

情感教学新探

——大学英语教学中的焦虑情感分析及应对策略

刘羽

(中南大学外国语学院, 湖南长沙, 410083)

[摘要] 根据克拉申提出的情感过滤假说, 影响二语习得的情感因素包括学习动机、自信和焦虑。通过对大学英语教学中的焦虑情感进行一些新的思考, 指出产生焦虑的内因和外因, 并试图提出缓解焦虑情绪的应对策略, 教师可以从教师态度、评分标准、纠错与课堂问答、课堂活动与课堂氛围、教师课堂语言、多媒体与网络教学手段、良好的班级氛围与互助体系等七个方面进行应对, 以期缓解焦虑, 建立学生自信心, 提高学生的自主学习能力, 构建人文教育的氛围, 创造和谐的学习环境, 体现教师对学生的情感关怀。

[关键词] 情感教学; 焦虑; 自主学习能力; 应对策略

[中图分类号] G643 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2011)02-0063-04

焦虑(anxiety)是在压力状态下产生的一种情绪紧张状态。《心理学词典》(美 阿瑟·S 雷伯著)给出的定义是: 焦虑是泛指一种模糊的、不愉快的情绪状态, 具有忧虑、惧怕、苦恼、心神不安的特点^[1]。重视焦虑这一现象并对其进行了系统研究的是精神分析学派的创始人弗洛伊德, 此后他的追随者也进行了大量的研究^[2]。各大心理学流派, 包括人本主义、行为主义、认知流派等也纷纷推出了关于焦虑的理论。在弗洛伊德理论中, 认为如果来实现无意识的愿望, 或按该愿望行动, 则焦虑起着一个信号的作用。在学习理论中, 焦虑指一种次级的内驱力, 它驱动人们做出回避反应^[1]。

一、焦虑对大学英语学习者的影响

在大学英语教学中, 如果只是一味地强调语言本身的输入与输出, 而忽略其他方面对学习的影响, 如情感、文化、环境等, 显然不能称之为成功的教学, 其中的情感教学正是本文所要探讨的问题, 探讨把学习者的消极情感, 如焦虑如何转变为积极的、有利于促进学习的情感。1985年, 克拉申(S.D. Krashen)在其

著作《输入假说: 理论与启示》中提出了情感过滤假说(The affective filter hypothesis), 他认为影响第二语言习得的情感因素包括学习动机(motivation)、自信(self-confidence)和焦虑(anxiety)。这是对第二语言习得中焦虑的最早的论述。他认为学习者情绪稳定, 焦虑水平低, 障碍就小, 因而获得的语言输入就多; 反之, 则少。对于焦虑, 他是这样叙述的: “无论是就个人而言还是在课堂上, 焦虑的程度越低, 对第二语言习得越具有传导性(low anxiety appears to be conductive to second language acquisition whether measured as personal or classroom)。”但克拉申没有对语言焦虑作深层的分析^[3]。语言学界也一直对焦虑与第二语言习得的关系存在争论。根据麦克因泰尔和加德纳(MacIntyre & Gardner)的研究, 焦虑对外语学习的影响在语言输出阶段表现最为明显^[4]。杨(Young)认为外语学习成绩与焦虑之间并无显著相关性, 她认为能力是影响外语学习的更为重要的变量^[5]。但大多数学者认为语言焦虑是阻碍学习者外语学习的, 而且焦虑对自尊心

[收稿日期] 2011-02-19

[基金项目] 中南大学自由探索计划项目“概念流利视域下大学英语教学模式的探索与实践”; 湖南省社科基金项目“概念流利视域下的外语习得研究”(08YBA016)

[作者简介] 刘羽(1974-), 女, 湖南桃江人, 中南大学讲师, 硕士, 主要研究方向: 英语教学, 翻译理论与实践。

及自信心都有负面的影响。

二、大学英语学习中焦虑产生的因素

心理学家沙利文(H.S. Sullivan)指出焦虑是自尊遇到危险的信号,是一个人在重要人物心目中的地位遇到危险的信号。他认为引起焦虑的因素是自尊和被评价意识^[6]。2005年,张珺莹对大连理工大学55名非英语专业大三学生进行问卷调查,发现导致非英语专业学生英语课堂焦虑的原因有五个方面,分别是过低的自我评价和竞争意识,考试,交际能力,课堂活动形式和英语学习本身^[7]。

笔者认为在大学英语学习中焦虑产生的因素有学习者的内在原因也有其外部原因。内在原因跟学习者的自我差异认知和自身性格有关。自我差异理论是由心理学家希金斯(Higgins)提出的,他将自我界定为三个领域:实际自我,即个体认为自身实际具有的特性;理想自我,即个体希望自身具有的特性;应该自我,即个体认为自身在有关承担责任和义务方面应该具有的特性。实际自我、理想自我和应该自我之间的不一致导致自我差异的产生,从而引发焦虑^[8]。学生入校后,有部分会对自己的英语水平感觉良好,但是当和同学相比时会发现有很大的不足,自己的英语水平并没有自认为的那么好,就会产生实际自我和理想自我的差异。有些学生对自己要求过高,而自己并没有达到那个自我要求时,也会产生实际自我和理想自我的差异。而有些学生,本来就认为自己的英语不是那么好,再和同学相比,就更容易引起自卑等负面情绪。还有些学生很在乎别人对自己的评价,当别人对自己评价不高时,就很容易将其归因于能力不足、个性缺陷、缺乏魅力等内在因素,从而降低或损害个人的自尊,引起自卑、放弃等消极情绪,甚至会使对自己的能力产生焦虑。

外部原因跟学习者曾遭受过的挫折、他人的影响(包括父母与教师等)和考试有关。社会学习学派提出的挫折—攻击假说中,认为挫折不仅仅引起攻击,还会导致其他可能的反应有退缩、冷漠、焦虑等。当学习者在英语学习上曾经遭受过挫折,或受到过老师不公平的对待与讥讽,或父母以及老师对他的英语水平总是持否定态度,他就会对英语学习产生不自信、焦虑,甚至逃避,厌恶的心理状态。如果父母、

老师对学习者要求过高,而学习者总是达不到那个要求时,也会产生焦虑。考试的压力也是引发学习者焦虑的外部因素。当学习者某次英语考试失败,在下一次英语考试前这种惧怕的焦虑情绪太大,以至于无法转化为动力时,焦虑自然会造成考试的再次失败,如此就会恶性循环下去。

三、大学英语教学中焦虑应对策略新思考

重视学习者的心理与情感是教学中不可忽略的一个方面,笔者经过多年教学探索与实践,认为可以从以下七个方面进行应对。

一是教师态度。在情感教育中,教师的态度起着至关重要的作用。教师要热爱这份职业,要有责任感,要爱每一位学生,尊重并重视每一位学生,了解每一位学生的学习状况,对每一位学生充满信心。美国心理学家罗森塔尔(Rosenthal. R.)于1968年做了教师对学生的期望效应试验。实验结果证明教师对学生期望(即便是虚构的信息诱发出来的期望)可以提高学生的成就动机。反之,如果教师对学生不抱期望,学生的成就动机就会相应降低。由此断定教师期望能轻易地引起“自我实现预言”(self-fulfilling prophecy effects),即人们对某种情境的知觉可能改变该情境以适应其知觉。教师期望的自我实现预言效应常被简称为“教师期望效应”。在该效应的启示下,教师应该仔细观察每位学生并根据其个性、行为与学业成绩形成不同的期待,然后按照不同的期待,因材施教,促使学生向着期望的方向发展。因此,对具有焦虑情绪的学生,教师要深入了解,设立合理的期望,促使其自我实现,从而建立自信,缓解焦虑。

二是评分标准。大学英语传统的评分标准包括学生的平时成绩,口语成绩与期考卷面成绩。为了缓解学生的考试焦虑,尤其是口语考试焦虑,教师应调节评分标准,评分不仅要根据学生英语水平,还要根据他们的努力程度综合给分。笔者会在开学之初,参考学生高考成绩与入学考试成绩,同时通过上课仔细观察每位学生的英语程度与口语水平,建立表格定期追踪,将学生的每次进步都记录在案,适时地给出反馈与表扬,并告诉他们由于各省市地区对英语的要求不同,造成口语与听力的差

别,老师主要会以他们的进步幅度与努力程度给出平时成绩与口语成绩。结果此举令学生感到自己被理解、被支持、被重视以及被尊重,从而调动了他们的积极性,课堂上更加踊跃发言进而将焦虑转变为了动力,英语成绩有所提高。因此,采取措施表示出教师的理解与支持会令学生尤其是敏感的学生放松心情。

三是纠错与课堂问答。科德把学习者所犯的的错误分为失误和偏误两种。失误是指偶尔产生的口误或笔误,学生自己意识到会立刻自己改正。如中文在口语中“他”与“她”同音,因此学生受母语的影响在用英语表达时常会把“he”与“she”说错,但他们一旦意识到马上会自己改正,对于这类失误教师不必纠正。偏误则是指由于目的语掌握不好而产生的一种规律性错误,它偏离了目的语轨道,反应了说话者的语言能力和水准。如学生常常忘记英语第三人称单数一般现在时动词后面要加“s”,这类错误一般学习者自己难以察觉,同一错误会多次重复出现。在英文写作练习中教师可以采取学生自己修改,互换修改,课堂不指名道姓的讲解等办法纠错。但在口语练习中应谨慎对待纠错,如果每误必纠,势必会打击学生自信心,产生焦虑,采取回避态度,消极地对待英语。对于不得不纠的偏误,要注意方法,不要伤及学生颜面。如学生表达的句子中有错误,教师可用正确的英语重复一遍,同时对学生的回答持肯定的态度,具有高焦虑情绪的学生一般比较敏感,他们会立刻意识到并记在心里。

具有焦虑情绪的学生往往对课堂回答比较畏惧,他们又想回答又怕答错了遭到同学的讥笑。教师可采取集体回答的方式缓解压力。如有课堂讨论,教师可密切观察每位学生的面部表情和身势语,焦虑的学生往往坐立不安不敢与老师有眼神上的接触,教师这时可将较难的问题抛给口语表达好、性格外向的学生来活跃课堂气氛,然后根据焦虑内向的学生水平让其回答一些较简单的问题,树立其自信心。教师这时的眼神应该是真诚的、鼓励的,面带微笑,面部不能出现不耐烦和讥讽的表情,要仔细、饶有兴趣地听学生的作答,及时给出肯定与表扬的话语。多次之后,具有焦虑情绪的学生会渐渐放松参与到课堂活动中来。暗示法

(Suggestopedia)教学在缓解学生焦虑情绪,创造轻松愉快的课堂氛围,提高学习者的自信心方面起了很大的作用^[9]。笔者发现学生确实在得到肯定与表扬的鼓励下,课堂气氛更活跃。

四是课堂活动与课堂氛围。课堂活动要安排合理紧凑,一节课不要设置太多问题,不要咄咄逼人,对于较难表达的话题要给学生思考与讨论的时间。讨论时教师可走下讲台参与其中,与具有焦虑感的学生单独面对面地讨论,态度要和蔼,学生会感到自己被重视,从而焦虑情绪会缓解。笔者曾接触过很内向不敢回答问题的学生,注意到她的表现后,在课堂讨论中走到她身边就像朋友一样轻松地用英语交谈,事后该学生竟密密麻麻写了满满三页作业纸讲述了自己学英语的经历以及对老师的感激之情,没有想到教师一个如此简单、如此平常的举动竟会得到学生如此的反应与感激,深深感到学生需要得到老师的理解与支持。教师不能只是高高在上、口若悬河、引经据典地传授知识,外语教学尤其是口语教学更要注意学生的情感。很欣慰的是此后该学生在英语课堂上是认真而轻松的,学业成绩也很好并与笔者保持着友好的通信往来。教师不应把自己的不良消极情绪带入课堂,要精神饱满、积极乐观,因为教师的情绪就如“回声效应”一样会感染每一位学生。同时,课堂上也可设置不同的游戏环节,如猜词,猜谜语,词语接龙,讲幽默故事,编故事等,尽量让每位学生参与其中,寓教于乐,创造轻松的课堂氛围。

五是教师课堂语言。大学英语教学课堂上要使用英语进行教学,但如果使用过多超出学生目前学习程度的词汇,势必会引起学生焦虑,进而采取消极对待的方式。克拉申认为教师应该使用“i+1”即“教师的语言”,i表示学习者目前的语言水平,i+1则是下一阶段应该达到的语言结构的水平,即稍稍高出他目前的语言水平,让他通过上下文,一定的语境或借助图片、多媒体等非语言手段来理解i+1的内容,这样既可缓解焦虑也有助于提高学习者的语言水平。因此大学英语教师也要注意自己的语言,帮助、提高学生的英语水平。

六是多媒体与网络教学手段。克拉申提出的自然教学法(The natural approach)就是强调

自然习得,提出在非自然条件(即课堂教学)中最大限度地扩大对学习者的语言输入,让学生沉浸在目的语中^[9]。上课前播放振奋人心的英文歌曲,一举两得,既让学生尽快进入英语课堂中,又传递出在接下来的100分钟里将沉浸在英语世界里的信息。课堂上利用多媒体丰富教学手段与教学内容。建立网上交流平台,多与学生交流讨论。利用网上教学资源,推荐给学生优秀的英语学习网站,鼓励学生平时课后多练多听,进行自主学习。课间播放英文歌曲,英文脱口秀,英文访谈,英文影片等,既让学生放松,又尽可能多地让他们接触到原汁原味的英语。随着学生对英语越来越感兴趣,自主学习能力渐渐提高,课堂上的焦虑情绪自然会慢慢缓解,对英语交际与考试的焦虑也会随之缓解。

七是良好的班级氛围和互助体系。大多数大学生离家求学在外,因此班集体对他们的影响也很重要。文卫平,朱玉明认为班集体对同辈集体成员的影响主要表现在三个方面,其一是影响学生的情感,其二是影响学生的价值观和行为模式,其三是影响教学效果^[6]。为了建立良好的班级氛围,除了班级干部和学生的努力外,教师也应参与其中,建立学习互助小组,并设立监管机制。以自愿为原则,5~6人成立一个学习小组,教师设置一些学习任务促使他们共同完成,如合作完成一部英语口语短剧,一起收集资料制作某一相关主题的幻灯片并向全班同学展示等,期末由学生评选出最佳合作团队,建立良好的竞争机制,让学生具有成就感从而缓解个人的焦虑情绪。笔者尝试每次从不同小组中指定两人在课前做3~5分钟的英语演讲,演讲内容由他们自己定,此举让学生踊跃参加,他们纷纷就自己感兴趣的话题进行展示,内容五花八门,从英语学习、梦想、友谊、自信、幸福、爱到介绍自己喜欢的影星、歌星、球星、影片、沙画艺术等等。四川汶川发生特大地震,学生表达对灾区人民的祝福;北京将举办奥运会,他们回顾奥运主办城市;假期到边远地区支教,向全班同学讲述支教的过程,传递着爱与帮助。很多内容他们不仅要求自己背下来,甚至还做成精美的幻灯片来展示。作为老师的我不仅被学生广博的知识所折服,更

被他们的爱与责任感所感动,我相信这份爱也会感动课堂上的每一位学生。

四、结语

教学并不是简单的传道、授业与解惑,教学更是一门学问和艺术。任何教学都包含情感教学,外语教学也不例外。如果教师只注重传授知识,对学生不闻不问,无异于一台机器。一位称职的教师不仅要用自己的一言一行影响着学生,也要注意学生的各种情感障碍,帮助他们缓解焦虑,建立自信心,变压力为动力,提高学生自主学习的能力,构建一种良好的人文教育氛围,体现教师对学生的情感关怀,创造和谐的学习环境。外语教学中的情感教育还有待进一步的探索与重视。

参考文献:

- [1] 郭黎岩. 心理学[M]. 南京: 南京大学出版社, 2002.
- [2] 唐海波, 邝春霞. 焦虑理论研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, (2), 176-177.
- [3] Mclaughlin Barry. Theories of Second Language Acquisition[M]. Edward Arnold Ltd. 1987.
- [4] Peter D. MacIntyre. Robert C. Gardner. Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature[J]. Language Learning, 1991, (1): 85-117.
- [5] Dolly J. Young. Creating a low-anxiety classroom environment: When does language anxiety research suggest[J]. The Modern Language Journal, 1991, (4): 426-439.
- [6] 文卫平, 朱玉明. 外语学习情感障碍研究[M]. 西北大学出版社, 1998.
- [7] 张珺莹. 对外语学习焦虑的实证研究[J]. Sino-US English Teaching, 2005, (6): 53-56.
- [8] E. Tory Higgins. Self-discrepancy: A theory relating self and affect[J]. Psychological Review, 1987, (4): 319-340.
- [9] Jack C. Richards. Theodore S. Rodgers. Approaches and Methods in Language Teaching[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2000.

[编辑: 胡兴华]