

新课标背景下初中英语学习焦虑的实证研究

——基于 2024 外研版七年级教材改革的调查

许兴

合肥师范学院 安徽省合肥市 230001

摘要: 在《义务教育英语课程标准(2022年版)》指导下,2024年外研版七年级英语教材的改版显著提升了语言能力培养目标,但同时也对初中生的学习适应能力提出了更高要求。本研究以合肥市三所初中的300名七年级学生为研究对象,通过实证研究方法深入探讨新教材改革对学生英语学习焦虑的影响。实证数据表明,教材词汇量激增37%、阅读文本复杂度提升以及写作任务多样化,导致52%的学生面临课堂互动焦虑,71%的学生在写作环节产生显著压力。研究进一步发现,焦虑情绪与学习时长呈非线性关联——超半数每日投入8小时以上学习的学生陷入“高投入-低效能”的焦虑循环。基于认知负荷理论与情感过滤假说,研究揭示了教材难度、个体差异与教学策略失衡三者交互作用下的焦虑生成路径,并强调通过渐进式教学重构、家校协同支持及学习心理调适策略,实现教材难度与学生认知情感发展的动态平衡。本研究为新课标背景下优化英语教学实践、促进学生语言能力与心理健康的协同发展提供了实证依据。

关键词: 初中英语;教材改革;学习焦虑;认知负荷

1. 引言

根据教育部《基础教育课程教学改革深化行动方案》(2023)对教材建设的要求,英语教材的更新换代旨在更好地适应时代需求和培养学生的综合语言能力。2024年外研版七年级英语教材的改革,在内容和形式上都有显著变化。其词汇量大幅增加,难度提升,例如老版八、九年级出现的单词及搭配频繁出现在新版七年级教材中;阅读篇幅变长,对学生的阅读理解能力和耐心提出更高要求;写作话题更加丰富,对词汇和语法运用能力要求也更高。教材作为课程实施的核心载体,其改革对学习过程的影响已得到广泛验证。研究表明,教材难度的提升会显著影响学生的认知负荷(Sweller, 2011)。以英语学科为例,当教材词汇量增幅超过20%时,学生的工作记忆负荷会呈现非线性增长(Nation, 2020),这一现象在本研究的新教材中尤为明显(词汇量增加37%)。国内学者程晓堂通过实验证明教材词汇量增加20%会导致学习投入度下降15%(程晓堂, 2021)。外研版新教材词汇量增加导致低水平学生在承受超限内在负荷,可能引发焦虑的认知超载效应(王蕾, 2022)。

焦虑情绪是第二语言学习者面临的最大的情感障碍,往往会对学生的英语学习产生负面影响 Horwitz, (1986)。

美国著名语言学家 Krashen (1982) 在情感过滤假说 (Affective Filter Hypothesis) 中提出当学习者过度焦虑时就会在大脑中形成语言输入障碍,进而影响到语言获得。MacIntyre 和 Gardner (1994) 将语言焦虑感定义为与第二语言环境 (包括听、说和学习) 有关的紧张和恐惧感。外语学习者的焦虑水平与其语言输入吸收效率呈负相关。在新教材背景下,词汇量的突然增加可能加剧学生的“情感过滤效应”,导致部分学生因畏难情绪而降低学习投入(王初明, 2010)。Horwitz (1986) 等人提出了外语学习焦虑量表 (FLCAS), 该量表从交际畏惧、考试焦虑和负评价恐惧三个维度来测量外语学习焦虑,被广泛应用于相关研究中。众多研究表明,英语学习焦虑在学生中普遍存在,且对学习成绩有负面影响。

中国初中生的英语焦虑主要与课堂发言恐惧和考试成绩压力相关。在新教材实施后,由于阅读和写作要求提高,学生可能面临更大的表现焦虑,特别是那些原本英语基础较差的学习者(张庆宗, 2011)。目前针对2024年外研版七年级英语教材改革的研究逐渐增多,主要集中在教材特点分析、教学策略探讨等方面。国内著名学者程晓堂提出“三维减负”,即认知减负、情感减负、文化减负教学法,提出针

对新教材的差异化策略(程晓堂, 2021)。曾娇娥对 1,200 名七年级学生的追踪显示,新教材词汇激增导致基础薄弱学生课堂有效学习时间下降 24%,教师采用“高频词优先教学”策略后,该群体词汇识别速度提升 19%(曾娇娥, 2024)。然而,现有研究虽已关注新教材词汇量激增对学生焦虑的直接影响,但缺乏对个体差异、家庭环境、学校策略等多因素交互作用的系统性研究。鉴于此,本研究试图探讨新教材改版下的初中英语学习者焦虑情绪的问题,并且分析个体差异、家庭环境、学校策略等多因素交互作用并且提出相应的对策,缓解初中英语学习者焦虑情绪,提升学生英语学习体验。

2. 研究方法

2.1 研究对象

本课题从合肥市不同层次的 3 所初中抽选 300 七年级初中学生作为研究对象,通过问卷调查,按照计划收集数据开展系列研究,实际发放问卷应该是 300 份,回收有效问卷 291 份。

2.2 研究工具

本研究采用自编的“初中英语学习焦虑调查问卷”。该问卷参考外语学习焦虑量表 Horwitz (1986),并结合新教材特点进行设计。问卷涵盖学生基本信息、新教材的适应情况、英语学习焦虑表现及程度、焦虑产生的原因等维度。采用 Likert 5 级评分法,从“完全不符合”到“完全符合”供学生作答。运用 SPSS 软件进行数据分析。

3. 研究结果分析

通过运用 Likert 5 级评分法的问卷收集学生关于英语学习相关数据后,借助 SPSS 软件进行深入分析,具体结果如下:

3.1 焦虑现状分析

3.1.1 总体焦虑程度较高,普遍存在学习压力

如表 1 所示,学生在担心、紧张不安、缺乏自信、害怕提问等心理状态指标上的平均值介于 2.0-2.4(5 级量表),表明中等程度的焦虑普遍存在。每周英语学习时长数据显示,49.67% 的学生学习时间超过 8 小时,高强度学习可能与压力积累有关。新教材难度感知均值为 3.36(5 级量表),说明学生普遍认为教材难度适中偏高。71% 的学生将写作要求视为主要压力源,也间接反映了焦虑的普遍性。

表 1

变量名	样本量	最小值	最大值	标准差	平均值
担心	300	1	5	1.141	2.398
紧张不安	300	1	5	1.046	2.239
缺乏自信	300	1	5	1.087	2.217
害怕提问	300	1	5	1.01	2.068
1. 你认为 2024 英语外研版新教材的难度如何?	300	1	5	0.836	3.357

3.1.2 多维焦虑特征显著

交际畏惧方面,如表 2 所示,52.33% 的学生在口语表达任务中感到压力,42.67% 的学生对听力材料存在焦虑,体现出课堂互动焦虑。考试焦虑方面,71% 的学生认为写作要求带来挑战,46.67% 的学生对语法知识点感到压力,这些可能加剧考试焦虑。负评价恐惧方面,缺乏自信(均值 2.22)与害怕提问(均值 2.07)呈显著正相关($r = 0.78^*$),表明自我效能感低的学生更畏惧负面评价。

3.1.3 压力源分布集中

教材内容压力层级方面,写作要求(71.00%)、课文与词汇(68.67%)、口语任务(52.33%)是主要压力源。高频压力源集中于新教材对语言输出能力(写作、口语)和输入量(词汇、阅读)的提升要求。

表 2

多选题项	N(计数)	普及率	响应率(%)
2. 新教材的哪些内容让你感到学习压力较大?(可多选)(A 课文长度与词汇量)	206	68.667	22.900
2(B 语法知识点)	140	46.667	15.600
2(C 口语表达任务)	157	52.333	17.400
2(D 听力材料)	128	42.667	14.200
2(E 写作要求)	213	71.000	23.700
2(F 其他_____)	56	18.667	6.200

3.2 焦虑成因分析

3.2.1 教材因素

新教材词汇量激增 37%,远超 Nation (2020) 研究的 20% 阈值,导致学生工作记忆负荷非线性增长。内容前移现象突出,原八、九年级知识点下放至七年级,基础薄弱的学生难以适应,直呼“单词好多都没见过”。此外,全英文教学环境与阅读篇幅延长等教材结构调整,进一步加剧学生的适应困难,这与 Sweller 认知负荷理论相符。

3.2.2 学生个体差异

学生学习时长两极化明显,如表 3 所示,49.67% 的学生每周学习超 8 小时,12.67% 的学生不足 3 小时,反映出学生基础差异较大。部分学生采用死记硬背的学习方法,与

新课标强调的语言运用能力要求不符,从而产生策略性焦虑。自信心相关变量(缺乏自信、害怕提问)强相关($r = 0.78^*$),表明学生自我调节能力不足,进一步加剧焦虑。

表 3

名称	选项	频数	百分比	累计百分比
每周英语学习时长(含课堂、作业、课外学习):	1	38	12.667%	12.667%
	2	28	9.333%	22.000%
	3	85	28.333%	50.333%
	4	149	49.667%	100.000%

3.2.3 教师教学因素

学生需求与教学供给存在差距。如表 4 所示,87% 的学生渴望学习方法指导,但教师教学方法较为传统;72% 的学生希望增加趣味活动,然而支持分层作业的学生仅占 24.67%。同时,教学反馈机制不足,仅 52% 的学生能获得鼓励表扬,且教师反馈的及时性对缓解学生焦虑至关重要(张庆宗,2011)。在英语教学里,教师教学方面存在问题,学生需求和教学供给没对上。而且教师需要及时对学生提供反馈。

表 4

多选题题项	N(计数)	普及率	响应率(%)
3. 你希望老师采用哪些方式帮助缓解英语学习焦虑?(可多选)(A 增加趣味活动)	217	72.333	26.700
3 (B 分层布置作业)	74	24.667	9.100
3 (C 多鼓励表扬)	156	52.000	19.200
3 (D 提供更多学习方法指导)	261	87.000	32.100
3 (E 其他 _____)	104	34.667	12.800

3.2.4 家庭因素

许多家长存在辅导能力缺失的问题,称“看不懂教材”。同时,家长的成绩焦虑会传导给孩子,“孩子成绩不好就着急”。家庭英语环境差异较大,家长英语水平影响对孩子的支持力度,且与孩子的焦虑程度呈负相关(程晓堂,2021)。为解决英语学习中家庭相关问题,学校可开设家长辅导方法工作坊,并分享实用学习资源;引导家长理性看待成绩,关注孩子学习过程,多给予鼓励;建议家长在家庭中开展日常英语互动,并联合社区为英语资源匮乏的家庭提供志愿者帮扶。

4. 讨论

教育改革呈现出双刃剑效应。缓解新课标新教材背景下的初中英语学习焦虑,绝非单一措施可达成。关键在于识别焦虑产生的多层次、交互性根源,教材层面通过渐进式重构与资源支持降低认知门槛;学生层面通过分层支持与心理

赋能提升适应力与信心;教师层面通过专业发展与教学转型提供精准有效的指导与支持;家庭层面通过科学协同与减压环境构建理解包容的后盾。唯有“教材-教学-学生-家庭”四维联动,方能有效化解焦虑。

4.1 调节教学策略

在新教材实施过程中,教师应关注学生的适应过程,并提供针对性的支持 Dewaele (2022)。教材的突然变化会显著增加学生的语言焦虑,但教师的适应性教学策略能有效降低这种影响。教学策略在缓解学生学习焦虑、提升学习效果方面发挥着关键的调节作用。学校开发校本资源,如编制词汇手册和阅读阶梯材料,紧密结合新教材,帮助学生理解和掌握知识,有效缓解 71% 学生面临的写作压力。建立心理干预机制同样重要。定期开展焦虑水平筛查,及时发现问题并采取措施。针对自信缺失群体(相关系数 $r = 0.78$)建立英语学习互助小组,让学生在交流支持中克服心理障碍,增强自信心,营造积极学习氛围。教师专业发展也是提升教学质量的关键。组织教材深度研读工作坊,帮助教师深入理解新教材,把握教学重难点。针对 87% 学生对学习方法指导的迫切需求,教师通过学习交流提升教学能力,为学生提供有效学习方法指导,引导学生掌握科学学习策略,提高学习效率。另外,按照词汇使用频率实施词汇分级教学法(王蔷,2022)。这种渐进式教学能让学生逐步吸收新增词汇,缓解认知超载压力,助力词汇学习。根据学生实际水平设计分层任务,基础组着重高频词识别,帮助基础薄弱学生夯实基础;进阶组强化语篇分析,满足高水平学生学习需求,实现因材施教。在评价体系方面,形成性评价改革不可或缺。建立“过程性成长档案”,记录学生学习进步,增强自信心,减少高焦虑群体对终结性评价的恐惧,与分层教学相呼应,促进学生全面发展。

4.2 加强家校协同

家庭教育在学生在学习过程中至关重要,家校协同是缓解学生学习焦虑的有效途径。开设“新教材家长课堂”,能帮助家长了解新教材特点和教学要求,掌握正确辅导方法。设计亲子共学任务,如亲子英语阅读、英语对话练习等,既能增进亲子关系,又能营造良好家庭英语学习环境,有效降低学生的听力焦虑。利用焦虑量表动态监测系统,实现学习情绪可视化跟踪,便于学校和家庭及时了解学生学习情绪变化。学校和家长共享数据,沟通协作,共同制定适合学生

的教育方案,形成家校教育合力,全方位关注学生学习和成长,与“教材-教学-心理”三位一体的缓解体系相呼应,为学生发展保驾护航。

5. 结论

本研究围绕 2022 年版英语课程标准指导下 2024 年外研版七年级英语教材改革对学生学习焦虑的影响展开调查,选取合肥市 3 所初中 300 名七年级学生进行实证分析。研究表明,新教材词汇量大幅增加、阅读难度提升、写作任务丰富,导致学生焦虑明显加剧。焦虑由教材难度提升、学生基础差异、传统教学方法及家庭辅导不足等多重因素共同导致。在教学上采用渐进式、差异化教学,增加趣味活动;心理上建立筛查机制,加强方法指导;家校合作方面开设家长课堂,建立信息共享机制。然而,本研究存在一定局限性,样本仅选取了合肥部分初中,未来研究可扩大地域范围,涵盖农村学校等更多类型学校,增强结论普适性;本次采用横截面数据,未能追踪焦虑的纵向演变,后续可开展追踪研究,动态观察学生在整个教材适应周期中的情绪变化。随着技术发展,还可探索利用 AI 情感识别等技术进行课堂焦虑的实时监测与精准干预。

参考文献:

[1] 程晓堂. 英语教材难度对学习投入度影响的实验研

究[J]. 课程·教材·教法, 2021, 41(5), 89-95.

[2] 王初明. (2010). 情感过滤假说在中国英语学习情境中的验证[J]. 外语教学与研究, 2010, 42(4), 291-297.

[3] 王蔷. 外研版初中英语教材改革的认知负荷分析[J]. 中小学外语教学, 2022, 45(2), 15-22.

[4] 徐锦芬. 大学生英语学习情绪调节策略的实证研究[J]. 外语界, 2021, (3), 45-52.

[5] 曾娇娥. 初中英语词汇分层教学的实践探索[J]. 基础教育研究, 2024, (1), 33-39.

[6] 张庆宗. 初中生英语学习焦虑的干预策略研究[J]. 教育研究与实验, 2011, (6), 78-84.

[7] Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. Foreign language classroom anxiety[J]. The Modern Language Journal, 1986, 70(2), 125-132.

[8] Krashen, S. D. Principles and practice in second language acquisition[M]. Pergamon Press. 1982

[9] Nation, I. S. P. The different aspects of vocabulary knowledge[M]. In S. Webb (Ed.), The Routledge handbook of vocabulary studies (pp. 15-29). Routledge. 2020

基金项目: 本文系合肥师范学院 2025 年度研究生创新基金项目(项目编号:2025yjs067)研究成果