

语言学习焦虑及对策

李先进

(南华大学 外国语学院,湖南 衡阳 421001)

摘要:焦虑作为情感领域中最关键的心理变量,是大学英语课堂教学中普遍存在的心理现象,也是影响语言学习的重要因素之一。结合相关理论背景分析了语言学习中焦虑的类型及成因,并提出相应策略:融洽的师生关系、教师角色的转换及教学理念的转变,以期有效缓解和控制焦虑,最大限度地克服焦虑情绪对语言学习的干扰,促进学习者的语言输出及输入。

关键词:大学英语教学;焦虑;对策

中图分类号:H319

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2014)08-0151-02

1 理论背景

焦虑作为影响学习的一个重要因素,受到语言学家和心理学家们的高度关注。焦虑一般是指个体由于预期不能达到目标或不能克服障碍的威胁,使其自尊心受挫或使失败感和内疚感增加而形成的紧张不安,带有恐怖的情绪状态^[1]。心理学家皮乐柏格认为,焦虑作为一种状态,随着自主神经系统的唤醒,表现出对当时情境的紧张、不安、失意、忧虑、怀疑等负面情绪,具有自我诋毁性。面对课堂或考试,学生会有不同程度的紧张感,这种紧张感就是焦虑,它是对自尊的维护而并非身体受到伤害时所产生的反应。

Tobias 研究了焦虑在外语学习中对语言输入、语言材料处理及语言输出三个层面的影响。他发现在语言输入的过程中,焦虑会导致注意力的分散和输入材料的减少。在处理语言时焦虑的人会把时间分散为处理焦虑和处理任务两部分,任务越重,焦虑越大。在语言输出时,焦虑会影响对以前所学材料的有效提取和运用。因此,焦虑既影响外语的学习过程即语言输入,也影响外语的运用过程即语言输出。许多有关焦虑的研究指出,焦虑状态下的学生输出的语言更多的是零碎的、含混的信息。过高焦虑会引起学生过度紧张,干扰认知活动,出现一些机械性、重复性动作,注意力被紧张、激动不安的情绪所左右而难以集中,正常水平无从发挥;过低焦虑也激发不了学生的学习热情,学习潜能也难以调动。只有把握“中等程度的焦虑”,才能保持一种特殊、活跃而又敏捷的状态,取得最佳学习效果^[2,3]。

2 语言学习的焦虑类型及成因

对于语言学习的焦虑,很多语言学家做过专门研究。Brown^[4]从心理角度将其分为状态焦虑和个性焦虑。前

者指在自尊心受到威胁的情况下产生的持久的紧张、不安或疑虑,是气质型和情景型焦虑结合的产物。如果这种与语言表现有关的“威胁性”情形或事件反复发生,则有可能成为一种长期伴随的心理素质,形成个性焦虑;Ellis^[5]则根据作用将其分为“促进型焦虑”和“削弱型焦虑”。前者指焦虑感能激发学生产生紧迫感,接受语言学习任务,克服困难,取得进步,具有积极意义;后者指焦虑会成为一种心理障碍,使学生逃避学习任务。由于后者产生的原因和对学习效果的影响程度较复杂,已成为学界研究的重点。我们所说的焦虑一般指后者,这种焦虑有可能转变成一种品质或心理素质,会对语言学习造成消极影响。焦虑的成因主要有:

一是自尊心的强弱。Stanley Coopersmith^[6]博士将自尊定义为“一个人对自己所持的态度并在态度中所表现出的个人的价值判断,并显示着个人相信自己能力、重要性和有价值的程度。”著名美籍爱尔兰精神病学家、心理学家沙利文也指出:“焦虑是自尊遇到危险的信号。”焦虑与自尊之间存在着明显的负相关,它是对自尊的一种威胁,破坏其学习情绪。国内研究表明,自尊心强的人更能超越自我,而易于对自我威胁产生恐惧反应的人往往倾向于低自尊,即对自己的能力和所做事情的价值不敢肯定。自尊心较强的能有效克服焦虑,而自尊心弱的则不能。

二是自信心的高低。在其他因素相同的情况下,自信的学生对自己充满信心,自我效能感强,会积极投身到各种语言学习环境而不怕遭到拒绝。而缺乏自信心的学生往往太在意自己的公众形象,怕犯错误,怕老师指责,怕同学嘲讽,产生自卑,这种自卑往往导致学生在课堂上紧张、焦虑。焦虑感越强,越易保持沉默。

三是被评价意识。被评价意识又名期望评价,指个

收稿日期:2014-01-30

基金项目:2012年湖南省哲学社会科学基金(12WLH40);2014年湖南省教育厅教改课题“语言学习规律视域下的外语创新教育研究”

作者简介:李先进(1966-),男,湖南湘阴人,副教授,主要从事英汉语对比、中西文化差异及翻译研究。

体意识到的群体其他成员根据群体价值对他的行为评估。期望评价、自我评价、别人评价三者犹如一个压力表构成个体的自我感觉。个体所体验到的期望评价高、比较关心和看重别人对自己言行的批评、赞美,其自我评价就偏低,自我感觉就偏差,因而体验到更多的威胁和压力。有了这种压力,总担心别人瞧不起自己而丢面子。如果对这些反应过于在乎、过分敏感就很可能变得焦虑不安,精神压力陡增。

四是认同感和文化诧异。如果学生与周围的同学之间没有认同感,焦虑程度往往较高。而文化冲突也会给学生造成包括焦虑在内的各种心理变化。由于缺乏目的语的文化背景知识,不了解异国习俗、风情和文化的独特魅力,学生易出错而被嘲笑,从而产生焦虑。

五是教师的角色意识。教师在教学中通常扮演着“控制者、评估者、组织者、发动者和参与者”的角色。尤其是前两种角色更易导致学生不同程度的焦虑。因此,教师对学生出现的模糊现象要有一定的宽容度,要根据错误的性质、错误的程度、操练的类型(机械性操练、有意义操练、交际性操练)及教学目的灵活加以处理。

3 解决问题的对策

首先,融洽师生关系。教师是学生学习情绪的主导者,要为学生营造一种愉快、轻松、自然、平等、合作、积极、交互的课堂气氛以及良好、自然、最优化的语言使用环境,让他们产生积极的情感体验^[7]。美国著名应用语言学家克拉申在其监控理论中提出了“情感过滤假说”,他认为语言习得和语言学习的心理过程是输入→过滤→吸收→组织→监控→输出。如果学习态度是积极肯定的,学习情绪始终稳定,对语言输入的过滤作用就小,获得的输入就多,反之则会激起语言习得机制的情感过滤器,阻止知识的有效输入。教师要帮助学生自觉地参与学习活动,培养他们自我评定、自我鼓励、自我监控、自我树立目标的能力,让学生明白语言焦虑是一种短暂的、正常的心理反应,并不会成为持久的心理素质。帮助学生树立自尊,增强自信,克服自卑,自尊心和自信心的提升能有效阻止焦虑的产生。大学英语不再是单纯传授语言知识的过程,而是教师教学情感、学生学习情感二者互相沟通、融汇的过程。如果能使教师之心、学生之心交相辉映,使教学场景呈现强烈的情感“共鸣共振”状态,那么学生就会积攒积极有效的情感正能量,创造思维的火花就会迸发。

其次,转换教师角色。1)控制者。教师控制着教学形式、内容、进度、难度及强度。要以学习任务为中心多设计一些有利于学生拓展思维空间的启发性问题,同时还要注意问题的难易度,因材施教,因人施教;2)指导者。要善于抓住学生的兴奋点组织教学,呈现语言材料及学生的练习及交际活动;3)参与者。教师是重要的信息来源,他们熟悉语言的结构、功能和社会特征,但是教师不应利用信息功能干扰学生自主学习,而要提供心理支持,以平等的身份参与到学生的各种练习活动中,课堂模式从师生交互的“评价模式”转化为“分享模式”,从本质上消除学生紧张情绪;4)评估者。教师要对学生的回答作出客观的评价,对所犯错误进行适时、适当的纠正、指正。Allwright 和 Bailey 曾指出:“当学习者还未达到从教师的纠错中受益的过渡语阶段时,教师最好是忽略这些错误”。刘润清教授也曾指出,“一个好老师对不同的教学

任务使用不同的教学方法。前半节讲语法时要求很严,出口要对,下一半是交际活动则完全不同,即使犯了错误也当成无意中的错误而不作纠正”。错误应视为交际过程的正常现象,应根据不同时间、场合、对象及课型使用不同方法。如果一味强调表达的准确性与正确性,对学生练习、发言中出现的错误频繁纠错,只会加重学生的课堂焦虑,使学生怯于开口。要鼓励适度的语言冒险行为和模糊容忍度。

再次,树立“以学生为中心”的教学理念。语言教学的过程不是简单的输入与接受关系,正如 Harmer 所指出的“教师应该是课堂教学的挖掘者、评估者、组织者、激励者、参与者和知识的源泉”,而不再是课堂的垄断者和控制者,学生也不应是对外部刺激被动接受的教学客体,而应成为主动参与的学习主体,信息的发现者、加工者及知识意义的主动建构者。在这个转化过程中,教师应精心设计主体活动,了解主体、客体、环境等情况。主体情况是指学生的认知水平、语言基础;客体情况是指英语特征、教学目的和内容;环境是指语言输入和输出的外部条件。精心设计主体活动就是根据阶段性教学要求,把主体、客体、环境等方面情况联系起来,寻找三者间相互作用的最佳联结点。只有把传授的语言知识与大量的语言实践活动相结合,学生才能对输入的语言进行加工处理,消化吸收。因此,整个教学过程要“以社会需求为中心,以学生为中心,以主题为中心”,突出学生在教学活动中的主体地位,充分估计学生学习潜能,平等对待每位学生,为他们提供均等的学习、练习机会,对每位学生有正确的看法和评价,多鼓励学生运用语言材料的各种信息、情景、语境等主动发现、探索、归纳和总结,并允许思维的多样性。这样不但培养了交际能力和分析能力,也建立了良好的学习氛围,减少了焦虑感的产生。

4 结 语

课堂焦虑会直接制约语言教与学的双边过程,教师要重视并揭示学习主体与语言教学的内在联系,为他们提供一个良好的、适合语言输入的教学环境。要成功地完成教学任务,就必须在语言教学实践上重视情感因素,把教学重点放在调动与鼓励学生积极的情感因素上,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 王银泉. 外语学习焦虑及其对外语学习的影响[J]. 外语教学与研究, 2001(2): 122-126.
- [2] 陈艳君. 英语听力焦虑成因探讨及应对策略实证研究[J]. 外国语, 2010(1): 141-144.
- [3] 张晓路. 留学生汉语使用焦虑与归因的相关性研究[J]. 语言教学与研究, 2008(2): 32-37.
- [4] Brown H D. Principles of Language Learning and Teaching[M]. New Jersey: Prentice Hall, Inc. 1994.
- [5] Ellis R. Understanding Second Language Acquisition[M]. Shanghai: Shanghai Foreign Language Education Press, 1986.
- [6] Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem[M]. San Francisco, 1967.
- [7] 张春辉. 认知语境与话语误解[J]. 邵阳学院学报(社会科学版), 2012(2): 76-78.