生学习并模仿作者的写作技巧和风格，同时通过读后写作练习，加深对阅读材料的理解；教师应教授学生如何准确使用词汇和语法结构，包括时态、语态、句型等，以提高写作的准确性和流畅性。

7.3. 关注身体状况，减轻身体焦虑

据调查结果显示，英语专业本科生在英语写作过程中可能会遇到身体焦虑的问题，这种焦虑可能表现为心跳加速、出汗、颤抖等生理反应。以下是一些具体的解决方案，旨在帮助学生应对和减轻这种身体焦虑。

(1) 自我适应

学习深呼吸技巧，如腹式呼吸，可以在写作前进行几分钟的深呼吸练习，帮助放松身体，减轻紧张感；保持规律的作息，保证充足的睡眠，以及均衡的饮食，这些都有助于提高身体的整体抵抗力和应对压力的能力；定期进行适量的运动，如散步、瑜伽或轻松的有氧运动，可以帮助释放紧张情绪，提高身体素质。

(2) 教师帮助

教师为学生提供一个安静、舒适的写作环境，减少外界干扰，可以帮助学生更好地集中注意力，减轻焦虑感；关注学生的生理表现，如果学生的焦虑症状较为严重，可以建议他们寻求专业的心理辅导，学习更专业的应对策略。

7.4. 增加主观能动性，减少回避行为

据调查结果显示，回避行为是学生在面对写作焦虑时的一种常见应对策略，例如尽可能不使用英语进行记录，以及不会主动进行专业四级(专四)写作训练。以下是一些具体的解决方案，旨在帮助他们建立正确的应对方式，积极面对写作挑战。

(1) 主动学习

随身携带笔记本或使用手机记录下日常生活中的灵感，这些可以作为写作的素材；逐步习惯从简单的英语记录开始，如用英语做笔记、写日记或总结课堂内容。随着时间的推移，逐渐增加英语写作的难度和复杂性；和小伙伴成为“学习搭子”，相互监督和激励，学生可以共享写作资源、讨论写作策略，并相互提供反馈。

(2) 教师辅导

通过讲座、研讨会或一对一咨询，帮助学生认识到使用英语进行记录和主动进行专四写作训练的重要性。强调这些技能对于他们未来学术和职业发展的必要性；建立成功经验：通过小步骤逐渐引导学生参与专四写作训练，并庆祝每一次的成功。成功的体验可以增强学生的自信心，减少回避行为。

参考文献

- [1] Krashen, S.D. (1985) *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. Langman Inc.
- [2] 王杨. 弗洛伊德焦虑理论研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2015.
- [3] Daly, J.A. (1978) Writing Apprehension and Writing Competency. *The Journal of Educational Research*, **72**, 10-14.
- [4] Wiliam, D. (2011) *Embedded Formative Assessment*. Solution Tree Press.
- [5] 陈晶晶. “i + 1”语言输入视域下分层教学在中职英语写作教学中的实践研究[J]. *英语教师*, 2024, 24(22): 32-35.