

Approaches to Alleviating Anxiety in English Vocabulary Learning

Hui Wang^{1,a,*}

¹School of Foreign Languages, Dalian Neusoft University of Information, Dalian, Liaoning, China

^awanghui_yy@neusoft.edu.cn

*corresponding author

Keywords: Vocabulary Learning, Anxiety Phenomenon, Methods to Explore

Abstract: Vocabulary is the foundation of a language, and vocabulary learning is the most important part of language learning. For a language learner, the size of vocabulary directly affects his comprehensive English ability. Quite a few students are not very good at English learning and expression, which is actually caused by the lack of vocabulary. However, in the process of English vocabulary learning, learners often show such behaviors such as fear, avoidance and even boredom. The author refers to these behaviors as the anxiety phenomenon caused by vocabulary learning. Starting from the anxiety problems faced by students in vocabulary learning, this paper attempts to analyze the causes of vocabulary learning anxiety from the perspective of the students, and then summarize effective vocabulary learning methods in the teaching process, so as to improve students' vocabulary learning efficiency.

减轻英语词汇学习中焦虑问题的方法探究

王慧^{1,a,*}

¹外国语学院, 大连东软信息学院, 大连, 辽宁, 中国

^awanghui_yy@neusoft.edu.cn

*通讯作者

关键词: 词汇学习, 焦虑现象, 方法探究

摘要: 词汇是一门语言的基础, 词汇学习也是语言学习的重中之重。对于一个语言学习者来说, 词汇量的大小直接影响其英语的综合能力。许多学生英语学习和表达的能力较差, 实际上究其原因都是由于词汇缺乏所造成的。而在英语词汇学习的过程中, 学习者们往往表现出了畏惧、回避甚至是厌烦等行为, 笔者将这些行为称之为词汇学习产生的焦虑现象。本文试图从学生在词汇学习中面临的焦虑问题出发, 深入地分析产生词汇学习焦虑的原因, 进一步总结教学过程中行之有效的词汇学习方法, 从而提高学生词汇学习效率。

1. 引言

焦虑是一种负面情绪, 是指个体由于不能达到目标或不能克服障碍的威胁, 致使自尊心与自信心受挫, 或使失败感和内疚感增加, 形成的一紧张不安, 带来恐惧的情绪状态。本文针对广大英语学习者的词汇学习的焦虑情绪进行研究, 找出适当的教学方法和策略, 希望作为一个突破口, 能帮助学生进行行之有效的词汇学习。

2. 词汇学习焦虑现象的现状

2.1. 对词汇学习产生的心理焦虑

根据广大英语学习者的普遍反映,学生经常把自己英语成绩不理想,无法流利地用英语进行日常交流和沟通或不能通过一些英语语言类考试归因于阅读不理解、听力听不懂、单词不够用。归根到底,这是一种词汇量的缺失,词汇不能合理运用的问题。而每次涉及到背诵单词的问题,英语学习者们总会感觉所需背诵的词汇数量过多,每次背诵后记忆效果不佳,便会对背诵单词产生畏惧和厌烦的心理[1]。究其原因主要在于学生对于自己背诵单词这一行为的期待值过高,他们总希望能永远记住背过的单词,或者背诵了一段时间的单词后,期待马上看到自己词汇量飞速增长的效果。如果一旦发现自己背诵过的单词没有记住,或者背了一段时间后发现自己的词汇量没有明显的变化就会产生紧张或恐惧的心理。而这种在二语词汇学习中所产生的情感便是词汇学习产生的心理焦虑。

2.2. 对词汇学习产生的生理焦虑

英语学习者们在进行英语词汇学习的时候,更多面对的是新单词的持续循环记忆。单纯的记忆学习无法激发大脑的思维运转,枯燥的学习过程经常会产生一些明显的生理焦虑行为,容易产生厌烦情绪。比如在学习了一段时间后就很难保持注意力的专注,学习期间经常分心出现看手机、刷微信等行为。有些学生会反应说在他学习或背单词一段时间后会出现头晕、头昏等生理现象导致对枯燥的背单词行为产生厌倦。甚至有学生指出,虽然平时在单词背诵和学习过程中花了很多时间也付出了很多辛苦,但在考试期间由于过度紧张或焦虑导致很多已经掌握的单词都忘记了直接影响了考试成绩。种种这些行为均表明,在词汇学习的过程中这些学习者们已经产生了某种程度的生理焦虑。

3. 产生词汇学习焦虑的原因

3.1. 缺乏科学的记忆方法

在观察学生词汇学习的过程我们发现,学生背单词并没有一个持续性的学习计划,词汇学习更多是一种随机形式出现。背单词不规律不固定,完全根据心情毫无目的可言。这样的背诵所产生的效果往往不尽如人意。归结原由在于很多非英语专业的大学生们在大学期间学习英语主要以通过四六级考试为学习目标,过于重视成绩的学习往往会致使学生疏忽词汇学习这个基础[2]。在背诵的方法上,也较为简单,多为死记硬背,只反复的默写单词如:一个单词写十遍,而从不试着去朗读单词,看单词的中英文解释或不知道如何运用单词。同时也没有采取一些科学的方法如根据艾宾浩斯的记忆曲线学习或找到自己最佳的记忆高峰期进行记忆。

3.2. 缺少对词汇学习的信心

心理学家斯皮尔伯格曾指出,焦虑作为一种状态是对当时情景的一种担心和紧张,它直接影响了学生的学习效果。学生在背诵单词时,明显表现出缺乏信心,焦虑总是如影随形。词汇学习过程很难跟踪学习效果,学生对自身的词汇水平也很难丈量,致使学生对词汇学习的性价比抱有怀疑态度,担心自己的付出没有得到成效。由此对自己的能力和水平信心不足。同时,这些焦虑反作用到单词的学习上便形成了学习者在潜意识里会抑制自身的学习主动性和能动性,从而最终影响了学生英语词汇学习的效果。

3.3. 英语学习目标的偏差

目前,在研究生招生和工作招聘就业选拔过程中,大多单位考察学生英语水平主要以四六级证书这个指标为主。为了在毕业时取得竞争优势,绝大部分非英语专业的学生对于英语学习的目标主要集中于能够通过四、六级考试[3]。出于重视考试的通过率,学生往往选择以快速提分为噱头的英语学习资料,比如一些冲刺模拟卷或者所谓的资料秘籍,恰恰却忽略了作为英语学习的基础——词汇的背诵和学习。而且在备战四六级考试过程中,学生往往没有长期的学习计划,单凭短期突击学习达到通过考试的目的[4]。而词汇学习是一个需要长期打磨和坚持

的学习内容,在学生备考过程中,词汇的学习往往成为了费时又费力、性价比不高的板块,为了更快速的取得效果,学生大多会选择跳过这一学习板块。词汇基础不牢固,使建立在这个基础之上的阅读和听力能力摇摇欲坠,所以即使很多学生通过了四六级考试,在英语的实际运动上也仍然存在相当大的短板。

4. 解决学生词汇焦虑问题的方法

4.1. 重新定位教学着力点, 改变教学主体思路

过去在教学中,教学常常以提高成绩为引导,过多关注教材内容,这种模式我们可以称之为“要你学”的被动教学模式。这种模式单纯从老师的角度出发,忽视了学习的主体——学生的实际水平和理解领悟能力,使得教学内容不能被学生有效吸收理解,造成对所学内容产生抵触心理,降低了学生的学习效果和课堂教学效果。我们在教学中应该合理引导学生树立自己合适的学习目标,改变过分地以成绩为一切的评定标准。将合适的学习目标作为学生的导向,将被动学变成学生“我要学”的主动教学模式,教学内容以学生的实际水平出发,讲授与学生实际语言水平相符或略高于其水平的内容。

4.2. 树立长期持续学习理念, 引导学生有计划学习英语

和其他工具科目学习所不同的是,学习英语在心理和生理上有一个缓慢的接受和认知的过程,是需要持续打磨和日渐精进的技能,不可能一蹴而就。在漫长的英语学习过程中,一个好的长期学习计划就显尤为重要。当前学生的英语学习大多以备战考试为主要任务,以考试周期为英语的学习周期,这样学习往往只能取得“脚痛医脚”短时效应,英语学习往往会处在一个低水平重复性的知识学习循环[5]。我们应该引导学生根据自己职业规划制定出长期的英语学习目标,而不是以简单的是否能通过考试来引导英语学习[6],比如:若学生以去外资企业或出国留学为目标,那通过六级并不足以胜任未来职业的岗位职责,那么熟练的英语交流能力就应该纳入到学习目标中去。目标是英语学习的长足动力,词汇学习也是一个记忆—遗忘—再记忆的不断循环过程,需要持之以恒的学习打磨,短期的突击记忆词汇,达不到学习效果。我们可以引导学生按照自己的实际情况,制定合理的学习计划,比如一天记忆定量符合自己能力水平的单词,定期进行复习强化,将大量的词汇化整为零进行学习,有效避免词汇学习的短时效应。

4.3. 运用移动互联网技术, 抓住课余碎片化时间进行英语学习

传统的词汇学习模式主要是学生课后复习、记忆词汇,做练习,课堂上老师对于重点词汇进行重点讲授。但从实际效果来看,对于学生掌握程度往往把握不全,课堂教学时间有限,词汇教学不能占用大量时间,造成学生词汇学习容易出现短板和漏洞。我们可以使用先进的移动互联网技术,加强学生课外时间的词汇学习,并用软件进行学习效果的反馈[7]。目前互联网上主流单词记忆软件,提供了丰富的工具和强大的功能,为学生提供了同时具备词汇深度和广度的英语学习环境。软件利用手机屏保显示单词,学生只要翻看手机,便能记忆单词;每日夜间集中复习,收集掌握不牢单词,定期强化复习;教师根据软件提供的学生学习反馈信息,即时掌握实际情况,制定合理客观的教学方案。

4.4. 改革教学评价模式, 加强教学效果反馈

我们传统的英语教学中,坚持以期中期末等阶段性测试成绩为主要依据的效果评价模式,统一的试卷不能将学生的词汇水平有效分类,传统的阅读测试过于关注做题的准确率,成绩的高低对学生的弱项并没有直接的指导作用,学生想要寻求提高成绩的办法,往往是闭门造车毫无头绪[8]。我们可以在日常教学课堂中,对学生掌握词汇的广度和深度知识定期进行测试,将学生的不足直接暴露在卷面上,明确显示出学生在词汇学习中的弱项,进行集中补强。

因材施教、分级培养,用效果来引导学习的过程。根据测量结果制定更加客观、更加合理的词汇教学方案和分级培养方案。

5. 小结

英语学习的基础在于灵活掌握词汇，而和学生认为的简简单单记忆单词不同，词汇学习其实是一项非常重要而复杂的过程，而且会颇显枯燥无味，致使同学对词汇的学习一致处于消极被动的状态。对于记忆单词来说，与死记硬背不同的是，一定要把平时学习的知识运用到实际的背单词中去，再将单词放在阅读中进行检验，不断反馈出单词的记忆效果，有针对性强化。这样提高学生的学习热情，让单词的运用更加熟练，让英语学习更加轻松愉快。

参考文献

- [1] 王文字. 观念、策略与英语词汇记忆[J]. 外语教学与研究, 1998, 113:47-51.
- [2] 吴霞, 王蕾. 非英语专业本科学生词汇学习策略[J]. 外语教学与研究: 外国语文双月刊, 1998, 1:55-59.
- [3] 范琳, 刘振前, 李旭奎. 非英语专业学生词汇记忆策略训练研究[J]. 外语教学, 2008, 01:33-39.
- [4] 邓昭春, 曾中平. 本科生英语词汇量调查与教学思考[J]. 外语与外语教学, 1998, 10:19-20.
- [5] 文秋芳, 王海啸. 大学生英语学习观念与策略的分析[J]. 解放军外国语学院学报, 1996, 4:61-66.
- [6] 方妙芬. 谈英语教学中词汇的扩大与记忆[J]. 浙江海洋学院学报(人文科学版), 2007, 24:108-110.
- [7] 徐毓. 多媒体网络环境下大学英语词汇习得与教学[J]. 外语论坛, 2011, 28:208-209.
- [8] 袁平. 大学英语词汇学习策略培训研究[J]. 天津工程师范学院学报, 2007, 17:68-70.