

# 浅谈建立英语学习复原力对中学心理教育的影响\*

张玉娇

(河北省张家口市张北县第一中学, 河北 张家口 076450)

**摘要:** 中学阶段是学生人生观发展的重要阶段, 学科教学活动不仅提升学生的知识水平, 同时还需对学生的思维意识、心理健康等方面做出引导, 保证学生健康成长。英语作为中学阶段主要学科之一, 担负着引导学生思维意识, 强化学生心理健康的责任和义务。复原力作为每一个人都需具备的能力, 在中学阶段对学生进行复原力的提升, 可有效培养学生抗压能力, 在面对困难与挫折的时候, 可及时找寻出路, 做好问题的解决工作。英语教师需针对中学英语教学中强化学生复原力, 加强学生健康心理的培养, 从而提升学生英语学习的效率。

**关键词:** 中学英语教学 心理健康教育 复原力

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2023.24.90

近年来, 随着我国教育改革的深入, 一些新课程的推出无疑对教师提出了巨大的考验。在中学英语学习中, 教师教授英语单词、语法及相关知识点, 并运用一些生动的教学方法, 逐步培养学生对英语的兴趣, 使英语成为他们的兴趣点。与此同时, 在教育体制改革下, 学生们被进一步要求敢于说英语, 敢于用英语与他人交流。然而, 事与愿违, 有些学生有很好的英语基础, 但在说英语方面存在明显的障碍。在某种程度上, 这表明心理素质对英语学习能力有着极其重要的影响。因此, 在中学英语学习中, 应该充分重视心理素质的培养, 提升学生心理复原力, 这将直接关系到英语学习的实际效果。

## 一、什么是心理复原力

复原力主要指个体在面对悲剧、逆境、创伤及威胁等重大压力, 逐渐转化良好的适应过程, 也可简单地理解为人在面临困境的时候出现的反弹能力。心理复原力基本特征分为以下几点。第一, 接受并挑战现实的能力。第二, 在紧急的时刻镇静从容、化险为夷的能力。第三, 随机应变, 应对问题找寻解决方法的能力。

## 二、加强心理健康教育在中学英语教学中的重要性

新时期下, 中学学生的心理健康教育尤为重要, 可培养学生健全的人格, 强化心理复原力, 树立正确的价值观, 为学生今后长远的发展奠定良好的基础。为更好地开展心理健康教育, 除了开设心理健康教育专题课程外, 还应将心理健康教育有效地融入中学的学科教学中。因此, 心理健康教育需各任课教师共同努力, 全面开展学生心理健康教育。英语教学是语言学科, 具有较强的人文性, 在英语教学中应加入心理健康教育, 可促进英语学科的优化

和整合, 有助于建立新的师生关系。心理健康教育可消除学生在英语学习中遇到问题的焦虑心理, 改变学生应对难题的态度, 克服在英语学习中出现的恐慌心理, 树立良好的英语学习态度。此外, 将心理健康教育有效地融入中学英语教学中, 有助于激发学生的学习兴趣。在教师的指导下, 将兴趣转化为主动学习的动力, 帮助学生形成长久且稳定的动机, 增强英语学习的信念感。加强心理健康教育有利于培养学生的积极态度, 营造良好的学习氛围, 提高教学效率。在中学英语教学过程中, 教师应加强心理健康教育的有效融合, 将中学英语教育与心理健康教育有效地结合起来, 最大限度地发挥二者的价值, 促进学生的健康成长<sup>[1]</sup>。

## 三、在英语学习中中学生存在的心理问题

### (一) 恐惧心理

学习条件、态度、方法及自身的努力成果等, 导致中学阶段学生英语学习成果逐渐拉开差距。学习成果较好的学生对英语学习充满动力, 而学习成果较差的学生在此方面的学习逐渐出现了恐惧心理, 在恐惧心理的驱使下, 学生不敢开口说英语, 无法有效融入英语教学活动中, 学生无法融入教学中又会导致学生学习成果不佳, 从而陷入不良循环中。一次又一次的失败加剧了学生对学习英语的恐惧, 给学生带来了沉重的心理负担。

### (二) 急躁心理

学习的过程是不断遇到困难并克服困难的过程。然而, 一些学生在遇到困难时会变得易怒、暴躁, 在无法解决问题时退缩甚至放弃。在遇到几次挫折后, 如果学生都采用了退缩和放弃的方法对待问题, 将会在今后的学习中

\* 本文系 2023 年河北省教育科学研究“十四五”规划课“新课改实施背景下初高中学段衔接实践研究”(课题立项号: 2205212) 的研究成果。

产生条件反射，遇到问题直接选择放弃。部分学生追求完美，觉得达不到自己的要求，心理产生了抑郁苗头，这类学生心理较为脆弱，容易产生心理障碍。

### （三）满足心理

学习永无止境，英语知识在不断地更新之中，对于英语的学习也是不断探索和发现的过程。但部分学生在学习中极易容易出现骄傲自满的心理，在取得一些成功后变得自满。这类学生往往满足于现状，对语言知识缺乏足够且全面的了解，知识的学习也停留在感官层面，缺乏主动思考能力，在学习中害怕遇到错误，比较“好面子”，不善请教他人。

### （四）被动心理

知识是一种需求，而不是天赋，没有长时间的练习和知识的积累就不可能学好任何一门知识。在英语学习中，部分学生缺乏兴趣，面对英语的学习持有冷漠态度，缺乏良好的自我激励和学习的主动性，英语的实践活动不愿主动参与，对教师的要求与鞭策过度依赖，甚至直接背诵答案应付考试，这样的学生学习能力较差。

## 四、中学英语教学中强化心理健康教育的途径

### （一）协调课程教学，提升学生思想素质

随着时代的发展，教师需在实践教学中更加注重学生思想及心理发展。英语教材中涵盖了环境、文化、性格等方面内容，是加强学生思想教育及心理健康教育的良好素材。首先，教师需运用问题对学生疑问意识进行刺激，在思考的过程中学会质疑，教师可通过对学生存在疑问的部分进行分析，了解学生的心理，发现学生心理存在的问题。中学阶段英语教材中有很多与环保相关的内容，在解释相关内容时，可进行短视频的播放。通过此方面内容的学习，学生可认识与生存威胁相比较，学习中遇到的困难并不算什么，努力想办法解决，提升解决问题的能力才是学生应主要思考的问题<sup>[2]</sup>。在这一教学过程中，让学生明白，困难是暂时的，无论多大的困难，都需努力解决，提升学生的心理复原力。

### （二）中学英语教师需要帮助学生形成学习能力

教师需要帮助学生建立“心理优势”，同时要帮助学生形成学习能力。学习能力发展后，学生不仅觉得学习英语没有那么困难，而且会爱上英语，有利于学生形成良好的心理优势。第一，教师应该帮助学生加强记忆训练，例如使用科学的方法进行单词记忆训练。第二，教师还需要帮助学生加强理解训练。例如，在英语阅读教学中，教师应引导学生找到阅读中的关键句子，如一般开头句、过渡

句和其中的代表词。此外，教师还应鼓励学生利用课外时间进行英语阅读训练，积累新词，提高阅读能力。第三，教师需鼓励学生将所学的英语应用到日常生活中。只有将英语学习与自己的生活结合起来，学生才会对英语学习产生兴趣，真正认识到学习英语的目的。例如，当同学见面时，可以运用英语问候同学：“How are you doing.”当有同学需要帮助的时候询问一句“Can I help you.”这样经过长时间的训练，学生会理所当然地在生活中经常性地说英语。当然，教师应该注意不要盲目帮助学生，而是要学会放手，培养学生的独立学习能力。第四，教师应该鼓励学生以自己的方式学习英语。例如，部分学生喜欢音乐，欧美流行乐曲可运用到英语的学习中；部分学生喜欢看电影，也可通过电影中经典句子的记忆来学习英语。这些学习方法在一定程度上会鼓励学生在在学习过程中享受学习英语的乐趣，从而更加努力地学习英语<sup>[3]</sup>。

### （三）和谐的师生关系，培养学生积极的情感态度

尊重学生，信任学生，平等对待每个学生，是建立和谐师生关系的基础。对于学生而言，学生希望得到教师的公平对待，同样也希望自己受到教师的优待。当其他同学获得赞美的时候，没有获得赞美的同学会非常羡慕被赞美的同学。而被赞美的同学建立了充足的自信心，有了短时间内学习的成就感，形成了下一轮短期学习的动力。教师需要拥有善于创设和谐教学氛围的能力，学生在课堂中以轻松愉悦的心情参与到学习中，甚至对下一堂课的内容抱有期许，在这样的状态下，培养学生对英语的学习兴趣，从而促进学生对知识进行深入的学习和理解<sup>[4]</sup>。

英语教学作为一种语言教学，不仅要考虑到教与学之间的关系，同时也需重点考虑师生之间情感与思想上的交流。良好的师生关系为营造积极愉悦的课堂氛围打下良好的基础，激发学生对英语学习的积极性，激发学生的主动性。不仅唤起了学生对教师的尊重和信任，而且使他们能够将将对教师的爱转移到所教的学科中。

### （四）在教学内容中深入挖掘心理健康教育元素

由于当前社会和生活环境的影响，许多学生缺乏抵御挫折的能力，在生活变化面前过于脆弱。教师可以在教学内容中探索反挫折教育材料，让学生学习和理解如何面对生活中的不愉快和各种困难，达到反挫折教育的教学目的，引导学生更深入地反思生活中的挫折，从而达到心理健康教育的目的。一些学生可能会对自己未来的生活发展感到困惑和焦虑。由于文化的差异，家庭教育方式和家庭教育方法也存在显著差异。在英语课程的教学活动中，教

师可以让学生了解优秀家庭的教育理念,从而减少部分家庭常见的“期望孩子成功”对学生造成的情感和心理影响。在学科教学内容中探索心理健康教育的要素,从不同角度开展心理健康教育,有助于规范中学生心理健康教育工作,提高心理健康教育价值<sup>[5]</sup>。

#### (五) 将课堂教学延伸到社会,开展心理健康教育

中学生正处于从学校学习生活向社会生活过渡的阶段,学生心理健康教育也需要注意社会问题的整合。学生需要有能力在任何情况下调节自己的心理和情绪。课堂教学与社会问题紧密结合,可以帮助学生解决面临社会问题时的后顾之忧,引导学生正确处理个人与社会的关系,逐步树立正确的世界观、人生观和价值观。心理健康问题直接影响学生亲社会行为的发展。在学科教学活动中,课堂教学延伸到社会领域,社会化问题与课堂教学内容相结合。一方面,它可以帮助学生从生活的角度理解教学内容;另一方面,它也可以通过课程学习为学生的美好生活奠定基础,培养学生在面对社会生活时的健康心理状态。英语课程教学也是英语语言教学,语言文化教学和交际是语言文字学习的前提<sup>[6]</sup>。心理健康教育延伸到社会领域。通过心理健康教育,学生能够融合优秀社会文化的开放性、宽容性、自给自足和独立性,引导学生思维意识的发展。

#### (六) 消除学生的心理障碍

教师应尽最大努力帮助学生克服英语学习中的恐惧、自卑、自暴自弃和缺乏动力等心理障碍。教师应注意从发音、拼写等基本语法技能开始,为后续深度学习打下坚实的基础。中学生在英语学习中遇到的心理障碍表现有,在听英语时总是怀疑自己所听到内容的正确性,这一过程中尤为被动和紧张。在听力过程中,将关注的重点放在了发音方面,而不是内容方面。无论是母语还是外语,在学习之前都必须先听,倾听是为说做准备,听力差会影响说的能力。英语口语课应与听说相结合,以提高口语和听力能力。英语学习和使用经历了一个从非自主到自主的发展过程,这在英语口语的心理方面尤为突出。自主意识和非自

主意识首先是整体精神状态,其次是语言熟练程度。教师应在轻松的氛围中教学,引导学生根据主题积极思考、想象和回忆。通过反复练习,可以培养自主意识。阅读的心理机制是从单词到语言再到意义。为了培养阅读能力,应重视加强英语口语教学,通过加强实践增强反应意识<sup>[7]</sup>。

#### 五、结语

综上所述,中学英语教学活动与心理健康教育相结合,在有效提升学生心理素质,强化心理复原力的同时,提升学生英语学习能力。在知识的教学中发挥学科教育对学生思维产生的影响作用,全面提升学生的身心素质。教师需营造轻松愉悦的教学氛围,将心理健康教育的内容融入英语课程教学活动中,运用英语课程教学挖掘学生潜在的心理健康问题,重点强调英语教学内容中心理健康元素,将教学延伸到心理健康教育层面,全面提升学生心理复原力,为今后在学习、工作、生活中面对困难及压力时,自我心理调节能力的培养打下良好的基础。

#### 参考文献

- [1]钟媛.心理健康教育在高中英语教学中的渗透[J].中学生英语,2022(48):121-122.
- [2]董晓庆.高中英语教学过程中融入心理健康教育的策略[J].学周刊,2022(34):139-141.
- [3]魏萍.心理健康教育融入高中英语教学的实践探究[J].知识库,2022(05):166-168.
- [4]陆艳.在高中英语教学中实施心理健康教育的几个途径[J].语数外学习(高中版中旬),2021(09):70-71.
- [5]田淑春.谈高中英语教师对学生的心理健康教育[J].教书育人,2021(23):25-26.
- [6]李淑琴.中学英语教学中心理素质教育渗透的构建与反思[J].学周刊,2020(19):39-40.
- [7]赵万雄.如何在高中英语教学中加强学生心理健康教育[J].学周刊,2020(09):45-46.