

外语学习中的情绪力量：焦虑与无聊对艺术本科生英语学习成效的研究

孟靖彬

齐鲁工业大学艺术设计学院，中国·山东 济南 250300

摘要：本研究聚焦外语学习中的情绪，特别是焦虑和无聊情绪对艺术本科生英语学习成效的影响。基于外语学习焦虑量表（FLCAS）和外语学习无聊量表（FLLBS），设计了针对艺术生的调查表，收集了40名大学生的问卷和成绩数据，其中包括23名艺术本科生和17名非艺术本科生。研究发现，焦虑情绪源于对语言能力的担忧，而无聊情绪与学习内容的吸引力不足有关。为应对这两种情绪，研究提出了多种策略，包括创造积极学习环境、增强学习者自信和采用多样化教学方法，增加学习趣味性。针对艺术本科生，建议引入与艺术相关的学习材料、组织小组活动等，提升参与感与兴趣，同时提供心理支持，帮助学生识别和管理情绪，以提高学习效果。

关键词：外语情绪；艺术本科生；学习焦虑；学习无聊；原因；对策

0 引言

情绪是一种复杂的感受状态，涉及生理和心理变化，并与气质、个性、情感和动机等现象相关。自 2012 年以来，国内外学者越来越重视外语情绪的多样性和重要性 (Dewaele、Li, 2020)，研究主要集中在外语愉悦和焦虑上 (Dewaele、MacIntyre, 2014; Li 等, 2018)。近年来，关于外语学习中无聊情绪的研究迅速增长，成为新热点 (Pawlak 等, 2020; 李成陈、Dewaele, 2020)。这些情绪可能对学习者的投入、自我效能感和学业成就产生负面影响 (Pekrun 等, 2010)。由于艺术本科生特有的学习环境，焦虑和无聊情绪尤为明显。为解决这些问题，本研究建议：在焦虑方面，提供自我表达机会、开展心理教育、建立学习互助平台和调整教学策略；在无聊方面，教师鼓励学生增强自主意识、提升教师教学水平、因材施教、改进评价方式，并创造富有创意的课堂环境来应对这些困扰。

1 焦虑对艺术本科生的英语学习影响

1.1 焦虑定义与产生

焦虑研究始于 20 世纪初，受到当时认知理念和分析影响 (Rachman, 1998; Spielberger, 1972)。焦虑是一种不安的感觉 (Rachman, 1998)，出现在多种场合，如驾车、演唱和考试等。自 19 世纪 60 年代起，理论学家和心理学家从不同角度分析焦虑程度和表现（如认知、心理分析、行为等），学者们普遍认为焦虑是基本情感之一，其可能性和程度因人而异 (Rachman, 1998)。

May (1950, cited in Izard, 1972) 指出焦虑的特点是不确定和无助，Spielberger (1972) 将焦虑定义为与威胁相关的情感，基于象征和预期的评估。Epstein (1972) 认为焦虑由过度刺激、认知不一致和无法回应三种结构引起。Beck (1972, cited in Rachman, 1998) 认为焦虑是对真实或想象危险的不舒服情感反应。

近年来，学者们将焦虑与导致焦虑事件的本质联系更紧密。Goodwin (1986) 定义焦虑为一种与无法识别的危险相关的情感，

既有潜在的积极面，也可能带来负面影响。Rachman 认为焦虑是对模糊威胁事件的紧张预测 (1998)，表现为扩散、无目标、令人不舒服和持久的情感 (Rachman, 1998)。

焦虑通常在个体面临不确定性、被评价、担忧结果、感觉不舒服或受到威胁时产生。其主要特点包括：①认为某事具有挑战性和威胁性；②自感不够胜任；③担忧不良后果；④自卑感；⑤担心失败和自尊降低 (Sarason、Sarason, 1990; cited in Zeidner, 1998)。

1.2 焦虑研究与数据分析

在我国高考录取中，音乐、美术和体育等艺术专业的考试和录取方式与普通专业不同，这导致许多高校统称这些学生为“艺术专业学生”或“特殊专业学生”。由于专业要求，艺术生从高中起就重点关注专业课程，文化课成绩要求较低，使他们往往忽视文化课学习。在大学中，艺术生需要重新学习公共英语，从而引发了外语学习焦虑。

艺术生的外语焦虑主要由交际恐惧、考试焦虑和对负面评价的担忧构成。交际恐惧源于对与他人交流的害怕，特别是在小组讨论和外语课堂上。考试焦虑则是对表现失败的恐惧 (Horwitz 等, 1986)，而对负面评价的担忧则源于对他人看法的担心。

这些焦虑导致多种不良行为表现，如在英语活动中缺乏自信、避免用外语表达复杂思想、或在回答问题时遗忘词汇和语法。焦虑程度高的学生往往被动参与课堂，甚至选择逃课 (Gregersen、Horwitz, 2002)，尽管他们努力学习，成绩却未必理想。外语学习活动的快速反应需求可能让学生怀疑自己的交际能力，引发沉默和恐惧。为识别和衡量外语学习者的焦虑程度，Horwitz 等 (1986) 设计了“外语课堂焦虑量表” (Foreign Language Classroom Anxiety Scale, 即 FLCAS)。

本次研究以外语学习焦虑量表 (FLCAS) 为基础设计一份针对艺术生的调查表，收集了 40 名大学生问卷星的调查数据和成绩数据 (表 1)。

表 1 外语学习焦虑量表 (FLCAS) 调查数据和成绩数据

	艺术本科生 (认为有很大影响; 赞同; 较高)	非艺术本科生 (认为有很大影响; 赞同; 较高)
1. 您认为生活经历对焦虑情绪的影响?	72.73%	100%
2. 分析焦虑情绪对自己英语学习的影响?	68.18%	72.22%
3. 即使我为英语课做好了充分的准备, 我依旧为此感到焦虑。	68.18%	61.11%
4. 我担心在英语课上犯错误。	54.55%	55.56%
5. 在任何英语课堂上我都会感到紧张和焦虑。	54.45%	38.89%
6. 在英语课上当我不得不毫无准备的说话时, 我开始感到恐慌。	77.27%	61.11%
7. 评价自己的英语语言能力。	9.10%	38.89%
8. 我在外语学习上非常努力。	22.73%	61.11%
9. 如果英语课堂中有口语活动, 你是否愿意参加?	72.22%	18.18%
10. 随着学期的进展, 你的焦虑程度会降低吗?	72.73%	61.11%
11. 是否过多的将时间花费在专业学习上而非英语	81.82%	(无)

1.3 结果导向

①许多学生在学习外语时经历了显著的焦虑, 而这种焦虑与他们的外语成绩之间存在明显的负相关关系 (Liu, 2021)。

②焦虑程度较高的学生比焦虑程度较低的学生更加努力, 但成绩却不如他们 (Horwitz 等, 1986)。

③生活经历对焦虑情绪的影响起着决定性作用 (Aida, 1994)。

④女生的焦虑程度普遍高于男生 (Aida, 1994; Liu, Liu, Su, 2010; Liu, 2006b)。

⑤艺术本科生的焦虑程度普遍低于非艺术本科生。

⑥学生的焦虑与对负面评价的恐惧以及对自身语言能力的低估呈正相关 (Kitano, 2001; Liu, 2009)。焦虑程度高的学生多为非艺术本科生, 他们在英语能力上缺乏自信, 不愿参与课堂口语活动; 而焦虑程度低的艺术本科生则表现出自信, 对口语活动充满兴趣 (王才康, 2003; 张莉, 2001)。

⑦随着学期的推进, 学生的焦虑程度可能会有所降低, 这可能是归因于对英语的接触增多、对课堂环境的熟悉以及自信心的增强等因素 (Liu et al., 2010; Liu, 2009)。

1.4 对策

针对这种情况, 可以采取以下措施: 首先, 为学生提供展示语言技能的机会, 鼓励积极参

与课堂活动, 帮助建立自信心, 包括演讲、写作或文化展示, 同时开展心理教育活动以识别和应对焦虑情绪。其次, 建议建立英语专业学生与艺术学生组成的互助学习平台, 组织英语语言交流活动和语伴学习小组, 让艺术学生在学习中获得支持, 提升学习信心和积极性。最后, 教师应调整教学策略以降低焦虑感, 设计符合艺术本科生水平的学习任务, 提供积极反馈、个性化学习计划和指导, 增强学生的自我效能感。

2 无聊对艺术本科生的英语学习影响

2.1 无聊的定义与产生

无聊是一种不愉快的情绪或心理状态, 通常与低身体唤醒、认知刺激和特定时间感知相关 (Goetz, Hall, 2014)。它存在于各种教育环境中, 对个体的行为、参与度、兴趣、动机和学习成果产生负面影响 (Coşkun, Yüksel, 2022; Li, Dewaele, Hu, 2020)。

无聊与注意力不集中、茫然、目标丧失以及逃避行为紧密相关。当任务被认为过于具有挑战性或不重要时, 往往会引发无聊。诸多研究表明, 内外部因素、情境因素和个性特征均影响二语学习者的无聊体验。Kruk 和 Zawodniak (2017) 发现, 无聊与学生的熟练度和课堂重复性有关, 而与教师的技能无关。Chapman (2013) 指出, 学生对教师和课堂活动的态度影响他们的无聊感, 其中教师的影响

更具预测性。

Li (2020a) 研究发现, 控制感和价值评价是中国英语学习者感到无聊的近因, 而这些因素可能受性别、成就目标和个性等远因的介导。Dewaele 和 Li (2020) 则显示, 学生的无聊感与他们对教师热情的看法有关。这些研究验证了身份因素对学习情绪体验的影响 (Dewaele、MacIntyre, 2014), 因此将其纳入无聊研究具有重要意义。

2.2 无聊研究与数据分析

无聊的主要原因包括教师参与度不足、重复使用相同的教学工具、无趣的话题以及学习缺乏意义 (Kruk、Zawodniak, 2020)。为衡量外语课堂上的无聊程度, Kruk 和 Zawodniak (2017)

开发了实用英语课堂无聊度问卷 (BPELC)。在对 30 名波兰大学英语专业学生的研究中, 他们收集了关于 L2 和 L3 课堂无聊感的定量和定性数据。

Li、Dewale 和 Hu (2020) 开发了 32 项外语学习无聊量表 (FLLBS), 涵盖七个维度: 包括外语课堂无聊、任务缺乏挑战性的无聊、PowerPoint 演示文稿无聊、家庭作业无聊、不喜欢老师无聊、一般学习特质无聊, 以及过度挑战或毫无意义任务的无聊。

本次研究以外语学习无聊量表 (FLLBS) 为基础设计一份针对艺术生的调查表, 收集了 40 名大学生问卷星的调查数据和成绩数据 (表 2)。

表 2 外语学习无聊量表 (FLLBS) 调查数据和成绩数据

	艺术本科生 (赞同; 较高)	非艺术本科生 (赞同; 较高)
1. 评价自己的英语语言能力。	5.56%	38.89%
2. 认为英语学习无聊没有挑战性。	27.78%	18.18%
3. 认为英语学习太难了。	77.78%	36.36%
4. 英语课让我厌烦。	77.78%	0%
5. 我在英语课上打哈欠, 因为太无聊了。	61.11%	18.18%
6. 我只是在教室中, 而我的思绪却在英语课堂外。	83.33%	27.27%
7. 我很难集中精力学习英语。	72.22%	27.27%
8. 英语课的时间越来越长了。	55.55%	0%
9. 我坐立不安, 等不及英语课结束了。	72.22%	9.09%
10. 我总是想着我还能做些什么来打发时间, 而不是坐在这个英语课堂中。	66.78%	18.18%
11. 英语课让我觉得乐在其中。	16.67%	36.36%
12. 是否过多的将时间用在专业学习而非英语?	77.78%	(无)
13. 您认为外语学习无聊的主要原因包括? (填空)	无趣的话题; 学习缺乏意义; 重复使用相同的工具; 教师参与度不足	无趣的话题; 学习缺乏意义; 重复使用相同的工具; 教师参与度不足

2.3 结果导向

统计结果显示, 学生在英语课堂上难以长时间保持专注, 尤其是艺术本科生。许多艺术本科生认为专业课才是他们学习的重点, 大学英语则被视为边缘课程, 导致课堂参与度较低。此外, 许多学生存在畏难心理, 不愿花时间和精力打牢基础, 逐渐跟不上教师的教学进度, 英语学习的无聊情绪也随之加深。因此, 要调节学生的英语学习无聊情绪, 需要从学生的学习动机、教师的教学方法以及师生互动等方面进行探讨。

2.4 对策

2.4.1 学生——增强自主意识去学习以提升学习效果满意度

学生在课堂中扮演着主角, 调节自身情绪至关重要。然而, 许多艺术本科生对英语学习持消极态度, 常将其视为单纯的功利活动, 主要目标是通过大学英语四六级考试, 日常学习集中在背单词和刷真题, 导致对课堂内容缺乏兴趣。许多学生因英语基础差而拒绝尝试, 几乎不参与课堂活动, 这种态度不仅影响学习效果, 也使课堂氛围沉闷。

实际上,只有少数学生能进行课前预习和课后复习,导致整体上学生对英语学习感到无聊,信心逐渐丧失。然而,作为全球通用语言,英语的重要性日益凸显。掌握英语不仅能拓宽视野,还能为未来职业发展提供机会。因此,学生应重新审视英语学习的价值,认识到其是提升综合素质的重要途径,而不仅仅是应试。

为了改变现状,学生需要调整对英语学习的态度,增强自主学习意识,从被动接受者转变为主动参与者,积极参与课堂互动,提问和分享见解。同时,应打好语言基础,制定合理学习计划并设立奖励机制,以激励自身进步。通过这些努力,学生不仅能提高学习效果,还能在英语学习中找到乐趣,激发更深层次的学习动力。

2.4.2 教师——保护学生自尊心,培养他们的自信心提升教学水平;调查艺术生的英语基础,因材施教;改进评价方式

良好的课堂生态系统离不开教师的关键角色,尤其是在调节学生对英语学习的无聊情绪方面。目前,大学英语教师面临许多挑战,教材单一和教学内容缺乏新鲜感严重影响教学效果。这种僵化环境抑制了教师创造力,导致教学热情下降和模式陈旧,难以激发学生兴趣。此外,繁重的行政事务和教学任务也降低了教师的投入,进一步加剧了课堂的无聊氛围。

为改善学生的学习状态,教师应从三个方面入手:首先,提升教学水平至关重要。教师可通过专业培训和同行交流更新教学材料和方法,以增强学生的参与感。同时,应关注艺术本科生的个体差异,了解他们的学习动机和兴趣,制定个性化学习方案。其次,教师应在第一节课了解学生的英语基础,通过问卷或测试掌握学生的词汇和语法水平,以准备适合的教案进行针对性讲解。同时,教师应积极鼓励每次回答和进步,增强学生的自信心。最后,改进评价方式也很重要。教师应重视过程性评价,定期检查作业和课堂表现,观察学生参与度,结合小组讨论和课堂展示,帮助学生认识自己的进步。通过这些措施,教师能够激发学生的

学习兴趣,促使他们更积极主动地参与课堂,提升语言能力。

2.4.3 课堂物理环境——优化资源配置,改善教学环境

教室是教学活动的主要场所,座椅布局和设施安排会影响学生的无聊情绪。调查显示,小教室因座位集中,能提高学生的注意力和参与度,减轻英语学习中的无聊感。教师要求学生坐近讲台并合理安排座位,可以增强课堂投入。同时,更新多媒体设备和教学软件能显著激发学生的学习热情。现代化工具如互动白板和投影仪使教学内容更生动有趣,吸引学生注意力。通过丰富的视觉和听觉材料,教师创造沉浸式学习环境,激发学生的好奇心。此外,先进的教学软件包含互动功能和游戏化元素,增加课堂参与时间,让学生在轻松愉快的氛围中学习。总之,借助更新的多媒体设备和教学软件,教师能提供更丰富的学习体验,促进学生的积极参与与持续学习热情。

2.4.4 课堂社会环境——利用现代科技手段创造一个积极、互动且富有创新性的学习环境

教师可以借助现代科技手段,如多媒体教学和在线学习平台,创造生动有趣的学习场景,营造轻松愉快的学习氛围。这种方式能够激发艺术本科生富有创造力的思维,从而提升他们的学习兴趣。

3 结论

本研究探讨了艺术专业本科生在从国内学习向国外学习过渡期间的外语焦虑和无聊情绪,以及两种情绪调节策略的相关情况。分析结果表明,焦虑和无聊情绪的调节策略能够帮助学生在未来的英语学习中更有效地管理情绪,从而提升学习成效。然而,目前我国对英语学习中无聊情绪的应对策略研究仍显不足。因此,需要进一步扩大研究范围,深入探讨不同层次、不同专业及不同语言学习背景的学生在英语学习中应对无聊情绪的策略。希望未来的研究能够关注这一领域,并提出相应的研究建议。

【参考文献】

- (1) 王晓璐.对艺术生外语学习中焦虑情绪的研究[J].文科爱好者:教育教学版,2009(4):2.
- (2) 刘宏刚,李靖.外语学习无聊情绪研究:综述与展望[J].解放军外国语学院学报,2021,44(5):10-17.
- (3) 曹凌静,李绍曦.外语焦虑、愉悦与无聊情绪对泰语专业学生学习成绩的影响实证研究[J].现代职业教育,2024(9):133-136.
- (4) 王萧棋,惠良虹,李冬媛,等.无聊情绪对外语学业成绩影响的元分析[J].现代外语,2024,47(4):490-502.
- (5) 刘宏刚,李靖.外语学习无聊情绪研究:综述与展望[J].解放军外国语学院学报,2021,44(5):10-17+160.
- (6) 李成陈,Jean-Marc DEWAELE.特质情绪智力及线上学习收获感对外语课堂无聊的预测作用[J].外语与外语教学,2020(5):33-44+148-149.
- (7) 李成陈,陆筱俊.外语学习中的无聊情绪研究:基于范围综述的方法[J].外语教学,2022,43(6):70-76.
- (8) 李夏雯.教育生态学视角下非英专生英语学习无聊情绪的调节策略探究[J].现代英语,2023(24):75-78.
- (9) 李怡园.英语学习无聊情绪及调节策略研究概述[J].现代英语,2023(16):52-55.
- (10) 刘梅华,沈明波.外语课堂中的焦虑研究[J].清华大学学报(哲学社会科学版),2004(S1):104-109.
- (11) 李成陈, Dewaele, J.-M. 特质情绪智力及线上学习收获感对外语课堂无聊的预测作用[J]. 外语与外语教学, 2020(5):33-44+148-149.
- (12) Dewaele, J.-M. & P. D. MacIntyre. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom[J]. Studies in Second Language Learning and Teaching, 2014(2): 237-274.
- (13) Dewaele, J.-M. & C. Li. Emotions in second language acquisition: A critical review and research agenda[J]. Foreign Language World, 2020(1): 34-49.
- (14) Li, C., Jiang, G. & J.-M. Dewaele. Understanding Chinese high school students' Foreign Language Enjoyment: Validation of the Chinese version of the Foreign Language Enjoyment Scale[J]. System, 2018(76): 183-196.
- (15) Pawlak, M., Kruk, M., Zawodniak, J. & S. Pasikowski. Investigating factors responsible for boredom in English classes: The case of advanced learners[J]. System, 2020a(91): 1-10.
- (16) Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. & R. P. Perry. Boredom in achievement settings: Exploring control value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion[J]. Journal of Educational Psychology, 2010(3): 531-549.