

浅谈语言学习中的焦虑因素

李彤 西安外国语大学研究生部 陕西西安 710128

摘要:学习者在学习过程中产生的焦虑感对语言学习中各项技能的发展都有不同程度的阻碍作用 本文通过分析语言焦虑的作用提出教师在教学过程中降低学习者焦虑感的策略

关键词 语言学习 情感 焦虑 阻碍 策略

一 导论

20 世纪 70 年代以来 随着人本主义和结构主义的发展 国内语言教学研究的重点开始从研究教师如何教转向学习者如何学其中对于造成学习结果差异的学习者个体因素的研究已经成为一个重要领域 学习者的情感因素是重要的个体因素之一 作为情感的重要因素之一 焦虑在语言学习中的作用引起了研究者和语言教师的广泛关注 长期以来 国内研究者主要从微观方面研究焦虑对各种语言技能产生的影响 本文通过对焦虑因素在语言学习中作用的分析 讨论教师在语言教学过程中应如何降低学习者的焦虑程度

二 什么是焦虑

焦虑是一种模糊的 令人不愉快的情绪状态 在这种状态下人会产生忧虑 惧怕 苦恼 心神不安等特点 当人类受到来自外界过分的 自我无法控制的刺激时会开始紧张 当这种紧张积累到一定时候 突破某个临界点的时候焦虑就会产生 焦虑的产生不仅有其条件 还有一个过程 这个过程因人而异 受到各种内外条件或各种因素的制约 语言学习中的焦虑主要是学习者需要用外语或第二语言进行表达时产生的恐惧或不安的心理

三 焦虑的在语言学习中的作用

焦虑是语言学习中最大的障碍之一 焦虑与学业成绩 水平考试成绩 口头和书面表达能力 自信心 自尊心之间都存在负相关关系 焦虑给语言学习造成恶性循环 焦虑导致紧张和害怕 紧张和害怕浪费精力和注意力 这样用于思考和记忆的能量相对减少语言储存和输出效果降低 从而进一步增加导致焦虑的可能性

四 教师应如何降低学习者的焦虑感

虽然焦虑会不同程度的阻碍语言学习 但它是可以克服的 那么教师在语言教学过程中应如何降低学习者的焦虑感

一 增强学习者的自尊心

自尊心的强弱与焦虑程度的高低有关系 帮助学习者增强自尊心在语言学习过程中发挥着重要作用 自尊心强的学习者能有效地克服焦虑 而自尊心弱的学习者则不能 自尊心较弱的学习者会很在乎同伴和朋友对自己的态度和看法 担心负面的回答或评价 所以说建立学习者的自尊心对于降低焦虑程度非常重要 教师应给予学习者更多体验成功的机会 教师有必要通过提高学习者的动力从而鼓励学习者更积极 更乐观的评价自己的语言能力 增强学习者的自尊心是一项长久而且复杂的任务 需要教师不断的鼓励 过多的挫败感会使学习者的自尊心和积极性降低 所以让学习者体验成功和成就感是最好的鼓励方式之一 一名合格的语言教师应该以欣赏的眼光看待学习者的成就 以羡慕的眼光看待他们付出的劳动 以鼓励的眼光看待他们的错误

二 激发学习者的兴趣

兴趣与焦虑在语言学习过程中起着相反作用 对语言的兴趣可以帮助学习者降低焦虑 对语言越感兴趣的学习者焦虑程度越低 为了降低学习者学习过程中的焦虑 教师有必要激发学习者的兴趣

首先 教师有必要进行需求分析以便更好的理解学习者的需求 发现学习者的兴趣 这样教学内容和教学计划将更符合学习者的兴趣 进一步激发学习者的动力 其次 教师与学习者之间应互相信任 互相尊重 教师在教学中应营造出积极地 欢快的课堂气氛 最后 教师在教学过程中应适当地向学习者介绍英语国家的文化知识 Krashen (1982) 指出 当学习者将自

已融入目标语国家的文化当中时 情感障碍便会减小

三 改进提问和评价技巧

教师的提问是学习者产生焦虑的原因之一 所以恰当的提问是教师面临的一大挑战 过于简单的问题会使学习者感到厌烦 较难的问题会使学习者产生焦虑 因此 简单的问题适合焦虑较高的学习者 复杂的问题适合焦虑较低的学习者 同时 当问题较难时教师应给学习者更多的准备时间 没有充分准备也是学习者产生焦虑的原因之一 教师不适当纠错的方法也是学习者产生焦虑的原因之一 教师应该有选择有针对性的进行纠错 应该以欣赏的眼光对待学生的表现 而不是以权威者的眼光批评学习者 如果教师能够将目光集中到学习者取得的进步上 对学习者的表现做出积极地评价 他们在语言学习的焦虑会逐渐降低

四 改变传统的教师角色

根据中国传统教育 一名优秀的教师应该富有责任心 知识渊博 对学生严厉 具有权威性 长期以来 这一理念对国内的英语教学产生了重要影响 在这一理念的影响之下 很多教师在课堂上是独裁者的角色 这给学习者带来很多焦虑 所以应该改变教师的角色 教师应该积极参加学习者的课堂活动 启发提示学习者完成任务 教师应该成为学习者值得信赖的朋友和伙伴 此外 教师还应该是学习过程的控制者 设计 组织学习过程并使其顺利有效地完成 是纠错并且提供回馈的评判者 当学习者遇到困难时 教师是能够提供适当帮助的推动者

五 废除学习者害怕丢脸的思想

中国的学习者太注重脸面 他们竭尽全力保护自己的面子 阻止他们与老师同学对话 使他们不愿意自愿回答问题 沉默是金 被认为是在公众面前最好的保留面子的方法 结果是学习者花很多时间学习英语 但最终还是 哑巴英语 所以 教师应该鼓励学习者练习口语 教育他们正确认识语言学习中犯的错误

五 总结

学习者的焦虑感在语言学习过程中表现突出 其对于学习者听 说 读 写各项技能的提高都有不同程度的阻碍作用 学习环境 学习目的以及教学方法都会促使学习者在学习中产生不同程度的焦虑感 语言学习中的焦虑所带来的一系列负面影响不可忽视 它一方面导致了不良的学习后果 另一方面也影响了学习者的正常生活 教师在教学中应充分重视学习者的情感因素 正确认识焦虑在语言学习过程中的负面作用 通过正确途径降低学习者的焦虑程度 进一步提高英语教学水平及学习者的学习效率

参考文献:

- [1] 王初明. 影响外语学习的两大因素和外语教学 [J]. 外语界, 2001, (2)
- [2] 卢家楣. 教材内容的情感性分析及其处理策略 [J]. 心理科学, 2000, (1)
- [3] Krashen, S.D. Principles and Practice in Second Language Acquisition [M]. Oxford: Pergamon Press, 1982