

军校学员英语四六级考试焦虑的对策研究

◆张纪才

(武警工程大学基础部 陕西西安 710086)

摘要: 本文以陈秀玲(2004)所采用的“外语课堂焦虑感量表”及“英语听力课焦虑感量表”的调查数据为基础,从结论,焦虑对英语成绩产生负面影响入手,结合军校英语教学实际,提出相应的解决对策与方法。

关键词: 军校学员; 四六级考试焦虑; 解决对策

焦虑(Anxiety)是一种紧张不安,带有恐惧感的情绪状态。而语言焦虑是语言学习中所特有的一种复杂心理现象,是学习者因语言学习过程的独特性而产生的一种与课堂语言学习相关的自我意识、信仰、感情以及行为的明显焦虑情绪(E.Horwitz, M Horwitz & J.Cope, 1986: 128)。

根据陈秀玲(2004)前期使用的“外语课堂焦虑感量表”及“英语听力课焦虑感量表”的调查结论:焦虑对英语听力理解的成效产生负影响。结合这几年在军校的英语教学经历,下面就提高军校学员外语能力,做有国际视野的多元化一线带兵人,谈一谈如何解决四六级考试焦虑现象。

一、院校层面的解决对策

1.1 制定合理的激励制度,减轻学员外在焦虑压力

当前大部分地方院校已取消四六级证书挂钩学士、硕士学位的校规,让学生注重培养外语应用能力,而不是单纯的做一个应试机器。这也回到了外语考试到底为了什么这一根本问题上,四六级成绩一定程度上可以衡量学生的外语学习水平,但也不是唯一标准,听力水平,口语表达,语法规则,词汇储备,写作与翻译能力只能在有限的程度上得以体现,因此学校层面,应当制定合理的激励机制,而不是一刀切实行挂钩制,或是简单地通过就加分。可以建立注重应用与平时的跟踪的考评机制,以模拟联合国,演讲比赛,阅读写作大赛等多方面,多维度给予学生机会表现自己,而不是单纯靠四六级一把尺子,让学生产生孤注一掷的想法与心理负担。

1.2 连队管理中营造良好的外语学习环境

小部分主官注重训练,重视风气建设,出发点是好的,但有时认为教学与自身不相关,回到队里就要抓训练,对于外语学习更是抱着无所谓的态度。从之前的问卷调查中不难发现,很多连队认为学员只是在用学员玩手机,并不理解学生需要利用现在的多种媒介线上线下汲取知识,以为课上的就够用了,这样的连队管理思维,很大程度上造成了学员的焦虑思维,平时没有积累,何谈游刃有余?因此对连队干部一方面要多沟通,思维上跟上来,在连队内部形成相好的学习氛围,创造舒适的学习环境,让学生打有准备的仗。

1.3 校内或队内设立心理疏导机构

连队主官应加强对四六级考试焦虑的重视。军校心理辅导处的辅导员应该深入军校学员内部,以人为本,在最大程度上关注到军校学员个体的心理状态,发现他们对四六级考试的焦虑情绪,及早发现,及早疏导。考试焦虑辅导主要还是以预防为主,做到未雨绸缪,把军校学员对四六级考试的重度焦虑情绪消灭在萌芽状态。

1.4 引进高水平的英语教师,建立四六级考试反馈机制

教学不是闭门造车,一方面引进校外的人才,另一方面鼓励校内教师出去交流外语教学的经验,为军校外语教学注入新鲜血液。总结过往四六级考试中出现的不足,从中发现在英语教学中的不足,形成一个以考试为起点的教学修正反馈,切实提高英语教学水平。此外,由于军校学员不同于地方高校大学生,针对这一现实问题,军校英语教学应该摸索出有特色的,适合军校学员这一特殊群体的教学方法。只要切实提高了教学质量、让军校学员们的英语能力和成绩扎扎实实的提高,降低四六级考试焦虑。

二、教师层面的解决对策

2.1 教师要帮助学生树立学好英语的自信心

有焦虑感的学生在心理上常有自卑感,认为自己英语不如人,没有语言天赋,听力材料速度太快,英语单词太难了,自己记忆力差,成绩太低。所以教师应设法从以下两方面入手,减轻学生在这方面的焦虑。①让学生知道学习的过程中出现焦虑是一

种普遍现象,适当的焦虑可以激励自己,调动机能解决问题。同时也应从外语学习的自身特点和性质向学生解释清楚,设法使学生将易于产生负面影响的退缩性焦虑转化为促进性焦虑,促使学生产生动力,迎接新的挑战。②降低学生“担心教师对自己的评价不高”的焦虑,教师应该有意识地、经常地对学生们的成绩与进步给予积极的鼓励,向学生表明老师对他们的听力能力表示满意甚至欣赏。

2.1 教师要注重培养学生外语学习的兴趣

一直以来学生产生四六级焦虑的主要原因是因为四六级的结果似乎成为了评定自身外语水平的唯一尺子,四六级考试成绩不理想,消磨掉了自己的外语学习兴趣,导致自己考试前的焦虑感增加,从这一方面入手,应在平时的课上就淡化四六级结果对学生一锤定音的影响。可以就单独的模块鼓励某一方面的学生,听说读写总有能够吸引不同学院兴趣的部分,鼓励学生去参加更多元的英语考试,从自己的强项入手,注重提高能力,而不是盯着数字看。

三、给学员的方法与建议

3.1 调整心态,塑造自我

军校学员应该形成对四六级考试的正确认识,调整心态,从实际情况出发,适当调整对考试结果的预期。设立预期成绩过高,往往会由于害怕自身能力达不到,从而引发四六级考试焦虑。如果目标成绩设立的太低,又会没有学习动力,降低学习的积极性。此外,军校学员还应该注意自我坚毅性格的塑造。军校学员毕业以后要成为一名合格的军人,最基本的素质一直就是坚强。四六级考试只是大学生涯中的一场考试,在以后的军人生涯中,还会面临各种各样的问题和考验,这也是一场场“考试”,这些考试,真是比四六级考试要难很多、更要重要很多。因此,军校学员应该注意培养自我的抗压能力、培养自我内心情绪控制能力、塑造自我的健全性格和健康内心状态。

3.2 加强英语学习,切实提高能力

英语综合能力的提高才是应对考试焦虑的硬道理。因此军校学员应该在日常学习中,加强对英语学习的重视,重积累,轻结果。学好英语不只是为了应对四六级考试,更是个人素质的提高、个人能力的提高。英语作为一把开启新世界大门的钥匙,掌握英语,对于解决实际问题有着很大的帮助,最为一名新时代的军校学员,不掌握外语,不了解外部的信息,很难有更长足的发展。

3.3 不打无准备的仗,做好考前准备

考试之前,做好充足的准备,这既包括知识上的准备也涵盖了精神上的准备。知识准备,关键在平时积累,好好学习英语之外,在复习阶段,也应该根据应试技巧,用心复习,真题全真模拟,了解考试时间与考试流程,不让形式影响自己的外语成绩。同时还要提前做好考试相关准备,如准考证、涂卡笔等。避免准考证临时丢失或者涂卡笔现场有问题等临时突发状况干扰考试。精神上的准备,指的是临近考试前的一段时间,开始调整作息,不要熬夜复习,养足精神,确保考试时有良好的充沛的精神状态。饮食上也要注意,以免由于食物问题引发腹泻影响考试情绪和发挥。

参考文献:

- [1]唐雄英.四六级考试与军校学员英语课程评价[J].外语教学, 2005,26(2): 46-48
- [2]陈秀玲.英语听力理解与焦虑状态的相关研究及对教学的启示[J].外语电化教学, 2004,4
- [3]陈晶晶.非英专军校学员英语学习焦虑的成因与应对策略[J].科技风, (10): 220-221
- [4]贾冠杰.外语教育心理学[M].广西教育出版社, 1996,8
- [5]邹申.英语语言测试[C].上海外语教育出版社, 1999,6

作者简介: 张纪才(1988-)男,黑龙江五常人,武警工程大学教师,助教,西安外国语大学日语语言文学硕士;日本福井大学教育学硕士。