

# 高中生英语学习倦怠的现状、成因及对策

冯艳子

(江苏省常州市礼嘉中学, 江苏 常州 213100)

**摘要:** 在一个英语为非母语的环境中学习了七八年英语之后, 相当数量的高中生产生了英语学习倦怠感。这种消极的学习状态无疑会对学生的英语学习成绩和身心健康产生一定的负面影响, 因此, 本研究主要研究了英语学习倦怠的现状及其原因, 并提出了相关的对策。

**关键词:** 高中生; 英语学习倦怠; 成因及对策

学习倦怠这个概念是从职业倦怠衍生而来的。Pines 和 Kafry 认为学习倦怠是指学生由于学习压力而导致其耗尽精力, 对学校所举办的活动和学习逐渐失去兴趣的一种心理状态。在我国, 学习倦怠被普遍认为是学生对学习缺乏兴趣, 动机不足, 但又被迫学习, 因此感觉非常沮丧, 遭受着身心上的耗竭, 对学习持有消极态度的一种状态。一般来说, 常见的学习倦怠是由一系列与教育相关的因素所导致的, 而作为一门外语, 英语对中国学生来说有其特殊的学科性质。一方面, 中国学生的英语学习没有天然有利环境, 语言的习得主要在课堂上进行, 且目前高中英语学习的主要目的是为了应对高考; 另一方面, 学生需要不断地识记单词、练习听力和口语以及搞“题海”战术来提升他们的应试水平。因此, 许多学生在此过程中产生了心理上的倦怠感, 即英语学习倦怠。西南大学的英语博士杨涛认为英语学习倦怠是一种消极的心理综合症, 通常表现为精力的耗竭, 对英语学习态度的冷漠和降低的自我效能感。而这一系列消极的心理状态会对学生的英语学习成效产生不利影响, 因此, 研究英语学习倦怠的现状和原因并采取相关对策非常必要。

## 一、研究方法

本文采用了定量和定性相结合的研究方法。研究对象为笔者所执教的常州市武进区礼嘉中学的高二两个班级, 总人数为 87 人, 男生 62 人, 女生 25 人。根据学生多次月考、中中和期末的成绩, 笔者把学生分为高、中、低三个水平组。研究先采用杨涛博士所设计的《英语专业学生学习倦怠》量表对学生的英语学习倦怠情况进行了测量, 该量表的信度和效度已被证实, 量表一共分为 3 个维度, 即耗竭、冷漠和降低的自我效能感。但由于该量表是针对英语专业学生的, 因此, 笔者根据实际情况, 对部分题项的表述稍作了改动, 以便学生更好地理解题目, 以此来保证测量的客观性。此外, 作者还对英语学习倦怠在男女生之间的差异及不同水平小组之间的差异进行了研究。最后根据定量研究的结果, 笔者设计了结构性访谈对学生进行了面对面的访谈, 以此来进一步了解学生英语学习倦怠的情况及其原因, 受访学生分别来自高、中、低三个水平组, 整个访谈过程都被录音所记录, 访谈结束之后, 笔者又对录音内容进行了转写。与此同时, 笔者还结合平时课堂

上所观察到的现象进行本项研究。

## 二、研究结果及分析

### (一) 定量研究结果

通过英语学习倦怠量表测得学生遭受着极其严重的英语学习倦怠感。其中耗竭和降低的自我效能感这两个维度的得分低于整体水平。这说明学生在英语学习方面面临着很大的困难, 对英语学习的兴趣、热情和自信心不高。该研究结果可能与学情有关, 笔者所带的班级学生的英语基础普遍很差, 很多大纲要求的学习任务对他们来说很难实现, 学生背单词困难, 接受度低, 自学能力差, 因此, 学习的热情、积极性和自信心都不高。

男女生在英语学习倦怠方面的差异并不显著。而以往的研究均表明, 女生的英语学习倦怠感要明显低于男生, 这与女生普遍在语言学习方面的付出和天赋要大于男生有关。该种研究结果的差异可能与班情有关。本研究的受试班级为理科班, 分班时成绩就偏低, 尖子生很少, 学生之间的成绩差异相对较小, 因此英语学习倦怠感的整体差异也小; 其次, 女生数量要远远少于男生, 且这些女生多数为问题学生, 英语基础和行为习惯都非常差, 很多女生分班时的成绩还不如男生, 因此, 这些女生的英语学习倦怠并没有明显低于男生, 所以本研究中英语学习倦怠的性别差异不显著。

整体来讲, 英语学习水平与英语学习倦怠之间呈正相关, 高水平组的学生英语学生倦怠感要相对低于中低水平组的学生。但这种正相关关系并没有达到十分显著的地步。同样, 这跟学生整体英语学习水平较差有关。但这在一定程度上也给教学实践提供了有益的启示, 即英语学习成绩好在一定程度上可以减轻英语学习倦怠, 而英语学习倦怠感低或不遭受英语学习倦怠也有助于学生英语学习成绩的提高。

### (二) 定性研究结论

结构性访谈所涉及的问题与学生英语学习倦怠情况和原因相关。在访谈过程中, 很多学生提到自己非常惧怕上英语课或上英语课很痛苦, 一看到密密麻麻的英语文章就反感, 想睡觉或走神。学习英语会给他们带来深深的挫败感, 单词背了又忘, 自己努力学习一段时间的英语, 成绩却不见提高, 还不如别人不努力瞎蒙

考得好。总之，自己在学英语方面有种力不从心的感觉，也有部分学生存在“破罐子破摔”的现象，干脆放弃学英语。

从所有这些受访者的描述来看，学生存在着严重的英语学习倦怠，但高、中水平组的学生对英语学习倦怠感的描述要轻于低水平组，绝大多数的学生至少会认真完成老师布置的任务，主动识记单词，个别高水平组的学生还会在课后主动学习英语，努力提高他们的英语成绩。在被受访的学生当中，由于绝大多数女生为学困生或问题学生，英语学习的热情不高，因此，该部分学生对英语倦怠感的描述也比较严重，这与定量研究的研究结果相一致。

当问到原因时，很多学生表示自己英语一直就很差，欠缺的知识点太多，背单词吃力，老师布置的任务自己完成不了，因此，越学越吃力，导致英语学习的积极性和自信心受挫。也有部分学生讲到英语课比较无聊，每单元都是差不多的上课流程，成绩主要靠背单词，自己课后背一背单词也是可以学好的。也有一部分学生认为有些同学没有他们努力，英语成绩也能很好，所以努力对学习似乎并不起很大的作用。有不少学生，尤其是低水平组的学生，认为自己连学习都是被迫的，更别说学英语了，他们由于家长、学校和社会等各方面的压力不得不硬着头皮坐在学校学习，甚至在节假日期间去补习英语，这使得他们更加排斥英语的学习。当谈到课堂表现和作业完成情况时，很多学生说上课大家都不积极主动回答问题，自己也不想和老师互动，老师抛出的问题大家都不会，因此自己也不愿意多思考，反正最后老师肯定会告诉大家答案的。

此外，根据笔者平时上课所观察的现象可知，这两个班级整体的学习氛围不够浓厚，多数学生为被动接受而缺乏主动求知的欲望，上课不能积极与老师互动，完成作业投机取巧，学习态度不端正。

总之，从访谈和课堂观察的结果可知，英语学习倦怠是内外两种因素共同作用的结果。就学生自身而言，薄弱的基础、不足的学习动机、错误的英语学习观使学生对英语学习有着很低的自信心，因此，学生不愿为英语学习付出努力，消极怠学。而从外部角度来看，消极的课堂氛围、教师老套的教学模式、单一的英语课程评价体系以及家长、学校和社会对学生施加的压力进一步加剧了学生的倦怠感。

### 三、对策

#### （一）结合学情，因材施教

教师应在不影响整体教学进度的基础上根据学情适当调整自己每节课的容量，布置作业时要把学生的能力和完成度考虑进去，不贪多，不求难而应求精，以免挫伤学生的学习积极性。

（二）多关注学生的心理和学习状态，帮助其树立正确的英语学习观

面对基础差，自信心不足的学生，教师应该多鼓励，不搞一

刀切，切忌对学生提出过高的要求，应对其所取得的每一点进步及时进行表扬，以此来激发学生的学习动机。其次，对学生学习态度变化要敏感并及时纠正，让学生对英语这种语言的学习有着正确的认识，帮助其养成良好的英语学习习惯，从而使其始终保持积极的学习心态。

（三）扎实自己的教学基本功，提升自身的教学能力，创设良好的英语课堂环境

教师平时应精心备课，创新教学方法，根据不同的教学内容和课型采取不同的教学方法，设计多样化的教学活动，打破传统、单一的教学模式，为课堂注入新鲜的活力，用精彩的课堂来激发学生的英语学习兴趣，提升学生对课堂环境的感知水平，进而保持他们对英语学习的热情。

#### （四）优化教材内容，多元化英语课程评价体系

现使用的部分教材内容远离了学生的生活实际，部分单元话题超出了学生的理解和鉴赏能力，导致学生对话题不熟悉、不感兴趣，因此学习热情和积极性也就不高。因此，教材编制者应充分考虑学生现有的认知水平和知识范围，做好跨学科和新旧知识之间的衔接，确保学生在接触新内容的时候能调动他们已有的相关知识，让其体会到学习英语对其他学科学习的有用性。其次，英语课程评价体系不应只以考试成绩来衡量，这会造成学生的焦虑和倦怠。口语、交际运用、跨文化意识同样重要。相关领域的专家应该确保英语课程评价体系的科学性和有效性。

#### （五）家长、学校和社会应该加强合作，适当为学生减负

一味地给学生施加学业的压力不仅会导致其身心俱疲，丧失学习兴趣，甚至还会造成学生的排斥和逆反心理，因此，学校应当适当减少学生的作业压力，家长应该减少攀比，社会应该对学校和家长的决定给予积极的支持，树立健康、良性的学习风气。

总之，英语学习倦怠感是一种消极的学习状态，其成因也是非常复杂的，处在教育工作前线的教师们应尽量了解学生英语学习倦怠的原因，帮助学生克服内在的困难，并积极创造良好的外在环境，让学生在良好环境中，保持英语学习的热情，尽可能地预防和减轻英语学习倦怠，进而提高他们的英语学习成效。

### 参考文献：

- [1] Maslaeh, C., & Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981, 2(2): 99-113.
- [2] Pines, A., & Kafry, D. Tedium in college. Paper Presented at the The Western Psychological Association Meeting, 1980.
- [3] 杨涛. 外语学习倦怠与动机关系研究 [D]. 西南大学博士学位论文, 2010.