

# 积极心理学在职高英语写作教学中的实证研究

余 果 刘 艳

(湖北工业大学外国语学院 湖北 武汉 430068)

【摘 要】本文在 Positive Psychology 视阈下,以武汉某职业高中 52 名学生为受试对象进行实证研究,探究了积极心理学引入英语写作教学后学生写作心理因素的变化和学生写作成绩提升的原因。

【关键词】积极心理学;职业高中;英语写作教学

## 1 文献综述

积极心理学的核心思想是 Seligman 提出的原始 PERMA 模型,该模型代表了心理幸福和繁荣的核心要素。PERMA 即代表:积极情绪、投入、关系、意义和成就。而在以往,我国对语言焦虑的研究较多,PERMA 模型长期遭到忽略。

在已有的文献中,有相当一部分是对积极心理学理论的回顾与展望。例如,徐锦芬(2020)基于我国语言教育重认知、轻情感的现状,指出将积极心理学融入外语教育研究的新趋势。国外对积极心理学的研究大多也为综述类别,Peter (2014)阐述了积极心理学的原理,提出将积极心理学引入二语习得研究。Mercer (2017)首先概述了积极心理学的总体发展,特别是在第二语言习得的实践与发展。

## 2 研究设计

### 2.1 研究问题

2.1.1 积极心理学在职高英语写作教学中的有效性如何?

2.1.2 积极心理学教学后,学生英语写作能力提升的原因有哪些?

### 2.2 研究对象

本研究对象为武汉某职业高中的 52 名学生,学习英语年限虽然和普高学生一样同为 12 年,但基础较差。该班级由笔者担任英语教学工作,实验期为 2021 年 9 月至 2021 年 12 月。9 月的笔者采用传统的写作教学模式,10-12 月期间,笔者将积极心理学应用于写作教学。

### 2.3 研究步骤

#### 2.3.1 首次调查问卷

在测试前,即 2021 年 9 月,职高高三刚开学的时期,下发上述提到的两份调查问卷。《学生主观幸福感测试》共 20 道题,采用 5 级别计分方法,计分方法为每道题得分相加,最后算出个人幸福感总分,分值越高说明学生感觉越幸福。《职高学生英语写作策略调查问卷》同为 20 道题,共包含写作前、写作中、写作后等 3 个维度的问题,1 表示从不使用该策略,2 表示偶尔使用,3 表示有时使用,4 表示经常使用,5 表示总是使用。该问卷同样采用 5 级别计分方法。

#### 2.3.2 课程与写作任务

研究对象的研修方向为旅游管理,笔者结合高考英语的写作主题和学生的研修方向、英语能力制定了以下作文题:1. 说明文写作,介绍自己的家乡;2. 说明文写作,介绍我国某个著名景点。两篇写作考试论文的总分为 25 分,与高考英语作文总分相一致,并请襄阳市某示范高中一级教师进行打分,打分标准按照高考英语作文评分细则。

10 月起,笔者开始将积极心理学理论引入英语写作课堂。积极心理学中的 flow theory (流动理论)认为,学生的英语学习动机是处于不断变化的,教师应注重激发学生的学习兴趣,提高学生的学习动机。因此,每次写作课的导入阶段,笔者鼓励学生进行同伴交流,并且回忆之前见过的名言佳句,

争取想出更多的词汇与句型来表达命题作文的观点。

在写作阶段,由于写作题目的难易程度会影响学生的写作动机,教师应从较为简单的题目入手。在给出写作命题后,笔者会进行一些写作技巧的指导。例如帮助学生确定写作风格,引导学生使用正确的时态,帮助学生回忆可能用上的重点句型。为了能增加学生写作的自信,笔者可以鼓励学生多使用自己有把握的句型开头,并让学生尽可能尝试使用不同的句子结构。

在写作的评改阶段,笔者不再传统的评分制度,而是使用一些夸赞性的词语给出总体评价,例如 good job, impressive, wonderful。同时,笔者也可以针对作文中某个特别出彩的地方给出具体评语,例如 “Your ideas are well organized! Excellent variety of expression and sentence patterns! There are so many advanced words in the composition. It's great!” 这些具有激励性质的评语一方面可以传达出教师对写作成果的认可,另一方面也能激发学生对英语写作的动力。

在写作的讲评阶段,笔者将一些优秀的作文投影到教室屏幕上,让全体学生进行欣赏研究,并请一位学生进行朗读,让学生感受到英语写作带来的快乐与成就感,让学生意识到与积极心理学融合的英语写作课堂远比一次性完成老师布置的写作任务更能提升自身的写作能力。

12 月中旬,为保证前测后作文体裁一致,避免因体裁改变学生写作分数变化,笔者继续让学生进行说明文写作,然后将介绍我国著名景点的作文纸发放给学生,检验积极心理学教学下这一学期学生的学习成果。

#### 2.3.3 末调查问卷与访谈

在学期结束的时候,再次发放《学生主观幸福感测试》、《职高学生英语写作策略调查问卷》问卷,问卷内容与之前完全一样。此外,在实验结束后,笔者对 8 名学生进行采访。面试问题为:(1)你认为目前高中的英语写作课程有助于你增加对写作的兴趣吗?(2)如果有,具体的原因是什么?

## 3 研究结果与讨论

### 3.1 学生主观幸福感问卷分析

实验前后分别让学生填写《学生主观幸福感测试》问卷,该问卷总共下发 52 分,回收 52 份,回收率为 100%。针对问卷结果,笔者用 SPSS19.0 软件进行数据分析,分析结果如表 1:

表 1 实验前后主观幸福感得分对比

|       | N  | 最小值 | 最大值 | 均值     | 标准差    |
|-------|----|-----|-----|--------|--------|
| 实验前   | 52 | 1   | 5   | 2.9585 | 1.1467 |
| 实验后   | 52 | 1   | 5   | 3.4965 | 0.8207 |
| 有效个案数 | 52 |     |     |        |        |

通过分析上表数据可以发现,进行积极心理学教学后学生主观幸福感每道题得分均值从 2.9585 上升至 3.4965,结

合方差分析的结果 ( $F=19.943$   $P=0.00$ ), 这说明实验后学生写作时的幸福体验感上升。此外, 积极心理学教学后的标准差从 1.1467 下降至 0.8207, 这说明实验后问卷题目得分的两极分化现象缩小, 班级各维度幸福感更加均匀。

### 3.2 学生写作策略问卷分析

笔者分析学生写作策略问卷后发现, 实验前后的均值从 2.317 上升到 3.500, 这表明积极心理学教学后学生写作使用写作策略的积极性提升。如果将写作策略分为 4 个阶段, 再次使用 SPSS 进行分析, 笔者发现写作前策略提升最为明显, 笔者认为是学生在接受积极心理学教学后, 学生已经在之前写作过程中获得开心与满足, 对英语写作任务不再恐慌, 开始渐渐期待写作课。

### 3.3 实验前后写作得分比较

为观察实验后学生写作能力提升情况, 笔者将前后测试分数用 SPSS1 软件进行了配对样本  $t$  检验。结果显示, 写作前后成绩得分配对  $t$  检验结果为  $P=0.00<0.05$ , 这表明积极心理学应用于高中英语写作教学实施后学生的写作成绩有了较明显的提升。

### 3.4 半结构式访谈的结果

为了探讨研究问题 (2), 笔者采用了半结构式访谈的方法。访谈结束后, 笔者总结了受访学生针对问题给出的答案, 并使用频数分析, 最后总结出了教师实施积极心理学教学法后职高学生写作能力提升的影响因素 (见表 2): 写作信心的增强、写作策略的增加、写作成果的期待和写作错误的反思。这四大因素相互作用, 共同影响着学生的英语写作能力。

表 2 积极心理学教学后学生写作综合能力提升影响因素统计



受访学生大多认为积极心理学教学融入写作课可以增强他们的写作信心, 并且会增加他们运用写作策略的积极性。在受访的 8 名学生中, 有 6 名学生表明在英语写作教学中应用积极心理学教学的核心作用就是减少他们的英语写作焦虑。例如学生 A 表示在实验之前, 觉得写作课很无聊, 上课时很容易走神, 越来越讨厌英语写作学习课, 所以对英语写作有一些紧张和焦虑。但是现在学生 A 做出以下解释:

A: 老师现在每节课都会鼓励我们进行写作, 并且不管我们最后的写作成果怎样, 老师都会给我们一些积极正面的评价, 我逐渐热爱英语写作。

笔者认为积极心理学教学可以减少学生写作焦虑的原因如下: (1) 学生在写作前, 教师会通过一些贴近生活且学生感兴趣的事情来给予写作主旨的指导, 激活学生大脑里已有的知识, 最终产出新颖的观点; (2) 实验后学生了解了英语写作前中后期的具体策略, 可以帮助英语基础较差的学生用一些成熟的措辞和句型克服写作中遇到的困难; (3) 教师在写作前会鼓励学生提出的观点, 写作后会对学生的作用给予正面的反馈, 这使得当教师批阅学生作文时, 学生不再感到紧张和焦虑, 而是愿意接受在他们的作文中指出的错误, 并

及时修改。

通过 A 的陈述, 我们知道积极心理学教学对英语基础较弱的学生提升显著。学生逐渐把写作当成是一种进行交流的方式而不是老师布置的某项任务。在这种情况下, 学生就会享受写作过程, 而不是单纯被动地去应付老师的任务 (Yasuda, 2011:130)。针对英语英语基础较好的学生, 积极心理学教学对学生英语写作能力他提升同样显著。

C 的英语基础在班级中较高, 英语写作能力比 A 强。在访谈中, 她表示:

C: 我觉得老师的评语比分数更加有用, 有时候我还会和同桌互相比较评语, 互相开玩笑, 还互相找老师圈出来的错误, 有时候还会比较谁找的错误更多。我感觉现在班里有英语写作的气氛。

上述的受访者认为积极心理学教学法在班里内部创建一个轻松和快乐的写作氛围, 这一写作氛围用属于积极心理学中的“积极的机构环境”。这一环境有利于学生之间的互动的产生, 反过来进一步增强了学生之间的友谊, 这样学生不会像传统课堂时惧怕面对写作中出现的错误, 而是更加主动和期待和同学共同进步, 从而提升写作水平。这与之前的相关研究相符合, 已有研究证明: 积极心理学中的积极的机构环境有助于写作水平的提升 (Peter D. Macintyre, 2019)。

### 4 结语

本研究从积极心理学视角出发, 探索了职高学生的主观幸福感和英语写作策略与英语写作水平之间的复杂关系。研究发现: (1) 积极心理学教学可以唤醒学生正性情绪, 构建积极的主观体验, 从而缓解学生写作焦虑, 也实现了《高中英语课程标准 (2017 版)》中提出的相关愿景; (2) 积极心理学教学后学生写作策略运用更加熟练, 针对个人情况使用不同的写作策略, 构建积极的个体特征, 最后文章逻辑更加清晰; (3) 实验表明虽然积极心理学教学对职高学生同伴互评影响较小, 但是用评语代替分数的评价方式使得学生会认真对待教师反馈, 也有利于学生之间交流写作成果, 从而在班级创造轻松愉快的写作氛围, 构建积极的机构环境。

### 参考文献:

- [1] 韩晔, 许悦婷. 积极心理学视角下二语写作学习的情绪体验及情绪调节策略研究——以书面纠正性反馈为例 [J]. 外语界, 2020 (1): 50-59.
- [2] 江桂英, 李成陈. 积极心理学视角下的二语习得研究述评与展望 [J]. 外语界, 2017 (5): 32-39.
- [3] 安艳超. 积极心理学视角下高中生英语自主学习能力培养的调查研究 [D]. 辽宁师范大学, 2021.
- [4] 王思如. 教育 app 提升小学生英语口语学习效果的行动研究 [D]. 西南大学, 2021.
- [5] 孟雪. 高三学生英语写作焦虑研究 [D]. 苏州大学, 2018.

### 作者简介:

第一作者简介: 余果 (1994-), 男, 籍贯为湖北孝感, 研究生, 研究方向为语言学。

通讯作者: 刘艳 (1970-), 女, 副教授, 研究方向为语言学。