

<https://doi.org/10.52288/mice.27069273.2021.09.16>

## 非英語專業本科生英語學習焦慮與英語學習策略的研究 A Study of English Learning Anxiety and English Learning Strategies of Non-English Major Undergraduates

賀咏梅<sup>1\*</sup>  
Yong-Mei He

### 摘要

外語焦慮與其他焦慮並不相同。一般認為外語焦慮與學校和社會情境中的表現與評量有關，也與語言教室學習相關，其源於語言學習的獨特性。本文通過對160名大學各年級非英語專業本科生，進行有關英語學習焦慮和英語學習策略的問卷調查，分析討論學生英語學習焦慮與英語學習策略的關係。研究表明非英語專業本科生的英語的焦慮現狀和英語學習策略使用情形均屬於中等程度，英語焦慮程度與英語學習策略呈現負相關。依據研究發現，本文對教學單位和英語教師提出相關建議，以供英語教育工作者參考。

**關鍵詞：**英語學習焦慮、英語學習策略、非英語專業本科生

### Abstract

Foreign language anxiety is not the same as other anxiety. It is generally believed that foreign language anxiety is related to the performance of school and social situation, as well as to language classroom learning, which stems from the uniqueness of language learning. This paper analyzes the relationship between students' English learning anxiety and their English learning strategies by conducting a questionnaire survey among 160 non-English major undergraduates. The results show that the non-English majors' English anxiety and the use of English learning strategies are moderate, and the degree of English anxiety is negatively correlated with English learning strategies. Based on the findings of the study, this paper puts forward some suggestions for teaching institutions and English teachers.

**Keywords:** English Learning Anxiety, English Learning Strategies, Non-English Majors

### 1. 前言

近年來，國外對外語學習者在外語學習中出現的焦慮進行了大量的研究，Horwitz等（1986）認為外語焦慮與學校和社會情境中的表現與評量有關，也與語言教室學習相關，其源於語言學習的獨特性，因此外語焦慮與其他焦慮是不一樣的。加拿大心理學家MacIntyre與Gardner（1989）發現焦慮可分為一般焦慮和溝通焦慮兩大類，其中一般焦慮與外語的學業表現並無相關；在其後的進一步研究中，MacIntyre與Gardner（1994）認為由認知心理學的角度提出焦慮對學習影響的模式，可作為瞭解英語焦慮如何影響語言學習的機制。

<sup>1</sup> 廈門大學嘉庚學院英語語言文化學院講師 545389034@qq.com\*通訊作者  
140

20世紀80年代中期以前，外語學習焦慮的研究主要借助心理學一般焦慮的理論和方法。針對諸多研究中難以斷定結論的現象，Horwitz等（1986）把外語學習焦慮定義為：一個與課堂語言學習有關的，在這門語言學習過程中產生的顯著的自我知覺、信念和情感。他們認為外語學習焦慮包括交際畏懼（communication apprehension）、考試焦慮（test anxiety）和負評價恐懼（fear of negative evaluation）三要素；但並不是這三者的簡單組合，這種焦慮是語言學習過程中特有的和其他焦慮既相區別又有聯繫。同時他們還設計了一個被後來廣泛採用的外語學習焦慮測量方法—外語課堂學習焦慮量表（Foreign Language Classroom Anxiety Scale，即FLCAS），其目的是測量外語學習焦慮的廣度和深度。該量表由33個問題組成，其中29個問題涉及聽、說、讀、寫、語言記憶及語言處理速度相關的典型困難。

學習策略對學生的學習來說至關重要，而在英語學習上，適當的英語學習策略無疑對英語學習有正面的影響。對“學習策略”一詞，不同學者做出了不同的定義，總而言之，學習策略是學習者在學習過程中，所表現出的一種外在的思考過程，使學習者為了提升學習成效而運用的一種有助於知識的獲取和運用的學習行為和思考活動。對於英語學習策略的分類，存在眾多的理論研究，其中以Oxford（1990）所建構的理論架構最完整，其提出的直接和間接策略分類細分為六個類別，直接策略包括記憶、認知和補償策略，屬於間接策略的有後設認知、情意和社會策略。

20世紀80年代中期以後，許多有關焦慮對外語學習影響的實驗在此框架內進行，這些研究結果大多表明焦慮和學習者外語成績之間存在中度負相關，但也存在一些矛盾的結論。迄今為止，關於焦慮在外語學習中的作用還沒有明確的結論，還需更多的研究。比如，外語學習焦慮與學習策略之間是否有關係？是怎樣的一種關係呢？尤其針對使用最為廣泛的英語學習，又是什麼情況呢？為回答上述問題，筆者採用Horwitz等（1986）的理論進行本次研究。

## 2. 實驗

### 2.1 實驗對象

本次實驗對象為廈門大學嘉庚學院非英語專業本科學生，來自文理不同專業和不同年級的四個班，共計160人，其中男生88名，女生72名。問卷調查以160份發出，最後共回收了53份有效問卷作統計處理。

### 2.2 研究方法與工具

本研究旨在探討非英語專業本科學生的英語學習焦慮與英語學習策略之間的關係。研究方法為量化的問卷調查，採用改編自Horwitz等（1986）的“英語教室焦慮量表”。筆者將問卷命名為“英語學習情況調查問卷”，根據本國本地具體情況對原量表進行了少量修改，例如將“外語”都改成了“英語”。該問卷共包括三個層面，即：英語溝通恐懼、英語測試焦慮以及害怕負面評價。共列有33條外語學習者在某種情形下的實際感受，要求被試根據自己的實際感受，在下列5個選項中選擇1項：（1）完全同意；（2）同意；（3）既不同意也不反對；（4）不同意；（5）完全不同意。選1者計5分，2者4分，3者3分，4者2分，5者1分；其中題意相反的題，其記分方法相反。所有33題得分總數為英語課堂焦慮指數，得分越高，表示焦慮程度越高。試卷回收後，將所有數據輸入電腦，並借助SPSS10.0進行數據的相關分析和一維方差分析。

### 3. 結果

根據問卷調查各題選擇項的百分比，採用平均數、標準差對非英語專業本科生的英語焦慮現狀各層面及整體情形進行統計，結果如下：

表1. 英語焦慮量表

英語焦慮類別	題數	單題平均分	標準差
溝通恐懼	15	1.52	0.97
測試焦慮	6	1.83	0.95
害怕負面評價	7	1.80	1.04
整體焦慮表現	28	1.63	0.92

資料來源：根據調查問卷計算得出

表2. 英語學習策略現狀分析

英語學習策略類別	題數	單題平均得分	標準差
記憶策略	6	2.12	0.95
認知策略	10	2.10	0.89
補償策略	4	1.34	0.98
後設認知策略	14	2.23	0.95
情意策略	4	2.41	0.97
社會策略	11	1.78	0.94
整體英語學習策略	49	1.99	0.83

資料來源：根據調查問卷計算得出

表3. 非英語專業本科生英語焦慮與英語學習策略之相關係數矩陣

	記憶策略	認知策略	補償策略	後設認知策略	情意策略	社會策略	整體英語學習策略
溝通恐懼	-0.276***	-0.345***	-0.176***	-0.359***	-0.301***	-0.333***	-0.387***
測試焦慮	-0.396***	-0.445***	-0.237***	-0.465***	-0.389***	-0.378***	-0.470***
害怕負面評價	-0.299***	-0.348***	-0.178***	-0.423***	-0.287***	-0.365***	-0.407***
整體英語焦慮	-0.411***	-0.399***	-0.189***	-0.455***	-0.365***	-0.376***	-0.456***

資料來源：本文自行整理

注：\*\*\*表示  $P < 0.001$ 。

根據本研究結果發現，英語焦慮與英語學習策略之間呈現負相關，亦即英語焦慮程度越高者，其英語學習策略的使用情形越差；而英語學習策略使用情形越佳的學習者，英語焦慮程度越低。整體而言，非英語專業本科生的英語焦慮偏中等，細分來看，“害怕負面評價”這種類別的分數最低，“恐懼溝通”最高，整個層面看來，該學生群體的英語焦慮情形屬於中等程度；另一方面，非英語專業本科生的英語學習策略亦屬於中等，接近中間值。按照分類來說，除了“補償策略”以及“社會策略”兩種偏低之外，

其他各類別都接近中間值，因此，綜合而言，非英語專業本科生的英語學習策略的使用情況尚可。

#### 4. 討論和建議

本次實驗結果表明中國非英語專業本科生學習英語時仍然感到焦慮，交際畏懼是他們最大的焦慮。儘管經過了至少八年的英語學習，他們的焦慮沒有隨英語學習經驗的豐富和水平的提高而降低，而與北美的外語初學者有著相同強度的焦慮。造成這一結果的原因是多方面的。首先，Horwitz等（1986）認為外語學習者的自尊是脆弱的。成人學習者能用母語自如地交流，但用外語交流時，他們不能完全表達自己。作為語言學習的真正自我和用目的語交流時，受到限制的自我的差距容易誘發焦慮，忸怩不安，甚至是驚慌失措；第二，中國人面子觀念特別強，害怕丟臉和負評價也無疑增加了他們的焦慮感；再者，這可能與中國的外語學習環境有關。不像北美的雙語或多語並存的語言學習環境，中國90%以上的人口講漢語，與以英語為母語的人面對面交流的機會非常有限，而研究表明接觸目的語人群和文化能降低焦慮程度；最後也可能與中國英語長期以來重讀寫認輕聽說教學方法有關。課堂上雖然師生互動頻繁，但要求學生語言產出的口語活動卻不多，以考試為中心的教學方法，剝奪了學生培養交際技能的機會。

為了有效降低學生焦慮，提出以下建議供教學單位參考：學校應根據不同學生的英語能力進行分組教學，這樣程度相近的學生能有更好的互動，有助於英語學習，以及英語學習策略的提升，也有助於提高教師的教學效果；學校應多多舉辦英語課外活動，比如英語演講比賽、話劇表演、英語社團的組建、開展英語夏令營等活動，給學生創造更多英語學習環境，使學生對英語更為熟悉，較低溝通的恐懼感。

同時，對於從事高校英語教學的教師，以下建議期望能夠對非英語專業本科生的英語教學有所幫助：

（1）教師應該在課堂中建立一個溫暖、支持而正面的學習環境，多給與學生正面評價，多給予其學習成功的經驗，即使學生回答錯誤，也不要苛責，要避免學生產生對英語課的負面情緒；

（2）英語教師應該跳出傳統水平評量的模式，採取更多元的方式對學生進行評估和考量，減少以記憶為主的測驗，加入口頭問答、討論、表演、遊戲、辯論、配音等測驗方式，以多方面考察學生學習過程的記錄、學生的作品等，降低學生對測評的恐懼，讓學生充分表現自己的水平；

（3）應該加入對學生學習過程的評價，充分瞭解學生學習的情況，以更全面的瞭解學生和幫助學生；對於不同焦慮層次的學生，應採取不同的教育策略，尤其要加強高英語焦慮學生的輔導，多瞭解學生的感受，重視學生的情緒，通過同理心和傾聽的方式，以關懷支持的態度對待學生，對症下藥，使學生逐步擺脫焦慮。

英語學習焦慮對學生英語學習造成的影響不容忽視，而英語學習所產生的焦慮涉及多方面的因素，教師應該充分重視學生英語學習過程中的焦慮情緒，並準確及時地分析其產生的原因；由於英語焦慮與學習策略呈負相關，英語教師應該建立完整而系統的英語學習策略教學，教導學生如何學習，幫助學生發展及使用英語學習技巧，樹立英語學習的自信心，從而取得最佳的教學效果。

### 參考文獻

1. Horwitz, E. K., Horwitz, M., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language*, 70(2), 125-132.
2. MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1989). Anxiety and second language learning: Toward a theoretical clarification. *Language Learning*, 39(2), 251-275.
3. MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, 44(2), 283-305.
4. Oxford, R. L. (1990). *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. Boston: Heinle & Heinle.

收稿日期：2021-07-10  
責任編輯、校對：楊佳華、柯郁馨