

初中英语教学中渗透心理健康教育的策略研究

李青夏

深圳市西乡中学 广东省韶关市 512000

摘要: 本文旨在探讨如何在英语教学中有效渗透心理健康教育,以促进学生的全面发展。在当今教育体系中,学生的心理健康已成为教育者关注的焦点。鉴于初中生在身心快速发展阶段面临的多重压力,心理健康教育对于培养其健全人格和积极态度至关重要。因此,英语教师应超越语言知识的传授,通过激发学生学习动机、挖掘教材中的心理健康元素、善用评价手段和指导学习方法等策略,促进学生的全面发展。这些策略不仅能提高学生的语言素养,还可以增强他们的自我认知、情绪管理和人际交往能力,为学生的心理健康和终身学习打下了坚实基础。

关键词: 初中英语教学; 心理健康; 渗透策略

1. 引言

初中是学生身心快速发展的阶段。在这时期,学生自我意识增强,开始身份认同探索,情绪波动大,同时面临同伴压力和学业压力,以及网络和媒体的影响,所以很容易出现心理健康问题,如焦虑、抑郁、自我价值感低下等。《中国国民心理健康发展报告(2017~2018)》中显示,在中学阶段,抑郁的检出率约为30%,其中重度抑郁的检出率介于7.6%~8.6%之间。学生心理健康的重要性毋庸置疑,但开展心理健康教育不仅仅是心理老师和班主任的工作。国家卫生部在2012年底发布的《学生心理健康教育指南》(中国国家标准委员会,2012)指出,学校心理健康教育是素质教育的重要组成部分,本质是学校教师综合利用心理学、教育学等知识和方法来培养学生健全的人格,从而促进学生身心健康发展的一种育人活动,最主要的实施途径是在各学科教学中渗透。因此,英语教师在进行学科教学时,要自觉结合学生的身心发展规律,有意识地采取多种有效策略,充分挖掘、整合和利用学科知识,在传授知识培养学科素养的同时促进学生的心理健康,帮助学生逐步树立正确的世界观、人生观和价值观(王希永,2003)。同时,英语教师要充分尊重每个学生,让他们有积极充实的学习体验,感受到学习的乐趣和教师的信任,健康、积极、自信、阳光地成长。

2. 学生心理健康的定义

义务教育的根本任务是立德树人,培养全面发展的人。培养学生的核心素养的前提是学生心理健康,心理韧性强,能适应社会发展和实现个人终身发展。

心理健康通常被定义为一种状态,学生健康的心理状态有以下特征:学生能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;且其认知,情绪反应,意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力^[1]。在生活实践中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,从而使心理保持平衡协调(张春兴,1994)。心理健康涉及到情感、心理和社会福祉的各个方面,包括但不限于:

情绪稳定: 能够体验各种情绪,但不会长时间受到负面情绪的困扰。

自我认知: 了解自己的优点和缺点,能够评估自己和接受自己。

应对能力: 面对压力和挑战时,能够有效地采取行动解决问题。

人际关系: 能够建立和维持健康的人际关系。

生活满意度: 对自己的生活感到满意和有目标。

个人成长: 有自主学习的意愿和能力,能持续学习和成长,追求个人发展。

心理健康是一个动态的过程,学生可能会经历不同的心理状态,包括健康、亚健康和不健康的状态。心理健康问题可能包括焦虑、抑郁、压力过大、人格障碍等,这些问题可能需要专业的心理健康服务和支持。

3. 如何在英语教学中渗透心理健康教育

3.1. 充分激发学生的学习动机,引导学生自主快乐学习
引导学生乐学善学不仅是课标的要求,也是渗透心理健康教育的重要方法。学生的身心要得到健康发展,关键是

学生的主体性要在课堂上发挥出来。教师要抛弃“满堂灌”的传统教学方式，充分尊重学生的主体性，构建平等课堂，激发学生的学习动机，让学生成为课堂的主人。学生学习动机的激发贯穿与整个课堂教学，包括且不限于课堂导入、教学的活动、方法、手段和评价。

英语教师要根据初中学生的认知特点，多设计兼具趣味性、针对性和新颖性的导入，创设真实有趣的学习情景，设计多感官参与的语言实践活动，通过语言感知、模仿、观察、思考，以及小组里、班级内的交流和展示等活动，让不同层次的学生都主动参与到课堂中，发挥自己的优势和特长，增强学习效能感。小组合作的学习方式还能培养学生的沟通技巧，包括倾听、表达和理解他人的观点，有助于学生解决冲突，减少误解，促进人际关系的和谐^[2]。

3.2. 深度挖掘心理健康渗透点，健全学生人格

英语是社会科学类学科，在渗透心理健康教育方面有独特的优势。英语教材和课外阅读材料内容丰富，包罗万象，教师要有敏锐的洞察力，深度挖掘、巧妙整合并充分利用英语学习材料中的心理健康教育元素，让学生在“润物细无声”中在思想、情感和心理上发生良性变化。

以上教牛津版九年级上册英语为例，第四单元《Problems and advice》的主课文呈现了知心姐姐栏目中四个读者来信，分别讲述了担心朋友减肥、担心因帮助路人被同伴嘲笑，戴牙套不敢笑以及姐妹难相处的四个问题。这些都是青少年时期典型的问题，是心理健康教育的显性资源，是极佳的心理渗透点。如果因为考试压力匆匆讲完课文，学生收获将非常有限。教师可以采用读写结合的方式，让学生独立阅读后整理表达烦恼和求助的有用短语和句型并在组内分享，然后口头表达自己的烦恼。课后作业布置为结合组员的表达修改自己的烦恼，写在一封信里。次日课堂上把自己的烦恼信交给信任的同学朋友，当堂讨论并书写回信，组内分享，并每组选出 1-2 个优秀作品做出课件在课堂上展示。这个活动持续了几天，学生非常积极。作业多，考试压力大，每天缺觉上课很困，父母期望太高怕让父母失望，努力学习却难以提高……这种种问题和负面情绪平时把学生压得喘不过气来，让他们感到孤单无助，甚至很多徘徊在抑郁和奔溃边缘，这样的课堂活动中得到了表达和释放，得到了同伴的回应、鼓励和支持，得到了老师的理解和指点。这几节课后，学生的学习状态明显好转，学习主动性和积极性更大了，因为他们

感觉被看见，被理解，被支持了。给学生心理减压减负，就是给他们的学习和发展加油助力。

除了这些显性资源，还有很多隐性资源可以挖掘。教师在分析教材语篇的时候，要从 What、Why、How 三个角度进行分析，其中的 Why 就要求教师分析作者的意图、情感态度或价值取向。这时，教师要着眼于挖掘学生心理健康教育资源。杜威认为，教师如果不被教材限制，而是“把教材作为全部的和生长的经验中相关的因素来考虑，就能让教材心理化”（约翰·杜威，2005）。英语课文中有不少是文学作品，分析这些作品中的人物心理，能培养学生的同理心和情感认知能力。

如上教牛津版九年级上册英语第八单元课文是欧亨利的《The gifts》。这是一篇关于牺牲、爱和意外结局的经典小说，除了让学生品味到文学之美，还很适合进行人物心理分析和主题意义探究^[3]。教师可以引导学生通过仔细分析文章的动作、语言等细节描写，揣摩分析人物的心理，并通过小组讨论模仿，增补人物心理活动或对话，以及课堂剧表演等活动方式，引导学生感悟到爱的重要性，理解牺牲的价值和意义，体会到失去珍贵物品的失落感，从而教会学生如何面对生活中的失望和挫折，以及接受生活中的不可预见性，并从中寻找积极的一面。

此外，英语教学中常常包含对文本的分析和讨论，这可以培养学生的批判性思维能力，帮助他们形成独立思考的习惯，更好地处理生活中的复杂问题。

3.3. 善用评价手段，增加学习效能感

英语教学中的评价手段贯穿英语课程教与学的全过程，包括课堂评价、作业评价、单元评价和期末评价等。教师要综合灵活运用各种评价手段，帮助学生全面认识自己和发现自己，提升学习主动性和学习效能感，对学生的心理健康产生积极影响。以下是一些常用的方法：

1. 坚持正面反馈，提供积极、建设性的反馈可以增强学生的自信心和学习动力。使用鼓励性的语言，强调学生的进步和优点。“Good job.”、“Great! You are making progress.”、“Nice try. Can you give some examples?” 这些正面反馈看似简单，日积月累下来能潜移默化地促进学生心理健康^[4]。

2. 科学精简布置作业。作业评价是教学评价的重要组成部分，更是和学生幸福感息息相关的一环。作业量大导致学

生没有自主吸收消化的时间,而且睡眠不足影响身心健康。作业机械重复、形式单一导致学生怕做作业、作业质量不高。为促进学生心理健康和学业水平,教师可以通过谈话、问卷等方式了解分析学生对作业的意见和期望,有针对性地调整作业布置。要科学布置作业,把握好作业的内容、难度和数量,多布置一些形式多样新颖走心、和学生生活有关联的作业,如角色扮演、故事创编、调研采访、海报制作、戏剧表演、课外阅读等。这些作业能让学生有新鲜感,提高学习兴趣,增强学习动机,也符合英语习得的规律,能提升学生的语言素养。

3. 引导学生成为评价的主体,帮助学生开展自我评价和相互评价,主动反思和评价自我表现,并在同伴的相互评价中扬长补短,更好地规划下一步学习。通过同伴评价,学生学习如何给予和接受反馈,同时培养团队合作和社交技能。教师也要充分关注并引导学生关注自己的持续发展,及时肯定表扬学生的进步,用关爱信任的发展眼光看待学生的学习情况。对于英语能力较弱的学生,主要关注他们的努力程度、学习态度,及时肯定他们取得的付出和努力,同时给他们学法指导,有进步及时充分表扬。

4. 时刻关注评价对学生的情感和心理影响。学生的心理状态很大程度上受评价的影响,所以教师要采取透明的评价标准,清晰地向学生解释评价标准和过程,减少不确定性和焦虑。在评价过程中展现尊重和同理心,理解学生可能面临的压力和挑战,避免将学生之间的比较作为评价的主要手段,以减少不必要的压力和焦虑。教师还要持续观察学生的情感反应,确保评价活动不会对学生的心理健康产生负面影响。对没有获得预期评价的学生,要及时地提供心理支持和帮助,如安抚情绪,设定下一阶段的目标和计划,并提供辅导、学习策略等。对获得成就的,要及时庆祝,给学生满满的仪式感,这有助于建立积极的学习环境和增强学生的自我价值感。

3.4. 指导学习方法,助学生善学和终身学习

个人成长是心理健康的一个重要指标。心理健康的学生要有能力自主学习,进而终身学习,适应不断变化的社会环境,成就个人发展。这离不开教师对学生学习方法的指导。英语是一门外语,很多学生英语努力苦读还学不好,是因为没有找到适合自己的科学学习方法。教师在日常英语教学中,要有机融入对学习方法的指导。如在初一刚入学时,就要教国际音标,渗透发音规律,指导学生运用拼读规则记忆单词;每天坚持自主进行课外阅读和英语听读活动。在学生问生词时,不要直接告诉学生意思,而是引导学生查词典。通过布置预习复习作业,引导学生养成预习复习的习惯,并借助思维导图等及时梳理和归纳所学知识。在进行学法指导时,还要关注到每个学生的个体差异,尊重他们的独特性,并为他们提供一个充满支持和理解的学习环境。

结语

英语教师,作为语言学习的引导者,有责任在日常教学中整合和渗透心理健康教育。本文提出的策略,如深度挖掘教材中的心理健康教育元素、善用评价手段以增加学习效能感、指导学生掌握有效的学习方法等,均为英语教学中实现心理健康教育目标提供了具体可行的路径。这些策略不仅有助于学生在英语学习上取得进步,更能促进了学生的心理健康和个人成长。

参考文献:

- [1] 中国国家标准委员会. 学生心理健康教育指南 :GB/T 29433-2012[S]. 北京: 中华人民共和国卫生部,2012.
- [2] 王希永. 在学科教学中渗透心理健康教育 [J]. 中国高等教育,2003,3.
- [3] 张春兴. 现代心理学. 上海: 上海人民出版社,1994,11.
- [4] 约翰·杜威. 学校与社会 [M]. 吴志宏译. 北京: 人民教育出版社,2005:128.

作者简介:

李青夏,(1984-),女,汉,广东韶关人,研究生,中一级教师,从事英语教学研究。