

情感过滤假说视角下高中生外语口语焦虑研究综述

周舟

重庆三峡科技大学外国语学院, 重庆

收稿日期: 2026年4月13日; 录用日期: 2026年5月29日; 发布日期: 2026年6月9日

摘要

外语口语焦虑是制约高中生外语口语能力提升与综合语言素养发展的重要情感障碍。文章以Krashen的情感过滤假说为理论视角, 系统梳理国内外高中生外语口语焦虑相关研究成果。研究发现, 国外口语焦虑研究起步早、理论框架成熟, 但研究对象多聚焦大学生, 对高中生群体的适配性不足; 国内研究紧密贴合本土教学实际, 部分研究重点关注高中生, 但存在焦虑影响因素探讨不全面、教学干预策略宏观且缺乏系统性等问题。基于此, 文章明确了开展该领域研究的理论与实践价值, 指出未来研究应进一步聚焦高中生群体, 深化情感过滤假说的本土化应用, 完善适配的测量工具并制定可落地的系统干预策略, 为提升高中英语口语教学质量提供参考。

关键词

情感过滤假说, 高中生, 外语口语焦虑

A Review of Research on Foreign Language Speaking Anxiety among Senior High School Students from the Perspective of the Affective Filter Hypothesis

Zhou Zhou

School of Foreign Languages, Chongqing Sanxia University of Science and Technology, Chongqing

Received: April 13, 2026; accepted: May 29, 2026; published: June 9, 2026

Abstract

Foreign language speaking anxiety is a significant emotional barrier that hinders senior high school

students' improvement of foreign language speaking proficiency and the development of comprehensive language competence. Taking Krashen's Affective Filter Hypothesis as the theoretical perspective, this paper systematically reviews relevant research findings on foreign language speaking anxiety among senior high school students at home and abroad. It is found that foreign research on speaking anxiety started early with a mature theoretical framework, but most studies focus on college students, resulting in insufficient adaptability to senior high school students. Domestic research is closely aligned with local teaching practices, and some studies focus on senior high school students. However, there are problems such as incomplete discussion on the influencing factors of anxiety and macroscopical, unsystematic teaching intervention strategies. Based on this, this paper clarifies the theoretical and practical value of conducting research in this field, and points out that future research should further focus on senior high school students, deepen the localized application of the Affective Filter Hypothesis, improve adaptive measurement tools, and formulate practical and systematic intervention strategies, so as to provide reference for enhancing the quality of oral English teaching in senior high schools.

Keywords

Affective Filter Hypothesis, Senior High School Students, Foreign Language Speaking Anxiety

Copyright © 2026 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

在高中外语学习中，口语能力是衡量学生综合语言水平的重要部分，然而口语焦虑却成了很多学生的“绊脚石”。不少高中生在开口说外语时，常会出现紧张、担忧的情况，这不仅影响他们当下的表达，还会阻碍整体语言能力的提升。Krashen 提出的情感过滤假说，将情感过滤界定为“阻碍语言习得者充分吸收已获取的可理解性输入的心理屏障”。该假说指出，学习者的动机、自信心与焦虑程度，均属于影响语言学习效果的核心情感因素[1]。对高中生来说，口语交际需要即时回应和互动，这种特殊性更容易让焦虑情绪放大，进而强化情感过滤的阻碍作用，让他们难以有效吸收和运用所学的外语知识。为进一步理解高中生口语焦虑的形成机制，本文尝试提出一个初步的分析框架，该框架以情感过滤假说为基础，整合了自我效能感与归因理论的核心要素。自我效能感影响学生对口语任务的成功预期，归因方式则影响学生如何解释自己的口语表现，两者与高中生的课堂情境(大班教学、考试压力、青春期心理)相互作用，共同影响焦虑水平[2][3]。目前，国外已有不少关于外语口语焦虑的研究，但这些研究的对象主要是大学生，针对高中生的相关探讨较少。国内学者则聚焦高中阶段，围绕情感过滤假说与高中生外语口语焦虑的关联展开了一系列研究，积累了不少有价值的成果。

2. 研究背景及意义

2.1. 研究背景

情感过滤假说作为克拉申二语习得理论体系的重要组成部分，自提出以来持续引发学术讨论。情感过滤假说精准指向了焦虑等情感因素对语言学习的影响，为研究高中生口语焦虑提供了重要理论视角。但当前教学实践中，存在明显的“理论与实践脱节”问题：一方面，国外相关理论成果多基于大学生群体形成，难以精准匹配高中生的心理发展阶段(如青春期敏感、自我认知不成熟)与高中外语的教学场景

(如班级授课、应试导向下的口语训练模式);另一方面,国内高中外语教学中,针对口语焦虑的应对多依赖教师的个人经验,缺乏基于情感过滤假说的系统、科学指导,导致缓解焦虑的效果参差不齐。

2.2. 研究意义

理论层面,可将情感过滤假说的应用场景从成人学习者延伸至青少年高中生群体,丰富该理论在不同年龄段二语习得场景中的适配性研究,为二语习得情感因素研究提供新的视角。实践层面,能够为高中外语教师提供相应的教学指引,帮助教师理解高中生口语焦虑的产生原因,设计贴合课堂实际的焦虑缓解策略(如优化提问方式、营造安全互动氛围等);同时也能引导高中生正确认识口语焦虑情绪,掌握简单有效的自我调节方法,减少焦虑对口语学习的干扰,最终助力提升口语教学效率,让学生更从容地提升外语口语应用能力。

3. 国内外研究现状

3.1. 国内研究现状

外语口语焦虑指人们用外语交流时产生的不自信、紧张担忧等心态,国内学者围绕这一主题开展了多项针对性研究,兼具理论价值与实践意义。王银泉、万玉书系统概述了国外外语学习焦虑的相关研究成果,明确外语学习焦虑是一种与课堂语言学习密切相关的情感情结,并重点介绍了 FLCAS 量表的应用价值,为国内口语焦虑研究提供了重要的理论参考与借鉴[4]。刘梅华、沈明波综述国外外语课堂中焦虑研究的发展、外语习得中焦虑产生的原因及其后果,为中国语言教师 and 外语研究人员研究焦虑提供借鉴,并说明国内研究对二语习得中的焦虑,如口语焦虑的研究较少[5]。范小丽以高中生为研究对象,专门探讨了高中生英语口语表达焦虑的影响因素,揭示除负评价恐惧外,学习观念、自我认知等也是重要诱因[6]。汤瑞通过问卷、口试与访谈的研究方法,发现“年级越高,焦虑程度越高”、“焦虑与成绩显著负相关”等规律,并提出四项教学建议[7]。郝荣发现高中生在听力、口语、阅读、写作四项技能中均处于中度焦虑水平,其中听力焦虑最为突出,而口语焦虑受制于即时表达压力与纠错恐惧[8]。熊晓春、杨清玉将“语言输入假说”与“情感过滤假说”相结合,探讨了二者在英语教学中的实际应用,并建议教师需通过规范用语、宽容对待错误、促进合作学习等方式降低学生的情感过滤[9]。沈琳发现适度焦虑反而与较高口语成绩相关,提出应引导学生调节至“最佳功能区”,而非一味降低焦虑[10]。这些研究以情感过滤假说为重要理论支撑,聚焦高中生及外语课堂场景,从理论、影响因素到教学应对策略形成了多元研究成果,为高中英语教学中缓解学生口语焦虑、提升口语教学质量提供了学术参考。

3.2. 国外研究现状

国外相关研究的调查对象比较单一,大多是大学生。Horwitz & Young 在 *Language Anxiety* 中提出外语课堂焦虑有三个核心要素:交际畏惧、考试焦虑和负评价恐惧,书中收录的 FLCAS 量表给口语焦虑研究提供了具体的测量工具和研究基础。他们也针对大学生,研究过口语焦虑和口语成绩的相关性,但并没有发现二者存在显著的负相关关系[11]。Phillips 以学习法语的大学生为研究对象,发现外语口语焦虑和口语考试成绩呈明显的负相关,焦虑程度高的学习者,口语表达会更简洁,对口语学习的态度也比较消极,这一研究用实际数据说明了焦虑对口语能力的抑制作用[12]。Goshi 的研究聚焦外语课堂,他发现学习者对自身口语错误的错误观念,是引发口语焦虑的重要原因。同时他还给出了教师应对口语焦虑的具体方法[13]。Motada 的研究则关注以日语为第二语言的学习者,发现口语焦虑和口语自尊水平存在显著的负相关[14]。Collins L & Muñoz C 通过对 MLJ 期刊的系统回顾,指出当前研究高度集中于成年大学生群体[15]。Nyssa Khairina & Amanda Apta Nurjannah Ardhiyanto 在印尼高校的研究证实,尽管学生动机

强烈,但低自信心严重抑制口语表现,强调情感安全的重要性,主张创建允许犯错、反馈建设性的课堂环境[16]。总的来说,国外口语焦虑研究围绕焦虑的定义、测量方法、影响因素、对学习的影响以及应对策略展开,为后续相关研究提供了重要参考。

4. 研究现状评述与总结

综合来看,情感过滤假说为研究外语口语焦虑提供了重要的理论支撑,国内外围绕这一主题的研究各有侧重。国外研究起步较早,搭建了基础的理论框架,比如提出了外语课堂焦虑的核心要素,还设计了实用的测量量表,为后续研究提供了方法参考。不过国外研究大多聚焦于大学生群体,针对高中生的研究很少,相关结论很难直接用到高中外语教学场景中。国内研究则紧密结合本土教学实际,部分研究关注高中生这一群体,不仅揭示了高中生口语焦虑的具体诱因,还探索了焦虑与口语成绩的关系,甚至有研究突破了“焦虑都是负面的”固有认知,发现适度焦虑可能对学习有帮助。

4.1. 对现有研究的批判性整合

首先,国内研究存在教学干预策略宏观、缺乏系统性的普遍问题。这一现象与我国应用语言学研究方法的整体特点有关。高一虹等对1978~1997年间国内四本外语类核心期刊的1494篇文章进行分析,发现非实证研究占比高达84%,国内研究长期以非材料性研究为主[17]。文秋芳、王立非对35年间二语习得研究方法的回顾也指出,我国在该领域的研究方法尚不成熟,实证研究的规范性和科学性有待提升[18]。这些方法层面的不足,可能导致部分研究倾向于基于个人教学经验提出原则性建议,而非通过严格的实验设计验证干预效果。

其次,在理论应用层面,部分研究对情感过滤假说的引用较为表面化,往往直接套用Krashen的结论来解释焦虑现象,而较少结合我国高中教育情境对该理论进行修正或本土化阐释。相较之下,国外学者已开始反思情感过滤假说的局限性,例如MacIntyre & Gardner出焦虑应区分为特质焦虑、情境焦虑与状态焦虑,不同层次的焦虑对口语表现的影响机制各异。这种精细化的理论发展在国内高中生口语焦虑研究中尚不多见[19]。

再者,关于焦虑与口语成绩的关系,现有研究结论并不一致。沈琳发现适度焦虑与较高口语成绩相关,提出“最佳功能区”假设;而Horwitz则坚持认为外语焦虑应尽可能降低,因为焦虑与表现之间通常呈现负相关[20]。Phillips的研究也证实焦虑程度高的学习者在口语表达上更简洁、态度更消极。这种分歧提醒我们,焦虑的“量”与“质”需要区分——适度焦虑可能提升注意力,但若伴随负评价恐惧或高生理唤醒,仍可能损害表现。未来的研究不应满足于验证焦虑是“好”是“坏”,而应探究何种焦虑、在何种条件下、对何种口语任务产生何种影响。

4.2. 研究方法评述

当前国内外绝大多数研究依赖自我报告式问卷调查,尤其是FLCAS量表及其改编版。这类方法具有高效、量化的优势,但也存在明显局限:问卷调查测量的是学生对焦虑的“回顾性主观评价”,难以捕捉焦虑在真实口语情境中的动态波动;学生可能出于社会称许性而低估或高估自身焦虑;问卷也无法区分焦虑的生理成分与认知成分[21]。

未来研究应更多采用多元方法,以更立体地揭示口语焦虑的发生与演变过程:第一,课堂观察与话语分析。通过录像或现场记录学生在口语活动中的非言语行为(如回避眼神、声音颤抖)及话语特征(如停顿频率、简化表达),可客观识别焦虑的行为指标[22]。第二,生理指标测量。借助便携式设备(如心率手环、皮肤电反应传感器)测量学生在口语任务中的生理唤起水平,可与主观报告相互印证,区分“促进性焦虑”与“削弱性焦虑”[23]。第三,学习者日记与刺激回忆访谈。让学生在口语活动后即时记录情绪与

认知过程，或通过回放录音进行回顾访谈，可揭示焦虑的即时诱因与调节策略[24]。

4.3. 本土化研究路径

为了使未来研究更好地聚焦于我国背景的高中生群体，更应完善本土化研究路径，现提出以下两个具体路径：路径一：基于中国高中生访谈开发新的焦虑测量维度。现有 FLCAS 项目多来自西方大学生语境，可能遗漏中国高中生特有的焦虑来源，如对教师权威的敬畏、同伴比较带来的面子压力、对语音不标准的羞耻感等。可通过半结构化访谈收集本土表述，开发或补充测量条目，并采用探索性因子分析与验证性因子分析检验其信效度。路径二：设计并检验结合中式教学特点的干预方案。例如，针对大班教学(普遍 50 人以上)的现实，设计“分层递进式口语任务”——从两人小组、四人小组到全班展示，逐步暴露，降低初始焦虑阈值；又如结合高考改革中“听说测试”占比上升的趋势，设计模拟测试情境的系统脱敏训练。此类干预方案应包含明确的操作步骤与评价指标，并通过准实验研究(实验组 - 对照组前后测)检验其效果。至于干预方案具体应包含哪些模块，下文将专门展开。

4.4. 系统性教学干预策略

针对高中生口语焦虑，未来的系统性干预策略可包含以下四个相互关联的模块：第一，心理调适模块。以认知重构为核心，帮助学生识别并挑战“我必须完美发音”“说错会被嘲笑”等非理性信念；引入正念呼吸、快速放松训练，用于口语任务前的即时调节。第二，语言策略模块。教授简化表达、回避策略、填充词使用等应急口语技巧，降低“不知如何表达”的焦虑源；同时通过语块积累与句型框架训练，提升口语输出的自动化程度。第三，课堂活动设计模块。设计低压力口语活动链——从无评价的机械性操练(如跟读、模仿)，到半控制性交流(如信息差任务)，再到开放性讨论；每类活动明确情感安全规则(如“仅对内容提问，不纠正语法”)。第四，评价方式改革模块。引入自我评价(录音后自评)、同伴互评(固定表扬至少一个优点)与教师延时评价(先记录错误，课后个别反馈)相结合的方式；减少即时纠错，设立“无评价口语日”，逐步建立学生的口语自信。上述四个模块可依据学校条件与年级特点进行组合或排序，建议通过一学期以上的纵向追踪检验其累积效果。

5. 总结

总体而言，现有研究明确了口语焦虑对语言学习的影响，也为后续研究指明了方向。同时，引言中提出的整合自我效能感与归因理论的分析框架，提示未来研究应关注认知因素与课堂情境的交互作用，而非仅关注焦虑水平本身。未来的研究应进一步聚焦高中生群体，深入探究口语焦虑的产生原因，完善本土化的测量工具，制定更具体、可落地的教学干预策略，并采用多元研究方法跟踪动态过程，从而更好地帮助高中生缓解口语焦虑，提升外语口语学习效果。

参考文献

- [1] Krashen, S. (1985) *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. Longman.
- [2] Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Macmillan.
- [3] Weiner, B. (1985) An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, **92**, 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
- [4] 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(2): 122-126.
- [5] 刘梅华, 沈明波. 外语课堂中的焦虑研究[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2004(S1): 100-105.
- [6] 范小丽. 高中生英语口语表达焦虑的影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2015.
- [7] 汤瑞. 高中英语口语焦虑对口语输出水平影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 镇江: 江苏大学, 2018.

- [8] 郝荣. 高中生英语学习焦虑多维度研究[D]: [硕士学位论文]. 延安: 延安大学, 2020.
- [9] 熊晓春, 杨清玉. 论“语言输入假说”和“情感过滤假说”在英语教学中的应用[J]. 中国成人教育, 2014(13): 155-158.
- [10] 沈琳. 情感过滤理论视角下高中生英语口语焦虑水平对口语成绩的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2024.
- [11] Horwitz, E.K. and Young, D.J. (1991) *Language Anxiety*. Prentice Hall, Inc.
- [12] Phillips, E.M. (1992) The Effects of Language Anxiety on Students' Oral Test Performance and Attitudes. *The Modern Language Journal*, **76**, 14-26. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1992.tb02573.x>
- [13] Goshi, M. (2005) Foreign Language Classroom Anxiety: How Should the Classroom Teacher Deal with It? *Journal of the School of Marine Science and Technology*, **3**, 61-66.
- [14] Motada, S. (2005) *Theories and Realities of Second Language Anxiety*. Keisuisha Co., Ltd.
- [15] Collins, L. and Muñoz, C. (2016) The Foreign Language Classroom: Current Perspectives and Future Considerations. *The Modern Language Journal*, **100**, 133-147. <https://doi.org/10.1111/modl.12305>
- [16] Khairina, N. and Ardhiyanto, A.A.N. (2025) Breaking Barriers: The Impact of the Affective Filter on English Education Students' Speaking Performance. *English Education, Linguistics, and Literature Journal*, **4**, 105-115.
- [17] 高一虹, 李莉春, 吕王君. 中、西应用语言学研究方法发展趋势[J]. 外语教学与研究, 1999(2): 8-16.
- [18] 文秋芳, 王立非. 二语习得研究方法 35 年: 回顾与思考[J]. 外国语(上海外国语大学学报), 2004(4): 18-25.
- [19] MacIntyre, P.D. and 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>
- [20] Horwitz, E. (2001) Language Anxiety and Achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, **21**, 112-126. <https://doi.org/10.1017/s0267190501000071>
- [21] Dörnyei, Z. and Taguchi, T. (2009) *Questionnaires in Second Language Research: Construction, Administration, and Processing*. Routledge.
- [22] Zhang, X. (2019) Foreign Language Anxiety and Foreign Language Performance: A Meta-Analysis. *The Modern Language Journal*, **103**, 763-781. <https://doi.org/10.1111/modl.12590>
- [23] Gregersen, T.S. (2003) To Err Is Human: A Reminder to Teachers of Language-Anxious Students. *Foreign Language Annals*, **36**, 25-32. <https://doi.org/10.1111/j.1944-9720.2003.tb01929.x>
- [24] Oxford, R.L. (1999) *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. Newbury House.