

# 高职英语听力训练中的语言焦虑及对策研究

吴贤雯

(四川雅安职业技术学院,四川 雅安 625000)

**【摘要】**近年来,随着高职高专招生率的扩大,高职院校在校学生人数已占全国大学生的50%以上。这支庞大的学生队伍有着全国大学生的共性,也有着高职院校学生特有的个性:入学分数普遍较低、基础相对薄弱、缺乏学习的主动性等。在高职英语听力的学习中,大多数学生表现出语言焦虑的情况,这使得该类学生在各式各样的等级考试中听力成绩十分不理想,因此有必要对高职学生的英语焦虑和对策进行研究,帮助更多学生改进英语听力的方式、方法,达到提高英语成绩的目的。

**【关键词】**高职英语;语言焦虑;听力训练

**【中图分类号】**G712.41;H319.9 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1883(2015)04-0150-04

DOI:10.16104/j.cnki.xccxbsh.2015.04.039

## 一、相关定义

### (一) 高职教育

本文的研究是针对高职院校展开的,“高职”即高等职业;“高专”即高等专科学校,因而需要明确高职到底指的是什么类型的教育。自高职院校诞生之日,人们就对该类型的院校颇多定义,笔者比较赞同余丽霞老师的观点,她对高职教育的定义如下:“高等职业技术教育是以学习某一职业技能、不断提高从业技术水平、培养技能型、工艺型、应用型、实用型高级人才为目的的社会实践活动,它是职业教育的高级阶段,属于高等教育的范畴,是一种特殊类型的高等教育”<sup>[1]</sup>。

### (二) 语言焦虑

语言焦虑,指的是对某种特定语言尤其是对英语产生焦虑、恐惧的心理,作为语言学习者来说,英语焦虑通常是指学习者在英语学习的过程中产生的焦虑和紧张情绪,这种情绪在听力过程中达到最高值。由于受这种情绪的影响,学习者往往不能自如地学习,特别是在特定的情况下,如考试、课堂答疑等,从而影响英语成绩的提高。其产生的原因受到学习者自身性格和不正确的学习策略的影响。

## 二、理论基础

英语学习焦虑是一种专门与外语学习情景相关联的焦虑形式,英语听力作为语言学习的一种类型,它具有一般性焦虑没有的特性。Elaine K. Horwitz, Michael B. Horwitz 和 Joan Cope 是最先区分外语学习焦虑与一般性焦虑的学者之一,他们指出,外语学习焦虑与其他类型的焦虑既紧密联系又相互区别,据此提出了外语学习焦虑理论(flal理论),并指出外语学习焦虑理论是研究听力障碍的

关键。它们两者之间的联系应该从“听”的本质出发,“听力”是在特定环境中产生的瞬间语言行为,其特点是速度快且不能被捕捉和复制,不少外语学习者本身就存在学习焦虑的问题,而这种焦虑状态在听力过程中表现得更明显、更突出。

## 三、高职英语听力语言焦虑的调查及结论

### (一) 调查对象

本次调查以雅安职业技术学院学前教育专业2012级210名学生为例,采取问卷调查和访谈的方法,针对以下几个问题展开:

1. 高职高专英语听力训练中是否存在语言焦虑问题?
2. 引起高职高专学生英语听力焦虑的原因有哪些?
3. 如何克服听力过程中的语言焦虑问题?

### (二) 调查工具

1. 本文采用J.Cope和E.Horwitz, M.Horwitz设计的“外语课堂焦虑感量表”(Foreign Language Classroom Anxiety Scale, 即FLCAS)对所授专业210余名学生进行调查研究。

在该调查表中以不定项选择题为主,针对学习者在某种特定的情景下心理承受能力所设置。每道题均没有唯一正确的选项,根据测试者对问题的感悟,依次选择“非常同意”、“同意”、“既不同意也不反对”、“反对”、“非常反对”5个选项,每一个选项均有对应的分值。学生在做完该测试后,可以根据每题的分值累计得分,从而判断自己在听力过程中是否存在听力焦虑,焦虑值有多高,具体题号及对应分值如表1所示。

2. 以FLCAS外语课堂焦虑感量表为基础,另外设计了一个关于听力课堂的焦虑简表(25题),对

收稿日期:2015-09-30

作者简介:吴贤雯(1982-),女,四川西昌人,讲师,硕士,研究方向:大学英语教学及幼儿英语教学法等。

2012级学前专业学生进行随堂测试。

表1 FLCAS各题分值一览表

题号	分值				
	5分	4分	3分	2分	1分
1.2.3.6.8.9.					
11.12.13.15.	A	B	C	D	E
19.20.24.27.					
30.31.33					
4.5.7.10.14.	E	D	C	B	A
16.17.18.21.					
22.23.25.26.					
28.29.32					

表2 听力课堂焦虑感量表 %

程度	因素		
	心理因素	听力策略	记忆加工
重要	44.23	33.29	22.48
一般	37.26	41.06	49.89
不重要	18.51	25.65	27.63

表2显示,大多数同学认为心理因素是影响听力成绩的重要原因,听力策略和记忆加工对听力的结果有一定影响。

3. 将表1、表2相结合,发放问卷210份,收回问卷189份,回收率90.00%。

### (三)结论

通过问卷调查、访谈的方式,可得出以下结论:

1. 大多数同学表示在听力的训练过程中有不同程度的心理焦虑,听力考试过程中该值达到最高。

2. 听力课的焦虑值高于外语其他课程,诸如阅读、写作、翻译等。

3. 大多数学生认为听力焦虑产生的原因是复杂多变的,与听力者的性格、词汇水平、知识结构存在较大的联系。

## 四、导致听力焦虑的原因

根据以上问卷调查和对部分同学的访谈,引起高职高专学生听力焦虑的原因除了与听力者自身的心理素质有关,也与来自外部的压力密切相关,总的来说,导致听力焦虑的原因可以分为以下几种。

### (一)心理因素

我们从FLCAS表格中看到不少测试者都表现出极度的不自信,心理紧张等,这些都是语言焦虑的表现。从心理学的角度讲,越是成功的人越自信,在做听力练习时反而能保持平和的心态;相反,成绩较差的学生,一遇到听不懂的单词马上显得十分慌乱,进而影响听力的效果。这两类人群在参加听力测试的过程中表现得更加明显。在对学前专

业210人的测试过程中,我们发现,成绩优异的同学在遇到听力障碍时能及时的调整心态,或越过障碍,或及时解决;成绩较差的同学一遇到困难,就会慌乱不堪,本来能做的题都解决不了。由此可见,心理因素是导致听力焦虑的主要原因之一。

### (二)语言基础水平

学生的语言基础水平是听力训练的关键。语言基础好的学生能轻松地听懂材料,进而降低焦虑程度。相反,基础较差的学生则很难理解所听内容,进而增高焦虑程度。我们从外语课堂焦虑感量表中发现:49%的学生不熟悉单词的语音、语调;53%的学生提出听力中生词量太大;54%的学生抱怨听力的语速过快,这些表现都是因为学生自身语言水平过差造成的。久而久之,不少学生就会在“听不懂”的过程中产生语言焦虑。

### (三)外部因素

“交际焦虑”、“负评价担忧”、“测试焦虑”都是学生在进行FLCAS测试时表现出的焦虑类型。其中“交际焦虑”和“负评价担忧”都显示出当今高职学生比较在意他人的评价。当然这与测试者自身的性格特点分不开,从测试结果来看半数以上的学生在听力考试过程中焦虑值会高于平时(表3)。

表3 三大类型焦虑所占百分比分布

焦虑类型	< 20%	20% ~ 50%	50% ~ 80%	> 80%
交际焦虑		√		
负评价担忧			√	
测试焦虑				√

### (四)社会因素

从全国大多数高职高专院校的生源来看,进入此类院校的学生高考分数普遍较低,学生缺乏学习的积极性和自主性。英语学科方面,基础较为薄弱,特别是我院“2+1模式”的藏区学生,英语基础几乎为零。然而,抱着让高职学生真正掌握英语这一实用工具的目的,四川省高等职业教育要求学生能通过“高等学校英语应用能力考试(B级)”,我院也制定了高职学生必须通过“四川省大学英语二级”考试的规定。无论是B级考试还是四川省大学英语2级,第一部分就是听力测试,这就要求学生具备一定的听力基础。然而,在这次调查研究中,我们发现高职高专学生普遍存在单词量少、基础知识匮乏、学习策略不恰当的情况。这些显然是因为学生在中学阶段忽略了对听说能力的训练,特别是对于四川的考生来讲,受2008年汶川大地震的影响,高考取消了听力部分,不少学生提到听力就会莫名的紧张,压力、焦虑因此而生。

### (五)听力材料的因素

听力材料的选择是影响学生听力结果好坏的直接因素。一般来讲,听力材料的选择会从学生的平均水平着手,但是由于学生的层次不同,面对相同的材料就会有不同的表现。我院比较注重教材的更新换代,每2~3年更换一次教材,在内容上尽量地保持“与时俱进”。但是就学生参加平时听力训练与参加等级考试的材料和题型来看,两者相差甚大。教材上的听力材料更注重生活性、课堂性,但等级考试的听力材料更有竞技的特点。很多学生在考试过程中往往由于不熟悉该类听力材料,由此产生不同程度的焦虑,从而导致了听力部分的低分。

### (六)听力策略的因素

听力策略是改善听力结果的有效手段。在对部分同学进行访谈的过程中,我们发现绝大多数同学在做听力的过程中没有对应的策略,不懂得如何捕捉、处理相关信息。由于方法不得当,第一时间获得的信息没有及时处理,导致紧张情绪产生,从而影响整个听力进程。

## 五、改善听力训练中语言焦虑的对策

根据上述研究,我们发现语言焦虑对听力训练有着极其恶劣的影响,要最大限度地降低语言焦虑,提高听力水平,应从以下几点着手。

### (一)教师在听力训练过程中应该讲究方式方法,帮助学生将焦虑值降到最低

首先,必须从听力的选材上着手,根据学生的实际水平选择符合高职学生的听力材料,材料内容应通俗易懂、贴近学生生活。适当给学生补充一定的文化背景知识,多做与等级考试相关的听力训练。其次,普及听力过程中存在语言焦虑的常识,让众多学生明白并非个别少数人存在听力的语言焦虑问题,大多数人都有,只是程度不一样而已,借此鼓励学生放宽心态,树立自信心,积极参与到听力的训练中来。再次,降低学生的“负面评价”影响和“同伴压力”心态。在此次的调查中有超过90%的学生存在这两种情况:一是担心教师和同学对自己的评价不高,二是担心同学都听得懂的问题自己听不懂。由此,我们可以看出,来自外部的“评价”是多么重要,或者说学生听力学习的动机最直接源于教师和同学的“评价”。因此教师应该有意识地引导正面评价,对学生取得的进步应及时地鼓励和肯定。应当特别指出的是,教师的纠错活动是引发焦虑情绪的重要因素,因此在听力过程中打断或者

过多纠错都是不合理的。教师应该把握错误的类型,允许学生犯错误,在纠错过程中要讲究方法和技巧,使得学生的自信心和积极性得到最大限度的保护,营造和谐的学习氛围,从而逐渐克服语言焦虑,提高听力成绩。

### (二)帮助学生树立正确的英语听力策略

英语听力不同于英语其他类型的练习,最大特点是听力材料的速度快、不可重复。因而要提高英语听力成绩,克服语言焦虑,需要帮助学生提高信息接收和分析的速度。人的大脑就好比电脑的主机,对这些接收到的信息可作出分析和反馈,大脑储存的内容越多,反应越快。因此,对听力过程中出现严重语言焦虑的学生来讲,首先应该做到的就是积累大量的词汇和短语,当接收到这些信息时,大脑才能最快速度地做出反馈。只要有了足够的语言储备,自然能将焦虑感降到最低。其次,当大脑接收听力信息后,需要科学地对这些信息进行分析和处理。在听力过程中,我们常常听到很多干扰我们的选项,特别是在短文的听力过程中往往有很大的信息量,如何才能剔除这些无用的信息,掌握正确的选项呢?这就涉及到对关键词的把握。教师可引导学生在听力开始之前,先对听力材料做出一定的了解,看清题干的关键词。“what、where、who、when、how”几乎能给我们指明大概的范围,当靠近上述关键词时采取速记的方法及时捕捉有效信息,完成该题听力后,按照“接收信息-分析信息-反馈信息”的方法最终获得正确答案。通过这种科学的方法势必能提高听力部分的命中率,从而让学生重拾自信,降低焦虑的程度。即便出现错听、漏听的情况,也能够较好地处理当前的问题,继续后面的听力。当对材料有了全局的把握和了解后,可以在听力结束时根据上下文和速记的信息通过猜测的方法,最终得到正确答案。

### (三)有意识地对学生的“听力焦虑”的培训

听力课上,教师应组织学生有意识地参与听力焦虑这方面的问题讨论,使学生明白自己在听力课上的紧张、担心的心理状态是什么原因造成的,自己属于什么类型的心理焦虑。定期参加FLCAS表格测试,有针对性地进行听力练习,有意识地克服焦虑的负面影响,从而促进英语听力的提高。

## 六、结语

英语听力中的语言焦虑成因是复杂多变的,它对英语语言学习者造成了消极的影响,容易使学习

者丧失自信,阻碍学习的进步。因此对高职学生进行必要的语言焦虑测试,从正确的方面引导他们认识焦虑产生的原因,树立正确的英语听力策略是十分必要和迫切的。

#### 注释及参考文献:

- ①“高等职业技术教育是以学习某一职业技能、不断提高从业技术水平、培养技能型、工艺型、应用型、实用型高级人才为目的的社会实践活动,它是职业教育的高级阶段,属于高等教育的范畴,是一种特殊类型的高等教育”。参见余丽霞. 高职非英语专业英语焦虑与英语学习策略的相关研究[D].杭州:浙江师范大学:2008.
- [1]吴礼明.试论高职非英语专业学生英语焦虑与英语学习策略[J].佳木斯教育学院学报,2010(6).
- [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]余丽霞.高职非英语专业英语焦虑与英语学习策略的相关研究[D].杭州:浙江师范大学,2008.
- [4]马亚平.焦虑对高职生英语听力理解的影响[D].上海:上海师范大学:2013.
- [5]李琼,何清华.英语听力课堂教学中焦虑的成因及对策[J].重庆工学院学报,2008(5).
- [6]刘志维,庄碧芸.大学英语听力课堂学生焦虑状况及教学建议[J].浙江海洋学院学报(人文科学版),2012(2).

## A Research on Language Anxiety and Learning Strategies in English Listening Training for Higher Vocational College

WU Xian-wen

(Ya'an Polytechnic College of Sichuan Province, Ya'an, Sichuan 625000)

**Abstract:** In recent years, as the popularization course of higher vocational college is becoming quickly, the number of this special group accounts for over 50% of the total number of the college students in China. This huge student team has the characteristics of the national college students, and also has the unique personality of the students in higher Vocational Colleges: the score is generally low, the foundation is relatively weak, and most of them lack of learning initiative. Most students showed language anxiety during listening study and did bad in all kinds of tests. Therefore, it is necessary to study the English anxiety and strategies of higher vocational students to help more students to improve their English listening, and to achieve the purpose of improving their English.

**Key words:** English of higher vocational college; language anxiety; listening training

(责任编辑:孟丽涛)