

浅谈焦虑和自我效能感对提升英语听力水平的影响

韩佳琳

(西华师范大学外国语学院 四川南充 637002)

摘要:“听”、“说”、“读”、“写”这四项英语学习的基本技能对于英语学习者而言都是至关重要的。英语听力是一种主动型、隐性的能力,其训练与培养主要是对学生吸收与理解言语材料的信息交际能力进行提升。^[1]实时提升英语听力水平对于提高学生掌握英语的应用能力是必不可少的一个关键环节,也是影响学生二语习得过程的重要步骤之一。本文将以学生为教学主体地位,以学生的焦虑和自我效能感作为切入点,探讨其在教与学的双边过程中提升学生英语听力的影响因素,力求切实提高学生的英语听力水平,并不断促进学生英语学习的质量和水平。

关键词: 焦虑;自我效能感;听力水平提升

key words: Anxiety; Self-efficacy; Improving listening skills

学习一种语言必须具备一定的“听”、“说”、“读”、“写”的能力,对于英语学习而言,这四项英语学习的基本技能对于英语学习者都是非常重要的环节。根据美国保罗·兰金(Paul Rankin)教授统计显示,在英语学习中,学习者在语言交际中有45%的时间用于听,30%的时间用于说,16%的时间用于读而9%的时间用于写。在全球化的背景下,英语作为一种社会交际语在生活、政治、经济等领域都担任着重要的角色。而英语听力作为英语学习的四大技巧之一,在此显得更为重要。英语听力水平的提升同时也能帮助英语学习过程中其他能力的培养。在英语交际过程中,只有听清楚,听明白了才能表达流畅准确。目前我国,由于地区发展水平具有差异,开设英语课程的时间也大不雷同。但大多数在小学三年级甚至之前就开设英语课程。并且听力都作为考试的必考科目,可见国家教育部把英语听力水平的重要性放在了举足轻重的地位上。赫尔德也说过:“耳朵是教授语言的第一位老师。”在英语听力学习的日常过程中,学生对英语有畏难情绪,尤其是对英语听力,容易产生焦虑情绪^[2]。学生自身的焦虑和自我效能感对于提升英语听力水平发挥着不可估量的作用。针对这一值得思考与探究的课题,本文将从焦虑和自我效能感的角度,对学生英语听力水平的提升进行分析与探究。并且针对焦虑与自我效能感这两方面,提出切实可行的措施来帮助学生提升英语听力的水平。

一、焦虑的概念以及其对英语听力的影响

焦虑(Anxiety)是指个人对即将来临的,可能会造成的危险或威胁所产生的紧张、不安、焦虑、烦恼等不愉快的复杂情绪状态。它与难以预测、难以应付的事件有关。

学习焦虑是指学生在学习过程中常见的一种心理现象,是写学生群体中一种特定的紧张状态。是学生对来自现实的或者预想的学习情景对自己自尊心构成威胁而产生的担忧心理现象。

听力焦虑属于学习焦虑在听力上的表现。它指学生在生活中或者学习中在获取听力材料时于不能有效提取所听内容、不能完全理解说话者意图、不能准确推断问题的打答案所产生的情绪。产生焦虑的原因主要有:说话者的语速过快、听力材料中出现不熟悉或者不能进行识别的的单词、不熟悉的听力话题等。听力焦虑是学生在听材料时普遍存在的一种现象,也是影响听力水平的重要因素^[5]。然而,焦虑对于英语听力水平而言,并非只有负面的影响。焦虑程度会影响英语听力的学习动机和学业成绩。中等程度的焦虑对于英

语听力的提高而言是有益的。而焦虑程度过高或过低都会对听力水平的提高产生不良影响。焦虑程度过低,则会导致对于英语听力的学习动力不足。焦虑程度过高,则导致对于英语听力过度紧张,甚至出现排斥现象。这都不利于英语听力水平的提高。焦虑与英语听力学习效率的关系可以总结为:焦虑程度与听力学习效率之间呈“倒U型”曲线。焦虑程度过高或过低都会影响英语听力学习的效率。中等程度的焦虑效率最高。

二、自我效能感的概念及其对英语听力的影响。

自我效能感(sence of efficacy)是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。是由美国当代心理学家阿尔伯特·班杜拉所提出的。班杜拉还提及到,在学习过程中,自我效能感较高的学生会比自我效能感较低的学生表现出更高的学习热情与追求。自我效能感具有决定人们对行为和任务的选择以及对任务的坚持努力程度。它同时也反映人们在此过程中的情感反应模式和思维模式。它是学习者对利用自身技能完成任务时自信程度的评价,是个体的信心实力在某一具体活动中的具体表现。它会影响到人的思维模式和情感反应模式,甚至影响人们的行为选择。自我效能感越强,其努力程度越强,也更有信心坚持下去。自我效能感越低则反之。自我效能感还能改变个体的自信程度。班杜拉认为人们的自我效能感主要来源于直接经验、替代经验、书本知识和别人的意见、情绪唤醒水平、身心状况等这几个方面。自我效能感在英语听力学习上的表现为学习者对自己是否能够利用自身所掌握的技能去完成英语听力学习的自信程度的评估,是学习者对控制自身英语听力学习能力和学习行为的一种主观判断。自我效能感强的学生在英语听力过程中,首先能以一个积极正面的态度去面对英语听力材料,认为自己是可以对英语材料的信息进行加工分析和提取的。它有助于学生对英语听力产生积极主动的态度,并且进行成功的英语听力归因。

三、克服英语听力焦虑的措施

1.选择适合且多样的听力材料。

在听力材料的选择上,应该是与学生生活和学习息息相关的,要避免学生不熟悉的听力材料。这样可以让学生调动自己的相关知识经验,对所听内容进行预测,减少其由于听不懂而带来的听力焦虑。同样,听力材料的选择,应该与教材相呼应,且避免选择单一的听力材料。与教材相呼应不仅能够巩固所学知识还能调动学生头

脑中已有的知识储备来帮助听力训练,在听力材料的难易程度方面,也要选择与学生实际听力水平相当的材料。太难的听力材料容易引起学生的听力焦虑,太简单的听力材料又会导致学生注意力不集中等问题。

2:营造一个轻松的听力课堂氛围。

在目前的英语听力教学中,普遍的模式为老师上课给学生播放录音,让学生开始进行听力训练。不给学生缓冲的机会,学生的情绪紧张,听力焦虑自然而然的就产生了。所以,老师这个时候就应该转变其听力授课方式,将学生置于课堂的主体并营造愉快的课堂氛围。老师可以在播放听力材料前根据听力材料创设相应的情景,在这个过程中,提前教授听力材料中超过学生认知水平的单词,并让学生对即将所听的内容产生预判。老师还可以丰富听力课堂的活动方式,避免只采用一问一答的互动方式。抽问后,教师应以鼓励为主,不要一味批评指责。^[1]可以采用竞赛、演讲、故事讲述、角色扮演等活动方式。让学生积极的参与到听力教学中来,以缓解他们的紧张情绪。

3:教授实用的听力技巧。

很多学生之所以对英语听力产生焦虑,是因为他们是盲目的去听,只听不记,没有技巧的听导致了听力效果不明显,从而产生听力焦虑。所以老师应该针对这一问题,在日常学习中,有意识的教授且训练英语听力技巧。(1)创设自己的速写符号。俗话说得好,好记性不如烂笔头。听力其实就是考察学生的速记能力。但是在听力过程中,由于说话者的语速,语调等问题,学生不可能在听完之久记住所有的内容。这就要求学生在听的过程中做笔记。而做笔记要求简洁明了。教师应该鼓励学生自己在听力训练过程中创设出自己的一套听力速写符号。例如 example 可以简写为 eg,information 可以简写为 inf 等等。(2)抓关键词的能。在一篇听力材料中不是所有的内容都是必要的,所以教师应该培养学生抓关键词关键句的能力。例如,在 But,However 等表示转折的词后经常会出现该句的重点。(3)培养学生通过上下文进行推断的能力。在听力材料中,说话者有时不会直接将答案说出来,这就需要学生自己根据上下文推测答案。例如: Today is Monday,Tom is not at school,he is hospitalized. 那么我们可以推断, Tom 生病了。

四、提升学生自我效能感的措施。

1:端正学生英语听力学习态度,设置恰当的听力目标。

态度决定一切。教师要帮助学生形成对于英语听力学习的正确态度。态度的端正,意味着可以将对英语听力的消极态度进行转化,使学生对英语听力产生积极乐观的学习意愿。教师可以从日常学习中强调英语听力的重要性,可以从教学内容、教学方法、教学步骤等方便帮助学生端正英语听力学习态度。对于不同英语听力水平的学生,教师要带领他们给自己设定恰当的,符合自己听力水平的目标。切勿盲目的树立一个远超过自己水平的目标。有了目标就可以朝着自己的目标去奋斗,一旦目标实现,就会强化学生的自我效能感,推动学生更有兴趣的学习英语听力。

2:重视榜样的作用。

榜样的成果就是学生替代性经验,在听力训练过程中,教师应当重视英语听力榜样的引导和示范作用,增强英语听力榜样教育的

力度。据研究显示,学习者可以通过观察别人的成就来间接的影响自我效能,替代性经验又是自我效能感的重要来源之一。教师可以在听课授课过程中,选取一些典型的榜样代表,这些代表必须要贴近学生生活的,是学生们所喜闻乐见的。学生会通过榜样的行为来评估自身的听力学习能力和水平。当学生看到与自己能力相当的榜样通过自身的努力达到进步的,学生自己也相信自己通过努力可以达到同样的效果。

3:采用正确的评价方式。

教师的评价对于学生学习发展而言有着催化剂般的作用。对于学生在英语听力课堂上的表现,教师根据不同难度的听力材料,不同的学生,做出不同的评价,而且评价的标准要多样化,评价的内容要多样化,评价的目标要明确。教师平时要善于收集不同学生的信息,并且听过自己的观察和分析对学生做出最为准确的评价。要注重发挥评价的激励作用,重视在评价过程中学生的主体地位。也可以让学生参与到评价中来,给学生提供自我评价的机会。以达到激励学生,纠正学生的效果。教师在口语课堂当中,要多使用正面评价,去提升学生对于英语听力学习的自我效能感。要发挥教师评价的真正价值。

4:引导学生进行正确的归因。

自我效能感与人们的归因方式存在交互作用。自我效能感高的学生往往会将成功归因于自己的能力或者努力程度,将失败归因于自己的粗心马虎。自我效能感低的学生往往会将成功归因于运气而将失败归因于题目难度过高。教师应该让学生了解自己的归因倾向,分析自己的归因是积极的还是消极的,如果是积极的就继续保持,消极的必须加以改变,通过归因训练来建立积极的归因模式。教师要对学生的学习行动,给出及时而恰当的反馈。在日常的学习过程中,带领学生进行归因训。

五、结束语

学生的焦虑程度和自我效能感的高低直接影响着英语听力水平的高低和对英语听力所持有的态度。这样的问题需要被关注。近年来有关于这两方面的研究越来越多,也引起了社会各界的广泛关注。总而言之,提升学生英语听力水平需要从学生主体出发,了解学生,了解学生的需要,才能有针对性的对学生的英语听力进行指导和评估。从根本上解决学生英语听力水平普遍低下的问题。

参考文献:

- [1]李琼,何华清.英语听力课堂教学中焦虑的成因及对策[J].重庆工学院学报(社会科学版).2008(05)
- [2]王娟.独立院校大学英语听力焦虑分析及对策[J].才智.2020(21)
- [3]邢世伟.英语听力在英语教学中的重要性[J].校园英语,2017(26)
- [4]朱丽星.消除英语听力障碍,重拾学好英语信心——浅谈初中生英语听力障碍及克服方法[J].校园英语(教研版),2012(07)
- [5]孙慧,常丹丹.大学生英语听力焦虑与元认知策略的相关性研究[J].英语教师,2020,20(12)