

# 外语学习焦虑及其影响探讨

陈三东

(广东司法警官职业学院 基础技能部, 广东 广州 510520)

**【摘要】** 本文介绍了外语学习焦虑的定义、分类、国内外对外语学习焦虑的研究成果、焦虑对外语学习的影响及焦虑产生的原因,说明外语学习焦虑是阻碍有效的外语学习的重要因素。提出了克服和减轻外语学习焦虑的策略:创设轻松愉快的学习环境;帮助学习者树立对外语学习的信心等。

**【关键词】** 外语学习焦虑;交际性恐惧;负评价恐惧;考试焦虑

**【中图分类号】** G642 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1672-8874 (2006) 02-0068-03

## 一、外语学习焦虑理论

### 1. 定义

焦虑 (anxiety) 是变态情绪之一, 又称心理异常。一般认为焦虑是指个体由于预期不能达到目标或者不能克服障碍的威胁, 使得其自尊心与自信心受挫, 或使失败感和内疚感增加而形成的紧张不安、带有恐惧感的情绪状态。心理学家从临床的观点把焦虑反应看作是带有不愉快情绪色调的正常的适应行为, 把它们描述为包含对危险、威胁和需要做出特别努力但对此又无能为力的苦恼的强烈预期。<sup>[1]</sup>

外语学习焦虑在性质上有别于一般性焦虑 (general performance anxiety)。资深学者 Horwitz<sup>[2]</sup> 等对外语学习焦虑进行了大量深入研究, 他们把外语学习焦虑定义为“外语课堂学习中由独特的语言学习过程引起的自我感知、对外语学习的看法、学习外语的感觉和学习行为等特殊心理活动。”外语学习焦虑被认为是一种特别情景下的焦虑, 产生于正规外语学习的独特性, 表现为学生对自己外语交际能力的过低评价。Horwitz 等最先把外语学习焦虑看作是外语学习中的一种单独的、特别的现象。外语学习焦虑其实就是学生在用不熟练的外语进行交际时感到的一种畏惧和焦虑。焦虑在外语听和说 (尤其是毫无准备的自由发言) 方面, 表现尤为突出。

### 2. 分类

Horwitz<sup>[3]</sup> 等人根据学生的自我报告、实验研究以及一系列相关测量方法的分析整理设计出了一个后来被广泛应用的外语课堂焦虑量表: Foreign Language Classroom Anxiety Scale (简称 FLCAS)。该量表由 33 个问题组成, 分为三种外语学习焦虑, 即交际性恐惧 (communication apprehension)、考试焦虑 (test anxiety) 和负评价恐惧 (fear of negative evaluation)。交际性恐惧, 即学生有成熟的构思和想法, 但没有足够的词汇来表达而造成的受挫感与恐惧; 负评价恐惧, 即学生害怕在他人面前丢面子; 考试焦虑, 即担心考

不好。这些有关焦虑的研究对外语教学有重要的启示和指导作用。Oxford<sup>[4]</sup> 认为, 焦虑直接影响学习效果, 焦虑越小学习效果越好, 焦虑越大对学习效果负面影响越大。在外语教学中, 焦虑是制约学生课堂参与和学习运用策略的一个主要因素。

## 二、国内外外语学习焦虑研究情况

在外语学习焦虑问题研究中, Horwitz<sup>[3]</sup> 做了大量的工作, 形成了自己的理论, 并以其理论为基础设计了一份测评外语焦虑程度的量表 (FLCAS)。通过调查统计, Horwitz 等人发现, 焦虑水平与学习效果之间存在负相关, 而且语言焦虑可以导致学生无限期地推迟语言学习或者改换专业。

其后一些研究者利用此量表进行了外语焦虑的研究, 对其可靠性进行了验证, 研究结果表明焦虑越强的学生外语成绩往往越低。MacIntyre 和 Gardner<sup>[5]</sup> 认为焦虑不仅影响外语总成绩, 而且对外语学习的具体方面产生负作用。Phillip<sup>[6]</sup> 发现焦虑感的高低与外语口语成绩成反比: 心情焦虑的学生在口头表达上远不如心情轻松的学生, 他们的发言不仅短, 而且条理不清。焦虑情绪也影响外语学习者的写作能力, Daly 和 Cheng<sup>[7][8]</sup> 注意到焦虑的学生作文较短, 质量较差。

此外, Taguchi<sup>[9]</sup> 研究了日本大学生在学习英语时的焦虑状态及其使用的学习策略, 考察了外语学习焦虑 (FLCA) 与外语阅读焦虑 (FLRA) 之间的关系。而 Aida<sup>[10]</sup> 利用 FLCAS 研究学习日语的大学生的焦虑状况时发现, 交际性恐惧和对负性评价的恐惧是外语焦虑的主要成分, 他同时又发现测试焦虑不是外语焦虑的一种成分。

近年来, 我国台湾学者张宝燕<sup>[11]</sup> 以 Horwitz 的理论为基础, 对学习外语的台湾学生进行了问卷调查。研究结果发现, 台湾学生在学习英语时确实有焦虑存在, 不同的是, 台湾学生的焦虑指数与学业成绩无关, 张宝燕将这种结果解释为中西方学生焦虑形态可能因文化有别而不同。

**【收稿日期】** 2005-06-12

**【作者简介】** 陈三东 (1971-), 女, 广东梅县人, 本科, 广东司法警官职业学院高级讲师。

### 三、外语学习焦虑的特征及表现

外语学习焦虑是语言学习所特有的一种复杂的心理现象。研究表明,外语学习焦虑的外在典型反应可以是焦虑的一般症状,如“学习者手掌心出汗;腹部疼痛;心跳和脉搏加快”等。外语学习焦虑的进一步反应可能通过以下一些行为表现,即“语音变调;不能正常地发出语言的语言和节奏;站起来回答问题时有‘冻僵’的感觉;忘掉才学过不久的词汇;甚至根本说不出话,只是保持沉默不语”等。一些极端症状可能是“逃课;避免与老师的目光接触;不预习就来上课”等。<sup>[12]</sup>外语学习焦虑的学生在课堂上常常担心自己能否被接受,能否跟上进度,能否完成学习任务。焦虑学生回答问题以及参与课堂活动的自觉性很小,他们还倾向于回避比较复杂的句子结构,不愿意表达复杂的或有关个人的观点,而比较放松的学生则会表现得跃跃欲试。焦虑的学生经常会抱怨课进展太快,他们被甩在后面了,他们需要更多的时间用于自己的课程等等。外语学习焦虑还会使有的学生反对把外语作为必修课。在考查和考试中,外语学习焦虑的表现同样存在,Baily<sup>[13]</sup>发现由于竞争而敌视他人或有强烈的超过他人的愿望,过份看中考试成绩,急于得到老师的认可等都是焦虑的表现。

### 四、导致外语学习焦虑的原因

探讨引起外语学习焦虑的原因对于找到减轻和克服学习者外语学习焦虑的策略具有重大意义。与外语学习焦虑相关的原因大致有以下几类:

#### 1. 学习者个人因素

①性格。许多语言学家认为性格的内向和向外会直接影响到学习者使用语言的强度和频率。外向的学习者好交际,善于在交际中表达自己的情绪和情感。这样一来,就有更多练习和实践的机会,更多的语言输入机会,从而有更多的语言交流的机会。外向且情绪稳定的学习者比内向和神经质的学习者更可能投入到课堂教学中。相对而言,内向的学习者更易产生焦虑。

②外语学习兴趣。许多学习者对外语缺乏兴趣,在课堂教学中易保持沉默,甚而产生焦虑。学习者一旦对外语学习感兴趣,就会对这种语言持肯定态度,就会主动地去学习这门语言,积极参与课堂教学活动。

③外语知识与能力。学习者的外语基础知识与能力,如语音、语调、词汇、句法等知识直接影响学习者在课堂上的表现。MacIntyer和Gardner<sup>[3]</sup>的研究显示出学生对外语的焦虑与其外语能力有明显关系。如果学生的英语基础知识与能力强,学生就有自信心,焦虑降低,发言大胆,积极参与课堂活动。反之则紧张、焦虑。

④过低的自我评价和竞争意识。自尊心强,对自己英语能力评价高的学习者焦虑感较低,而自尊弱,对自己能力评价低的学习者往往不能有效地克服焦虑,他们总是担心同学们怎么看待自己,怕受到老师、同学对自己的否定评价。Bailey<sup>[13]</sup>认为当人们把自己与他人或理想中的自我

形象进行比较而自感无法企及时会产生焦虑心理。McCroskey<sup>[14]</sup>等人的研究也表明对自己英语能力的自我评估低的学习者更容易出现较高度度的交际畏惧。

#### 2. 教师因素

①纠错。教师过于严厉的纠错会导致学习者紧张不安。纠正学习者的错误是可以的,关键在于何时纠,怎样纠。如果教师不能采取适当的纠错方式势必会加剧学习者的焦虑感。而且,教师的身体语言,如批评性的眼神、表情也可导致学习者的焦虑。

②教学活动方式方法。课堂发言或演讲是许多研究人员和学者提出的最容易引起焦虑的课堂活动之一。Young<sup>[15]</sup>发现超过半数的受试者认为课堂上发言和演讲是最容易引发焦虑的课堂活动。而其他容易引发焦虑的课堂活动是被老师叫起来用外语回答问题。Young的调查发现超过68%的受试者认为假如不须站在全班同学跟前作堂上发言会感觉自在多了。研究还表明不同的教学方法导致的焦虑程度不同。比如语法翻译法不强调学习者的口头表达,所以焦虑程度会低一些。而那些强调交际的教学法可能导致高度度的焦虑。

③教师给学习者的任务的难易程度。教师在课堂上提出的大题目通常使学习者感到不安。因为大题目总是占用较长的回答时间,而长时间地在众目睽睽之下使用一门并不娴熟的语言容易使学习者紧张。由此可见,教师给学习者的任务的难易度是导致焦虑的重要因素,如果教师给学习者的任务太难,要求太高,就会加重学习者的课堂焦虑。

④考试。学习者往往因为担心考试成绩不理想而产生焦虑,而焦虑反过来又影响学习者在考试中的正常发挥。在外语课堂学习中,测试是经常进行的,学习者在此过程中经常会感受到压力和焦虑。

#### 3. 外语语言本身的因素。

语言是非常复杂的现象,其任意性、抽象性等特征决定了语言内部有很多矛盾和模糊不清的现象。这就要求语言学习者对这些现象要有宽容的态度,因为宽容模糊使信息容易进入大脑,使学习者能够接受并处理不完整或矛盾的信息。Oxford<sup>[4]</sup>的研究表明宽容态度与焦虑程度呈负相关关系,即宽容程度越高,焦虑水平越低。而对语言学习中频繁出现的模棱两可的现象不能持宽容态度会影响学习者使用语言的冒险精神,而适当的冒险精神,如猜测词义、不怕出错对语言学习是有益的。

### 五、外语学习焦虑对外语学习的影响

外语学习焦虑可能是最妨碍外语习得的情感因素。外语学习焦虑对外语学习过程、考试成绩、外语交际能力、自尊心及自信心都有负面影响。焦虑程度高的学习者往往学习成绩较差,而比较放松的学习者则表现较好,因为过分的担心会耗费语言焦虑的学习者本来可以用于记忆和思考的精力。

#### 1. 交际恐惧对外语学习的影响

我们发现,很多大学生大学毕业时还是不能用英语自

如流利地表达自己的意思,也难以听懂说英语的本族人说的话。McCroskey<sup>[16]</sup>指出,与没有畏惧的人相比,交际畏惧症患者在介入他人的会话及追求社交方面显得更加勉强。所以,存在交际恐惧的学习者在外语课堂上不敢开口说英语,尤其是当着老师和同学的面说英语感觉紧张,害怕出错,上课回避回答问题。

### 2. 负评价恐惧对外语学习的影响。

研究表明,过于关注对自己看法的人,其行为方式倾向于使可能出现的不利评价因素降低到最低程度,比如说有意识地回避或提前离开。在与他人交往时,他们不主动引出话题,在交谈中处于被动地位,很少插话,只是偶尔微笑或礼貌地点头,或者听他人说话。在外语课上常被动地坐在座位上,避开能提高他们外语技能的课堂活动。

### 3. 考试焦虑对外语学习的影响。

由于焦虑的学习者对自己期望过高,在考试前或考试中总担心考不好。这样反而使自己考试时不能集中注意力,影响考试成绩。在我国的大学英语四、六级考试中,有不少的学生完全放弃听力部分的分数,他们根本不听录音,只是随便选择一个答案而已。存在考试焦虑的学习者在课堂上的典型表现是不能全神贯注于课堂教学内容,因为他们自始至终意识到自己对考试的畏惧和焦虑,同时还为不能集中精力于课堂内容而着急,其学习效果势必受到影响。

## 六、克服和减轻外语学习焦虑的一些对策

焦虑既是导致外语成绩不好的原因,又是外语成绩不好的结果。外语学得不好会增加学习者的焦虑,而增加的焦虑反过来又会影响学习效果。只有克服这种具有负面影响的焦虑心理,才能使外语学得获得成功。下面是克服和减轻外语学习焦虑的一些对策:

1. 教师在授课时要注意自身的情绪。教师对学习者的知识输入是通过其语言行为和表情来传递的。在教学活动中,教师如果把压抑、不满、烦躁的情绪传递给学习者,就会使学习者产生不必要的紧张和焦虑。例如,一些教师因为对学生期望值过高,总有恨铁不成钢的感觉,在课堂上动辄发火,训斥学生,使一些本身就患有学习焦虑症的学生更加紧张畏惧,结果适得其反,欲速不达。

2. 教师要对学习者的负评价恐惧做出恰当的反应。在课堂教学中,教师要善于体察学习者各种情绪变化或行为表现背后的心理反应,进行疏导,不断减轻其焦虑程度。例如,有些学习者非常在乎别人对自己的印象和评价,往往会把他人对自己不良的评价的可能性降到最低。因此,教师要发现那些负评价恐惧很大的学习者,要注意多给他们一些赞扬和鼓励性的评价;对于成绩不好的学习者要给予特别的关注;在纠错时,也要针对学习者的不同心理和性格特征,注意语言和方式方法。

3. 要创设轻松愉快的学习环境。教师要善于找出可以引发外语学习乐趣的兴奋点,尽量避免课堂教学的严肃死板。在教学中解决“说”和“听”的焦虑问题十分重要。

交际教学法强调轻松、活泼的课堂气氛,提倡师生之间的感情交流,打破以教师为中心,“学”服从于“教”的模式。如果教师能以平等、诚挚的态度对待学习者,就能有效地降低焦虑,提高学习者外语听说读写的能力。

4. 要帮助学习者树立对外语学习的信心。外语学习焦虑程度较高的个体往往认为自己不具备外语学习的天赋,缺乏自信和对自我客观、公正的评价,整个学习过程是在一种压抑的心境下进行的,这种心境自然会阻碍外语学习的进步,影响其学习的效率。对此,外语教师应帮助其客观地分析自身的优势与不足,多给予正面、积极的评价,使学习者从中形成积极、肯定的自我概念,增强其自信心,从而使学习者从心理上消除外语学习的焦虑感。

### [参考文献]

- 1 王银来,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).
- 2 Horwitz, E., M. Horwitz & J. Cope. Foreign language classroom anxiety[A]. E. Horwitz & D. Young. Language Anxiety: From theory and research to classroom implications[C], 1991.
- 3 Horwitz, E. Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale[J]. TESOL Quarterly, 1986, (20).
- 4 Oxford, R. L. Anxiety and the language learner: new insights [A]. J. Arnold. Affect in Language Learning[C]. 1999.
- 5 MacIntyre P. D & Gardner, R. C. Methods and results in the study of anxiety and language learning A review of the literature [J]. Language Learning, 1991, (1).
- 6 Phillips, EM. The effects of language anxiety of students' oral test performance and attitudes [J]. The Modern Language Journal, 1992, (1).
- 7 Daly, J. A. The effects of writing apprehension on message encoding[J]. Journal Quarterly, 1977, (27).
- 8 Cheng Y. S., Horwitz & Schaller. Language anxiety: differentiating writing and speaking component [J]. Language Learning. 1999, (3).
- 9 Miyuki F. Foreign language Anxiety and perspectives of college students of Japanese in the United states: An Exploratory study [J/OL].  
<http://www.jpj.go.jp/e/wrawa/e-public/e-ron/syu/e-ron/0-0/.html>, 2001-10-07.
- 10 Y. Aida. Examination of Horwitz and Cope's construct of Foreign Language Anxiety: The case of students of Japanese [J]. The Modern Language Journal, 1994, (2).
- 11 张宝燕. 中国学生英语焦虑调查研究[J]. 教学与研究(台北), 1996, (18).
- 12 Young, D. Language anxiety from the foreign language specialists perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin[J]. Foreign Language Annals, 1992, (25).

(下转第93页)

表2 中国科技大学学生网上心理教育受益情况  
(基于“微笑在线”平台,2002.05-2005.04)

参与形式	专业网站	心理课堂	专业测试	一般测试	专题讲座	心理咨询	心理调研	心理社区
人次	>100000	9524	4722	3877	3950	1383	1621	26159

#### 四、未尽的探索与困惑

心理教育网络环境的系统实现,为心理辅导、心理教育延伸了平台,拓展了受益面,为心理预警迅速提供了探测、发现、分析、判断问题和做出反应的新机制,增强了心理教育的主动性、科学性、针对性和预防性。但同时,网络也是一把双刃剑,它在带给我们便利的地方同时留下困惑,使心理教育工作者面临的挑战越发艰巨。在我们探索实现心理教育网络环境的同时,不能不对业已出现或可能存在的问题给予足够关注和做进一步探索。

1. 网络开放性与心理信息的保护。网络技术发展时间较短,其本身还存在着许多技术缺陷与不完善。现有的网络技术还不能做到切实有效地保护使用者的隐私,同时,网络病毒和黑客随时都有可能破坏测试者所使用的电脑和网络测试资源,使测试者在使用网络进行测试活动时缺乏足够的安全感;处在网络环境中的心理教育资源也有可能因网络本身的安全漏洞造成遗失。而这些资源涉及学生最关注的个人隐私和教育及咨询工作中延续性积累。我校心理教育网站建成后,不止一次遭到黑客攻击,最严重时导致机器瘫痪,数据遗失,给工作带来难以弥补的损失。目前,心理数据管理采用了独立的服务器,改善了心理信息系统的运行环境,但最重要的信息我们仍采用原始文本与网上数据同时保存的双保险办法。

2. 网络伦理和网络行为的无规范。目前还没有完善的规则条例来约束网络行为,因此,我们在网络上得到的信息常常是良莠不齐,真假难辨。如使用网络心理测试系统时测试对象提供虚假信息而导致测试结果无参考性现象的

存在,网络心理预警系统捕捉到信息后真伪的鉴别问题。同时,网上获取信息的自主性、随意性,使得大学生对权威产生怀疑,弱化了教育者对大学生言传身教、潜移默化的影响力。这些现象的彻底改观,取决于心理教育主客体双方。正确处理网络中的人际关系,形成良好的网络道德观念,培养健康的网络人格,健全完善网络伦理行为规范,还需要走很长的路。

3. 心理教育教师的网络技术成长。为适应心理教育网络化需求,心理教师需要一定的网络技术和对网络文化的熟悉了解。而且这种要求是随着系统化进程的深入不断提高的,它不简单局限于对网络的一般性使用,同时也包括网页设计和开发,数据库的建设和维护,网络安全技术等较为专业的内容。心理教育的专业化成长和网络技术的同步前进,成为高校心理工作者面临的艰巨的、双重的挑战,如何处理二者的关系,是我们需要探索的新课题。

#### [参考文献]

- [1] 樊富珉.大学生心理素质教程[M].北京:北京出版社,2002.
- [2] 程乐华.网络心理行为公开报告.广州:广东经济出版社,2002.
- [3] 曹成刚.中美两国学校心理教育比较[J].四川心理科学,2002,(4).
- [4] 孔燕.微笑成长——大学生心理健康教育案例[M].合肥:安徽人民出版社,2003.

(责任编辑:阳仁宇)

(上接第70页)

- 13 Baily, K. M. Competitiveness and anxiety in adult L2 learning: Looking at and through the diary studies [A]. Seliger, H. W. and Long, M. H. Classroom Oriented Research in Second Language Acquisition [C], 1983.
- 14 McCroskey, J. C., Joan M. F. & Virginia P. R. Don't speak to me in English: Communication Apprehension in Puerto Rico [A]. Communication quarterly [C], 1985.

- 15 Young, Dolly J. An Investigation of Students' Perspectives on Anxiety and Speaking [J]. Foreign Language Annals. 1990, (23).
- 16 McCroskey, J. Validity of the PRCA as an index of oral communication apprehension [J]. Communication Monograph, 1978, (45).

(责任编辑:范玉芳)