



Decreasing Writing Anxiety and Increasing Willingness to Write

Shengliang Wang

Department of College English, Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing, China

Email: 35390372@qq.com

How to cite this paper: Wang, S.L. (2026) Decreasing Writing Anxiety and Increasing Willingness to Write. *Open Access Library Journal*, 13: e15964.
<https://doi.org/10.4236/oalib.1115964>

Received: August 31, 2026

Accepted: October 5, 2026

Published: October 8, 2026

Copyright © 2026 by author(s) and Open Access Library Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Excellent writing skills are crucial for communication, assessment, education, and employment. However, second language learners often avoid writing due to negative emotions such as anxiety and distress, resulting in low willingness to write (WTW). This paper starts with the concepts of writing anxiety and WTW, analyzes the relationship between the two, and proposes three strategies—writing planning, writing monitoring, and writing evaluation—at the pre-writing, writing, and post-writing stages, aiming to provide practical pathways for reducing writing anxiety and improving WTW among second language learners.

Subject Areas

Psychology

Keywords

Writing Anxiety, Willingness to Write (WTW), Improvement Strategies

1. 引言

出众的写作能力对二语学习至关重要，既能促进成功的沟通，也有助于提高考核表现，还能带来稳定的教育机会以及就业前景。写作能力强的人往往在完成写作任务上更有优势。写作不仅是语言知识的输出过程，也是综合运用语言、组织思想和表达观点的过程，因此写作能力的发展具有重要意义。

然而，尽管教师采用了多种旨在提高写作技能的教学方法，许多二语学习者在书面表达方面仍然面临挑战(Mehat & Ismail, 2021) [1]。相关研究也表明，二语学习者的写作表现仍存在较大的提升空间(Maniam *et al.*, 2023) [2]。他们往往认为写作是各项语言技能中最令人畏惧和最难掌握的技能(Rosdiana, 2019) [3]。这种观点凸显了写作的复杂性，即使对于历史上一些最

杰出的作家来说，写作也带来了认知和情感上的双重挑战(Khosravi *et al.*, 2023) [4]。海耶斯(1996) [5]将写作定义为一项从本质上解决问题的任务，它对写作者的认知能力提出了相当高的要求。

尽管近年来高等教育研究越来越关注阅读理解、表达能力和技术技能，但写作能力，尤其是学生的写作意愿却相对较少受到关注。写作意愿不仅是写作水平的一个相关因素，也是学生自信心、写作动机以及认知和情感准备程度的体现(Wang & Troia, 2023) [6]。写作意愿之所以值得关注，原因在于写作是一种产出性技能，需要积极主动的培养、创造性思维以及勇于接受挑战的精神。如果学生缺乏写作意愿，参与写作实践的机会将大幅减少，进而阻碍其批判性思维、自我表达和论证能力的提升，而这些能力对于在学术和职业环境中取得成功至关重要(Zhang, 2019) [7]。

在这一过程中，写作焦虑可能是影响学生写作意愿的重要因素。对于二语学习者而言，写作任务本身的复杂性，加上对错误、评价以及写作结果的担忧，都可能增加写作过程中的心理压力。当焦虑逐渐增强时，学习者可能由“不容易写”进一步转向“不愿意写”，并通过回避写作来减轻这种压力。这样一来，焦虑与回避之间可能形成闭环，使学生失去进一步练习和建立信心的机会。

因此，降低写作焦虑不能仅仅停留在缓解学生情绪的层面，还需要关注学生实际参与写作的过程。如果能够减少学生在写作前面对任务时的不确定感，帮助其在写作过程中及时发现和处理问题，并在写作完成后形成较为客观的自我评价，就有可能逐步增强其对写作过程的控制感和信心。基于这一认识，本文采用概念性文献分析的方法，围绕二语写作、写作焦虑和写作意愿等主题，参考相关领域的经典理论文献及近年来具有代表性的研究，梳理写作焦虑和写作意愿的相关概念及二者之间的联系，并在此基础上从写作前、写作中和写作后三个阶段提出写作规划、写作监控和写作评价三项策略。

2. 写作焦虑

写作焦虑是指学生在写作过程中体验到的紧张和不安情绪，通常表现为回避写作任务或不愿让别人阅读、评价自己的作品(Daly & Miller, 1975) [8]。该概念最初是针对以英语为母语的写作者提出的。克拉申(1982) [9]的情感过滤假说指出，像焦虑这样的情感因素会阻碍语言输入的有效吸收。后续研究进一步发现，与母语写作者相比，二语学习者在写作中往往体验到更高的写作焦虑，外语写作时会更加消极。

帅嵩(2025) [10]进一步证实，外语写作焦虑是一种在写作过程中产生的相对持久的消极态度和感受，通常表现为思维阻塞、生理反应增强和不适行为。郭燕和秦晓晴(2010) [11]以中国非英语专业学生为研究对象，运用探索性因素分析法识别出外语写作焦虑的四个维度：课堂教学焦虑、构想焦虑、回避行为和缺乏自信。该研究认为外语写作焦虑会导致学习者产生悲观和消极情绪，并可能降低他们对写作成绩的期望。

综合上述定义，外语写作焦虑可理解为学习者在外语写作过程中体验到的负面和痛苦情绪，这种焦虑可能使学习者在面对写作任务时感到困难和不

适，也可能表现为思维阻塞、回避写作以及对自身能力缺乏信心。当学习者持续把写作与失败、错误或负面评价联系起来时，写作任务就容易成为一种需要回避的活动。因此，写作焦虑不仅影响学习者当下的写作表现，也可能进一步影响他们参与后续写作任务的意愿。

3. 写作意愿

写作意愿是指学习者在有机会的情况下，用二语进行书面表达的倾向或准备程度。这一概念是对交际意愿的延伸，后者最初由 MacIntyre 等(1998) [12]提出。虽然以往关于交际意愿的研究大多集中于口语技能(Khajavy *et al.*, 2016) [13]，但值得注意的是，交际意愿不仅涵盖口语，还包含写作等其他语言技能(MacIntyre *et al.*, 2011) [14]。为便于与以口语为核心的传统交际意愿研究相区分，本研究采用“写作意愿”一词，特指个体参与二语写作任务的准备程度。需要指出的是，写作意愿与写作动机、写作自我效能等概念虽存在一定联系，但侧重点有所不同。写作动机主要关注学习者参与写作活动的原因，即“为什么写”；写作自我效能主要反映学习者对自身完成写作任务能力的判断，即“能不能写好”；而写作意愿则更关注学习者在具体情境下是否愿意参与写作，即“愿不愿意写”。因此，本文所说的写作意愿主要强调学习者参与二语写作活动的倾向或准备程度，而不等同于实际的写作行为。

写作意愿既具有一定的稳定性，也具有情境性。具体而言，特质性写作意愿体现为一种相对稳定的倾向，不易受短期环境变化影响；而情境化写作意愿则表现为受多种因素影响的动态倾向。例如，沈翔等(2024) [15]发现，学习者的情境化写作意愿会受到其过往写作经验、认知感知及情感体验的影响。此外，写作者所关注的具体主题也会影响他们的写作意愿(Choe, 2017) [16]。由此可见，写作意愿既反映了个体相对稳定的写作倾向，也会在环境与个体因素的共同作用下产生波动。

从写作焦虑的角度来看，这种情境性尤其值得关注。当学习者认为写作任务过于复杂、无法确定写作方向，或者担心自己的语言错误会受到负面评价时，他们可能产生较强的焦虑，并降低参与写作的意愿。相反，如果学习者能够明确写作任务，掌握完成任务的方法，并在写作过程中看到自己的进步，那么他们对写作的消极体验可能会有所减弱，参与写作的意愿也可能得到增强。

因此，写作焦虑与写作意愿之间并非两个彼此独立的变量。焦虑可能促使学习者回避写作，而回避又减少了实际写作和获得成功体验的机会；缺乏成功体验则可能进一步削弱写作信心。要打破这一过程，就需要将干预落实到具体的写作活动中，而不是只告诉学生“不要焦虑”。从写作过程来看，学生的困难分别出现在写作任务开始之前、实际写作过程中以及完成写作之后。相应地，可以通过写作规划降低任务的不确定性，通过写作监控增强过程中的控制感，并通过写作评价帮助学生形成更加具体和客观的自我认识。三项策略分别作用于写作的不同阶段，也由此构成降低写作焦虑、提升写作意愿的基本路径。

4. 降低焦虑、提升意愿策略

4.1. 写作规划

写作规划主要发生在正式写作之前，是学习者明确写作任务、组织写作思路和安排写作过程的重要环节。对于容易产生写作焦虑的二语学习者而言，面对一个较为复杂、要求不明确的写作任务时，往往很难判断应该从哪里开始。因此，写作规划首先要解决的并不是语言表达问题，而是帮助学生明确任务和写作方向。

写作规划涵盖段落结构安排、文章提纲拟订、语言特点把握、写作目标设定、时间合理分配、写作资料准备以及网络资源高效利用等诸多方面。通过这些系统性的规划，学生能够在正式写作之前对写作任务形成基本的认知框架，对文章的主要内容和写作步骤有初步认识。与直接面对一个完整的写作任务相比，将任务分解成若干具体步骤，可以使学生更容易理解任务要求，也减少“无从下手”的感觉。

这种可控感对于缓解写作焦虑具有重要意义。当学生知道自己需要完成什么以及应该如何完成时，写作任务所带来的不确定性会相应减少。与此同时，学生按照计划逐步完成任务，也更容易获得阶段性的完成感和信心。对于原本容易回避写作的学习者而言，这种较为积极的写作体验可能进一步提高他们继续参与写作的意愿。

已有研究已经关注写作意愿以及相关写作干预(Hashemian & Farhang-Ju, 2022) [17]。不过，如何通过具体的写作规划帮助二语学习者降低焦虑并增强写作意愿，仍然值得进一步讨论。在教学实践中，教师可以根据学生的语言水平将写作任务划分为选题、列提纲、确定主要观点和安排段落等步骤，并设计相应的任务拆分清单，让学生在完成每一步后进行勾选，让学生先解决“怎么开始”的问题，再逐步进入语言表达阶段。

4.2. 写作监控

与写作规划主要关注“写之前怎么准备”不同，写作监控发生在实际写作过程中，其核心是对已经形成的文本和写作思路进行持续检查和调整。对于二语学习者来说，写作过程中出现错误是难以避免的。如果学生发现错误后不知道如何处理，或者直到写作结束才意识到问题，容易产生挫败感。因此，及时的自我监控能够帮助学生把写作中的问题控制在较小范围内。

通过有效的监控，写作者能够及时发现并修正拼写、语法及表达方面的错误，同时在词汇选择上作出更为准确的判断，从而提升文本的准确性与流畅度(Cresswell, 2000) [18]。此外，监控也包括对内容逻辑和结构连贯性的检查。写作者可以不断比较已经写出的内容与原先的写作目标，判断是否偏离主题、观点之间是否衔接以及论证是否充分，并根据需要调整自己的思路。

对于写作焦虑较强的学习者而言，这种过程性的控制尤其重要。写作中的困难本身并不一定会导致焦虑，真正容易造成挫败感的往往是学生不知道问题在哪里，也不知道如何解决。如果学生能够通过监控发现问题，并尝试

采取相应的修改措施，那么错误就不再只是“写得不好”的证明，而会成为可以被识别和处理的问题。随着这种经验不断积累，学生对写作过程的掌控感也可能逐渐增强。

写作监控还能够促进学生形成更加主动的学习方式。学生不再完全依赖教师在写作完成后指出问题，而是尝试在写作过程中主动检查自己的作品。通过反复审视和修改，学生可以逐渐了解自己的常见问题，并调整相应的写作策略。在教学实践中，教师可以提供简短的过程自检提示，引导学生在写作过程中检查“是否围绕主题展开”、“段落之间是否衔接自然”、“是否存在明显的语法或拼写错误”等问题，并及时进行修改。当学生能够看到自己修改前后的变化时，对自身写作能力的认识也会更加具体。这样的积极体验有助于减少无助感和回避倾向，为提高写作意愿创造条件。

4.3. 写作评价

写作监控主要解决的是写作过程中的问题，写作评价则更多关注完成写作之后如何认识自己的作品。对于二语学习者而言，写作评价很容易与分数、错误和教师评价联系在一起。如果学生在完成作文后只得到一个分数，或者只关注文本中存在的问题，就可能进一步强化“我不会写”的消极认识。因此，写作评价需要帮助学生形成更加具体和客观的自我判断。

语言自我评估是其中一个重要方面，即写作者对自身文本在词汇选择、语法准确性和表达效果等方面进行审视与判断。除语言层面的评估外，文本的组织结构同样值得关注。学生可以根据明确的标准检查段落之间是否衔接自然、观点是否清楚以及论证是否完整。这样做的意义在于把“我的作文不好”这种笼统的判断转化为具体的问题，例如词汇使用不准确、某一段缺乏论据或者文章结构不够清晰。

这种具体化的评价有助于减少学习者对自身写作能力的消极判断。焦虑较强的学生有时容易把一次写作中的问题看成自己整体能力不足的证明，而明确的评价标准能够帮助他们区分“这篇作文存在的问题”和“我没有写作能力”之间的差别。当学生能够发现自己的不足，同时也能够看到已经取得的进步时，对写作任务的信心可能随之增强。

教师在这一过程中也发挥着重要作用。De Bernardi 和 Antolini (2007) [19] 指出，教师在学生自我评估过程中的适当干预能够帮助学生建立合理的评估标准，避免因评估偏差而产生挫败感。因此，教师不必完全代替学生进行评价，而可以提供明确的评价维度和适当的反馈，引导学生根据“观点是否清楚”、“结构是否完整”、“语言是否准确”、“论证是否充分”等标准逐项评价自己的作品，并思考自己做得较好的地方以及需要改进的地方。同时，教师的反馈应避免只关注错误和分数，而应在指出问题的同时肯定学生的进步，并将评价重点放在具体作品和改进方向上，以减少学生对负面评价的担忧。在课堂评价中，也可以采用形成性评价、同伴互评与教师反馈相结合的方式，使学生逐渐形成较为宽松和积极的写作评价体验。当学生逐渐掌握这种评价方法后，写作评价就不再只是对结果的判断，也可以成为帮助学生认识进步、调整策略和建立信心的过程。

5. 结论

本文从写作焦虑与写作意愿的概念出发，梳理了二者之间的关系，并在此基础上提出了写作规划、写作监控和写作评价三项策略。对于二语学习者而言，写作焦虑可能使他们回避写作任务，而持续的回避又会减少写作实践机会，并进一步影响写作意愿。因此，降低写作焦虑不仅需要关注学生的情绪状态，也需要关注他们在具体写作过程中遇到的困难。

三项策略分别对应写作过程中的不同阶段。写作规划主要帮助学生在动笔前明确任务和写作步骤，减少面对复杂写作任务时的不确定感；写作监控帮助学生在写作过程中及时发现和处理问题，增强对写作过程的控制感；写作评价则帮助学生在完成任务后形成较为客观的自我认识，将笼统的自我怀疑转化为具体的改进方向。三项策略并不是彼此孤立的措施，而是分别从写作前、写作中和写作后三个环节介入写作过程。规划降低开始写作时的不确定性，监控增强写作过程中的控制感，评价帮助学习者认识自己的不足与进步。这些变化可能逐步减轻写作任务带来的心理压力，并增强学生参与写作的信心和意愿。

需要指出的是，本文主要基于文献梳理与理论分析，所提出的策略尚未经过实证检验，其实际效果有待进一步验证。此外，不同二语学习者在语言水平、写作经验及焦虑程度等方面存在较大差异，不同写作任务和体裁也可能带来不同的焦虑来源。例如，议论文可能更多涉及观点组织和论证方面的压力，而叙事或描述性写作可能更多涉及内容组织和语言表达方面的困难。因此，写作规划、写作监控和写作评价三项策略并非对所有写作任务都具有相同的作用，其具体效果还需要结合任务类型、体裁特点以及学习者实际情况进行调整。本研究所提出的策略在不同群体中的适用性和有效性仍需更多实证研究加以探讨。未来研究可结合问卷、访谈或实验设计，对上述策略的实施效果进行检验，以进一步完善二语写作意愿的干预路径。

Conflicts of Interest

The author declares no conflicts of interest.

References

- [1] Mehat, S.Z. and Ismail, L. (2021) Malaysian Tertiary ESL Students' Writing Errors and Their Implications on English Language Teaching. *Asian Journal of University Education*, **17**, 235-242. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14504>
- [2] Maniam, M., Swaran Singh, J.K., Swaran Singh, C.K. and Benjamin Jeyaraja, S.S. (2023) The Effects of 36663 Layout and Gender Differences in Writing Narrative Essay among Junior 3 ESL Learners. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, **13**, 766-781. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i1/15928>
- [3] Rosdiana, R. (2019) EFL Students' Attitudes towards English Academic Writing. *Getsempena English Education Journal*, **6**, 126-132. <https://doaj.org/article/aa1b8cd298a94eda8e09a5f0ba66cb2f>
- [4] Khosravi, R., Mohammadi, E., Esmaeili, N. and Zandi, H. (2023) Perfectionism and

- Writing Anxiety as Predictors of Iranian EFL Learners' Performance in IELTS Writing Module: A Multi-Dimensional Perspective. *Frontiers in Education*, **8**, Article ID: 1108542. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1108542>
- [5] Hayes, J.R. (1996) A New Framework for Understanding Cognition and Affect in Writing. In C. Levy, M. and Ransdell, S., Eds., *The Science of Writing: Theories, Methods, Individual Differences, and Applications*, International Reading Association, 1-27.
https://www.researchgate.net/publication/271429714_A_new_framework_for_understanding_cognition_and_affect_in_writing
 - [6] Wang, H. and Troia, G.A. (2023) How Students' Writing Motivation, Teachers' Personal and Professional Attributes, and Writing Instruction Impact Student Writing Achievement: A Two-Level Hierarchical Linear Modeling Study. *Frontiers in Psychology*, **14**, Article ID: 1213929. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1213929>
 - [7] Zhang, D. and Zhang, L.J. (2019) Metacognition and Self-Regulated Learning (SRL) in Second/Foreign Language Teaching. In: Gao, X., Ed., *Springer International Handbooks of Education*, Springer International Publishing, 883-897.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-02899-2_47
 - [8] Daly, J.A. and Miller, M.D. (1975) Apprehension of Writing as a Predictor of Message Intensity. *The Journal of Psychology*, **89**, 175-177.
<https://doi.org/10.1080/00223980.1975.9915748>
 - [9] Krashen, S. (1982) *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. Pergamon.
 - [10] Shuai, S. (2025) An Empirical Study on the Effectiveness of Multiple Feedback Modes in Alleviating College Students' English Writing Anxiety. *English Square*, **32**, 116-119. (In Chinese)
 - [11] Guo, Y., and Qin, X.Q. (2010) A Report on the Foreign Language Writing Anxiety Test for Chinese Non-English Major College Students and Its Implications for Writing Teaching. *Foreign Language World*, **2**, 54-62. (In Chinese)
 - [12] Macintyre, P.D., Clément, R., Dörnyei, Z. and Noels, K.A. (1998) Conceptualizing Willingness to Communicate in a L2: A Situational Model of L2 Confidence and Affiliation. *The Modern Language Journal*, **82**, 545-562.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1998.tb05543.x>
 - [13] Khajavy, G.H., Ghonsooly, B., Hosseini Fatemi, A. and Choi, C.W. (2016) Willingness to Communicate in English: A Microsystem Model in the Iranianeflclassroom Context. *TESOL Quarterly*, **50**, 154-180. <https://doi.org/10.1002/tesq.204>
 - [14] Macintyre, P.D. and Legatto, J.J. (2011) A Dynamic System Approach to Willingness to Communicate: Developing an Idiodynamic Method to Capture Rapidly Changing Affect. *Applied Linguistics*, **32**, 149-171. <https://doi.org/10.1093/applin/amq037>
 - [15] Shen, X., Hao, C. and Peng, J. (2024) Promoting EFL Learners' Willingness to Communicate through Transmediation in a Digital Storytelling Workshop. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, **45**, 3109-3126.
<https://doi.org/10.1080/01434632.2022.2086257>
 - [16] Choe, A.T. (2017) Exploring the Dynamics of Willingness to Communicate in Written Communication: A Case Study. *Working Papers in TESOL & Applied Linguistics*, **17**, 39-55.
 - [17] Hashemian, M. and Farhang-Ju, M. (2022) Comparative Effects of Direct and Metalinguistic Computer-Mediated Feedback on L2 Learners' Writing Ability and Willingness-to-Write. *Journal of Modern Research in English Language Studies*, **9**, 119-142.

- [18] Cresswell, A. (2000) Self-monitoring in Student Writing: Developing Learner Responsibility. *ELT Journal*, **54**, 235-244. <https://doi.org/10.1093/elt/54.3.235>
- [19] De Bernardi, B. and Antolini, E. (2007) Chapter 10: Fostering Students' Willingness and Interest in Argumentative Writing: An Intervention Study. In: Hidi, S. and Boscolo, P., Eds., *Writing and Motivation*, Brill, 183-201. https://doi.org/10.1163/9781849508216_011

Appendix (Abstract and Keywords in Chinese)

减少写作焦虑 提升写作意愿

摘要: 杰出的写作能力对于沟通、考核、教育、就业均至关重要,但二语学习者常因焦虑、痛苦等负面情绪而回避写作,导致写作意愿低下。本文从写作焦虑与写作意愿的概念出发,分析二者之间的联系,并从写前、写中和写后三个阶段提出写作规划、写作监控和写作评价三项策略,以期降低二语学习者写作焦虑、提升写作意愿提供实践路径。

关键词: 写作焦虑, 写作意愿, 提升策略