

Exploring the Implications of Spoken English Teaching Based on Flow Theory

Xia Qin

Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing, Zhejiang, 312000, China

Abstract

This paper aims to explore strategies for spoken English teaching through the lens of flow theory, fostering students' interest in oral practice and continuously enhancing their practical language application skills, thereby improving overall comprehensive English proficiency. Language learning is a continuous process of input and output, requiring practice and feedback. There is a correlation between learners' learning behaviors and the acquisition of flow experience. Positive learning behaviors can promote the occurrence of flow experience, and the occurrence of flow experience can also motivate learners to maintain positive learning behaviors for in-depth learning. The application of flow theory in oral English teaching can, on the one hand, enrich teaching theory, and on the other hand, solve problems such as weak learning willingness and poor learning effectiveness among oral English learners. Teachers can utilize the flow theory to design classroom activities for English oral teaching, observe students' learning states, and summarize teaching implications.

Keywords

Flow Theory; Spoken English; Flow Experience

基于心流理论探索英语口语教学启示

秦霞

浙江越秀外国语学院, 中国·浙江 绍兴 312000

摘要

本文旨在通过心流理论来探索英语口语教学的策略,使学生对英语口语练习产生兴趣,不断提升语言实际应用能力,从整体上提升英语综合应用能力。语言学习是一个持续不断的输入和输出过程,需要练习和反馈。学习者学习行为与心流体验的获得具有相关性,积极的学习行为能促进心流体验的产生,心流体验的产生也能激励学习者继续保持积极的学习行为进行深入学习。心流理论在英语口语教学实践的应用,一方面可以充实丰富教学理论,另一方面在实践教学上可解决英语口语学习者持续学习意愿不强、学习效果较差等问题。教师可以运用心流理论,对英语口语教学进行课堂设计,观察学生的学习状态,总结教学启示。

关键词

心流理论; 英语口语; 心流体验

1 引言

英语听说读写译的五大技能中,“说”这一方面往往没有得到应有的重视。英语口语表达作为语言输出环节,在人际交往中具有非常重要的现实意义。我们常说,在跨文化交际和人际沟通表达时,听说领先。英语口语学习既让人兴奋又让人头痛。兴奋的是说一口准确流利英语所带来的成就感。苦恼的是不敢开口和担心犯错的心理障碍。因此,坚持练习英语口语,激发学习兴趣,把口语练习转化为获得成就感的学习享受,感受沉浸式的学习氛围,获得更多的口语学习的心流体验。

2 心流理论

20世纪60年代,米哈里·齐克森米哈里及其研究小组对艺术家、棋手及攀岩者进行采访调查,发现他们带着积极的情绪不辞辛苦的工作,全神贯注地沉浸在所从事的工作中。这种积极情绪体验被称之为“心流”(Flow)。心流也被称为“最佳体验”,是匈牙利裔美国心理学家米哈里·齐克森米哈里于1960年首次提出并发展的概念。他指出,“人们在全身心投入时所感受到的整体体验。”(Csikszentmihalyi, 1975: 36)“……心流——人们全身心投入某项活动,以至于其他一切都变得无关紧要;这种体验本身如此令人愉悦,以至于人们即使付出巨大代价,也会纯粹为了做这件事而去。”(Csikszentmihalyi, 1991)^[1]

心流理论可以概括为三阶段和九要素。三阶段包括心流体验的产生前提、心流体验的产生过程和产生结果。米哈

【作者简介】秦霞(1980-),女,中国浙江绍兴人,硕士,讲师,从事翻译、英语教育研究。

里·齐克森米哈里(1993)将心流分为九大要素:1)清晰的目标;2)即时反馈;3)注意力高度集中;4)技能-挑战相平衡;5)行为-意识相统一;6)控制感;7)自我意识丧失;8)时间变换;9)愉悦性。

3 英语口语课堂设置

英语口语的重要性不言而喻。自2016年,大学英语四六级考试就引入了英语口语。口试分数为等级评定,从A级到D为合格,F为不合格。因此,英语口语表达能力是大学生在求职就业中比较直观的语言技能体现。在职场上流利准确说英语是最基本的要求和标准,也非常具有实用性。

学习语言,在于沟通,交流和表达。阅读和演讲是两项重要技能。听说读写译的5项技能中,每一项都重要。英语口语往往是被忽略的一块内容。如果重视英语口语这块短板,那么英语综合能力将会整体提升,打破哑巴英语的怪圈。鼓励学生大胆说英语,给予肯定和鼓励。英语演说,应该不过分拘泥语法,着重于围绕主体结构的主题表达。

本文基于心流产生前提、产生过程和产生结果三大维度,来分析心流理论在英语口语课中的应用。

心流体验产生的前提条件主要为:教学活动要有清晰的目标;精确的反馈;学习任务的挑战与学习者的学习技能相平衡。以此,用以探究口语课堂设计与学习者心流体验产生之间的相关性。

心流体验产生的过程中,关注学习者的体验。主要为:学习行动与学习意识渐渐融合;注意高度集中;拥有强烈的控制感。以此,用以探究心流体验与学习者学习行为的关系。

在心流体验的结果阶段,学习者在口语课程中产生心流体验。主要为:丧失自我意识;时间的流失感增强;产生愉快的体验。

3.1 心流产生前提

3.1.1 清晰的目标

英语口语课程的目标是鼓励学生积极大胆说英语,敢于用英语表达自己的观点,不怕犯错不怕丢面子,抛开文本草稿,脱稿演说。学生用英语去表达自己的观点,内容适中的口头表达呈现,有明确的观点,清晰的结构,良好的衔接和逻辑以及优美语言。

3.1.2 精确的反馈

课程的反馈在于鼓励学生积极大胆进行 oral presentation,教师做出点评,肯定其中的优点,也指出一些需要注意的方面。学生在课程结束后,能够自觉的记好重点内容的笔记,技巧、语言等。关于课堂回答问题的表现或是作业完成情况,学生得到反馈,获取更多的学习经验。

3.1.3 挑战与技能相平衡

技能和挑战要相平衡。Csikszentmihalyi 提出,只有学习的技能与挑战的水平相匹配,才能产生学习心流感^[1]。反之,当两者不相匹配时就会产生厌倦和焦虑的消极情绪。教师在选择口语话题时,可以思考代入感,选择一些与学生日常生活相关的话题或者与社会热点有关的话题来吸引学生

兴趣,放弃一些特别有争议的话题。当然,无论什么话题,简单的英语句子或者复杂的长句,都是可以用来表达的。重要的是多说多练多反馈多总结。可以设置简单的问题逐步导入,也可以设置开放式问题,鼓励每位同学都积极参与,形成自己的体验。处于口语学习不同阶段的学生,可以用不同的单词,短语和句子来表达思想,在此基础上不断挖掘更深层次的内涵和内容。

3.2 心流产生过程

3.2.1 注意高度集中

注意力集中。首先,教师对某个口语话题进行导入和铺垫,比如介绍可能会用到的单词,短语,常用句型以及一些启发式问题。然后,学生逐渐把注意力集中在讨论的口语话题中,开始进行横向的发散思维,调用一些常规的思考模式^[1]。或者说,借用写作模板的思路,学习一些好的表达方式,起承转合的衔接句子等等。目前的口语学习中,当教师抛出一个口语话题,学生往往是先动笔写下自己想说的全篇语句,在口头表达时更多的是读文稿,而不是自然的自发的把想法流畅表达。因此,口语学习的准备阶段,应鼓励学生列提纲写关键词,逐渐抛开手稿,根据提纲围绕主题大胆发言。学生的视觉、听觉、注意力全部在学习中。

3.2.2 学习行动与学习意识渐渐融合

行为和意识相统一。口语课堂上,学生经过前期的话题导入已经开始聚焦某一个具体的口语讨论话题,然后开始进入沉浸式的发散思维。小组讨论可以给他们更多互动,也是思想交流和碰撞的过程,从中能够获得更多感悟和体验。口语课上,针对话题展开思考,哪些是有直接关联的论据,哪些是引申的间接论据,哪些论据是亮点。亮点往往是另辟蹊径,从新的不同角度来呈现主题。这些帮助学生达到行为和意识的统一。学生能够发挥多种感官参与过程,调动一切积极因素,去听去看去想去看,以求达到最佳学习状态。

3.2.3 拥有强烈的控制感

控制感。经过大量的要点收集和小组讨论,前期观点和论据的铺垫,学生已经大致了解某一个特定话题的常规思路,行文布局框架。在此基础上,学生似乎已经胸有成竹,对于整个内容获得掌控感。已经明白接下来要呈现的话题,它的重点是什么,难点是什么,哪些又是亮点,注意抓住这些要点。

3.3 心流产生结果

3.3.1 自我意识的丧失

经过前期的准备,包括话题导入,头脑风暴和横向思维发散,学生此时可以全身心的投入到主题思考中,尽可能挖掘关于这个话题的更多相关性。在这个时候,演讲者或者学生已经达到了一种完全丧失自我意识的状态,也就是忘我的状态。学生脑中思考的全部是关于主题的点点滴滴。内容充实,可以列要点帮助记忆和理解。很多时候学生采取这样的模式:写下面面俱到的文章,写完手稿然后去背诵。并不说这个模式不好,但还是可以列要点为主。常言道,少即是多。口语演讲时,抓住提纲结构和要点才是最重要的。如果

演讲者能够抓住提纲和主干，完全沉浸在内容中，那么已经烂熟于心了。最初，一个演讲者会认为通篇背诵文稿是十分痛苦的事情，但是如果完全沉浸其中，就变得容易，也是自己思想的流畅表达。在这个过程中，演讲者完全沉浸在其中，自我意识慢慢消失^[4]。演讲者和表达的主题思想，人与思想已经合二为一，形成了高度统一，达到忘我境界，形神合一。

3.3.2 时间的变换

学生总是会觉得一节课45分钟是如此漫长。然而，当全身心投入到过程中，不知不觉一节课就结束了。似乎学生还感觉意犹未尽，总觉得如果能够给多给一些时间，那么关于某一个话题的思考就会更加深入，更加的具有洞察力。

3.3.3 愉悦性

演讲者产生强烈的自我的效能感和身心愉快的感觉，体现成就感。在此过程中，学生不仅学到更多的语言表达方式，包括字句的表达，谋篇布局的整体框架，句子之间的衔接以及主题的表达。这是一个全方位的提升，锻炼了综合表达能力。在此过程中所获得的愉悦感是单纯读课本知识点或课堂中纯粹听讲所获得不了的愉悦感，也是写作书面表达无法获得的愉悦感。因为，英语口语表达是用思想去交流和表达，不仅锻炼胆量，培养逻辑思维，同时也是展现自我风采，增强自信。

教学相长。事实上，活跃的课堂气氛中，不仅是学生能够获得心流体验，沉浸在其中。而且，当教师说到动情处，渐入佳境，课堂全面展开，达到课堂制高点。心流不仅鼓励学习者，也感染了教育者^[5]。

4 英语口语教学的启示和策略

4.1 分析学生学习行为，从准备，实施和结果阶段，调动积极因素促心流体验

在英语口语课上，学生的学习行为主要有：主动参与，资源经验分享，完成作业，参与考试等。学生学习行为与心流体验的获得具有相关性，积极的学习行为能促进心流的产生，心流体验也能激励学生继续保持积极学习。

在准备阶段，教师布置相关思考题，推荐视频片段补充背景知识。在 lead-in 部分，适当播放三分钟以内的主题相关的一些短视频，可以是电影片段或者名言警句或者金句，让学生学习一些好的表达方式，学会优质的表达和主题呈现。

在实施阶段，教师根据学生不同的程度，采用循序渐进的口语教学，从简单的常用口语句型练习，过渡到对话练习和小组讨论，总结要点。可以是个人呈现或者小组所有成员参与。每位组员负责一个分论点依次呈现内容，活动也考查团队默契。也可以通过这样的方式来进行英语口语教学。教师鼓励学生进行个人演说，团队合作 teamwork 或者小组合作 (Pair work, group discussion) 等，多样化开展口头呈现演讲模式^[6]。正如横向思维进行发散打开思路，纵向思维则是按照逻辑构造口语表达中的思维框架和模板。在此过程中注意起承转合和衔接。

在结果阶段，建议学生多看多学习。学习 Ted 演讲的演讲技巧，学习成功的演讲范例。激发学生口语学习的兴趣，从学生喜欢的感兴趣内容着手，比如电影，选择励志的有积极意义的视频短片入手。从单词到短语，到句子到段落到文章入手。口语表达中适当运用修辞手法，比如隐喻，排比和类比等等。

4.2 分析口语学习障碍，激发学习动机

第一，学生对口语练习不够重视。中学阶段更注重应对笔试考试的压力。第二，缺少锻炼。学生由于缺少练习带来紧张感和羞怯感。因为心中有杂念，过分关注自己的行为举止，总认为公开演讲是让人恐惧，无法摆脱这种固有思考模式。如果学生直面恐惧，不断练习和复盘，从中获得兴趣和信心，越战越勇，了解各种各样演讲的打开方式，发现吸引人之处，可以打磨的更好，不断进步。

4.3 及时的反馈和评价

如果从考试来看后期评价，教师可以把口语测试的评定等级作为参考。同时，通过问卷调查，访谈，课堂观察等方法来感知学生的自信心，学习动力，自我效能感等因素，从这些角度来获得支持证据。心流理念下，要求教师重视教学内容的结构化设计，激发学生学习兴趣并促进学习方式的转变。

心流理论应用到具体的口语课中，探讨心流体验与学生学习行为和学习效果的相关性，同时提升教师教的满意度和效果。

5 结语

本研究旨在以非英语专业学生英语口语课为例，结合心理学的心流概念，探索英语口语教学启示。结合心流理论的3个阶段和9个维度，教师进行英语口语教学的课堂设计，观察学生的学习状态，总结教学启示。同时，对于阻碍学生口语表达和提升口语能力的一些妨碍因素进行分析，以此调整教师的教学模式，帮助学生达到最佳学习状态。

参考文献

- [1] Csikszentmihalyi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.
- [2] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The Psychology of Optimal Experience*, Harper and Row, New York.
- [3] Csikszentmihalyi, M. (1993), *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*, New York: HarperCollins.
- [4] Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1998). Optimal flow experience in web navigation. In *Proceedings of the Information Resources Management Association International Conference*, pp. 633-636.
- [5] Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- [6] Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F. (2000). Measuring the flow experience in online environments. *Journal of Interactive Marketing*, 14(1), 23-34.