

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

非英语专业本科生英语学习焦虑与英语学习策略的研究 A Study of English Learning Anxiety and English Learning Strategies of Non-English Major Undergraduates

贺咏梅^{1*}
Yong-Mei He

摘要

外语焦虑与其他焦虑并不相同。一般认为外语焦虑与学校和社会情境中的表现与评量有关，也与语言教室学习相关，其源于语言学习的独特性。本文通过对160名大学各年级非英语专业本科生，进行有关英语学习焦虑和英语学习策略的问卷调查，分析讨论学生英语学习焦虑与英语学习策略的关系。研究表明非英语专业本科生的英语的焦虑现状和英语学习策略使用情形均属于中等程度，英语焦虑程度与英语学习策略呈现负相关。依据研究发现，本文对教学单位和英语教师提出相关建议，以供英语教育工作者参考。

关键词：英语学习焦虑、英语学习策略、非英语专业本科生

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

近年来，国外对外语学习者在外语学习中出现的焦虑进行了大量的研究，Horwitz等（1986）认为外语焦虑与学校和社会情境中的表现与评量有关，也与语言教室学习相关，其源于语言学习的独特性，因此外语焦虑与其他焦虑是不一样的。加拿大心理学家MacIntyre与Gardner（1989）发现焦虑可分为一般焦虑和沟通焦虑两大类，其中一般焦虑与外语的学业表现并无相关；在其后的进一步研究中，MacIntyre与Gardner（1994）认为由认知心理学的角度提出焦虑对学习影响的模式，可作为了解英语焦虑如何影响语言学习的机制。

¹ 厦门大学嘉庚学院英语语言文化学院讲师 545389034@qq.com*通讯作者
140

20世纪80年代中期以前，外语学习焦虑的研究主要借助心理学一般焦虑的理论和方 法。针对诸多研究中难以断定结论的现象，Horwitz等（1986）把外语学习焦虑定义为：一个与课堂语言学习有关的，在这门语言学习过程中产生的显著的自我知觉、信念和情感。他们认为外语学习焦虑包括交际畏惧（communication apprehension）、考试焦虑（test anxiety）和负评价恐惧（fear of negative evaluation）三要素；但并不是这三者的简单组合，这种焦虑是语言学习过程中特有的和其他焦虑既相区别又有联系。同时他们还设计了一个被后来广泛采用的外语学习焦虑测量方法—外语课堂学习焦虑量表（Foreign Language Classroom Anxiety Scale，即FLCAS），其目的是测量外语学习焦虑的广度和深度。该量表由33个问题组成，其中29个问题涉及听、说、读、写、语言记忆及语言处理速度相关的典型困难。

学习策略对学生的学习来说至关重要，而在英语学习上，适当的英语学习策略无疑对英语学习有正面的影响。对“学习策略”一词，不同学者做出了不同的定义，总而言之，学习策略是学习者在学习过程中，所表现出的一种外在的思考过程，使学习者为了提升学习成效而运用的一种有助于知识的获取和运用的学习行为和思考活动。对于英语学习策略的分类，存在众多的理论研究，其中以Oxford（1990）所建构的理论架构最完整，其提出的直接和间接策略分类细分为六个类别，直接策略包括记忆、认知和补偿策略，属于间接策略的有后设认知、情意和社会策略。

20世纪80年代中期以后，许多有关焦虑对外语学习影响的实验在此框架内进行，这些研究结果大多表明焦虑和学习者外语成绩之间存在中度负相关，但也存在一些矛盾的结论。迄今为止，关于焦虑在外语学习中的作用还没有明确的结论，还需更多的研究。比如，外语学习焦虑与学习策略之间是否有关系？是怎样的一种关系呢？尤其针对使用最为广泛的英语学习，又是什么情况呢？为回答上述问题，笔者采用Horwitz等（1986）的理论进行本次研究。

2. 实验

2.1 实验对象

本次实验对象为厦门大学嘉庚学院非英语专业本科学生，来自文理不同专业和不同年级的四个班，共计160人，其中男生88名，女生72名。问卷调查以160份发出，最后共回收了53份有效问卷作统计处理。

2.2 研究方法 与工具

本研究旨在探讨非英语专业本科学生的英语学习焦虑与英语学习策略之间的关系。研究方法为量化的问卷调查，采用改编自Horwitz等（1986）的“英语教室焦虑量表”。笔者将问卷命名为“英语学习情况调查问卷”，根据本国本地具体情况对原量表进行了少量修改，例如将“外语”都改成了“英语”。该问卷共包括三个层面，即：英语沟通恐惧、英语测试焦虑以及害怕负面评价。共列有33条外语学习者在某种情形下的实际感受，要求被试根据自己的实际感受，在下列5个选项中选择1项：（1）完全同意；（2）同意；（3）既不同意也不反对；（4）不同意；（5）完全不同意。选1者计5分，2者4分，3者3分，4者2分，5者1分；其中题意相反的题，其记分方法相反。所有33题得分总数为英语课堂焦虑指数，得分越高，表示焦虑程度越高。试卷回收后，将所有数据输入电脑，并借助SPSS10.0进行数据的相关分析和一维方差分析。

3. 结果

根据问卷调查各题选择项的百分比,采用平均数、标准差对非英语专业本科生的英语焦虑现状各层面及整体情形进行统计,结果如下:

表1. 英语焦虑量表

英语焦虑类别	题数	单题平均分	标准差
沟通恐惧	15	1.52	0.97
测试焦虑	6	1.83	0.95
害怕负面评价	7	1.80	1.04
整体焦虑表现	28	1.63	0.92

资料来源:根据调查问卷计算得出

表2. 英语学习策略现状分析

英语学习策略类别	题数	单体平均得分	标准差
记忆策略	6	2.12	0.95
认知策略	10	2.10	0.89
补偿策略	4	1.34	0.98
后设认知策略	14	2.23	0.95
情意策略	4	2.41	0.97
社会策略	11	1.78	0.94
整体英语学习策略	49	1.99	0.83

资料来源:根据调查问卷计算得出

表3. 非英语专业本科生英语焦虑与英语学习策略之相关系数矩阵

	记忆策略	认知策略	补偿策略	后设认知策略	情意策略	社会策略	整体英语学习策略
沟通恐惧	-0.276***	-0.345***	-0.176***	-0.359***	-0.301***	-0.333***	-0.387***
测试焦虑	-0.396***	-0.445***	-0.237***	-0.465***	-0.389***	-0.378***	-0.470***
害怕负面评价	-0.299***	-0.348***	-0.178***	-0.423***	-0.287***	-0.365***	-0.407***
整体英语焦虑	-0.411***	-0.399***	-0.189***	-0.455***	-0.365***	-0.376***	-0.456***

资料来源:本文自行整理

注:***表示 $P < 0.001$ 。

根据本研究结果发现,英语焦虑与英语学习策略之间呈现负相关,亦即英语焦虑程度越高者,其英语学习策略的使用情形越差;而英语学习策略使用情形越佳的学习者,英语焦虑程度越低。整体而言,非英语专业本科生的英语焦虑偏中等,细分来看,“害怕负面评价”这种类别的分数最低,“恐惧沟通”最高,整个层面看来,该学生群体的英语焦虑情形属于中等程度;另一方面,非英语专业本科生的英语学习策略亦属于中等,接近中间值。按照分类来说,除了“补偿策略”以及“社会策略”两种偏低之外,

其他各类别都接近中间值，因此，综合而言，非英语专业本科生的英语学习策略的使用情况尚可。

4. 讨论和建议

本次实验结果表明中国非英语专业本科生学习英语时仍然感到焦虑，交际畏惧是他们最大的焦虑。尽管经过了至少八年的英语学习，他们的焦虑没有随英语学习经验的丰富和水平的提高而降低，而与北美的外语初学者有着相同强度的焦虑。造成这一结果的原因是多方面的。首先，Horwitz等（1986）认为外语学习者的自尊是脆弱的。成人学习者能用母语自如地交流，但用外语交流时，他们不能完全表达自己。作为语言学习的真正自我和用目的语交流时，受到限制的自我的差距容易诱发焦虑，忐忑不安，甚至是惊慌失措；第二，中国人面子观念特别强，害怕丢脸和负评价也无疑增加了他们的焦虑感；再者，这可能与中国的外语学习环境有关。不像北美的双语或多语并存的语言学习环境，中国90%以上的人口讲汉语，与以英语为母语的人面对面交流的机会非常有限，而研究表明接触目的语人群和文化能降低焦虑程度；最后也可能与中国英语长期以来重读写认轻听说教学方法有关。课堂上虽然师生互动频繁，但要求学生语言产出的口语活动却不多，以考试为中心的教学方法，剥夺了学生培养交际技能的机会。

为了有效降低学生焦虑，提出以下建议供教学单位参考：学校应根据不同学生的英语能力进行分组教学，这样程度相近的学生能有更好的互动，有助于英语学习，以及英语学习策略的提升，也有助于提高教师的教学效果；学校应多多举办英语课外活动，比如英语演讲比赛、话剧表演、英语社团的组建、开展英语夏令营等活动，给学生创造更多英语学习环境，使学生对英语更为熟悉，较低沟通的恐惧感。

同时，对于从事高校英语教学的教师，以下建议期望能够对非英语专业本科生的英语教学有所帮助：

（1）教师应该在课堂中建立一个温暖、支持而正面的学习环境，多给与学生正面评价，多给予其学习成功的经验，即使学生回答错误，也不要苛责，要避免学生产生对英语课的负面情绪；

（2）英语教师应该跳出传统水平评量的模式，采取更多元的方式对学生进行评估和考量，减少以记忆为主的测验，加入口头问答、讨论、表演、游戏、辩论、配音等测验方式，以多方面考察学生学习过程的记录、学生的作品等，降低学生对测评的恐惧，让学生充分表现自己的水平；

（3）应该加入对学生学习过程的评价，充分了解学生学习的情况，以更全面的了解学生和帮助学生；对于不同焦虑层次的学生，应采取不同的教育策略，尤其要加强高英语焦虑学生的辅导，多了解学生的感受，重视学生的情绪，通过同理心和倾听的方式，以关怀支持的态度对待学生，对症下药，使学生逐步摆脱焦虑。

英语学习焦虑对学生英语学习造成的影响不容忽视，而英语学习所产生的焦虑涉及多方面的因素，教师应该充分重视学生英语学习过程中的焦虑情绪，并准确及时地分析其产生的原因；由于英语焦虑与学习策略呈负相关，英语教师应该建立完整而系统的英语学习策略教学，教导学生如何学习，帮助学生发展及使用英语学习技巧，树立英语学习的自信心，从而取得最佳的教学效果。

参考文献

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
责任编辑、校对：杨佳华、柯郁馨