

# 非英语专业大学生英语学习焦虑多维度研究

王祖萍

汉江大学, 中国·湖北 武汉 430000

**【摘要】** 英语教学是大学教育体系的重要内容, 它是培养学生跨文化学习能力的主要手段。许多学生在英语学习中压力过大, 衍生了英语学习焦虑情绪, 使自身的心理健康和学习态度都进入不良状态, 这种现象在非英语专业大学生的英语学习过程中最为明显。为解决非英语专业大学生的英语学习焦虑问题, 本研究从独立能力、目标导向和知识体系三个维度进行研究, 探讨焦虑心理的成因及对策, 以期为大学英语教育提供帮助。

**【关键词】** 英语学习焦虑; 非英语专业; 大学教学

焦虑是一种心理学概念, 具体指个体存在无法达成的目标、无法克服的困难而感到沮丧、焦急、内疚、受挫等情绪的状态。焦虑会衍生恐惧、紧张、焦躁等其他不良心理状态, 对学生的学习和生活造成严重不良影响。在英语学习中, 因我国非英语专业的大学生普遍不了解欧美文化底蕴、缺乏语用场景和练习机会, 导致在英语学习中出现焦虑心理, 对其心理健康和外语学习造成不良影响。为解决学生的英语学生焦虑, 应从多维度分析其焦虑成因, 并提出相应解决策略, 帮助学生积极健康地学习英语<sup>[1]</sup>。

## 1 非英语专业大学生英语学习焦虑成因分析

英语学习焦虑是学生的主观情绪, 它的产生会受到个体主观因素与外界客观因素的双重影响。为探究英语学习焦虑的具体成因, 本研究从主观与客观两个方面、多个维度进行研究。

### 1.1 独立能力维度

性格是学生的心理特质, 是他们在面临特定情况时出现某些情绪或采取某些行为的倾向。在我国现行的教育体制下, 大学是绝大多数学生第一次远离家庭、独立生活的人生阶段, 许多学生尚未彻底摆脱对父母和家庭的依赖。不适应独立生活、不适应大学授课节奏是当前大学生在英语学习过程中面临的主要问题。究其根本, 英语学习焦虑产生的根源是学生尚未养成独立学习能力, 独立学习能力与学习需求的不匹配造成了学生“明明想学好, 但不知道怎么学”的矛盾心理, 造成了英语学习焦虑。

### 1.2 目标导向维度

学习是人必须终身坚持的习惯。但对刚刚脱离父母呵护的大学生而言, 为什么而学习倒成为了一个难度较高的问题。在初高中阶段, 大多数学生是在父母、教师的严格教导与督促下才沉下心来学习的, 一旦父母的管教稍显松懈, 学生便会趁机娱乐。这种不良状态导致学生的学习“为父母而学”。进入大学后, 再无父母的管教与教师的督促, 许多学生丧失了学习的目标, 忘记了学习的目的, 造成了学习焦虑的出现<sup>[2]</sup>。

### 1.3 知识体系维度

英语知识重在记忆和积累, 只有持续地学习方能登堂入室。非英语专业的学生大部分都不具有很好的英语知识积累。在进入大学英语课堂后, 面对经验深厚、知识丰富的英语教师, 许多学生便发现自己难以跟上教师的学习节奏。并且, 初高中教育重视考试, 背诵与抄写是主要的学习内容。进入大学后, 口语表达和场景应用成为了学习主题, 许多学生更突显捉襟见肘, 学习焦虑由此而生。

## 2 非英语专业大学生英语学习焦虑解决策略

### 2.1 培养独立学习能力

存在英语学习焦虑的学生应该明白, 他们当前遇到的困难其实并不完全是个坏事。及早意识到自己欠缺独立学习能力其实

也是一种幸运, 他们可以借此机会抓紧培养自己的独立学习能力。大学是学生走向社会、迈向独立的重要阶段, 学会独立学习知识漫长独立人生的第一步, 他们在未来需要凭借独立学习能力独立去做更多更伟大的事。因此, 教师需妥善引导学生心理状态, 鼓励他们养成自律的习惯, 自己监督自己的学习行为, 减少荒废和用于娱乐的时间, 为自己的人生负责。

### 2.2 树立学习目标导向

拥有了学习能力就好比拥有了船帆船桨, 建立了学习目标就好比拥有了灯塔与方向。教师应告诉学生, 人生并非单向旅程, 学习亦然。虽然从小父母就为学生的人生规划了方向, 但当学生进入大学的这一时刻开始, 学生就应该明白自己站在了通往无数条马路的分岔路口, 学生有权力也有责任替自己的人生选择方向。这一内容在英语教学中也是一样的道理, 学生应自己根据其能力特点选择自己当前阶段应重点加强的能力, 用自己树立的目标自我督促, 建立小目标与大目标的嵌套, 加强自身的学习效果。

### 2.3 建立英语知识体系

非英语专业的学生进入大学遭遇困难属于正常现象。教师需将英语学习的主要内容告知学生, 英语学习并非简单的词汇、语法、句式的总和, 还包括语言组织、口语表达、场景应用、听力练习等更加偏向实际的内容。随着大学学习生活的开展, 每个专业还要学习匹配本专业需求的专业英语。因此, 即使是对非英语专业的学生来说, 英语知识体系也是立体且饱满的, 学生应尽快适应大学的教学节奏, 摆脱焦虑情绪, 做自己情绪的主人<sup>[3]</sup>。

## 3 结束语

为解决英语教学过程中的焦虑情绪, 学生与教师应共同努力。教师为学生提供必要的心理疏导、优化教学方法; 学生调整自身情绪、培养缺失的能力。英语学习焦虑是一个把双刃剑, 既会使学生心情沮丧、情绪低落, 又会让学清楚意识到大学阶段学习环境的变化, 及时转变学习方法和学习内容, 调整自身的学习习惯, 适应大学阶段的英语学习场景。英语学科学习是我国大学阶段的重要内容, 是培养具有跨国际、跨文化、跨学科能力的人才的重要手段, 应予以重点关注。

### 参考文献:

- [1] 陶可, 周乐乐, 王欣宜, 滕思怡. 网课模式下大学生英语学习焦虑问题研究[J]. 作家天地, 2021(12): 52-53.
- [2] 赵伟华, 张晓慧. 英语专业大学生外语学习焦虑与愉悦研究[J]. 现代交际, 2021(07): 169-173.
- [3] 王震, 江艳. 大学生英语学习焦虑、学习倦怠和自我效能感现状及关系研究[J]. 浙江海洋大学学报(人文科学版), 2021, 38(02): 52-59.