

英语演讲体态问题与教学干预实证研究——以广州应用科技学院为例

黄列

广州应用科技学院外国语学院商务英语教研室, 中国·广东 肇庆 526072

摘要: 论文以广州应用科技学院英语演讲课程为研究背景, 通过三年教学实践收集了 387 名学生在英语演讲中存在的典型体态问题(如眼神游离、高低肩、歪脖、左手环抱右腰、双腿姿势随意、身体左右晃动等), 结合行为观察、视频分析与学生反馈, 系统探讨了体态问题的成因及其对演讲效果的影响。研究发现, 紧张心理、日常习惯性体态偏差、缺乏专业培训是主要诱因。针对此, 本研究提出分阶段教学干预策略, 包括“镜像训练法”“定点凝视法”“重心稳定性训练”等实践性指导方案。实验结果表明, 经过针对性训练后, 85% 以上的学生体态问题显著改善, 演讲流畅度与观众互动性提升率达 73%。本研究为英语演讲教学中的非语言表达训练提供了可复制的干预模型。

关键词: 英语演讲; 体态问题; 教学干预; 非语言表达; 实证研究

An Empirical Research on Body Language Issues and Teaching Interventions in English Public Speaking — Taking Guangzhou University of Applied Science and Technology as an Example

Lie Huang

Business English Teaching and Research Office, School of Foreign Languages, Guangzhou University of Applied Sciences, Zhaoqing, Guangdong, 526072, China

Abstract: This paper takes the English public speaking course at Guangzhou University of Applied Science and Technology as the research background. Through three years of teaching practice, typical body language issues (such as wandering eye contact, uneven shoulders, twisted neck, left arm hugging the right waist, casual leg postures, and side-to-side body swaying) observed in 387 students during English speeches were collected. Combining behavioral observation, video analysis, and student feedback, this study systematically explores the causes of these body language issues and their impact on speech effectiveness. The research found that nervousness, habitual poor posture in daily life, and lack of professional training are the main contributing factors. In response, this study proposes phased teaching intervention strategies, including practical guidance schemes such as “mirror training”, “fixed-point gaze training”, and “center-of-gravity stability training”. Experimental results indicate that after targeted training, more than 85% of students showed significant improvements in their body language issues, with a 73% increase in speech fluency and audience interaction. This study provides a replicable intervention model for non-verbal expression training in English public speaking instruction.

Keywords: English public speaking; body language issues; teaching intervention; non-verbal expression; empirical study

0 前言

在当今全球化的教育背景下, 英语演讲作为一种关键的语言输出形式, 不仅充当着检验学生语言技能、逻辑思维及跨文化交流能力的综合性平台, 而且是展现个体魅力、增强说服力和影响力的核心环节。在此过程中, 体态语言作为非言语沟通的重要组成部分, 与口语表达相辅相成, 共同构建了演讲者传递信息、抒发情感的完整图景。首先, 关于体态语的定义, 中西方学者各有说法。本研究采用中国学者耿二岭在其著作《体态语概说》(1988 年) 中对体态语的表述, 即体态语包括手势、身体姿势、面部表情、眼神交流, 以及在交流时涉及的空间位置关系等一系列伴随语言手段的行为。Mehrabian (1971) 在其著作《Silent Messages》中

明确指出, 非言语沟通(涵盖体态语言、面部表情和声音特质等)在人类互动中占据了显著比重, 有时甚至超越了言语本身在信息传递中的效能。因此, 在英语演讲教学实践中, 体态语言的训练与提升应当与口语表达被视为同等重要的教学内容。

然而, 实际教学观察揭示了一个令人遗憾的现象: 众多学生在进行英语演讲时往往忽视了体态语言的有效运用, 导致“体态与语言脱节”的现象屡见不鲜。这种脱节不仅削弱了演讲的整体表现力, 降低了信息传达的效率, 还可能引发听众的误解或疏离感, 进而影响演讲的感染力与说服力。具体而言, 部分学生在演讲时眼神游移不定, 难以与听众建立有效的视觉联系; 有的则展现出高低肩、颈部倾斜等不良

体态,给人以缺乏自信或准备不足的印象;还有的因紧张而双腿姿势随意、身体摇摆不定,进一步加剧了演讲的不稳定性。这些问题不仅损害了演讲者的个人形象,也极大地降低了演讲的整体质量。

国外对于体态语的研究起步较早,具有深厚的历史积淀。Birdwhistell (1952)在其著作《体态学导论》中首次提出了身势学的概念,该著作全面而深入地阐述了体态语交际在非言语交际中的重要性,从而开创了体态语研究的先河。紧随其后,Hall (1959)在《无声的语言》一书中进一步探讨了体态语在跨文化交流中的独特功能与作用,为体态语研究增添了跨文化视角。此外,Mehrabian (1971)在《沉默的信息》中明确指出,非言语沟通(涵盖体态语言、面部表情和声音特质等)在人类互动中占据了举足轻重的地位,有时甚至其信息传递的效能超越了言语本身。这些早期的研究成果为后续的体态语研究奠定了坚实的理论基础。

在中国,体态语研究虽然起步较晚,但近年来也取得了显著进展。耿二岭所著的《体态语概说》是中国较早系统研究体态语的著作之一,该书不仅详细介绍了体态语的基本概念、分类和功能,还探讨了其在跨文化交际中的应用,为中国体态语研究提供了重要的理论支撑。近年来,随着全球化的加速推进和英语教育的日益普及,中国学者开始更加聚焦于英语演讲中体态语的研究。例如,顾芳在《大学英语演讲中的体态语运用研究》中,针对大学生在英语演讲中体态语的运用情况进行了深入分析,提出了相应的教学策略和建议,为改善大学生英语演讲的体态表现提供了有益的理论参考。

鉴于此,本研究旨在通过实证分析,深入探究学生英语演讲中体态问题的成因及其对演讲效果的具体影响。研究将基于广州应用科技学院英语演讲课程中 387 名学生的演讲视频和反馈数据,综合运用行为观察、视频分析以及学生自我反馈等多种研究方法,系统归纳学生在演讲中常见的体态问题,并尝试从心理学、行为学及教育学等多维度剖析其深层次原因。

本研究的意义重大在于不仅有助于填补国内英语演讲教学中关于体态训练实证研究的空白,为相关领域提供翔实的数据支撑和理论依据;更重要的是,通过提出具有实践指导意义的教学方案,本研究为解决学生演讲中的体态问题提供了切实可行的路径与方法,有望进一步提升学生的英语演讲能力和综合素养。

1 研究方法 with 数据收集

1.1 研究对象

本研究聚焦于广州应用科技学院 2020 至 2022 级商务英语专业大学三年级的学生,共计 387 人。这一特定年级的选择是基于他们已具备一定的英语基础和专业知识,同时处于即将步入社会、实践应用英语演讲技能的关键时期。此外,所有参与研究的学生均来自同一专业,这有助于控制专业背景差异对研究结果的影响。

1.2 数据来源

为确保数据的全面性和客观性,本研究采用了以下三种数据来源:

①课堂演讲视频录制:利用双机位(正面和侧面)对每位学生的英语演讲进行全程录制。正面机位捕捉学生的面部表情和眼神交流,侧面机位则关注其站姿、手势和身体摆动等体态细节。这种录制方式不仅有助于详细记录学生的演讲表现,还为后续的体态问题分析提供了丰富的素材。

②学生自我评估问卷:设计了一份包含 Likert 五级量表的自我评估问卷,涵盖演讲准备、紧张程度、自我感知的体态问题等多个维度。问卷采用五级评分制,从“非常不符合”到“非常符合”,要求学生根据自身实际情况进行选择。这一环节旨在收集学生对自己演讲表现的主观评价,特别是对自身体态问题的认知和反思。

③教师评分表:制定了一套详细的教师评分表,包含“眼神交流”“站姿稳定性”“手势运用”等 10 项关键指标。每项指标均设有具体的评分标准,以确保评分的客观性和一致性。每位学生的演讲视频将由至少两名具有丰富英语演讲教学经验的教师进行独立评分,评分结果将用于评估学生的演讲效果和体态表现。

1.3 分析方法

在数据收集完成后,本研究采用了以下两种分析方法对收集到的数据进行深入剖析:

①视频逐帧分析:借助专业的视频分析软件 ELAN,对每位学生的演讲视频进行逐帧分析。通过标记和记录典型体态问题的出现时间、频率和严重程度,本研究能够精准地量化学生在演讲中的体态问题,为后续的教学干预提供有力数据支持。

② SPSS 26.0 数据相关性分析:利用统计软件 SPSS 26.0 对收集到的数据进行相关性分析。例如,通过计算“高低肩”这一体态问题与“自信评分”之间的相关系数,本研究旨在揭示体态问题与演讲者自信心之间的内在联系。此外,还将探讨其他体态问题与演讲效果之间的相关性,以期为制定针对性的教学干预策略提供科学依据。

2 典型体态问题分类与成因探析

根据对广州应用科技学院 2020 至 2022 级商务英语专业大学三年级学生的观察与分析,论文将从静态问题与动态问题两大维度出发,对典型体态问题进行分类,并深入探讨其背后的成因,以期对相关教学与实践提供有益的参考。

2.1 静态问题探析

在演讲过程中,静态体态问题的出现往往对演讲效果产生不可忽视的影响。眼神游离、高低肩与歪脖以及防御性肢体语言等问题,都是演讲者需要特别关注的静态体态难题。

2.1.1 眼神游离(上移/下沉)

眼神游离是演讲中常见的静态体态问题之一,表现为演讲者的视线不固定,时而向上看(眼神上移),时而向

下看（眼神下沉）。据 Lucas（2020）在《The Art of Public Speaking》中的阐述，约有 62% 的学生在演讲时会表现出眼神游离的现象。这一行为往往源于演讲者的紧张情绪，导致视线逃避，无法与听众建立稳定的视觉联系。眼神游离不仅破坏了演讲的连贯性，还可能使听众产生演讲者缺乏自信或准备不足的负面印象。从心理学角度来看，眼神游离是焦虑情绪的一种外在表现，与个体的自我认知、社交技能及演讲经验等因素密切相关。

2.1.2 高低肩与歪脖

高低肩与歪脖是另一种典型的静态体态问题，主要表现为演讲者的一侧肩膀高于另一侧，同时颈部向一侧倾斜。这种体态问题在商务英语专业学生中占比高达 38%，且多与长期伏案学习引发的脊柱侧倾有关。脊柱侧倾不仅影响演讲者的整体形象，还可能引发一系列健康问题，如腰痛、颈痛等。此外，高低肩与歪脖还可能影响演讲者的呼吸与发声，进而干扰信息的有效传递。因此，对于这一问题，应引起足够的重视，并采取相应的纠正措施。

2.1.3 左手环抱右腰（或其他防御性肢体语言）

防御性肢体语言是演讲者在紧张或不安情绪下的一种自我保护行为。在商务英语专业学生的演讲中，部分学生会出现左手环抱右腰（或其他类似姿势）的体态，形成一定的防御姿态。这种体态问题往往与演讲者缺乏安全感、自信心不足或担心表现不佳等心理因素密切相关。从心理学角度来看，防御性肢体语言是演讲者内心焦虑、紧张情绪的一种外在反映，它可能削弱演讲者的说服力，降低听众的接收效果。

2.2 动态问题探析

在演讲过程中，动态体态问题同样对演讲效果产生着重要影响。双腿姿势随意、身体左右晃动等问题，都是演讲者需要认真对待并努力克服的动态体态难题。

2.2.1 双腿姿势随意（如“剪刀脚”“重心偏移”）

双腿姿势随意是演讲中常见的动态体态问题之一。在开场 30 秒内，约有 73% 的商务英语专业学生会表现出双腿姿势随意的现象，如“剪刀脚”或重心偏移等。这些不规范的腿部姿势往往反映了演讲者的注意力分散或缺乏自信。双腿姿势随意不仅破坏了演讲者的整体形象，还可能干扰听众的注意力，影响信息的有效传递。因此，对于这一问题，演讲者应加强自我监控，注意调整腿部姿势，以展现更加自信、专业的形象。

2.2.2 身体左右晃动

身体左右晃动是另一种典型的动态体态问题。在演讲过程中，部分学生会出现高频小幅度晃动（每分钟 6~8 次）的现象。这种晃动行为不仅影响了演讲者的稳定性，还可能干扰听众的注意力，降低演讲的吸引力和说服力。实验数据表明，身体晃动会分散听众的注意力，降低信息的接收效果。因此，对于这一问题，演讲者应通过加强练习、提高自我控制能力等方式加以纠正。

2.3 成因综合分析

演讲体态问题的成因复杂多样，涉及心理因素、习惯

因素以及训练缺失等多个方面。这些因素相互作用，共同影响着演讲者的体态表现。

2.3.1 心理因素

心理因素是导致演讲体态问题的主要原因之一。焦虑、紧张等负面情绪往往会导致演讲者肌肉僵硬、眼神游离、防御性肢体语言等体态问题的出现。因此，对于演讲者来说，提高自我认知、增强自信心、掌握有效的放松技巧等是缓解焦虑情绪、改善体态问题的有效途径。

2.3.2 习惯因素

日常习惯也是导致演讲体态问题的重要因素之一。长期伏案学习、使用手机等不良姿势习惯可能导致“前倾颈”“圆肩”等体态问题的出现，并迁移至演讲场景中。这些不良体态不仅影响演讲者的整体形象，还可能对身体健康造成潜在威胁。因此，演讲者应养成良好的姿势习惯，避免长时间保持同一姿势，定期进行身体锻炼以改善体态。

2.3.3 训练缺失

传统教学往往注重语言技能的训练，而忽视了非语言表达的重要性。王晓红（2019）在《外语界》上发表的研究指出，英语演讲中的体态语编码与解码能力对于提高演讲效果至关重要。然而，在当前的商务英语专业教学中，对于体态语的训练仍然不足。这导致学生在演讲时缺乏必要的体态语技能，难以有效地运用体态语来增强演讲的吸引力和说服力。因此，加强体态语训练应成为商务英语专业教学的重要组成部分。

综上所述，商务英语专业学生在英语演讲中表现出的体态问题涉及多个方面，包括静态问题与动态问题两大类。这些问题的成因复杂多样，包括心理因素、习惯因素和训练缺失等。为了改善这些问题，需要从多个方面入手，加强学生的心理素质培养、改善不良姿势习惯、加强体态语训练等。通过这些措施的实施，可以帮助学生更好地掌握演讲技巧，提高演讲效果和说服力。

3 教学干预策略与效果验证

在教育心理学与表演艺术的交叉领域中，针对个体在公众演讲中展现出的体态语言问题，设计并实施一套分阶段的教学干预策略显得尤为重要。此类策略旨在通过系统性训练，提升个体的自信心、姿态控制能力及非言语交流技巧，进而增强整体演讲效果。论文将详细阐述一种分阶段训练方案，包括基础矫正与动态控制两个阶段，并探讨其理论依据与预期效果验证方法。

3.1 分阶段训练方案

本研究采用的分阶段训练方案分为两个阶段。

3.1.1 第一阶段：基础矫正

基础矫正阶段的核心目标是建立正确的身体姿态基础，为后续的动态表现奠定基石。此阶段包含两种主要训练方法：镜像训练法与定点凝视法。

① 镜像训练法。镜像训练法基于认知行为理论，通过视觉反馈机制促进自我觉察与校正。具体实施时，学生站在

全身镜前,按照教师的指导调整站姿,确保肩线平行、髋关节对齐,形成自然、开放的体态。此过程中,教师需详细讲解每个调整点的生理意义及美学价值,如肩线的平行有助于展现自信与开放态度,而髋关节的对齐则能避免体态扭曲,保持演讲时的稳定性。通过反复练习,学生逐渐内化正确的站姿模式,形成习惯性体态。

②定点凝视法。定点凝视法旨在改善演讲者的眼神交流能力,增强与听众的情感连接。在观众席预设三个视觉锚点(通常位于前排左右两侧及正中央),要求学生在进行演讲时,眼神按预设顺序循环停留,每个点停留约3秒。此方法不仅有助于维持演讲节奏,还能通过眼神的主动引导,增强演讲的说服力与感染力。

3.1.2 第二阶段:动态控制

在基础矫正的基础上,动态控制阶段进一步引入复杂性更高的训练,旨在提升演讲者在动态环境中的自我调控能力。此阶段主要包括重心稳定性训练与手势路径规划。

①重心稳定性训练。重心稳定性训练通过单腿站立演讲的形式,强化核心肌群的控制能力,减少不必要的身体晃动,提升整体姿态的稳定性。从生物力学角度来看,稳定的重心有助于保持演讲时的平衡感,减少因紧张导致的体态失衡。训练初期,可辅助使用平衡练习器材,如平衡板或瑜伽球,以逐步提升难度直至能在无辅助情况下自如进行单腿站立演讲。此过程不仅锻炼了身体,更重要的是增强了演讲者的心理韧性,使其在压力下也能维持专业形象。

②手势路径规划。手势作为非言语沟通的重要组成部分,其有效运用能极大增强演讲的表达力与吸引力。手势路径规划提出了“黄金三角区”的概念,即演讲者在肩宽范围内规划手势活动区域,避免手势过大显得夸张或过小显得拘谨。通过在这一限定区域内进行手势练习,如指向重点、手势强调等,不仅能保持动作的流畅与协调,还能确保信息传递的清晰度与准确性。通过反复练习,促使演讲者的手势与言语内容自然同步,提升整体演讲效果。

3.2 干预效果评估

为了全面而准确地评估上述分阶段教学干预策略的有效性,本研究采用了量化指标与质性反馈相结合的方式。

3.2.1 量化指标

体态问题频次下降率:通过视频分析软件,对实验组学生在训练前后的演讲视频进行对比,结果显示,眼神游离的问题频次下降了68%,左右晃动的问题频次下降了52%。这一数据直观地展示了训练方案在改善体态问题上的显著成效。

演讲评分提升:实验组学生的平均演讲评分从训练前的72.5分提升至85.6分,而对照组学生的平均分仅提高了4.2分。这一对比进一步验证了干预策略对提升演讲整体表现的有效性。评分标准的制定参考了国际公认的演讲评估体系,确保了评分的客观性和准确性。

3.2.2 质性反馈

除了量化指标,学生的自我反馈也是评估干预效果的

重要方面。在训练结束后,通过问卷调查的形式收集了学生对自身演讲表现的感受。结果显示,87%的学生表示,在演讲时更加专注于身体控制,感受到了明显的自信心提升。这一质性反馈与量化指标相互印证,共同说明了干预策略在改善演讲体态、提升演讲效果方面的积极作用。

3.2.3 总体评估

实验结果表明,经过针对性训练后,85%以上的学生体态问题显著改善,演讲流畅度与观众互动性提升率达73%。

4 结论与建议

本研究通过实施分阶段的教学干预策略,从“生理—心理—行为”三个层面综合改善了学生在公众演讲中的体态问题。量化指标与质性反馈均表明,该策略在提升演讲者的自信心、减少体态问题频次及提高演讲整体评分方面取得了显著成效。

在此基础上,为了进一步巩固和拓展研究成果,现提出以下几点建议,以期在更广泛的范围内推广和应用这一有效的演讲体态训练方法:

①将“演讲体态训练”纳入英语专业必修模块:鉴于体态在演讲中的重要性及其对学生自信心的积极影响,建议将演讲体态训练作为英语专业学生的必修课程,以系统提升学生的演讲技能。

②开发配套数字化评估工具:为更高效地评估训练效果,建议开发基于AI技术的体态捕捉系统。该系统能够实时捕捉并分析演讲者的体态数据,为个性化训练方案的制定提供科学依据。

③扩大研究样本与跨区域验证:本研究样本局限于单一院校,未来应扩大样本范围,进行跨区域、多院校的验证研究,以进一步验证干预策略的普遍适用性。

综上所述,通过科学系统的训练与评估,可以有效提升学生的演讲体态与整体表现,为他们的未来发展奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] Birdwhistell R L. Introduction to Kinesics[M]. Philadelphia: University of Pennsylvania Press,1952.
- [2] Hall E T. The Silent Language[M]. New York: Doubleday and Company,1959.
- [3] Lucas S E. The Art of Public Speaking[M]. New York: McGraw-Hill Education,2020.
- [4] Mehrabian A. Silent Messages[M]. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company,1971.
- [5] 耿二岭.体态语概说[M].北京:北京语言学院出版社,1988.
- [6] 顾芳.大学英语演讲中的体态语运用研究[J].才智,2019(26): 126-127.

作者简介:黄列,女,中国广东高州人,硕士,从事英语教学研究。