

积极心理学视角下英语专业学生英语写作焦虑的原因分析及应对策略

王小蕾¹, 张梦宇²

¹江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

²亳州市第三十二中学, 安徽 亳州

收稿日期: 2024年4月28日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月27日

摘要

保持积极乐观的态度对英语学习中产生的焦虑具有缓解作用, 并有利于自身能力的充分发挥, 从而促进英语语言能力的发展。而英语专业学生作为大学生中专业学习英语的群体, 对英语写作焦虑的处理和应对关系到他们自身的专业发展。本文梳理了英语写作焦虑的概念及表现, 从英语语言能力、写作自我效能感、评价反馈、教学模式四个角度分析引起英语专业学生英语写作焦虑的原因, 进而基于积极心理学的视角提出应对英语专业学生英语写作焦虑的策略, 包括充分利用自身优势, 强化英语语言能力; 激发内在的学习动力, 增强写作自我效能感; 正确看待评价反馈, 增强自我反省能力; 创新教学方法, 塑造良好环境。

关键词

积极心理学, 英语写作焦虑, 英语专业学生

An Analysis of the Causes and Coping Strategies of English Writing Anxiety in English Majors from the Perspective of Positive Psychology

Xiaolei Wang¹, Mengyu Zhang²

¹School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

²Bozhou No. 32 High School, Bozhou Anhui

Received: Apr. 28th, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 27th, 2024

文章引用: 王小蕾, 张梦宇(2024). 积极心理学视角下英语专业学生英语写作焦虑的原因分析及应对策略. *心理学进展*, 14(6), 315-321. DOI: 10.12677/ap.2024.146413

Abstract

Keeping a positive and optimistic attitude can alleviate the anxiety in English learning, and is conducive to the full play of one's own ability, so as to promote the development of English language ability. As a group of college students majoring in English, how English majors deal with English writing anxiety is related to their own professional development. This paper reviews the concept and performance of English writing anxiety, analyzes the causes of English writing anxiety of English majors from the perspectives of English language ability, writing self-efficacy, evaluation feedback and teaching mode, and then proposes strategies to deal with English writing anxiety of English majors from the perspective of positive psychology, including making full use of their own advantages and strengthening their English language ability, stimulating the intrinsic learning motivation and enhancing the writing self-efficacy; treating the evaluation feedback correctly and enhancing the ability of self-reflection; innovating teaching methods to create a good environment.

Keywords

Positive Psychology, English Writing Anxiety, English Major College Students

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

写作是表达观点、分享研究成果的重要手段。英语写作作为一项难度较大的语言输出任务,它是一种复杂的认知活动,同时也是一种丰富的情感活动,不可避免地受到写作焦虑、写作自我效能感等情感因素的影响。英语写作能力的培养,不仅是英语教育的基础,更是其他能力发展的关键支撑(李琪, 徐晓影, 2021)。与非英语专业相比,英语专业学生在英语写作上花费的时间更多,英语写作是大学英语专业四级(TEM-4)和专业八级(TEM-8)考试的重要组成部分。许多学生在英语写作过程中会因个人主观因素或写作的客观难度而产生紧张、不安或恐惧等消极的情绪,这些情绪严重阻碍了他们写作能力的提升和写作水平的进步。因此,研究英语写作焦虑有助于理解学生在学习过程中面临的障碍,进而帮助教育者设计出更具包容性和支持性的教学策略,从而提升教育成效。积极心理学之父马丁·塞利格曼深受人本主义心理学的启发,摒弃了对人类消极特质的单一关注,转而重视探索人类的积极属性,如美德、品格、价值观、体验和性格力量等(Seligman, 1991),这对于应对英语专业学生英语写作中产生的焦虑具有指导借鉴意义。本研究分析了英语专业学生英语写作焦虑的表现,进一步挖掘了其背后的深层原因,进而基于积极心理学的视角提出应对英语写作焦虑的策略。

2. 英语专业学生英语写作焦虑的含义及表现

2.1. 英语写作焦虑的含义

焦虑是一种担心、紧张的主观感觉,是心理学和教育领域的重要研究课题之一(MacIntyre & Gardner, 1991)。写作焦虑一词最早由 Daly 和 Miller 提出,他们认为写作焦虑是指学习者在写作过程中表现出来的焦虑行为,如逃避写作任务、担心他们的作品会被其他人阅读或审阅,等等(Daly & Miller, 1975)。基于此,英语写作焦虑是指学习者在完成英语写作任务的过程中及面对相关评价时表现出来的焦虑的心理

和回避的倾向(王颖, 2024)。

2.2. 英语写作焦虑的表现

在英语专业学生中, 英语写作焦虑有以下三种表现。第一, 考试焦虑。英语专业学生在大学期间一个重要的英语学习目标就是通过英语专业的等级考试。TEM-4 通过成绩 60 分是很多院校本科学士学位证书获得的必要条件, 这种规定客观上导致英语专业学生担心无法通过考试进而影响自己的学位获得进程, 这使得他们压力倍增。第二, 评价焦虑。英语专业学生作为专业学习英语的群体, 会更加害怕自己的作文因语法错误、用词不当或结构混乱等原因而受到老师的批评。在收到评价时, 他们可能过度解读批评意见, 感到羞愧从而避免发言或表达自己的意见。第三, 课堂训练焦虑。这主要表现为英语专业学生担心在课堂训练的过程中暴露自己的弱点, 也害怕课堂训练的题目难度过高, 在有限的时间内难以完成, 从而受到老师的批评。

3. 英语专业学生英语写作焦虑原因分析

国内的英语写作教学主要聚焦于学术英语写作和商务英语写作等专业领域。而对于其他实用文体, 例如法律、外交和新闻等行业的语篇写作研究则相对较少(李玖, 2024)。翻阅相关文献并结合实际情况, 本研究将引起英语专业学生英语写作焦虑的原因分为英语语言能力的不足、写作自我效能感的缺失、评价反馈的不当、教学模式的单一四点。

3.1. 英语语言能力的不足

英语语言能力的不足包括词汇、语法、语言表达能力三个方面。

首先, 词汇量的不足是导致写作焦虑的一个重要原因。尽管英语专业学生每天都会接触英语相关的知识, 学习到新的英语单词, 但他们并没有去巩固。我国的英语专业学生普遍存在着语言基本功不够扎实、人文素养不足以及缺乏思辨能力等问题(颜巧珍, 辜向, 2020)。根据遗忘的规律, 遗忘在学习之后就开始了, 及时的巩固才会延缓遗忘的效果, 许多英语专业学生并没有及时巩固所学的新单词, 导致词汇量无法得到扩充。在完成一项写作任务时, 如果没有足够的词汇储备, 就无法准确地表达自己的思想, 从而在写作过程中出现停顿。其次, 语法知识掌握不牢固也会增加写作焦虑。英语语法是十分复杂的, 掌握起来有一定的难度, 他们在学习过程中可能会对复杂的语法结构感到困惑, 这种不确定感会在写作时被放大, 导致他们害怕使用复杂句式, 限制了他们表达的深度和广度。最后, 英语语言表达能力欠缺也是造成英语专业学生英语写作焦虑的一个重要因素。英语写作会涉及较为正式或学术化的语言, 英语专业学生很少接触到这种专业化的知识, 这增加了写作的挑战, 导致他们在写作时担心自己的语言表达不够地道或者不符合学术规范, 加剧了他们的焦虑。

3.2. 写作自我效能感的缺失

写作自我效能感是指个体对自己能够完成写作任务时所表现出的信心(Pajares, 2003), 英语专业学生写作自我效能感的缺失包括过去失败的经验、目标设定不合理以及他人与环境的影响三个方面。

首先, 写作自我效能感的缺失可能源于以往的负面写作经验。在英语写作中, 对英语专业学生的写作要求会高于对非英语专业学生的要求。如果英语专业学生在之前的写作任务中因为没有达到要求而受到了批评, 他们的信心就可能会被削弱, 并对自己的写作能力产生怀疑。我国的英语学习者在写作方面的自我效能感普遍表现为中等或较低水平(林琳, 杨玉鑫, 2022)。这种对自己的怀疑在下次面对新的写作任务时就会转化为焦虑, 影响写作的流畅性和质量。其次, 写作自我效能感的缺失还与学生的目标设定有关。英语专业学生对自己的英语学习设定了较高的标准, 在英语写作方面亦是如此。然而英语专业学生可能缺乏针对写作任务的实际经验和技能, 对自身的写作技能是否达到这些标准感到不确定, 这使

得英语专业学生感到沮丧和焦虑, 在写作过程中进行频繁的修订, 对每一个词汇和句子都感到不满意, 从而导致写作效率的低下和过度的精神压力。最后, 写作自我效能感的缺失还与外部环境有密切的关系。学生群体中存在着竞争, 在充满竞争的环境中, 英语专业学生不可避免地会将自身与他人进行比较, 特别是当他们的写作能力更强的同伴相比较时, 一些英语专业学生可能会觉得自信心受打击, 从而进一步降低他们的写作自我效能感, 增加面对写作任务的压力, 产生焦虑的情绪。

3.3. 评价反馈的不当

评价反馈的主体包括教师和同伴两个方面。

首先, 教师的评价对学生的学会产生重要的影响, 适当的评价可以培养学生的成长型思维, 鼓励学生从被动、低效的学习方式转向主动和高效的学习方式(牛宝荣, 李如密, 2022)。英语专业的教师在进行写作教学时通常会采用更为严格的标准来评估英语专业学生的文章, 这种高标准往往使得英语专业学生接收到的反馈是批评性较强的, 而在有限的教学时间内, 教师无法对每个人都进行具体的指导和正面的鼓励, 这很可能使部分英语专业学生对自己的能力产生自我怀疑, 从而引发焦虑。遭受过严厉批评或否定性反馈的学生可能会对反馈更加敏感, 甚至出现回避写作或拒绝接受反馈的情况, 进而导致写作焦虑的加剧。另外, 同伴的评价在英语专业中也常用作一种互助学习的方式。英语专业学生通常会被鼓励参与互相审阅并提供反馈的活动。然而, 学生通常怀疑提供反馈的作用, 认为这是一种负担, 会浪费时间(高瑛, 刘杭松, 2021)。这是因为同伴之间的专业知识水平存在差异, 他们互相给予的评价往往不够专业和准确。同时, 同伴之间也存在着竞争的关系, 这时候进行的同伴互评就会带有比较性和竞争性, 如果个体观察到他人获得了积极的评价反馈, 而自己得到的却是带有批判色彩的评价, 这将会带来心理上的不平衡感, 无形中增加了个体的心理压力。

3.4. 教学模式的单一

教学模式的单一包括教学方法、课堂互动两个方面。

首先, 在教学方法方面, 教师应采用多种讲授技巧和教学策略, 同时也要考虑到写作教学的复杂性和社会情境性(于书林, 朱文蕾, 张海霞等, 2023)。然而, 大学英语写作的教学模式往往显得过于单一, 英语专业学生的课堂亦是如此。老师一般都会精选范文进行详细的分析和讲解, 从中提炼出重点知识点和写作技巧进行讲授, 这种方式尽管在一定程度上可以帮助学生掌握写作的基本框架和基本技巧, 却忽视了写作思维和个性化语言表达的训练。如果英语专业学生渴望在英语写作能力上有所突破, 就需要进行思维的训练, 而当前的大学英语课堂无法满足这种需求, 这就会造成英语专业学生在面对开放性较大或难度较高的写作任务时感到不知所措, 面临巨大的压力。此外, 课堂互动的不足在英语专业的教学中同样是一个问题。英语专业学生需要大量的语言实践和课堂互动来进行语言的输入和输出, 进而提升语言能力, 特别是写作能力, 从而领会英语的思维方式和表达习惯(刘平, 2021)。然而, 目前的课堂主要依靠讲授法而少有讨论、问答或是小组合作写作的环节。因此, 英语专业学生就会难以通过实际使用英语的过程来发现并纠正自己在写作中的问题。如此一来, 他们在面对写作任务时可能就会因为不确定自己的表达是否正确而感到焦虑。

4. 积极心理学视角下英语专业学生英语写作焦虑的应对策略

4.1. 充分利用自身优势, 强化英语语言能力

积极心理学的观点指出, 个体要积极地对自己表示肯定, 并发挥自身优势去解决问题来消除消极情绪(刘明娟, 2022)。因此, 帮助英语专业学生强化他们的英语语言能力, 让他们对自身的能力表示肯定,

并引导他们将自身优势发挥出来去应对挑战,可以有效地缓解英语专业学生的英语写作焦虑。要实现这一目标,一是督促英语专业学生进行持续的语言练习。根据洛克的目标设置理论,制定目标并接收目标相关的反馈有助于个人的自我调节,引导人们的行为朝着一定的方向努力(Latham & Locke, 1991)。教师应该对英语专业学生提出明确的可实现的目标,比如每日学习新词汇的数量或每周应该完成的写作练习次数,这样英语专业学生可以更有目的地提升自己的语言能力。在教师的督促下,英语专业学生不仅能够维持学习动力,还可以在面对写作或其他语言任务时显得更加得心应手。此外,教师还要督促英语专业学生进行专业词汇和术语的学习,例如定期阅读专业书籍、期刊文章、学术论文等,这样不仅可以帮助英语专业学生学习专业词汇,还能帮助他们理解这些词汇在具体语境中的应用,促进写作能力的发展。二是进行语法知识的训练。教师可以在课堂上定期复习重要的语法点,并通过小测试来评估学生的掌握情况,以此帮助学生持续关注自己的语法学习,及时发现并解决问题。三是在教学过程中鼓励英语专业学生挖掘并利用他们在语言上的强项。例如,一些英语专业学生可能在创新思维方面表现得十分出色,那就可以给他们安排开放性的写作题目。通过这种方式,英语专业学生可以在写作中发挥自己的长处,增强自信心,从而缓解由能力不足引起的焦虑。

4.2. 激发内在的学习动力, 增强写作自我效能感

积极心理学强调通过激发个体本身固有的内在力量来促进自身更好的发展(邓旭阳, 谢雨锴, 周萍, 2024)。因此,在处理写作焦虑的问题时,教师和英语专业学生需要考虑如何激发学习动机和增强写作自我效能感,以有效应对焦虑。一方面,英语专业学生需要明确自己的写作目标究竟是追求写作的流畅性、准确性还是复杂性,并且教师要让英语专业学生自己主动去探索实现这些目标的路径,激发他们探索的动力。自我决定理论强调个体的自主性和体验主体的存在,重视个体在行动过程中能力的展现,增强个体的内部动机(Deci & Ryan, 2000)。通过自主选择学习路径和策略,英语专业学生的自主性得到支持,学习的内在动机和持久性也得到增强,进而能够在心理上有准备地去克服写作中的各种困难。另一方面,教师要为学生设定具体且逐步升级的写作目标,让英语专业学生认识到写作任务的可行性和重要性。例如让英语专业学生从书写简短的段落入手,然后逐渐过渡到整篇文章的写作,从而在成功的经历中积累信心,增强他们的写作自我效能感。

4.3. 正确看待评价反馈, 增强自我反省能力

积极心理学提倡通过个人的调节和积极的心态来实现自我成长(司忠勋, 朱静琳, 2023)。因此,英语专业学生要正确地看待他人给予的评价与反馈,并学会自我调节。一是将反馈视为学习和提高的机会,积极主动地接受这些反馈信息,认识到这些评价与反馈可以推动个人的成长与自我的实现,也可以提升自己的文字功底。这样英语专业学生就不会为批判性的评价而感到困扰,焦虑的情绪也能够得到缓解。二是鼓励学生进行自我反省。英语专业学生可以将收到的评价与反馈进行整合,自我反思,从中总结出评价的要素,进而在今后的写作完成后对自己的作文进行恰当的自我评价,从中找到进步之处与有待提高的地方。这种自我反思的过程,有助于英语专业学生自主学习能力的建立和自我调节能力的增强,从而一步步降低对外界评价的依赖,焦虑的情绪能够得到进一步的缓解。

4.4. 创新教学方法, 塑造良好环境

积极心理学倡导利用良好的环境来促进个体的发展(吕晓丽, 张甲子, 2024)。因此,在高校英语专业学生的英语写作教学中,教师要学会塑造良好的环境来进行教学,同时也要在继承过去有效经验的基础上,探索和总结出符合学生实际情况的新思路(肖建国, 李宏刚, 陈权, 2023),进行教学方法的创新。一

是要采用团体协同的学习模式。根据社会认同理论,当个体认为自己是某个群体的一部分时,可以增强其归属感和社会支持感(Tajfel, 1978)。教师要多鼓励英语专业学生通过小组协作完成写作任务,这种方法既能取长补短,激发灵感,又能让他们在小组中找到情感和学术上的依托,这种依托让他们在写作过程中得以有效缓解写作的孤立感和焦虑感。二是鼓励英语专业学生与英语母语者进行交流。英语母语者相比较于非英语母语者,语言上的优势更为显著,对英语专业学生而言,与英语母语者的交流不仅能提供丰富的实际语言应用经验,还有助于他们语言表达能力的发展,进而显著提高他们的英语写作水平。三是采用游戏化的学习方式,使学习过程更富有吸引力和趣味性。教师可以通过在写作教学中融入游戏设计元素,如积分系统,关卡挑战,虚拟奖励等增强学生的学习体验,使学习写作的过程更具动态性和激励性。

5. 结语

本文对英语专业学生在英语写作过程中遇到的焦虑现象及其产生的原因进行了深入的探讨,并基于积极心理学提出了一系列切实可行的应对之策。通过分析,我们认识到英语写作焦虑来自于英语语言能力的不足,写作自我效能感的缺乏,评价反馈的不当以及教学模式的单一。在应对策略上,提倡充分利用自身优势,强化英语语言能力;激发内在的学习动力,增强写作自我效能感;正确看待评价反馈,增强自我反省能力;创新教学方法,营造良好环境。这些策略可以帮助学生减少面对写作任务时的焦虑感,提高学生的写作动机与写作效率。总之,从积极心理学的角度来应对英语写作焦虑,既可以帮助学生克服心理障碍,又可以激发学生学习的兴趣和潜能,使英语写作能力得到提高。

参考文献

- 邓旭阳, 谢雨锬, 周萍(2024). 高校积极生态心理健康教育服务机制研究. *学校党建与思想教育*, (4), 81-84.
- 高瑛, 刘杭松(2021). 英语写作同伴互评中提供反馈的作用与影响因素研究. *外语电化教学*, (6), 87-93+14.
- 李玖(2024). 中国英语写作研究 60 年: 流变与前瞻. *外国语文*, 40(1), 168-178.
- 李琪, 徐晓影(2021). 农业科技英语论文的写作及国际学术交流能力的提升. *中国农业资源与区划*, (11), 50+61.
- 林琳, 杨玉鑫(2022). “师生合作评价”对英语写作自我效能感的影响研究. *外语教育研究前沿*, (4), 18-26+91.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 刘平(2021). 让英语课堂师生互动从“挖坑”开始. *中国教育学刊*, (7), 104.
- 吕晓丽, 张甲子(2024). 少数民族大学生铸牢中华民族共同体意识工作探析——以积极心理学为问题分析视角. *中学政治教学参考*, (12), 38-41.
- 牛宝荣, 李如密(2022). 促进学生成长型思维发展的教师评价语探析. *中国考试*, (1), 69-75.
- 司忠勋, 朱静琳(2023). 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究——评《大学生积极心理健康教育》. *科技管理研究*, (24), 250.
- 王颖(2024). PAD Class 教学模式对英语专业学生写作焦虑影响的实证研究. *外国语文*, (2), 197-206.
- 肖建国, 李宏刚, 陈权(2023). *新时代高校思想政治教育工作实效与方法研究*. 人民出版社.
- 颜巧珍, 辜向东(2020). 我国英语专业基础阶段学生英语语言能力现状探究——基于《欧洲语言共同参考框架》. *中国外语*, (4), 69-76.
- 于书林, 朱文蕾, 张海霞, 梁承刚(2023). 二语写作话语视角下高校英语写作课程建设和教学. *外语界*, (4), 42-48+90.
- Daly, J. A., & Miller, M. D. (1975). The Empirical Development of an Instrument to Measure Writing Apprehension. *Research in the Teaching of English*, 9, 242-249. <https://doi.org/10.58680/rte197520067>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational Behavior and Human Decision*

- Processes*, 50, 212-247. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K)
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and Results in the Study of Anxiety and Language Learning: A Review of the Literature. *Language Learning*, 41, 85-117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x>
- Pajares, F. (2003). Self-Efficacy Beliefs, Motivation, and Achievement in Writing: A Review of the Literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 139-158. <https://doi.org/10.1080/10573560308222>
- Seligman, E. P. (1991). *Learned Optimism*. A. A. Knopf.
- Tajfel, H. E. (1978). *Differentiation between Social Groups: Studies in the Social Psychology of Intergroup Relations*. Academic Press.