

# 學習英語的友善壓力

文·圖／李振清

世新大學英語系教授



在最近一期的《加州教育月刊》(California Education, Nov. 2006: 6-10)中，有一篇Sherry Posnick-Goodwin所寫的專文：“The Achievement Gap: What will it take to close it?”（成就落差如何拉近），內容所討論的教學方法和學習理念，對調整臺灣大學生被動的英語文學習態度，和外語能力提升策略，極有參考價值。文中的內涵，也印證筆者一直強調的觀點：在教學理論之餘，持續施加學習與歷練所需的巧妙壓力，可以有效提升大學生的英語文能力和品質。

巧的是2006年8月份的《全國教育協會高等教育倡議》(NEA Higher Education Advocate)線上月刊，亦刊載了一篇由維吉尼亞理工大學Marleen M. Preston所撰寫的同性質專文：“Course Design: Considering Classroom Contexts”（考量教室情境的課程設計）。其主要內涵是：教室並非真空的；注意周遭的環境與特性，從而規劃凸顯系所特色的課程。更重要的是要能跟學

生分享課程管控的任務。2007年2月份的主題，則進一步強調：保證高教品質，須從調適教學方式 (teaching style) 著手。

## 施加壓力 學習效果倍增

Sherry Posnick-Goodwin特別指出，「學生需要一些超越舒適程度的整體壓力，方可產生學習成效。」(Making a concerted effort to push students to work beyond their comfort levels is necessary for prompting learning outcome.)。Marleen Preston亦有相同的主張。此論點與喬治梅遜大學(George Mason University)教授Susan Bon在2006年《美國教育學報》(American Journal of Education)中，所提出的「啓發內在的學習動機」(Triggering intrinsic motivation)觀點，有異曲同工之妙。

的確，不少臺灣大學生愈來愈傾向於逸樂方式的學習活動，以及逃避課業壓力的現象，已經普遍地反應於蹺課、共筆、上課不專注、吃東西或睡覺、缺乏競爭



◀世新大學英語系學生逐一上台，以頗為流暢的英語，報告討論結論與心得。

力、英(外)語文能力低落等消極態度。國立大學均已如此，更何況一般私立大學校院；技職院校更不用說。如何矯正此種高等教育問題，教師在進行啓發性的優質教學之餘，技巧地施加有效合理的壓力，與期待預期回應的教學活動，證明會有顯著的成效，尤其是在當前的大學校院英(外)語教學活動上。

有關施加壓力，讓學生能夠專心上課與研究的學術性討論，已經有不少國外學者開始嚴肅地進行討論。加拿大約克大學(York University)心理系教授Ellen Bialystok在2006年5月初於多倫多的LANGUAGE ACQUISITION AND BILINGUALISM: Consequences (語言習得與雙語教育結論)研討會中，提出一篇論文：Bilingualism and Cognitive Development: Evidence for Changes in Attentional Control (雙語與認知發展：注意力控制改變的證據)。論文的主要內涵，強調雙語學習必須獲得學生的專注和用心，始能發揮學習成效。更重要的是：有效、專注、具良性壓力的雙語學習與使用，會使腦神經的活動功能趨於靈活。雙語間的轉換和鍛鍊，會讓腦部的血流量增加，同時確保神經鏈健康。對年歲較高的人來說，運用雙語還可延緩老年痴呆。(另參閱2007年1月13日臺北《聯合晚報》朱小明綜合編譯報導：「講雙語--延

緩老年痴呆」。)

### 注意力控制 學習動機高昂

Sherry Posnick-Goodwin的「成就落差如何拉近」，和Ellen Bialystok在今(2007)年2月Neuropsychologia (神經心理學)期刊發表的雙語學習和「注意力控制」，驗證了筆者三年來在世新大學從事英語文溝通能力培養，與英文寫作訓練的經驗、歷程與成效。過程中的「壓力設計」與「能力展現」，是促進學生專注與用心的重要因素。

回憶筆者於2003年第一次走進世新英語系三年級的「英語溝通與表達」講堂時，的確經歷了一次難忘的「文化震撼」。然而，也就因為此種學生上課態度的反應，令筆者深覺更需要利用現代教學科技如PowerPoint和廣泛多元的現實生活相關資料，來引發新世代學生之學習動機，進而挑戰其潛能之開發。同時，筆者針對學生的特質，重新修訂課程大綱，並以特別設計的「團體動力」(group dynamics)與個別展現(individual performance)，來執行壓力管控的策略。如此就可以抓住學生的「注意力」與榮譽感。

以英語文能力培養為核心課程的大學教育，若能隨時提供多元化的實用資料，則可銜接學生們課堂上的教學，及課外的

作業複習與運用機會。如此一來，學生們不得不專心聆聽，同時還得隨時回應老師隨時拋出的問題、參與小組討論活動，以及課堂上各種聽、說、讀、寫、譯之基本能力的展現。這些深具實質壓力的學習活動，學生可用以證明自己在「注意力控制」(Attentional control) 過程中，並沒有脫序，或出現前述大學生上課間的不良習慣。其歷練後所獲得的實質學習成就感，會讓學生們更能有效發揮注意力控制的接納與有效延續。

此種注意力控制的見證之一，便是學生在上課間表現的高昂學習動機和專注。經過三年，已經畢業的校友之專業成就與表現，與過去筆者在臺大外文系、師大英語系所教過的學生比較，並沒有顯著的差異。最令筆者欣慰的是一位畢業於2004年的校友，一畢業就獲得優厚獎學金，直接以「教學助理」(Teaching Assistant, TA) 的身分，步上中密西根大學(Central Michigan University) 的講堂，教授「傳播導論」(Introduction to Speech Communication) 入門課程。其他則有因為英語文能力與人品素養的關係，甫踏出校門，即應聘在知名的跨國公司、國際專利法律事務所服務，並專責境外聯繫與重要文書處理，以及協助主管協調文件翻譯事宜。這些由平凡而轉變為突出的大

學生個案，主要得力於英語文學習生活中的「注意力控制」、老師設計的「友善壓力」，以及隨之而來的學習成就。

### 英語教學施壓力 學習才有成就感

有關英語文教學活動中，「注意力控制」與壓力的技巧性運用，筆者強調聽、說、讀、寫、譯的永續歷練，以便讓個別的學生有機會開發、肯定自我的潛能。同時，藉由此種實地練習的機會，可輔導學生了解本身的英語文錯誤和優點，從而逐步提升外語的實用技巧和品質。

以「英語溝通與表達」為例。筆者所使用的基本教科書中，提供了基本的現代觀念如“Learning to Learn”(學會學習的真諦)讓師生進行腦力激盪(brainstorming)。教科書中同時附有「聽力測試與對話練習」，以及文法重點複習。為了貫徹具學習壓力的「注意力控制」教學目標，筆者另要求學生上網檢索與課程內容相關的資料，配合語法、發音練習，讓學生逐一上台發表個人對設定主題的觀點，接著筆者再予以個別矯正。對於重視考試與記憶的傳統教育方式培養出來之學生，怯場、不善表達的現象與莫大壓力，總是難免的。然而，這種結合課前準備、檢索與閱讀，以及臨場建立信心的過程，正是當前臺灣

►經過「壓力管控」與分組多元學習活動後，學生們排除怯場的心理障礙，自在的以英語發表個人的觀點。



大學生最需要的英(外)文實際歷練之課程活動。能接受壓力，克服這道難關，往後自會有苦盡甘來的學習成就。

為了透過多元英語文練習，以便拓展學生的廣闊國際視野，課外的閱讀資料是不可缺乏的。例如，課本上討論了環保(environmental protection)的議題。除了例行的練習外，筆者額外指定學生分別從國際網站、外文報刊、電視(含CNN)與廣播(如BBC與ICRT)等管道，蒐集與臺灣相關的英文資料。一星期後，學生逐一上台以口頭報告方式，分享個人蒐集到的資料。在進行英語報告之同時，筆者與同學們可提出問題，或參與意見。這項充滿「高度學習壓力」的英語文作業，對每一位同學構成強烈的挑戰。但也因為有了此種實質的壓力和挑戰，學生才能從茫然中揣摩出英語文的特質及學習的成就感。

### 小組腦力激盪 挑戰學習成效

在筆者設計的另一深具壓力與挑戰性之教學活動是「小組腦力激盪」(group dynamics and brainstorming)。在此活動中，全班分成八個小組，每組四名學生。討論的相關題目如前述的“*How to Protect Our Environment*”，則跟課程與當前的臺灣時空有關。學生的壓力和挑戰是：討論必須以英語進行，並選定一名同學擔任紀錄。15分鐘後，每小組再推派一名同學上台報告討論後的結論。口頭報告並須於24小時內，以e-mail傳送筆者審定、修改和講評。

小組討論後的報告是最刺激的。怯場、發音、語法、語調、內容、文章結構、邏

輯等，都會在英語口頭報告的壓力中，頻頻凸槌。然而，正也因為有這種計畫性的壓力與挑戰反應出的問題，學生方能老師的指導，與同儕的彼此矯正過程中，循序漸進地獲得預期中的成效。

筆者在這三年來，訪問了國內不少大學校院。從訪談、觀察與長期運用英文e-mail跟各校學生交流中，發現大學生中英語文潛能卓越者，不在少數。問題是：有否技巧性地給予「超越舒適程度的整體壓力」，以便大學生們能夠在人際溝通取向的英語文刺激和壓力下，培養應有的英(外)語文實用的聽、說、讀、寫、譯統整能力。總之，學習壓力可以用來增進大學生的信心與學習成就感，從而培養起專注與敬業的精神。這是他(她)們開發未來燦爛前程的基本策略與共識。

### 超越舒適程度的整體壓力 有助開發學生潛能

2006年英國《泰晤士報》世界大學排行榜名列第19的新加坡國立大學，在2007年的大學發展指標中強調，“A good university teaches. A great university transforms people.” 一流學府如哈佛、耶魯、杜克、加州理工、牛津、劍橋等，也莫不展現「教學至上、研究為重」的作為，以便開發學生研究潛能，進而達臻教化社會大眾，及提升國家整體國際競爭力的目標。達成此目標的途徑之一，就是設計超越舒適程度壓力的挑戰性學習活動。這應是臺灣培育二十一世紀高等教育人才規劃中，可列為參考的國外經驗。

