

有效缓解初中生英语写作焦虑的策略研究

杨明慧

津市市德雅中学, 中国·湖南 常德 415400

摘要: 在初中英语教学中, 写作是学生语言综合运用能力的重要体现。然而, 许多学生在英语写作过程中表现出明显的焦虑情绪, 直接影响写作成效与学习动力。本文结合教学实际, 分析了初中生英语写作焦虑的主要表现及成因, 并从教学指导、评价机制、学生自我调节三个层面, 提出一系列可在课堂中直接应用的实践策略, 助力教师有效缓解学生写作焦虑, 提升写作教学实效。

关键词: 初中生; 英语写作焦虑; 缓解策略

Research on Strategies for Effectively Relieving English Writing Anxiety in Junior High School Students

Yang Minghui

Deya Middle School, Jinshi City, China Hunan Changde 415400

Abstract: In junior high school English teaching, writing is an important manifestation of students' comprehensive language application ability. However, many students exhibit significant anxiety during the process of English writing, which directly affects their writing effectiveness and learning motivation. This article combines teaching practice to analyze the main manifestations and causes of English writing anxiety among junior high school students. From the perspectives of teaching guidance, evaluation mechanism, and student self-regulation, a series of practical strategies that can be directly applied in the classroom are proposed to help teachers effectively alleviate students' writing anxiety and improve the effectiveness of writing teaching.

Keywords: Junior high school students; English writing anxiety; Mitigation strategy

0 引言

英语写作是初中英语学习的重要组成部分, 但学生普遍存在焦虑情绪, 影响其学习成绩与能力发展。尽管已有研究关注初中生英语写作焦虑问题, 但在系统分析现状、成因并提出针对性策略方面仍有待深入。本文通过抽样调查, 从多维度解析初中生英语写作焦虑的现状, 探讨其成因, 并构建包含教学指导、评价反馈与学生自我调节在内的策略体系, 为减轻学生写作焦虑、提升英语写作教学质量提供参考。

1 初中生英语写作焦虑现状与成因分析

1.1 初中生英语写作焦虑现状

英语课堂焦虑被认为是一种情境焦虑, 是在英语课堂情境下所产生的焦虑。一方面, 这种焦虑可以起到促进的作用, 它可以促使初中生采用更好的方法或态度, 从而愿意面对新的学习任务; 另一方面, 这种焦虑又可以起到削弱的作用, 它则会使初中生产生一种回避的态度, 逃避学习任务。采用包含情感、课堂、知识准备、写作构思、回

避行为、自信六个维度的问卷, 实施对初中三个年级学生抽样调查。就总体情况而言, 初中生英语写作焦虑处于中度水平, 且各维度表现的差异相当显著, 情感焦虑和课堂焦虑程度不算高, 在“写作时碰到老师批改就紧张”“害怕作文被拿到课堂上点评”等问题方面上, 选“符合”“比较符合”的学生所占比例少, 这跟初中英语写作多数围绕单元话题、难度较为适中相关。知识准备相关的焦虑最为突显, 接近九成学生因词汇量匮乏, 难以精准表达, 还顾虑拼写及语法出现错误, 揭示出基础知识薄弱的现象; 写作构思的焦虑普遍存在着, 六成多学生规定时间内思路一团糟, 近七成学生写作若没做准备就“大脑空白”, 呈现出构思方法缺漏。回避写作的相关焦虑较为明显, 差不多七成学生尽量躲开英语写作, 主动练习的学生占比不足 50%。自信焦虑的程度稍稍高一些, 超过 50% 的学生担忧作文会比别人差, 接近 80% 的学生于批改前害怕作文得低分, 反映出学生信心不坚、过度聚焦评价的恶性循环。

1.2 初中生英语写作焦虑成因分析

可从多层次来解析初中生英语写作焦虑的成因:

1.2.1 教学方法单一, 忽视能力核心培养

过分依赖“范文仿写”的教学模式, 导致写作教学流于机械模仿, 而忽略了培养学生的核心写作能力, 如审题思维、逻辑建构、创造性表达等, 未能有效培养学生的审题、逻辑建构与创造性表达等核心能力, 使学生在面对灵活性写作任务时产生焦虑。

1.2.2 语境创设不足, 难以激发写作动力

在写作教学过程中, 缺少真实、生动的写作情境的创设, 所选择的范文与写作任务的关系并不密切, 学生难以体会写作的实用性与趣味性, 导致对写作目的和方法感到迷茫, 从而产生焦虑。

1.2.3 评价手段片面, 打击学生写作信心

现行评价多侧重分数, 而忽视了学生在作文中付出的努力、思考与进步。与此同时, 评价反馈缺乏针对性, 没有明确指出学生的优点和改进方向, 也没有对学生付出的努力给予肯定, 容易打击学生写作信心, 加剧焦虑情绪。

2 有效缓解初中生英语写作焦虑的策略

2.1 指导策略: 强化基础, 优化写作教学次序

2.1.1 分层教学指导, 夯实基础知识

依照学生英语基础跟写作能力的不同点, 采用分层教学, 为不同层次学生制定个性化学习目标及任务。对基础薄弱学生, 重点加强词汇、语法等基础内容的教学跟训练, 采用“每日累积单词 + 句型仿写”方式提升语言运用能力; 对中等水平学生, 注重写作思路与技巧的指导, 培养审题与选材能力; 对高水平学生, 鼓励创新表达与批判性思维。

例如, 在七年级“My Favorite Festival”主题写作中, 为基础层学生提供核心词汇与句式框架, (如 Spring Festival, gift, reunion 以及 I love...because it is...It is the best time to ...等) 协助完成 50 - 80 词短文; 为进阶层学生提供贴合主题的素材提示, 引导自主组织语言, 完成一篇 80 - 120 词的短文, 并采用定语从句、状语从句等复杂的句式。为提高学生布置开放性任务, 要求结合文化差异撰写 120 词以上短文, 提升思辨能力。通过分层教学, 使各层次学生均在能力范围内完成任务, 减轻因难度不匹配引发的焦虑^[1]。

2.1.2 情境化教学, 激发写作兴趣

以写作主题为依据创设真实、鲜活的教学情境, 将写作任务跟学生生活实际、兴趣爱好相结合, 引导学生在情

境里感受写作的意义与价值, 激起写作的内部驱动力。例如, 在开展“Travel Experience”主题写作前, 组织学生分享旅行经历, 展示相关影像资料, 营造旅行主题氛围, 引导学生将生活体验转化为写作素材, 减轻写作面临的陌生感与难度。

例如, 在八年级“Environmental Protection”写作教学中, 设置“校园环保志愿者”情境, 引导学生讨论环境问题并制定保护方案, 围绕“Our School Environmental Protection Plan”

在八年级“Environmental Protection”主题写作教学中, 设置了“校园环保志愿者”情境, 引导学生分组讨论校园中的环境问题, 并制定保护方案, 围绕“Our School Environmental Protection Plan”这个题目, 撰写短文, 内容包括问题、措施与意义等。通过情境体验, 学生更易明确写作方向, 减轻构思焦虑, 提升写作积极性。

2.1.3 过程性写作指导, 培养写作能力

将写作教学分成“准备 - 起草 - 修改 - 定稿”四个阶段来进行, 在各个阶段提供有针对性指导。引导学生采用阅读、观察、讨论等方式积累作文素材, 整理写作思路; 鼓励学生自由表达, 不过分纠结语言细节; 指导学生自我修改与同伴互评的方法, 从内容、结构、语言三个维度完善作文。引领学生总结写作心得, 回顾存在问题。采用过程性疏导, 协助学生掌握科学的写作次序, 减轻写作过程中的不确定性与焦虑心理,

例如, 在九年级有关“Future Life”主题写作中, 实施过程性写作指导, 组织“未来职业畅想”小组研讨, 收集跟未来生活相关的词汇、短语及句型, 构建写作思维导图; 指导学生依据思维导图完成初稿。设计一份“作文修改评估清单”(内容维度: 是否明白表达未来生活的设想要点? 有无具体事例作支撑? 结构维度: 开头是否点明主题? 段落的过渡是否自然连贯? 结尾是否实现总结升华? 语言维度: 词汇运用是否精准? 语法是否存在差错? 句型是否多样化?) 并利用“作文修改评估清单”进行自评与互评, 教师巡回指导并做总结点评。通过过程性指导, 帮助学生掌握写作流程, 减少不确定感, 缓解焦虑^[2]。

2.2 评价策略: 多元反馈, 增添写作的自信底气

转变由教师评价的单一模式, 采用“闪光点”批注法和面批相结合的方法, 在肯定学生优点的同时, 针对性地指出改进方向。“闪光点”批注优先标注文中出色之处, 比如“比喻形象生动, 给人身临其境的感觉”“结尾呼应开头, 结构完整”, 再委婉地提出修改建议, 避免只讨论问

题,挫伤学生自信心。面批是针对共性(逻辑混乱)和个性化(细节描述薄弱)的问题,通过一对一交流,面批时,教师先让学生阐述自己的写作思路,然后在“闪光点”上进行批注,并进一步引导学生自我反思并共同制定修改方案。比如:“你对人物神态的描写非常细致,如果能再加上人物的动作,会不会显得更加生动呢?”

此外,引入学生自评、同伴互评、家长评价等多元主体评价,让学生从多样视角认识自身的写作情况,增进评价的客观性及全面性,学生自我评价利于学生对写作过程反思,认识自己的长处与缺陷,同伴互评可培养学生的合作精神与评价本领,在交流期间互相学习、一起进步。家长评价可进一步加强家校的合作,让家长介入学生写作学习的过程里,给学生以鼓励跟支持。在实施初中英语写作评价期间,构建“教师-学生-同伴-家长”四维评价体系,综合各方反馈,对学生作文进行全面评价,肯定进步,明确改进方向,提升评价的客观性与激励作用^[3]。

2.3 自我调适策略:带领学生积极调节焦虑情绪

2.3.1 焦虑认知教育,帮助学生正确认识焦虑

采用课堂教学、主题班会等办法,向学生普及英语写作焦虑相关知识,说明适度焦虑的积极作用与过度焦虑的不良影响,引导学生正确看待写作焦虑,防止因对焦虑有错误看法产生额外心理负担。分享平复焦虑的方法,比如,积极自我心理暗示、深呼吸放松、“478 呼吸法”等放松技巧,帮助学生在写作前调整情绪,保持专注,更积极的心态面对写作焦虑。

2.3.2 设定目标训练,引领学生养成积极写作心态

指导学生根据自身情况设定切实可行的写作目标,把大目标分割成小目标,例如,“每周掌握 5 个写作方面常用句型”“下次作文减少 2 处语法错误”“本月完成 3 篇短文写作事宜”等,通过实现小目标积累成就感,逐步增强自信,缓解焦虑。

例如,在八年级英语写作教学工作里,指导学生编排“月度写作目标计划”,学生按照个人的写作水平,订立具体且可度量的目标,如,“目标 1: 每日记住 3 个与校园生活相关的单词,周末做复习检查。目标 2: 完成 2 篇有关校园生活的短文,每篇至少采用 3 个新学句型;目标 3: 作文批改完毕,把错误整理到错题本,避免下次再重复犯错”。教师定期检查目标完成情况,给予反馈与鼓励,给达成目标的学生赋予“写作小达人”称号;未达成目标的学生,辅助分析其中缘由,调整目标与计划。经由目标设定和达成,学生慢慢提升自身写作能力,缓解焦虑^[4]。

2.3.3 引发写作兴趣,弱化学生对写作的抵触感觉

组织多样化的英语写作活动,如英语写作比赛、故事接龙、日记分享、手抄报制作等,让学生在活动中体验写作乐趣,唤起写作热情,结合个人兴趣进行写作。如喜爱音乐的学生进行英语歌曲赏析,热爱运动的学生撰写体育报道,从而在兴趣驱动下主动投入写作,降低抵触情绪^[5]。

例如,初中英语课外活动期间,实施“英语故事接龙”活动,把学生分成若干小组,每组以教师提供的故事开头部分(比如“One day, Tom was walking in the park when he saw a small d...”)为开端,按照先后顺序接力编故事,各小组每次编写 1-2 个段落,最后把各小组创作的故事整理成一本册子,在班级内开展展示,学生积极投身,发挥想象天赋,在合作沟通里感受写作的欢趣,教师鼓励学生课后继续把小组故事完善好,形成一篇完整的英语故事,进一步催生写作的兴趣,减轻写作的焦虑感。

3 结语

初中生英语写作焦虑处于中度水平,成因多元,需从教学、评价及学生自我调节等多方面综合施策。通过分层教学、情境化教学等指导策略夯实基础、激发兴趣;借助多元评价增强学生自信;结合自我调适策略帮助学生主动管理情绪。这些策略协同实施,可有效缓解写作焦虑,提升学生写作能力。未来教学中应持续关注学生个体差异,动态调整策略,完善英语写作教学体系,促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 刘玉红. 基于单元主题的初中英语写作教学有效策略[J]. 河南教育(教师教育), 2025,(08):70-71.
 - [2] 王学丽. 浅析初中英语写作教学中思维导图的应用[J]. 甘肃教育研究, 2024,(19):66-68.
 - [3] 肖丽. 培养初中生英语写作能力的有效策略分析[J]. 华夏教师, 2024,(27):25-27.
 - [4] 秦雯雯, 李慧敏. “以读促写”在初中英语写作教学中的应用策略探究[J]. 海外英语, 2024,(17):189-190+193.
 - [5] 刘立刻. 预制语块策略下英语写作焦虑的缓解和英语写作能力的提升[J]. 海外英语, 2022,(09):88-89.
- 基金项目: 此文章为湖南省“十四五”规划课题《有效缓解初中生英语写作焦虑的策略研究》研究成果(课题编号: DN227742)。

作者简介: 杨明慧(1980.09-), 女, 汉, 湖南省常德市津市市人, 本科, 中小学高级教师, 研究方向: 初中英语教学研究。