

初中英语课堂教学中缓解学生写作焦虑的问题及对策研究

邱明阳

重庆师范大学

DOI:10.32629/er.v9i7.7210

[摘要] 英语写作焦虑是初中生在写作过程中常见的负面情绪表现，严重影响写作质量与学习兴趣。本研究围绕初中英语课堂教学中如何有效缓解学生写作焦虑展开，采用文献分析与课堂观察相结合的方法，系统梳理了写作焦虑的定义、表现形式及其成因，提出了优化教学内容与方法、构建积极课堂互动体系、完善评价机制、营造宽松课堂氛围、提升教师专业素养等五项对策。研究旨在为初中英语教师提供可操作的教学策略，促进学生写作能力与心理健康的协调发展。

[关键词] 初中英语；写作焦虑；课堂教学；缓解对策；情感因素

中图分类号：G633.4 **文献标识码：**A

Research on Problems and Countermeasures to Alleviate Students' Writing Anxiety in Junior High School English Classroom Teaching

Mingyang Qiu

Chongqing Normal University

Abstract: English writing anxiety is a common negative emotional state among junior high school students, which seriously impairs their writing quality and learning interest. Adopting the combined methods of literature analysis and classroom observation, this study systematically sorts out the definition, manifestations and causes of writing anxiety, and puts forward five countermeasures: optimizing teaching content and methods, building a positive classroom interaction system, improving evaluation mechanisms, creating a relaxed classroom atmosphere, and enhancing teachers' professional literacy. This study provides operable teaching strategies for junior high school English teachers and promotes the coordinated development of students' writing ability and mental health.

Keywords: junior high school English; writing anxiety; classroom teaching; alleviating countermeasures; affective factors

引言

全球化背景下，英语应用能力是初中英语教学的核心目标，而英语写作作为语言输出的关键形式，既能综合反映学生语言水平，也能锻炼其思维与跨文化交际能力，有着重要教学价值。《义务教育英语课程标准（2022年版）》明确提出，要培养学生初步的英语写作能力，能够根据提示进行简单的书面表达，做到语句通顺、意思完整。但现阶段初中生普遍存在英语写作焦虑，严重阻碍写作教学与学生能力发展。

写作焦虑会带来多重负面影响：情绪紧张易造成学生思路受阻、语言运用失误，直接降低写作质量；长期焦虑会使学生抵触写作、丧失学习兴趣，形成负面循环；还易诱发自卑、厌学等心理问题，不利于学生身心健康。与此同时，学生的写作焦虑也会增加教师教学的难度，制约英语教学整体质量的提升。因此，深入探究初中英语课堂教学中缓解学生

写作焦虑的有效路径，不仅能够帮助学生克服负面情绪，提升英语写作能力，更对优化英语教学模式、提高教学质量具有重要的现实意义。

1 文献综述

1.1 概念界定

1.1.1 焦虑

关于焦虑的定义，国内外学者从不同角度进行了阐释。Spielberger（1983）将焦虑定义为一种个体感知到外界威胁时产生的主观情绪状态，伴随自主神经系统的激活。在语言学习领域，Horwitz等人（1986）指出，外语学习焦虑是一种与课堂语言学习相关的自我意识、信念和情绪的复合体。国内学者王银泉、万玉书（2001）认为，焦虑是学习者在外语学习过程中产生的一种紧张、畏惧的心理状态。综合已有研究，焦虑是个体在面对不确定或具有潜在威胁的情境时，

产生的一种以紧张、担忧、恐惧为主要特征的负面情绪体验,同时可能伴随心跳加速、呼吸急促、头脑空白等生理反应。适度焦虑可激发学习动力,过度焦虑则会干扰学习活动。

1.1.2 写作焦虑

写作焦虑是焦虑在写作情境中的具体体现。Daly 和 Miller (1975) 最早将写作焦虑定义为个体在写作情境中表现出回避行为并伴有负面情绪体验的心理倾向。Cheng (2004) 进一步指出,外语写作焦虑是语言技能焦虑的重要组成部分,与外语课堂焦虑相关但具有独立性。国内学者郭燕、秦晓晴 (2010) 将英语写作焦虑界定为学习者在英语写作过程中产生的紧张、担忧等负面情绪反应。

结合初中教学实际,本文将初中英语写作焦虑定义为:学生因语言能力不足、惧怕负面评价、难以完成写作任务等原因,在英语写作中产生的紧张、恐惧等负面情绪,以及由此引发的生理不适与行为回避。本研究参考 Cheng (2004) 提出的外语写作焦虑三维结构模型,将学生的英语写作焦虑分为三类:躯体焦虑,即心跳加速、手心出汗、头脑空白等生理反应;认知焦虑,即担忧词汇语法出错、惧怕他人评价、过度纠结写作内容等心理负担;回避焦虑,即拖延任务、敷衍作答、拒绝课堂展示等逃避行为。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国外研究现状

国外对英语写作焦虑研究起步早、成果丰富。20 世纪 80 年代,Horwitz 等 (1986) 首次提出了“外语写作焦虑”的概念,并编制了外语写作焦虑量表,为写作焦虑的量化研究提供了重要工具。后续学者围绕成因、影响因素与干预策略展开深入探索:Kara (2013) 认为写作焦虑与学生语言能力、学习状态及教师教学、评价方式密切相关;Matsuda (2004) 发现课堂氛围、同伴关系、任务难度等外部条件也会明显影响学生焦虑水平。在实践层面,过程性写作、合作学习、多元评价等方法被广泛运用,如 Han 与 Hiver (2018) 推行的过程写作教学,将写作划分为多个阶段并全程提供指导反馈,有效减轻了学生的写作压力。

1.2.2 国内研究现状

国内英语写作焦虑研究始于 21 世纪初,在素质教育与英语课程改革推动下不断发展。相关研究主要分为三类:一是学生写作焦虑的现状调查,王静雯 (2017) 通过问卷调研了初中生写作焦虑的整体状况与群体差异;二是写作焦虑的成因分析,徐皓 (2021) 从学生、教学、环境层面剖析了焦虑成因;三是缓解策略的探究,张雅馨 (2019)、邢天营 (2020) 围绕教学与评价提出缓解对策。现有研究仍存在不足:研究方法以问卷调查为主,缺少长期课堂观察与案例分析;缓解对策较为笼统,未针对不同焦虑类型制定差异化方案;同时

对教师在焦虑疏导中的核心作用及教学行为优化,也缺乏系统性研究。

2 学生英语写作焦虑现状与成因分析

2.1 写作焦虑的课堂表现

2.1.1 躯体焦虑

躯体焦虑是最直观的表现。学生接到写作任务后,常出现呼吸急促、心跳加快等反应;写作过程中手指发抖、书写潦草,部分学生大脑一片空白,长时间无法动笔,甚至出现头晕、烦躁等状况。生理上的不适直接打乱写作节奏,进一步加重焦虑情绪。

2.1.2 认知焦虑

认知焦虑集中体现在心理层面。多数学生担心词汇匮乏、语法出错,害怕被教师批评;部分学生过度纠结文章立意、内容逻辑,思维束手束脚;还有学生过度在意同伴眼光,频繁对比写作进度,加重心理负担,导致写作思路断裂。

2.1.3 回避焦虑

回避焦虑以消极行为为主,在课堂中十分常见。学生刻意拖延写作时间,临近截止才仓促完成;教师组织写作成果展示时,学生刻意回避、不愿参与;部分学生敷衍应付,作文内容空洞、字数不达标,甚至直接抄袭,长期形成逃避写作的不良习惯。

2.2 写作焦虑的成因

2.2.1 学生自身因素

第一,语言基础薄弱。词汇储备不足、语法知识掌握不牢固,是学生写作焦虑的首要原因,学生因无法准确表达想法而丧失写作底气。第二,写作能力欠缺。学生缺少系统的写作训练,不掌握审题、构思、谋篇布局等技巧,素材积累匮乏,文章逻辑混乱、内容单薄;同时多数学生仅将写作视为应试任务,主动写作意愿薄弱。第三,心理状态消极。学生过度在意他人评价,害怕犯错被嘲笑,自我效能感偏低,形成“不会写、不敢写”的畏难心理。

2.2.2 教师教学因素

其一,教学模式单一固化。部分教师教学目标功利化,围绕考试题型开展训练,重结果、轻过程;写作话题脱离学生日常生活,内容枯燥乏味;课堂沿用“教师讲解—学生写作—统一批改”的传统模式,学生被动学习,参与感不足。其二,评价反馈机制不完善。教学以终结性评价为主,仅凭分数判定写作水平,忽视学生的过程性进步;批改反馈滞后、内容笼统,多侧重标注语法词汇错误,缺少思路指导与亮点肯定,负面评价居多,打击学生自信心。其三,任务设计与情感疏导缺失。写作任务难度把控不合理,或过难打击信心,或过难无法激发兴趣;教师忽视学生的负面情绪,未能及时疏导焦虑。

2.2.3 教学环境因素

首先, 课堂氛围压抑。课堂要求严苛、师生关系紧张, 学生始终处于紧绷状态, 难以放松心态完成写作。其次, 互动氛围不佳。师生沟通不足, 教师无法精准掌握学生的写作难点; 生生之间缺少互助合作, 甚至出现攀比、嘲讽现象, 加剧学生心理压力。最后, 应试氛围浓厚。课堂写作时间紧张, 加上学校、家长过度看重考试成绩, 让学生将写作与考试压力深度绑定, 进一步放大焦虑情绪。

3 缓解学生写作焦虑的课堂教学对策

3.1 优化课堂教学内容与方法

3.1.1 精选写作题材, 分层设计任务

教师结合校园生活、兴趣爱好、社会热点设计写作主题, 让学生有话可写, 提升写作趣味性。同时遵循分层原则, 为不同英语水平学生设置差异化任务, 保障全体学生获得成就感。此外, 引导学生通过课外阅读、日常记录积累词汇、句型与写作素材, 丰富素材储备。

3.1.2 创新教学模式, 推行全过程写作

落实“写前、写中、写后”全流程教学。写前借助图片、视频、小组头脑风暴等形式, 帮助学生拓展思路、搭建写作框架; 写中教师巡视课堂, 针对个体问题实时答疑, 鼓励学生交流想法; 写中重点开展作文修改与复盘, 组织学生多次打磨文稿。同时融入游戏化、情境化教学、合作写作等多元形式, 打破传统课堂的沉闷氛围。

3.1.3 系统传授写作策略

专项讲解审题、构思、选材、修改等实用写作技巧, 指导学生使用思维导图梳理文章结构。遵循由易到难的原则, 从单句仿写、段落练习逐步过渡到完整篇章写作, 循序渐进提升写作能力, 帮助学生稳步建立写作信心。

3.2 构建积极的课堂互动体系

3.2.1 优化师生互动, 加强情感沟通

教师转变角色, 成为写作的引导者与陪伴者。课堂上及时发现学生的闪光点, 多用鼓励性语言肯定学生的努力与进步。搭建自由沟通渠道, 耐心解答学生的学习困惑与心理问题, 对基础薄弱、焦虑严重的学生开展一对一辅导, 疏导负面情绪。

3.2.2 强化生生互动, 开展合作学习

推行小组合作写作, 让组员分工协作完成审题、选材、写作、修改等工作, 实现互帮互助。规范同伴互评环节, 制定清晰的评价标准, 引导学生以友善、客观的态度点评作文, 在互评中取长补短, 营造互助共进的课堂氛围。

3.3 完善课堂评价机制

3.3.1 采用多元化评价方式

融合形成性评价与终结性评价, 既关注最终写作成果,

也记录学生课堂表现、合作状态、修改过程等成长细节。丰富评价主体, 将学生自评、小组互评、教师评价相结合, 让学生客观认识自身优缺点, 弱化对评价的恐惧心理。

3.3.2 优化评价反馈内容与形式

坚持以鼓励为主, 批改作文时兼顾错误指正与亮点表扬, 评价语言温和积极。反馈建议做到具体、可落地, 明确指出修改方向。同时缩短反馈周期, 学生完成写作后第一时间给予点评, 结合书面批注、面对面交流等多种形式, 提升反馈实效。

3.4 营造宽松和谐的课堂氛围

3.4.1 尊重个体差异, 包容写作错误

正视学生的能力差异, 合理布置分层写作任务。树立“错误是学习常态”的理念, 包容学生写作中的基础失误, 鼓励学生大胆表达, 打消“怕犯错、不敢写”的顾虑, 尊重每一位学生的创作想法。

3.4.2 打造包容向上的课堂文化

定期举办写作分享会、优秀作品展、趣味写作竞赛等活动, 设置进步奖、创意奖等多元奖项, 激发学生写作热情。规范课堂风气, 明令禁止攀比、嘲讽等行为, 打造宽松、包容、支持性的写作环境。

3.5 提升教师专业素养

学校定期组织专题培训、教研活动, 帮助教师系统学习写作焦虑相关理论, 提升情绪识别与心理疏导能力。引导教师打磨教学设计, 优化任务设计与教学方法。建立教师交流机制, 分享缓解写作焦虑的教学案例与实操经验, 整体提升写作教学水平。

4 结论与启示

研究表明, 初中生英语写作焦虑普遍存在, 分为躯体、认知、回避三类表现; 焦虑的产生是学生自身、教师教学、课堂环境三大因素共同作用的结果。优化教学内容与方法、构建良性互动体系、完善评价机制、营造宽松课堂氛围、提升教师专业素养五项对策, 能够有效缓解学生写作焦虑, 提升写作教学质量。

对于一线教师, 需转变教学理念, 重视学生的情感状态, 将情绪疏导融入写作教学全过程, 立足学生差异开展分层教学, 用多元评价与正向鼓励保护学生写作信心。对于学生, 应当主动调整心态, 正视写作中的困难与失误, 积极参与课堂互动与合作学习, 不断积累知识与技巧, 逐步提升写作能力与心理素质。

[参考文献]

[1]Cheng Y S. A Measure of Second Language Writing Anxiety: Scale Development and Preliminary Validation[J]. Journal of Second Language Writing, 2004, 13(4): 313-335.

[2]Daly J A, Miller M D. The Empirical Development of an Instrument to Measure Writing Apprehension[J]. Research in the Teaching of English, 1975, 9(3): 242-249.

[3]Han J, Hiver P. Genre-based L2 writing instruction and writing-specific psychological factors: the dynamics of change[J]. Journal of Second Language Writing, 2018: 44-59.

[4]Horwitz E K, Horwitz M B, Cope J A. Foreign Language Classroom Anxiety[J]. The Modern Language Journal, 1986, 70(2): 125-132.

[5]Kara S M. Writing anxiety: a case study on students' reasons for anxiety in writing classes[J]. Anadolu Journal of Educational Sciences International, 2013(1): 103-111.

[6]Matsuda S, Peter G. Anxiety and predictors of performance in the foreign language classroom[J]. System, 2004(1): 21-36.

[7]Spielberger C D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)[M]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

[8]郭燕, 秦晓晴. 大学生英语写作焦虑调查研究[J]. 外语界, 2010(3): 77-84.

[9]教育部. 义务教育英语课程标准(2022年版)[S]. 北

京: 北京师范大学出版社, 2022.

[10]申家梦. 降低初一学生英语写作焦虑的实践研究[D]. 长沙: 湖南科技大学, 2023.

[11]王静文. 初中学生在英语写作中所存在的问题及其对策[J]. 科学大众(科学教育), 2017(5): 75-76.

[12]王银泉, 万玉书. 外语学习焦虑及其对外语学习的影响——国外相关研究概述[J]. 外语教学与研究, 2001, 33(2): 122-126.

[13]吴春冰. “过程教学法”启示下的初中英语写作教学探析——克服初中生英语写作焦虑的策略研究[J]. 教育界(基础教育), 2018(02): 77-78.

[14]邢天莹. 高中生英语写作焦虑与写作策略相关性研究[D]. 重庆: 西南大学, 2020.

[15]徐皓. 初中生英语写作焦虑与写作成绩相关性调查研究[D]. 牡丹江: 牡丹江师范学院, 2021.

[16]张雅馨. 读写结合法对初中生英语写作成绩和英语写作焦虑的影响研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2019.

[17]郑勇. 基于产出导向法的初中英语写作混合式教学的研究[D]. 保定: 河北大学, 2021.

作者简介:

邱明阳(2003-), 女, 汉族, 重庆人, 硕士, 学科教学(英语)。