

外语学习焦虑对大学生口语表达能力的影响机制研究

闫昊

武汉工程大学, 中国·湖北 武汉 430205

摘要: 随着国际交流频繁, 外语口语表达能力成为大学生综合语言素质的重要体现, 但外语学习焦虑影响其口语表达。本文阐释了外语学习焦虑的内涵、分类与产生根源, 剖析大学生口语表达能力的构成要素与特点, 从认知、情感、行为、教学与环境层面探讨外语学习焦虑对大学生口语表达能力的影响机制。针对此, 提出应对策略与教学建议, 包括学生自我调适、教师教学优化、教学环境与资源支持以及社会与文化氛围构建, 旨在减轻外语学习焦虑, 提升大学生口语表达能力, 为外语教学改进提供理论与实践参考。

关键词: 外语学习焦虑; 大学生; 口语表达能力; 影响机制

Research on the Impact Mechanism of Foreign Language Learning Anxiety on College Students' Oral Expression Ability

Yan Hao

Wuhan Institute of Technology, China Hubei Wuhan 430205

Abstract: With frequent international exchanges, foreign language oral expression ability has become an important reflection of the comprehensive language quality of college students, but foreign language learning anxiety affects their oral expression. This article explains the connotation, classification, and root causes of foreign language learning anxiety, analyzes the constituent elements and characteristics of college students' oral expression ability, and explores the impact mechanism of foreign language learning anxiety on college students' oral expression ability from the perspectives of cognition, emotion, behavior, teaching, and environment. In response to this, strategies and teaching suggestions are proposed, including student self adjustment, teacher teaching optimization, teaching environment and resource support, and social and cultural atmosphere construction, aiming to alleviate foreign language learning anxiety, enhance college students' oral expression ability, and provide theoretical and practical references for improving foreign language teaching.

Keywords: Foreign language learning anxiety; College student; Oral expression ability; Influence mechanism

0 引言

随着国际交流日益频繁, 外语口语表达能力已成为大学生综合语言素质的重要体现。然而, 在实际学习过程中, 许多学生表现出显著的外语学习焦虑, 尤其是在口语表达方面。这种焦虑不仅影响其课堂表现, 更可能长期抑制语言能力的发展。因此, 深入研究外语学习焦虑对口语表达能力的影响机制, 对改进外语教学、提升学生口语水平具有重要的理论与实践意义。

1 外语学习焦虑的理论阐释

1.1 外语学习焦虑的内涵界定

外语学习焦虑是外语学习过程中特有的一种复杂心理现象, 是学习者在学习和使用外语时产生的紧张、恐惧、担忧等负面情绪体验。它并非单一维度的情绪, 而是涵盖了多个方面, 涉及学习者的认知、情感和行为反应^[1]。这

种焦虑情绪与一般性焦虑有所不同, 它紧密关联于外语学习的特定情境, 如课堂发言、口语测试、与外语母语者交流等场景。在这些情境中, 学习者会因担心犯错、表现不佳、得不到认可等因素而产生焦虑情绪, 进而影响其外语学习的效果和体验。

1.2 外语学习焦虑的分类

外语学习焦虑可根据其性质和表现进行多维分类。从性质上看, 可分为情境焦虑(由特定学习场景引发, 具暂时性)与特质焦虑(个体稳定的焦虑倾向, 具跨情境性)。从表现上看, 则主要体现为交际焦虑(恐惧实际交流)、考试焦虑(担忧考试成绩)与负面评价焦虑(惧怕他人否定)。这些焦虑类型相互交织, 共同作用于外语学习过程。

1.3 外语学习焦虑的产生根源

外语学习焦虑的产生是多种因素共同作用的结果。从

学习者自身因素来看,语言能力水平、学习动机、学习策略、性格特点等都会影响焦虑的产生。例如,语言能力较弱的学习者在面对外语交流任务时,由于缺乏足够的语言知识和技能支持,更容易产生焦虑情绪;学习动机不足的学习者可能对外语学习缺乏兴趣和热情,在学习过程中容易感到枯燥和疲惫,从而增加焦虑的可能性;内向型性格的学习者往往更敏感、谨慎,对他人的评价更为在意,因此在外语学习中更容易产生焦虑^[9]。

从外部环境因素来看,教师的教学方法、课堂氛围、教学评价方式以及社会文化因素等也会对学习者的焦虑水平产生影响。例如,教师采用过于严厉的教学方法或给予过多的负面评价,可能会使学习者产生恐惧和压力,进而引发焦虑;课堂氛围紧张、缺乏互动和支持,也会让学习者感到压抑和不自在,增加焦虑情绪;社会文化中对语言能力的过高期望和严格要求,可能会使学习者感受到巨大的社会压力,从而在学习过程中产生焦虑。

2 大学生口语表达能力的理论剖析

2.1 大学生口语表达能力的构成要素

大学生口语表达能力是一个综合性的概念,主要包括语言知识、语言技能、语用能力和心理素质四个方面。语言知识是口语表达的基础,包括语音、词汇、语法等知识。准确的语音、丰富的词汇和正确的语法运用能够使学习者表达清晰、准确,避免产生歧义。语言技能则包括听、说、读、写四个方面的技能,其中说技能是口语表达能力的核心。良好的听力理解能力有助于学习者更好地理解他人的话语,从而做出恰当的回音;流利的口语表达能力则能够使学习者清晰、连贯地表达自己的思想和观点。

语用能力是指学习者在特定语境中恰当运用语言的能力,包括理解话语的隐含意义、根据语境选择合适的语言表达方式等。在口语交流中,语用能力的强弱直接影响交流的效果和质量。心理素质也是口语表达能力的重要组成部分,包括自信心、情绪稳定性、应变能力等。自信的学习者更敢于开口说话,勇于表达自己的观点;情绪稳定的学习者能够在交流过程中保持冷静,不受外界因素的干扰;应变能力强的学习者能够灵活应对交流中出现的各种突发情况,确保交流的顺利进行。

2.2 大学生口语表达能力的特点

大学生的口语表达能力呈现出明显的过渡性与应用性特点。他们已具备一定的语言知识储备和逻辑思维能力,能够讨论更复杂的话题,表达也更具条理。同时,随着国际交往需求的增长,其口语能力不仅关乎语言准确性,更

强调跨文化语用能力,以实现有效沟通。然而,受应试教育影响,许多学生仍存在“知而不言”或“言而不畅”的问题,表现为流利度不足、心理压力等特点。

3 外语学习焦虑对大学生口语表达能力的影响机制

3.1 认知层面的影响

外语学习焦虑会对大学生的认知过程产生负面影响,进而影响其口语表达能力。在焦虑状态下,学习者的注意力会分散,难以集中精力进行语言信息的处理和表达。他们可能会过度关注自己的语言错误和表现不佳的地方,而忽略了对方的话语内容和交流的主题,导致听力理解困难和表达不连贯。此外,焦虑还会影响学习者的记忆和思维过程。焦虑情绪会使学习者的记忆受到干扰,难以回忆起所学的语言知识和表达方式,从而在口语表达中出现词汇匮乏、语法错误等问题。同时,焦虑还会限制学习者的思维能力,使他们在表达时缺乏灵活性和创造性,难以用恰当的语言表达自己的思想和观点。

3.2 情感层面的影响

情感因素在外语学习中起着重要作用,外语学习焦虑会对大学生的情感状态产生负面影响,从而影响其口语表达能力。焦虑情绪会使学习者产生紧张、恐惧、自卑等负面情感体验,这些情感体验会进一步削弱学习者的自信心和学习动力。自信是口语表达的重要因素,缺乏自信的学习者往往不敢开口说话,害怕犯错,担心受到他人的嘲笑和批评。这种心理障碍会严重影响学习者的口语表达机会和实践经验,导致口语表达能力难以提高^[9]。此外,长期的焦虑情绪还可能引发学习者的厌学情绪,使他们对外语学习失去兴趣和热情,进一步影响口语表达能力的发展。

3.3 行为层面的影响

外语学习焦虑还会对大学生的行为表现产生影响,进而影响其口语表达能力。在焦虑情绪的驱使下,学习者可能会采取一些消极的应对策略,如回避口语交流、减少语言输出等。他们可能会尽量避免在课堂上发言、参加口语活动或与外语母语者交流,从而减少了口语实践的机会。这种回避行为会使学习者的口语表达能力得不到锻炼和提高,形成恶性循环。此外,焦虑还可能导致学习者在学习过程中出现一些不良的学习习惯,如依赖母语、死记硬背等。这些习惯会影响学习者的语言思维能力和语言运用能力,使他们在口语表达中难以做到自然、流畅和准确。

3.4 教学与环境层面的影响

从微观的教学实践来看,传统的外语课堂教学模式往

往过度强调语言形式的准确性与即时纠错,这种对“正确性”的单一追求极易营造出一种紧张、高压的课堂心理氛围,使得学生因惧怕犯错而不敢轻易开口,从而直接加剧其焦虑情绪。教师的反馈方式在这一过程中尤为关键,若侧重批评指正而非鼓励,会强化学生的“负面评价恐惧”,使其将口语表达视为高风险行为,从而更趋保守、回避练习,导致语言输出减少、表达能力发展受阻。此外,客观的教学条件限制也不容忽视,过大的班级规模使得教师难以关注到每一位学生的个性化需求与情感状态,部分内向或基础薄弱的学生容易因缺乏足够的关注、耐心的等待和积极的支持而感到自身被边缘化,从而进一步丧失参与口语活动的信心与主动性。而从更宏观的社会文化视角看,社会普遍对外语口语(尤其是流利度和发音)存在过高期望。这种压力通过同辈竞争、家庭期待、就业市场要求以及社交媒体上“完美口语”形象的传播,逐渐将口语能力与个人智力、价值甚至成功隐性绑定。这种无形的社会文化压力,成为加剧学生外语学习焦虑的重要深层根源。

4 外语学习焦虑的应对策略与教学建议

4.1 学生个体层面的自我调适

大学生应首先从认知层面认识到外语学习焦虑是一种普遍存在的心理状态,而非个人能力的缺陷,这种认知重构有助于缓解自我否定的情绪。学生可通过设定符合自身实际水平的短期与长期目标,如每天进行十分钟的跟读训练或每周参与一次外语角活动,以可实现的成就感逐步积累信心。在情感调控方面,可引入放松训练与正念冥想等心理调节方法,例如在口语练习前进行深呼吸或渐进式肌肉放松,以缓解生理紧张反应。此外,积极寻求口语实践机会至关重要。学生可主动参与课堂问答、结对练习、线上语言交换平台(如Tandem或HelloTalk)等,通过“暴露疗法”在真实但低风险的语境中逐渐适应外语表达。例如,一名平时畏惧开口的学生可先从与语伴发送语音消息开始,逐步过渡到视频对话,最终实现面对面的自然交流。这种渐进式的实践不仅能够提升语言流畅度,也有助于在心理上形成对焦虑的“脱敏”。

4.2 教师教学层面的优化改进

教师在外语课堂中应摒弃以纠错为中心的传统教学模式,转而采用以产出导向法(Production-Oriented Approach, POA)为核心的教学策略,注重意义表达和沟通实效。例如,依据POA的“驱动-促成-评价”循环框架,教师可设计具有真实交际意义的任务(如模拟商务谈判或学术讨论),引导学生通过选择性学习语言材料完

成产出目标,并在过程中优先肯定其内容的有效性和交际意图,再以引导式提问或重述的方式暗示语言形式的调整(如将“你说‘goed’不对”转化为“你是想说‘went’吗?”),从而避免挫伤表达积极性^[4]。在评价机制上,POA强调促成性评价与终结性评价相结合,教师可通过学习档案、定期自我评估量表等形成性评价工具,帮助学生直观看到自己的进步轨迹,减轻对负面评价的焦虑。课堂活动设计需以心理安全为导向,例如采用小组合作、角色扮演等任务型教学形式,降低个体被直接审视的压力。针对不同焦虑水平的学生,教师可基于POA的差异化理念,对高焦虑学生允许提前准备发言内容或采用书面辅助,而对低焦虑学生鼓励即兴表达,实现个性化支持。

4.3 教学环境与资源层面的支持

高校应在硬件和软件层面共同构建支持性的外语学习环境。例如,建设配备语音识别软件、口语模拟考试系统和录音回放功能的语言学习中心,为学生提供自主练习且不受他人评价的私人空间。这些技术工具能够帮助学生反复训练发音、语调并进行自我监控,从而在安全的环境中逐步建立自信。此外,学校应广泛组织外语实践活动,如外语电影配音大赛、戏剧表演、跨文化沙龙或国际文化节等,通过趣味性和沉浸式的体验激发学生口语表达的兴趣^[5]。在课程设置上,可开设如“外语演讲与沟通”“跨文化交际实践”等专项课程,这类课程不仅侧重语言技巧训练,还会融入心理建设内容,例如通过模拟国际会议发言、商务谈判等场景,系统性地提升学生在高压情境下的口语表达与情绪调控能力。

4.4 社会与文化层面的氛围构建

学校应当从更宏观的文化层面推动外语学习观念的转变,弱化“语言完美主义”的倾向,强调交际功能的首要性。可通过举办专题讲座、工作坊或邀请跨文化经历丰富的校友分享经验,帮助学生认识到语言学习过程中犯错是必然的,且是进步的阶梯,从而降低其对“不完美表达”的恐惧。此外,应加强跨文化交际教育,引导学生理解语言背后的文化差异和语用规则。例如,在教学中对比中西方交际风格的异同,让学生明白沉默、回避或直接修正等行为在不同文化中有不同解读,从而减少因文化误解而产生的焦虑。通过营造包容、鼓励尝试而非苛求准确的学习文化,学生能够更自然地接纳自身作为“语言学习者”的身份,从根本上减轻焦虑情绪,更积极地投身于口语实践中。

总之,外语学习焦虑从认知、情感、行为、教学与环

境等多层面影响大学生口语表达能力。对此，学生需自我调适，教师要优化教学，高校应提供环境与资源支持，社会与学校还需构建包容文化氛围，如此多方协同，才能减轻焦虑，提升大学生口语表达能力，推动外语教学改进。

参考文献：

[1] 李容晨. 中国大学生英语口语焦虑成因及对策研究[J]. 校园英语, 2023,(13):37-39.

[2] 向国华, 万欢, 阎莉. 影响大学生英语口语焦虑的因素[J]. 武汉工程职业技术学院学报, 2020,32(03):55-

58+92.

[3] 胡婧. 英语专业大学生口语焦虑及其学习策略的相关性研究[D]. 西安外国语大学, 2020.

[4] 谢娟, 陈南苏, 熊娟. 产出导向法在缓解大学生英语口语焦虑中的应用研究[J]. 学周刊, 2025,(01):35-38.

[5] 陈友珠. 非英语专业大学生英语口语焦虑成因分析及解决策略[J]. 海外英语, 2024,(20):128-130.

作者简介：闫昊（1979-），女，汉族，湖北武汉人，硕士，讲师，研究方向：英语语言学。