

浅析学习者听力焦虑产生原因以及应对策略

◆ 缪利琴

(广东技术师范大学外国语学院 广东广州 510665)

摘要: 听力焦虑指的是学习者在听力过程中产生的自我怀疑、不安、紧张等负面情绪,它是一种复杂的心理现象。听力焦虑由多种原因造成,比如学习者自信心低下、自身语言基础薄弱、课堂氛围压抑以及听力材料太难等问题。过度焦虑会对学习者造成不良影响。教育者可通过增强学习者自信心、改变教学方式、营造轻松的学习氛围等方式来减轻学生的听力焦虑。减轻学习者的焦虑对促进学习者的身心健康发展和提高学业成绩有着重要的作用。

关键词: 听力焦虑;情感过滤假设;图式理论;课堂氛围

1.引言

人本主义心理学的发展使教育中的情感因素越来越受到重视。焦虑作为语言学习中最大的情感因素之一(Arnold & Brown,1999),在20世纪70年代以来,成为国内外二语习得研究的热点之一。英语听力是英语学习者进行学习、获取信息的重要渠道之一,是语言输入的重要方式。但听力焦虑问题一直困扰学习者。听力焦虑指的是外语学习者在听力过程中产生的紧张、不安、担心、畏惧等情绪,这些情绪对学习者的身心健康发展会产生负面影响。拥有良好的听力能力对学习者的有效获取信息、进行沟通有着重要的意义。因此要采取相应的措施来减轻学生的焦虑感。鉴于此,本文基于Krashen的情感过滤假设,图式理论,结合听力教学的现状等,以期减轻学习者的焦虑、促进学习者身心健康发展,提高学业成绩作有益的参考。

2.听力焦虑产生的原因

前人对外语焦虑产生的原因做了很多研究,Horwitz等(1986)认为外语焦虑产生的原因有交际畏惧、考试焦虑和负面评价恐惧;由于本文是研究听力焦虑产生的原因,与外语焦虑有所不同,所以本文参考前人的研究和结合听力教学的现状,从主观原因和客观原因两方面来探讨听力焦虑产生的原因。根据Horwitz和Bailey(1983)的观点,主观原因有学习者自信心低下和来自同伴竞争力。Bailey认为,当语言学习者将自己与他人或理想化的自我形象进行比较时,竞争会导致焦虑。同样地,Krashen(1982)认为个体的自信程度与语言焦虑高度相关。自信心低的人很在意同龄人的想法,这在很大程度上会造成焦虑。除此之外,学习者的语言基础薄弱,语言技能缺乏也是造成焦虑的重要原因。客观原因来自听力材料和枯燥压抑的课堂氛围等。

3.听力焦虑造成的影响

Horwitz(2001)根据研究得出结论——焦虑对学习有负面的影响。克拉申的情感过滤假设认为学习者的情绪和态度会决定学习的质量。学习者的情感状态或态度就像是一个可以调节的过滤器,它对语言输入起着调节作用。当情感过滤作用越小,语言学习者所获得的输入量就越大。情感过滤作用越大,学习者所获得的输入就越小。所以第二语言习得的过程会受到情感因素的影响。克拉申认为影响习得语言的情感因素是三个:(1)动机:学习者学习动机越大,进步则越快,反之亦然;(2)自信心:充满自信并自我感觉良好的学习者在学习中进步较快。(3)焦虑状态:焦虑感较强的学习者,情感屏障高,获得的输入低;说明焦虑对学习者的学习有着重要的影响。外语焦虑有三种不同层面的症状表现:(1)生理层面,如手心出汗、心跳和脉搏加快,声音异常,说话没有语调和节奏,课堂上被叫起来回答问题时呆立不动或保持沉默;(2)情绪层面,如不安、灰心、自我否定、忧虑和紧张;(3)认知层面,包含注意力不集中、记忆力减退、疏解压力的功能降低、社会功能减退或丧失等(Horwitz, 1986)。根据个体差异,焦虑的外语学习者会用逃避的方式来表达他们的感受,比如逃课,不为上

课提前做准备,或者避免与老师的眼神接触(Bailey, 1983)。有一些学生会害怕在班上讲话以至于拒绝参与班级活动等等。学习者的情绪和态度会决定学习的质量。当恐惧,焦虑和其他负面情绪出现时,学习的效率会降低;而积极的情绪则会促进学习。因此如何在学习二语过程中减轻学习者的焦虑是一个很重要的问题。

4.减轻听力焦虑的策略

(1) 增强学生学习动机,增加自信心

Krashen的研究表明学习动机不强会对学习者的学习效果造成负面影响,而学习效果差会加强学习的焦虑程度,因此要减轻学习者的焦虑感,就要加强学习的学习动机。加强学习者的学习动机有以下几种方法。一学习内容要符合学习者的最近发展区,当学习内容太难时,学习者怎么努力也无法达到目标,这时就会产生挫败感和自我怀疑,从而对自己失去信心和产生焦虑感。当学习内容太简单时,学习者会觉得没有成就感,也无法获得进步。因此听力内容要适中,要符合学习者的知识水平,让他们努力往上跳一跳的就能达到目标,这既能促进学习者的学习进步,又能获得成就感,从而对学习更有信心和兴趣,焦虑也会自然的下降。二是给学生提供学习支架,布鲁纳认为学习支架是指教师提供用来帮助学习者完成某项具体任务的指导,亦或是同伴之间为完成某一项艰巨的任务而相互帮助。在搭建支架的过程,学习者不是一个被动的接收者,而是一个主动的参与者。当听力任务过于难的时候,教师可以给学生提供帮助,比如提前告知生僻单词,补充相关背景知识,将录音的语速调慢等。还可以让学生与同伴进行合作,比如两个人或一个小组一起进行讨论,找出问题的解决方案,这样学习者有了老师或同伴的帮助就不会感到那么焦虑,从而对听力学习更有信心和动力。

(2) 运用图式理论进行教学

学习者在听力过程产生焦虑的一大客观原因是听力材料太难,教师可以通过激活学生已有的知识,让新知识与旧知识发生联系,形成图式。图式(schemata)最早是在康德的哲学理论中提出的。康德认为概念是以相互联系而不是相互独立的方式储存在人们的脑海中的。图式指的大脑存储过去的经验和已知知识的方式。另外,它还是学习者已有知识与新知识相互作用的过程。学习者已有的知识对吸收新知识有着非常重要的作用(Bartlett,1932)。因此,在英语学习过程中,激活学生已有的知识跟学习新知识是同样重要的。这会使新知识更容易被理解和吸收,并且会把新知识合并到已有图式中去产生新的图式。因此,学习者能够正确地理解和记忆学习的内容。图式有三种类型,语言图式(linguistics schema)、内容图式(content schema)和形式图式(formal schema)(Shi Liyan, Wang Duqin,& Chu Chunyan,2014)。语言图式主要指语言的基础知识,包括语音、词汇和语法等方面的基本知识。内容图式是指对语言材料内容相关的社会文化背景,包括文化背景知识,先前经验和语篇涉及的内容和主题等等,因此又被称为主题图式。形式图式指学习者在篇章、修辞等方面所具备的知识,即学习者的篇章知识。

因此,在进行听力教学前,教师要激活学生已有的知识,把新知识与旧知识联系起来,从而建立新图式。在语言图式方面,教师可以根据主题,让学生进行头脑风暴,试着猜测文中可能出现的词汇。在内容图式方面,当学生对听力材料已具备一定相关的背景知识时,教师可引导学生从标题入手,采用联想式来激活图式,从中预测可能涉及的内容。当学生对即将听到的材料话题比较生疏时,教师可以尝试以下两种方法来帮助学生建立新图式:一是让学生在课前去阅读或搜索一些相关的材料;二是教师在

课堂上直接介绍有关背景知识。在形式图式方面,教师可以提前复习相关篇章的结构特点,比如在进行新闻听力时,可以在听前复习新闻结构的五要素,让学生在听力前对篇章结构有所了解。只有当学生对所听的内容感到熟悉时,才不会那么恐惧害怕,从而减轻焦虑。

(3) 营造轻松的课堂氛围

听力焦虑是指学习者在听力过程中由于压力和紧张而造成的一种情感状态。这种状态很大程度上受到课堂氛围的影响。研究证明,轻松愉悦的课堂氛围有利于学习者快乐地学习;而枯燥压抑的课堂氛围则会使学习者感到压抑、焦虑,从而产生厌学心理。所以教育者要努力给学习者营造一个轻松愉快的课堂环境。营造积极的课堂氛围有以下几种方法。首先,教育者要有博大的胸怀,能容纳学习者的不同观点和方案。许多问题是没有标准答案的,教师并不是权威,所以教育者要尊重学生思考的独立性和发言权,当学习者在学习过程中得到教师的支持和尊重时,他会以更高的热情投入学习,担心和焦虑会大大减少。其次,鼓励学生的主动性,教师可以提供学生自我组织活动的机会,为学生创造一个真诚的互尊互助的学习氛围,并通过给予学生适当的选择机会来展示自我。许多问题学习者个体是无法解决的,他们自我意识较强,十分在意他人对自己的评价,因此为了获得心理安全感,他们会尽量避开可能引起心理不安的场所,比如不敢主动回答问题、担心老师提问等。如果这时允许学习者向同伴寻求帮助,得到同学的真诚关心和鼓励时,他们的焦虑感就会大大减低。因此教育者与学习者要努力营造一个团结协作、井然有序的课堂环境以及宽容尊重、师生互助的积极课堂氛围,这是降低学生焦虑感的关键。

5. 结论和启示

听力焦虑已经成为听力学习不可忽视的重要情感因素。本文从听力焦虑产生的原因、造成的影响以及相应的解决策略三方面展开论述,探讨了学习听力焦虑产生的原因,并提出了相应的应对措施。焦虑作为情感因素之一对学习者的学习有着非常重要的影响,因此要引起教育者的高度重视。在英语教学过程中,教师除了要传授知识技能,还要注意到学生的情感变化,善于体察学

生的各种心理变化,并及时对其进行心理辅导,减轻学生的焦虑程度。这与现代教育所倡导的人本主义理念相吻合,人本主义强调人的尊严、价值、创造力和自我实现,所以在教学过程中要重视学习者个体,尊重学生的需求和个人感情,注重语言学习过程中的感情因素,从而促进学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] Arnold, J. & H. J. Brown. 1999. "Introduction". In J. Arnold (ed.). *Affective In Language Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [2] Horwitz, E. K. (1986). Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale. *TESOL Quarterly*, 20(3), 559 - 562.
- [3] Bailey, K. M. (1983). Competitiveness and anxiety in adult second language learning: Looking at and through the diary studies. In H. W. Seliger & M.H. Long (Eds.), *Classroom oriented research* (pp.67 - 103). Rowley, MA: Newbury House.
- [4] Krashen, S. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. New York: Pergamon Press.
- [5] Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 207 - 215.
- [6] Horwitz E K, Horwitz M B & Cope J. Foreign language classroom anxiety [J]. *The Modern Language Journal*, 1986, 70(2): 125 - 132.
- [7] Bartlett, F. C. (1932) *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [8] Shi Liyan, Wang Duqin, & Chu Chunyan. The effect of formal schema on college English listening comprehension in EFL[J]. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 2014, 3(2):35-49.

