

论克服大学生英语课堂学习焦虑的支架式媒介研究——以北京高校大学生为例

张靖

首都师范大学学前教育学院，中国·北京 100048

摘要：当代大学生们对于大学的英语课堂学习总是有着焦虑的情绪，每天的“早八”课程不得不让大学生们苦恼于每日的早起，上课时无精打采的精神状态更是为焦虑情绪的产生添了一笔浓色。所以本文探究讨论的是对于这种焦虑情绪应该如何提供支架并尽可能避免消除这种负面的情绪。本文会对具体的例子以及数据进行列举与分析，并得出相应的结论；同时利用教育家们的思想进行阐释与说明，中西、古今的对比会融入其中。这种媒介的提出会让实践的过程进一步清晰化，对于问题的解决更具有效度与效率。对于相应引起焦虑情绪的原因所提出的媒介能够很好地起到作用，可以在生活中进行引用与落实。

关键词：大学生；英语课堂学习焦虑；支架式媒介

0 引言

目前而言，大学生在英语课堂的学习中不仅没有很明显的积极投入情绪与动力，反而还会有每一节课“摆烂”“躺平”等现象的发生。所以为了避免越来越多的当代年轻人走向负面情绪带来的深渊，本文在开篇详细说明外语焦虑情绪的概述，包括定义与分类。之后着重讨论引起焦虑的原因是什么以及所对应的支架式媒介，通过不同种媒介可以产生的效果是怎样的。

同时，不同的专家教授们也对大学生英语课堂学习焦虑进行了研究，即引用的文献：张雨、陈涛教授对大学生的外语课堂焦虑进行了调查，并进行了对比分析，得出了外语课堂焦虑缓解的方法策略；李丽生、黎霞教授利用问卷调查探究了 444 名学习者外语愉悦和外语焦虑情绪之间的关系；傅志海同样也对德州的英语专业学生的焦虑情绪进行了研究与反馈；杨晶教授则是以翻转课堂模式为自变量，得出了英语课堂焦虑与英语成绩呈负相关的相应结论。欧洁、吴艳华学者结合了当代的信息化，也对英语课堂的信息化进行了调研；王旖然则是对个人因素，比如情绪智力等因素，与英语成绩之间的关系进行了探究；李洪斌教授以大一的新生们为参考点，为他们提供了英语课堂学习的建议以及预防减少焦虑的策略；靳琼学者浅谈了乐趣对于英语学习的重要意义；沈萍与武选民学者对当代大学生的课堂焦虑状况进行了调查实验和分析，概括出了具体的焦虑原因；吴昊教授则是对 120 多名非英语专业的大学生进行了外语课堂听力焦虑的“三部曲”研究。这里笔者都会进行部分有效内容的概括总结与分析，从而提炼出支架的构建与媒介的帮助究竟是如何有效果的，如何能更好地在实践中实施与应用。

1 关于外语焦虑情绪的概述

通过对外语焦虑情绪的简单介绍，相信大家会对这个概念有一定的了解与认识。

1.1 外语课堂焦虑的定义

对于外语课堂焦虑，很多专家都有着属于

自己的见解与思考。例如，张雨、陈涛教授认为：“焦虑（anxiety）是一种变态情绪，也是一种异常心理。情感变量（affective variables）与外语课堂学习之间的相关性在国内外很多研究中都有类似的看法。在众多情感变量中，最重要的之一便是焦虑情绪，而外语焦虑则是产生于外语学习中的一种特有的心理现象。”^{〔1〕}可见外语焦虑是独属于外语学习中所产生的一种特有的情绪。

与此同时，李丽生、黎霞教授又从积极心理学的视角给出了属于他们的观点：外语课堂焦虑是一种语言学习焦虑，并且通过积极心理学的引入可以帮助研究学习者的积极情绪和负面情绪的蓬勃发展^{〔2〕}。所以笔者总结道：外语课堂焦虑是在学习外语，在外语课堂之中受到各种因素影响所产生的一种或几种负面的情绪或可谓一种心理的现象。

结合西方学者的观点，如 Krashen 假设理论，更进一步地向我们解释了这个含义。“焦虑、紧张的课堂环境促使情感漏斗的形成，并最终阻碍对目的语的容易获得。”Scovel 教授认为焦虑不是“一个简单的个体，而是受语言学习者内、外在诸多因素影响的情感状态的综合体”。当然 Williams 则认为外语课堂焦虑是学生“在课堂中感受到有种外界要求超越了自身水平和处理能力，因而觉得受到威胁，对此做出的反应”。也就是说在定义外语课堂焦虑时，我们更应该聚焦的是引起焦虑情绪的因素或是原因，这样才能把定义具象化。

1.2 外语课堂焦虑的类别

对于焦虑的类别研究，根据 Spielberger's Trait-State theory of anxiety，我们将焦虑分为 3 大类别：状态焦虑、特征焦虑和情景焦虑。而我们所说的外语课堂焦虑就属于情景焦虑的一种。即对于给定的情景，或者是特殊的情景之下，大学生所产生的焦虑情绪是不同的，所表现出来的心理或者是行为也是不同的。结合现实生活，北京高校的大学生们在上英语课之前就会表现出一定的焦虑情绪，如“早八的英语课是真的难受”“产生对考试恐惧害怕或焦虑等负面情绪”等，但是如果在英语课堂之上，

不同的教学内容，不同的教师，不同的教学氛围都会引起这种负面情绪的变化，且变化是不定向的。

所以接下来笔者将详细讨论分析引起这种情绪的原因究竟有哪些，又为何会让大学生们变得焦虑。

2 引起外语课堂焦虑的原因分析

2.1 课堂教学内容

在英语的课堂之中，教师教学的内容不同，引起的大学生的焦虑水平也就不同。比如老师在课上讲解 46 级真题和英语课本时，笔者观察到对于 46 级真题的讲解，全班有大部分学生都在认真地听从老师的讲解，并比较积极地提出一些问题，可见对于学生有帮助的教学内容可以更好地减轻焦虑情绪，正是 46 级对于大学生以后的毕业或者是就业有所帮助，学生们才会选择倾听。这种倾听会让他们身心聚焦于课堂之中，而不会有更多的焦虑情绪。而如果是老师讲解英语课本上的内容，学生们大部分会选择逃避、远离课堂，用自己的电脑或平板手机干自己的事情，而这种表现正是有潜在焦虑情绪所体现的行为结果。

当然对于英语口语焦虑，英语写作焦虑等等可以认为与课堂焦虑有类似之处，这种并列式类型的焦虑笔者在这里不过多讲述，仅以此为例来论证对于教学内容的不同，引起的焦虑水平或类型也是不同的。

除此之外，从西方（英美国家）到来的老师，这些老师的课堂中几乎所有大学生的焦虑水平都较低或更低。排除老师自身以及教学方式的影响，仅从课堂内容的角度出发，发现这些老师们上课的内容都会以一个主题或中心作为课堂的核心内容，并且会通过这个核心引申出游戏、活动内容，让所有大学生感受到英语学习的乐趣，提升积极情绪从而减少了焦虑等负面情绪的产生和深化。

简而言之，课堂内容会造成大学生们主观上学习英语时的无聊、恐惧又或者是逃避的行为出现，降低对自我行为的控制感，从而引起焦虑的情绪。

2.2 课堂教学方法

不同的英语老师，都有着属于自己的教学方法，而教学方法的选择对于大学生们的英语学习有着非同小可的影响。以授课的语言和形式为例子，笔者观察到北京高校中有部分老师选择的授课语言几乎整节课为英语，用中文解释加以辅助学生理解；有些老师选择中西语言结合的授课方式，一节课所说的语言次数比例为 1 : 1 等，而两种方式呈现的结果是全英授课的学生要比中西结合的语言授课形式更焦虑，可以用语言的输入输出来进行解释——大学生们对于全英授课的形式会对老师所言所述的单词、句子或文章产生疑惑又或者是听不懂的害怕与焦虑情绪，这样反而对于自己的学习产生了一些影响。

2.3 教师资源分配

北京的不同高校，由于等级的差异和师资力量分配得不均匀，教师的经验和水平对于大学生的英语学习焦虑有着持续的影响。如特级教师会针对不同学生的英语水平给予建议，学习过心理学的英语教师能更好地为学生的焦虑情绪进行调节与缓和等。

2.4 学生的主观能动性

当代大学生的“躺平”与“摆烂”现象可以加剧焦虑情绪，“内卷”现象又不得不让大部分大学生们“被卷”，更是让不少大学生们再次产生焦虑情绪，导致英语课堂之中总是被焦虑情绪所环绕着，这样的连锁反应可谓是英语课堂学习焦虑情绪的多米诺骨牌。

2.5 其他因素

其他因素主要包括专业的不同、翻转课堂教学模式、个人内在因素等。

英语专业的学生与非英语专业的学生在学习时对于英语的看法是不同的，所以焦虑的情绪水平也是不同的。以傅志海教授的研究结果为例子——“英语专业学生英语学习成绩的好坏总体上是受焦虑情绪影响的，焦虑对外语学习的诸多方面有很大的影响，外语学习焦虑在老师的有益帮助下是可以减轻和克服的。”⁽³⁾因此专业的不同，英语课堂焦虑也有所差异。

当然，杨晶教授也对翻转课堂教学模式对

焦虑的影响进行了探究，正如结论所言：“翻转课堂教学模式对英语课堂中的交际焦虑、负评价焦虑和一般外语课焦虑都有显著的影响，但对考试焦虑的影响不显著；在翻转课堂教学模式下，大学生的英语学习焦虑与英语成绩之间呈很强的负相关关系。”⁽⁴⁾除此之外，随着信息化社会的到来，英语课堂学习的信息化也随之到来，欧洁、吴艳华教授研究的结果表明“现学生的在线学习模式明显增加，学习策略呈多元化趋势”⁽⁵⁾，这种信息化的课堂模式也是影响学习者学习外语时情绪的一个因素。

对于个人的内在因素，如个人的情绪状态、性格等等也会对自身的焦虑情绪有影响。如“情绪智力、课堂情绪与外语学习成绩之间存在复杂的相互关系”⁽⁶⁾；天生乐观的人与天生悲观的人相比较对于同一件事情的看法必然会有所不同；喜爱英语，以英语学习为乐趣的人更是会去享受英语课堂的学习，做到身心状态上的放松等。

总之，对于不同类型的因素影响，笔者接下来会对这些因素提出相应的支架式媒介进行帮助，用于生活之中给当代的大学生们减少负面的焦虑情绪。

3 支架式媒介

古代教育学家维果斯基曾提出过他的最近发展区理论，并结合了建构主义提出了支架式教学，李洪斌学者也提出：“学习是一个积极主动的建构过程，强调以学生为中心，学生为认知的主体，教师只对学生的意义建构起帮助和促进作用。”⁽⁷⁾现笔者将通过此教学方法来提出英语课堂学习焦虑的克服方式——即支架式媒介的引入和提出。

3.1 创新教学内容——融入趣味性

教学内容可以使学生们感到无聊和焦虑，也可以让学生们感到趣味性和创意性。所以对于教师课堂所讲授的内容可以适当进行创新与调整，向其中注入游戏等活动的乐趣，让学生们一步步地感受到知识并不是无味的灌输，而是灵活地运用与变通。正所谓“兴趣是学生学习知识的‘催化剂’，在全面提高大学生英语

知识水平和英语能力的过程中对全面提高学生的内在素质具有深远意义”⁽⁸⁾。

对于学生不理解的课堂知识，教师还可以通过因材施教、针对性指导等方式进行支架式教学，对于每一个学生都有属于自己的一个支架，都有属于自己的一个最近发展区，教师所做的即为找到每一位学生的水平发展并对他们进行引导与辅助。

3.2 改善教学方法——提高专业性

教师的专业程度对于学生的各个方面都有着极其显著的影响，包括对英语的口语流利发音的准确性、对学生情绪观察和安抚的能力等等。从教师的角度来说，无论是教育学还是心理学，都应该掌握基本的方法和技巧，能够让每一位大学生感受到教师的专业性。正如沈萍、武选民教授所说：“教师应调节课堂气氛，减少学生的学习压力。”⁽⁹⁾教师的角色是减轻压力的专业工作者，而不是施加压力的人。

3.3 营造课堂氛围——增强互动性

为什么西方老师的教学氛围要更好呢？原因在于课堂的氛围不同，学生的互动性更强，所以学生不会有较为强烈的焦虑情绪。教师如果能和每一位都有互动，都有英语的交流和交际并且可以通过形象生动的动作来解释学生不理解的知识点，这样学生就能完全感受到英语课堂的活跃气氛，能够完全融入进课堂之中，而不是每节课生活在自己的独立世界之中。正如吴昊在论文中所说：“在课堂教学中民主平等、宽松和谐、以学生为主体的课堂气氛平等的师生关系可以增进师生间的相互尊重和理解调动学生的学习热情减轻学生的焦虑情绪对提高英语教学效果有着不可低估的作用。”⁽¹⁰⁾

3.4 促进积极情绪——鼓励主动性

无论是何种焦虑情绪，又或是其他影响的因素，积极情绪的加入与鼓舞总是有作用的。无论外界的力量如何，只有内心的动力与欲望才会促使我们作出相应的行为，只有学生们自己意识到了课堂学习的重要性和享受学习的趣味性，这样他们才会真正地理解外界所做的努力的意义是什么，自己才会真正地付诸行动。

4 总结与结论

本文中,笔者从外语课堂焦虑情绪的概述开始,逐一分析了引起焦虑的内外部原因以及所对应的支架式媒介是什么,使用这样的媒介有怎样的好处和价值。总体上看,支架式媒介对于当代大学生的焦虑情绪的减少是有效的,有价值的,有参考意义的。经过反思,笔者认为本文仍有一定的不足之处,即调研的数据和例子可以适当增添一些,使论证出的结论更具有代表性与普遍性;并且可以多多运用测量量表等工具进行分析和总结。简而言之,支架式媒介具有一定的前景,仍需要不断进行深入研究与开发,希望在未来不久支架式媒介能应用于更多领域之中,让更多人从中受益良多。

【参考文献】

- (1) 张雨,陈涛.大学生外语课堂焦虑问题分析及缓解策略[J].教书育人:高教论坛,2023(8):40-43.
- (2) 李丽生,黎霞.积极心理学视角下非通用语专业

学生的外语愉悦与外语课堂焦虑[J].第二语言学习研究,2022(2):63-76+143.

- (3) 傅志海.大学英语专业学生的焦虑情绪探析——关于德州学院英语专业学生在英语学习中焦虑情绪的研究[J].德州学院学报,2006,22(2):5.

- (4) 杨晶.翻转课堂教学模式对大学生英语学习焦虑的影响研究[J].校园英语,2021(48):19-20.

- (5) 欧洁,吴艳华.英语信息化课堂对大学生学习策略的影响研究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(23):3.

- (6) 王旖然.中国大学生英语学习者情绪智力、课堂情绪与英语学习成效关系探究[D].镇江:江苏科技大学,2022.

- (7) 李洪斌.试分析大学生在英语课堂上的学习焦虑[J].高考,2013(1X):1.

- (8) 靳琼.增强大学英语课堂趣味性初探[J].考试周刊,2015(62):1.

- (9) 沈萍,武选民.大学生英语课堂学习焦虑度调查分析[J].淮海工学院学报:人文社会科学版,2012,10(15):3.

- (10) 吴昊.非英语专业大学生英语听力课堂焦虑研究[D].合肥:安徽大学,2006.