

WAIYU XUEXI
JIAOLU YANJIU



大学生 外语学习焦虑研究

李完美→著



DAXUESHENG
WAIYU XUEXI
JIAOLU YANJIU

大学生外语学习焦虑研究

李宪美 著

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生外语学习焦虑研究/李宪美著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5650-1862-6

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—外语—学科心理学—研究—中国 IV. ①H09②G447

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 128482 号

大学生外语学习焦虑研究

李宪美 著

责任编辑 王钱超

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2014 年 7 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2014 年 9 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电 话	总 编 室:0551—62903038	印 张	8.25
	市场营销部:0551—62903198	字 数	185 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	安徽江淮印务有限责任公司
E-mail	hfutpress@163.com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1862-6

定价: 38.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

序

随着人文主义教育理论和以人为本的教育思想的发展,语言学习中学习者的情感问题在语言学习中越来越受到重视。焦虑作为学习者情感因素之一,近来成为外语教学研究的一个热点。外语焦虑是指与外语语境有关的紧张和畏惧感觉,它在大学生中普遍存在。这不仅与外语学科的特殊性有关,也与教师的教学理念与方法有关。

李宪美所著的《大学生外语学习焦虑研究》着眼于语言学习领域内大学生外语学习焦虑,采用定量和定性相结合的研究方法,对我国大学生外语听力焦虑、口语焦虑、阅读焦虑和写作焦虑进行了系统、全面的研究。

该研究以英语专业和非专业学生为研究对象,以外语课堂焦虑量表、英语听力焦虑量表、听力学习策略问卷、口语交际策略量表、英语阅读焦虑量表、英语阅读策略问卷、二语写作焦虑量表、二语写作策略量表以及访谈等为研究工具,观察和分析了我国大学生外语听力焦虑、口语焦虑、阅读焦虑和写作焦虑的焦虑现状、焦虑存在的原因以及应对焦虑的策略。研究发现我国大学生普遍存在外语学习焦虑,而且外语学习焦虑与学习策略呈负相关关系。尤其值得一提的是,该项研究不仅能在理论上有所创新,



而且还总结出了这些理论创新对语言学习的重要实践意义。该研究理论阐述全面，研究方法较为科学，引用资料 and 统计数据较为翔实，样本面广、数量充足，结构合理，论述清晰，结论说服力强。

该研究将教育学和教育心理学的相关理论引入到语言教学研究中来，具有很强的跨学科性，可以为我国外语焦虑研究提供有力的支撑。在国内外同类研究中，具有一定的原创性，对我国大学生外语学习焦虑的研究是一个积极贡献。

张正厚谨识

2014 年 6 月于潍坊医学院

前 言

焦虑感是在语言学习过程中产生的一种复杂的自我知觉、信念和情感。语言焦虑指学习者在需要用外语或第二语言进行表达时产生的恐惧或不安心理。语言焦虑是影响学习者语言学习的重要因素。外语焦虑是语言学习过程中的特有现象,随着二语习得研究的不断发展,外语焦虑成为研究者们关注的焦点。

自从 20 世纪 40 年代外语焦虑研究萌芽以来,教育界和学术界对外语焦虑的研究已经走过了七十多个春秋。在随后的几十年里,科研领域对外语焦虑的兴趣不断地增长。尤其是自 Horwitz 等研究设计的“外语课堂焦虑量表”出现以后,该量表为外语焦虑的研究带来突破,使研究人员能够准确地评估外语焦虑,自此,外语焦虑的研究进入了一个全新的阶段。

随着外语焦虑研究的不断深入,与外语学习四项基本技能听、说、读、写相关的听力、口语、阅读和写作焦虑无不受到研究者的青睐。作为我国的高层次教育人才,大学生的外语学习焦虑问题不容忽视。然而以往对大学生外语学习焦虑的研究属于零星分散的研究,未能对外语学习焦虑的四个方面即听力焦虑、口语焦虑、阅读焦虑和写作焦虑进行全面、系统的研究。

由于我国对大学生外语学习焦虑的研究还相对较弱,填补这个学术空白成为当务之急。本书为了充实我国大学



生外语学习焦虑的研究，对外语学习焦虑的四个方面即听力焦虑、口语焦虑、阅读焦虑和写作焦虑分别进行了实证研究。全书共分为六章。第一章是对外语焦虑的研究回顾。主要包括焦虑概念的界定和焦虑理论的分类，外语焦虑概念的界定，外语焦虑理论，外语焦虑的分类和来源，以及语言学习策略的相关研究。第二章是对大学生外语听力焦虑的实证研究。第三章是对大学生外语口语焦虑的实证研究。第四章是对大学生外语阅读焦虑的实证研究。第五章是对大学生外语写作焦虑的实证研究。第六章总结了本书的实证研究，并展望了大学生外语学习焦虑研究的前景。

在进行实证研究及本书的撰写过程中，笔者得到了各位领导、专家、同事以及学生的大力帮助和支持。特向他们表示衷心的感谢！

希望本书能为外语焦虑的研究注入新的力量，也希望本书能给立志于大学生外语学习焦虑研究的学者一点启发。

目 录

第一章 外语焦虑研究回顾	(001)
1.1 焦虑的界定	(001)
1.2 焦虑理论	(003)
1.3 外语焦虑的界定	(006)
1.4 外语焦虑理论	(009)
1.5 外语焦虑的分类	(010)
1.6 焦虑对外语学习的影响	(013)
1.7 语言焦虑的来源	(016)
1.8 语言学习策略研究	(019)
1.9 外语焦虑与语言学习策略的相关研究	(021)
第二章 大学生外语听力焦虑研究	(023)
2.1 外语听力焦虑	(023)
2.2 实证研究	(031)
2.3 研究结果	(034)
2.4 讨 论	(049)
2.5 结 论	(056)
2.6 实践意义	(057)
第三章 大学生外语口语焦虑研究	(060)
3.1 外语口语焦虑	(060)



3.2	实证研究	(068)
3.3	研究结果	(071)
3.4	讨 论	(086)
3.5	结 论	(089)
3.6	实践意义	(090)

第四章 大学生外语阅读焦虑研究 (095)

4.1	外语阅读焦虑	(095)
4.2	实证研究	(104)
4.3	研究结果	(107)
4.4	讨 论	(122)
4.5	结 论	(127)
4.6	实践意义	(128)

第五章 大学生外语写作焦虑研究 (131)

5.1	外语写作焦虑	(131)
5.2	实证研究	(139)
5.3	研究结果	(142)
5.4	讨 论	(160)
5.5	结 论	(168)
5.6	实践意义	(169)

第六章 总 结 (173)

6.1	外语焦虑研究的历史与前景	(173)
6.2	结论回顾	(174)
6.3	结论归纳	(177)
6.4	应对外语焦虑的建议	(178)

附 录	(182)
附录 1	(182)
附录 2	(186)
附录 3	(190)
附录 4	(195)
附录 5	(198)
附录 6	(202)
附录 7	(206)
附录 8	(212)
附录 9	(221)
附录 10	(224)
附录 11	(229)
参考文献	(230)



第一章 外语焦虑研究回顾

焦虑作为一种情绪体验，人们从来都不陌生。精神分析的创始人弗洛伊德（Freud, 1949）在自己的著作《精神分析入门》一书中提到，“我不需要向你介绍焦虑，因为我们每个人都经历过那种感觉，更准确地说，都经历过那种情绪状态”。在所有文化中，焦虑都是最普遍而又无处不在的人类情绪之一（Sarason I. G. & Sarason B. R., 1990）。瑞士心理学家维雷纳·卡斯特就焦虑问题提出，“无焦虑的状态是不存在的，焦虑属于人类”，存在主义的创始人克尔凯郭尔认为，“焦虑总是在场”。

1.1 焦虑的界定

对焦虑的定义是一个漫长而曲折的过程。焦虑的研究起源于古希腊时期，在西方思想体系中，焦虑概念化过程与自我意识的发展是并行的（Endler & Kocovski, 2001）。Tyrer（1999）研究指出，焦虑（Anxiety）一词起源于印-欧语系的“angh”，也出现在希腊语中，表示个体在威胁面前产生的紧张、发抖或窒息症状。古罗马演说家和教育家西塞罗通过研究焦虑与恐惧的差异，指出“anxietas”具有遵守的倾向；“angor”则表示情绪的即刻爆发或反应。从中文词源学角度看，“焦虑”的“焦”本义是指物体经火烧



变成黑黄色并发硬、发脆；“虑”本义是指思考、担忧。《说文解字》中说：焦，所伤也；虑，谋思也。在《辞源》中有“劳神焦虑，消日忘年”的说法（《辞源》，1988），焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应，是心理上的痛苦和折磨，或是思想上的忧虑和恐慌。

作为一种重要的情感因素，焦虑感是在语言学习过程中产生的一种复杂的自我知觉、信念和情感。语言焦虑是影响语言学习的重要因素。从心理学角度，焦虑是由模糊和危险的刺激引起的强烈和持久的负面感觉，而这些刺激可以是因外部环境引起，也可以是不愉快的情感经历，如预感、愤怒和恐惧。Spielberger（1983）将焦虑定义为“一种不愉快的情感状态或情景，特点是紧张、焦虑和担心的主观感受，而且是由自主神经系统激活和激发的”。Horwitz 等（1986）将焦虑定义为“一种产生于外语学习过程中，和课堂外语学习相联系的有关自我知觉、信念、情感和行为的独特的综合体”。May（1977）认为，“焦虑是由个人认为对自己的个性很重要的价值或威胁引起的不安”。Williams 和 Burden（1997）指出“焦虑具有高度特异性，而且自身受到很多其他因素的影响”。Arnold（2000）相信，焦虑极有可能是最普遍存在阻碍学习过程的情感因素。Scovel（1978）将焦虑定义为一种不安的状态，这种不安是与客体间接相关的一种莫名的恐惧。国内研究者沈祖棻，朱菊芳（1991）相信，焦虑是一种类似于对个人自尊形成潜在威胁的担心或反应倾向做出的反应。

1.2 焦虑理论

在西方哲学与心理学视域中对焦虑的研究，主要有如下五种观点。

1.2.1 克尔凯郭尔的焦虑理论

存在主义的先驱克尔凯郭尔（Soren Kierkegaard, 1813—1855）对于焦虑的研究贯穿他的一生，而且，大师个人的生命际遇似乎也总是与焦虑如影随形。1844年，克尔凯郭尔出版了他的哲学著作《焦虑的概念》。该书从教义学出发，从罪（sin）的角度开始对焦虑的研究。克尔凯郭尔第一次从哲学意义上区分了焦虑与恐惧，他指出：“焦虑的概念几乎还没有被心理学研究过。因此，我必须提醒注意下列事实，焦虑不同于恐惧及其类似那些概念，那些概念涉及某些确定的东西，而焦虑所涉及的则是由可能性而产生的、作为可能性的自由的现实。人们不会在野兽中发现焦虑，其理由正是因为从本性上说，野兽必具的存在条件不是精神。”（Soren Kierkegaard, *The Concept of Anxiety*, p. 42）克尔凯郭尔用其最为著名的“人生三境界说”，即美学的、伦理的和宗教的，详细阐释了焦虑。在描述这三种境界时，他运用了文学作品中的知名人物，唐璜经历的是美学境界中的焦虑，安提戈涅经历了伦理境界中的焦虑，而亚伯拉罕的焦虑则是宗教境界的。克尔凯郭尔认为焦虑与自由是联系在一起的，可以归入每一个独立个体本真的生存状态中，这就将焦虑由一个简单的心理学概念上升到生存论的高度。

1.2.2 海德格尔的焦虑理论

海德格尔 (Martin Heidegger, 1889—1976) 从现象学出发, 通过在对“此在”的生存论结构作现象学分析的框架内对焦虑进行透彻的分析, 他认为焦虑是“此在”别具一格的现身情态。海德格尔将焦虑与死亡和良知这样的重大命题联系起来, 将焦虑作为建构“向死存在”和“愿有良知”的一种原发性的情绪机制, 由此开启出一种与传统哲学人类学和生命哲学完全不同的全新的人生境界。海德格尔认为, 恐惧与焦虑在现象上有某种亲缘关系, 而从存在论的角度讲, 二者是明显不同的。引起我们恐惧的往往是一个具体的事物, 在空间上它是向“我”的, 而且在性质上它对“我”是有威胁性的。而引起我们焦虑的东西却不是具体的事物, 我们几乎找不到, 好像是“无”, 实际上却并非空无一物。海德格尔认为焦虑具有时间性, 此处的时间并非我们所熟知的物理时间, 而是将时间作为“此在”的整体生存论意义的载体。

1.2.3 蒂里希的焦虑理论

蒂里希 (Paul Tillich, 1886—1965) 从存在哲学的角度对焦虑进行了系统研究, 通过其著作《存在的勇气》和《系统神学》, 蒂里希吸收了前人焦虑理论的重要思想, 自成一家建立起焦虑的本体论和类型学, 而且从时间和空间的角度进一步研究了焦虑。受到黑格尔的“辩证法”和历史主义的影响, 通过“存在”与“非存在”的矛盾运动, 蒂里希引申出焦虑的本体论。当非存在威胁到人时, 这个个体所表现出的状态就是焦虑, 此时, 个体为即将失去自己的存在而产生焦虑。蒂里希将焦虑分为三种类型: 通过

非存在威胁人的本体上的、道德上的和精神上的自我肯定，分别出现对命运和死亡的焦虑、对谴责和罪过的焦虑以及对空虚和无意义的焦虑。蒂里希对恐惧与焦虑的区分与克尔凯郭尔类似，他认为，恐惧是一个心理性概念，是有具体对象的，而且是一种负面情绪；而焦虑是一个生存论概念，出自个体自身的有限性。

1.2.4 弗洛伊德的焦虑理论

精神分析学的开创者弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）的焦虑理论可以分为两个阶段。研究初期，他以压抑理论为基础诠释焦虑，“经过压抑之后，力比多并没有消失，而是被转换成了焦虑”。弗洛伊德总结了三种病态形式的焦虑：第一种是“焦虑性期待”，个体内心总预感自己身上会发生可怕的事情，整日忧心忡忡，此类焦虑是由过度期待引起的；第二种是对特定对象的恐惧症，这些对象可以是生活中或想象中的任何事物、任何情景，如黑暗、独居、虎、蛇等，正常人可能也会对这些对象产生恐惧，但这是短暂性的，情景消失，恐惧消失，但恐惧症患者对此类事物或情景的恐惧却超出了理性的程度；第三种是“焦虑性癔病”，如一个强壮的成年人却不敢过马路。研究后期，弗洛伊德将焦虑视为自我对外部威胁事物或情景发出的信号，是个体的一种自我防范机制。弗洛伊德以“超我”概念为基础，在人类历史上第一次提出“道德焦虑”的概念，这为焦虑理论增添了社会性基础。

1.2.5 罗洛·梅的焦虑理论

美国著名的存在心理学家罗洛·梅（Rollo May, 1909—1994）是焦虑理论的集大成者，他系统总结了西方

哲学、心理学、生理学、社会学等领域对于焦虑的研究成果，并将克尔凯郭尔的哲学焦虑论和弗洛伊德的精神分析焦虑论相融合，创立了存在心理学的焦虑理论体系。他从人的存在结构角度论证焦虑的本质，发现了焦虑的无助感、无对象性和感受的偏离性等特质，并从文化心理学角度对西方现代人的精神困境进行了深入剖析，使他的焦虑理论具有鲜明的时代气息与社会批判的力量。

1.3 外语焦虑的界定

随着二语习得研究的不断发展，语言学习中的情感因素成为研究者们关注的焦点。MacIntyre 和 Gardner (1989) 将外语焦虑定义为“当个体必须运用一种自己不擅长的外语时所表现出的焦虑”，这种焦虑有如下特点，“心跳加快等心理反应、贬抑的自我认知、忧虑感等”。Horwitz, Horwitz 和 Cope (1986) 将外语焦虑定义为“一种产生于外语学习过程中，和课堂外语学习相联系的有关自我知觉、信念、情感和行为的独特的综合体”。也就是说，当一位学习者处在外语学习的环境中时，外语焦虑就产生了。外语焦虑的重要因素是由于自己不能完全掌握外语而造成沟通的困难，而这威胁到了学习者的自我意识。外语焦虑较高程度地影响了二语习得，不管这种情景是正式的（在语言学习教室）还是非正式的（在大街上学习语言）。

对外语焦虑的研究可以追溯到 20 世纪 40 年代。Wittenborn 等 (1945) 发现学生在学习法语时，外语测试焦虑与外语成绩间呈负相关关系，而学习西班牙语时语言

焦虑与外语成绩间却没有相关性。Dunkel (1947) 研究了学习者个性对语言成绩的影响。1978 年, Scovel 对焦虑进行了系统研究, 并且完成了焦虑研究的标志性著作。这些对外语学习和焦虑关系的研究表明, 语言学习的多个方面与焦虑呈负相关关系。然而, “早期与焦虑有关的外语学习和外语成绩的研究是零散的, 而且尚无定论” (Young, 1991)。多数研究存在的问题是, 既没有给出准确的焦虑概念, 又没有提供焦虑对外语学习的影响。

早期的研究激起了二语习得研究者的极大兴趣, 但是“一种针对语言学习焦虑行之有效的治疗办法的缺乏” (Horwitz 等, 1986), 以及定义的不确定, 使得研究者不能清晰地描述焦虑与外语学习成绩间的关系 (Aida, 1994)。20 世纪 80 年代, 外语焦虑研究有了重大突破。基于学生的自陈报告、临床经验和相关工具的检验, Horwitz 等 (1986) 设计了“外语课堂焦虑量表” (The Foreign Language Classroom Anxiety Scale, 即 FLCAS), 该量表为研究者捕捉外语学习环境下学习者的特定焦虑反应提供了标准化的工具。与以前研究状态—特质的研究方法不同的是, Horwitz 进行的是特定情境焦虑研究法。她将三种相关的焦虑整合到了外语焦虑的概念中: 沟通焦虑、测试焦虑和负面评价恐惧 (Aida, 1994)。此后, “外语课堂焦虑量表”被运用到众多研究中 (Philips, 1992; Aida, 1994; etc.), 关于语言焦虑的研究进入到了一个全新的阶段。

通过对以上外语焦虑的研究, 我们发现了如下特点: 第一个特点涉及测量工具。语言焦虑研究已经有了几种测量工具, 除了前面提到的“外语课堂焦虑量表”, 还有如 Gardner 在 1975 年研究设计的“法语课堂焦虑量表” (The