

心理健康教育在中学英语教学中的渗透研究

李雪锋

咸阳师范学院外国语学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要: 论文就英语课堂教学中对中学生的心身健康教育问题展开研究论述。通过对中学生面临的学业压力、人际关系、生理发展规律所造成的学生心理失衡问题进行分析, 针对此情况教师们教学中渗透积极心理学来帮助学生认识自我、调整自身状态并激发学习的兴趣和潜能。论文采用问卷调查法、文献研究法、课堂观察法等方法, 在查阅参考国内外教学中渗透心理健康教育的资料后, 从理论联系实践方面出发, 在中学英语课堂教学中通过言语引导和班级德育教导来渗透心理健康教育及积极心理学教育。就此得出结论, 在教学中渗透心理健康教育有利于提高学生心理健康水平, 有效缓解了初中生对于学业, 人际关系等的焦虑恐慌, 促使学生自身增强自信和幸福感, 进而提高学习能力和学习成绩。

关键词: 初中生; 心理健康教育; 积极心理学; 渗透教育

Research on the Penetration of Psychological Health Education in Middle School English Teaching

Xuefeng Li

School of Foreign Languages, Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: This paper explores and discusses the issue of psychological health education for middle school students in English classroom teaching. By analyzing the psychological imbalance caused by academic pressure, interpersonal relationships, and physiological development patterns faced by middle school students, teachers can incorporate positive psychology into their teaching to help students understand themselves, adjust their own states, and stimulate their interest and potential in learning. The paper adopts methods such as questionnaire survey, literature research, and classroom observation. After consulting and referencing materials on the infiltration of mental health education in domestic and foreign teaching, it starts from the perspective of integrating theory with practice and infiltrates mental health education and positive psychology education through language guidance and class moral education in middle school English classroom teaching. It can be concluded that incorporating mental health education into teaching is beneficial for improving students' mental health level, effectively alleviating their anxiety and panic about academic and interpersonal relationships, and promoting students to enhance their confidence and happiness, thereby improving their learning ability and academic performance.

Keywords: junior high school students; psychological health education; positive psychology; penetrating education

1 引言

经过调查研究, 目前中国教育部门对中学生心理健康教育重视不够, 虽然中学生心理健康教育已经成为学生素质教育的重要组成部分, 但至今还没有专制系统地编写心理健康教育教科书, 只有在思想道德课程中才会涉及一些心理健康教育问题。此外, 大多数学校的心理教育是由班主任完成的, 学生无法获得专业、系统的心理健康教育。

由于初中阶段学生的身心发展在一个人生活中占有非常重要的地位, 精神状态会直接影响学业成绩以及进入社会后的适应能力。如果中学生自身情绪和外部环境带来的压力不能及时消除, 就会给自己、学校、家庭和社会带来严重的不良后果。因此, 论文阐述了普通中学生心理健康的重要性, 除了积极心理学的逐步渗透外, 还利用问卷调查等方法进行实验研究, 扩大心理健康教育在课堂上教学的渗透力。引导学生正确评估和认识自己, 正确对待负面影响, 努力帮

助学生解决实际问题, 同时预防心理问题, 为今后教育改革提供理论和实践基础。

2 文献综述

简要介绍了心理健康教育, 提出了渗透教育的概念, 将心理健康教育渗透到课堂中, 并简要介绍了积极心理学的理论基础。

2.1 心理健康教育

王力说, 心理学分为六个心理学流派: 联合主义、建构主义、功能主义、行为主义、格式塔和精神分析心理学。在学校教育中, 行为主义思维和精神分析心理学主要融入教育学。行为主义心理学的创始人是约翰·布罗德斯·沃森。他采纳了巴甫洛夫的条件反射概念, 系统地阐述了行为主义理论体系是以人类活动和行为为研究对象的。事实上, 学校心理健康教育是心理学、教育学等服务于学校教育、解决学校实践问题的产物。

2.2 渗透教育的概念

渗透教育的形成和发展深受杜威“教育就是生命”的教育思想的影响。这个命题是把生活和教育结合起来，在生活中完成教育。它体现了现代教育对社会、生活、知识、行动的统一原则，潜移默化地渗透到社会生活和学校生活的方方面面，因此，渗透教育方法得到了更多教育工作者的认可和重视。

许多初中生由于学习成绩差而有自卑感，而渗透心理健康教育是帮助初中生提高学习效率，并让初中生学会在学习中规划自己的学习活动，建立适合自己的学习目标，在学习中能获得满足感和成就感，进而形成愿意学习、善于学习的终身学习人格。这对初中生个性的发展具有重要的基础性作用。

2.3 积极心理学

哈佛大学的积极心理学主讲教师是 Talben Shahar，而积极心理学已在美国 200 多个学校被广泛应用。在他的课程中主要讲的是自己、人际关系、外部因素。这三个主要部分构成了积极心理，其目的是培养个人成长，积极工作，帮助我们更好地处理出现的负面情绪，提高我们应对这些困难和困难的能力。帮助学生认识自己的真实身份，辨认自己的长处，然后在学校里追求这些长处，用自我优势去追求人生的意义。

3 问卷调查和结果分析

笔者在陕西省咸阳市双照中学选拔了三个班级的初中生。选择了三个班，共 150 名学生。在开始实验方法和实验过程之前，笔者从学业压力、生理发育、外部压力和人际关系四个方面制定了一份问卷，并分发了 150 份，问卷回收率为 100%。为确保数据的真实性、可靠性和公平性，学生无需签名。

这项实验研究的主要问题是心理健康教育和积极心理学在中学英语教学中的渗透，主要是利用心理健康教育和积极心理学来设计、改善创新课堂教学的教学过程。所以，在学业和身体发展、心理特征和人际关系等方面进行了调查。

3.1 学业压力

根据表 1 数据，超过一半的学生对自己的学习有高度焦虑，无法正确看待考试和成绩等。考试前过度担心导致考试成绩不尽如人意。过大的学业压力导致恶性循环，甚至会让学生产生厌学心理。

表 1 学业压力

学业压力 (1~15)	数字	百分比
有时	57	38%
经常	91	61%
从不	2	1%

3.2 外部压力

根据表 2 数据，家长、老师、学校、社会对学生的期望都会对学生造成一定的心理压力，给学生带来过重的负荷往往是家长过大的期望。

表 2 外部压力

外部压力 (16~23)	数字	百分比
有时	66	44%
经常	51	34%
从不	33	22%

3.3 人际关系

根据表 3 中的数据，青春期的初中生对思维活跃、感情丰富、人际交往有强烈需求。而正是因为青春期的情绪转化极其迅速，时而热情乐观，时而悲观消极，这些都会在与他人的互动中造成压力。

表 3 人际关系

人际关系 (24~32)	数字	百分比
有时	44	29%
经常	68	46%
从不	38	25%

3.4 生理应激

根据表 4 中的数据，初中生的身体变化也会给他们带来很大的心理压力。青春期初中生正处于身体快速成长和变化的时期，男生的声音、女生的胸部发育等都逐渐明显，体质的变化会让他们措手不及，老师和家庭应该更加及时的教育指导，让学生面对青春期的变化。

表 4 生理应激

生理应激 (32~50)	数字	百分比
有时	57	38%
经常	76	51%
从不	17	11%

4 实验过程及分析结果

以上确定的中学生的主要心理问题都是研究的，主要是通过心理健康教育和积极心理学的渗透来实现学生心理问题的解决。

4.1 研究方法

在咸阳市秦都区双照中学选拔了三个三年级班级，从初中三年级选择了三个班级。在三个班级中向学生讲课时渗透积极心理学。各班在男女比例、学习方法、学习态度和学习兴趣等方面都比较接近。同时，两个班级在教学进度、教学方法、代课教师等方面没有区别。选择班级是将心理健康教育的教学渗透到英语课堂上，在与英语代课老师沟通协调后，对学生实施心理健康教育的渗透，在教学时遵循积极的心理健康教育，穿插在课堂上，引导学生逐步建立自信和积极的心态。

本研究主要采用实验性教学方法。通过这种方式，对问题进行研究，以达到提高教学质量的目的。在课堂上渗透心理健康教育的方式和方法灵活多样，教学过程是培养和发展学生的智力，技能和个性，而以上内容是多层次、多功能的。教师应改变教学目标，要把精神教育的目标放在首位，对心理健康教育进行有针对性的渗透。在教学中，努力营造

轻松、民主、平等、和谐、有序的课堂氛围,让学生敢于提问,积极探索和求知,让课堂教学真正成为师生活动的载体。

4.2 研究过程

经过充分的准备,实验课程研究于 2021 年 3 月 5 日开始,在实验过程中,英语老师讲解英语教学中的积极事件,引导学生建立积极心理。同时,在班级的教室里,在讲台和每个窗台上放置一盆绿色植物,美化教室,缓解眼睛疲劳;教室的墙上有关于积极心理学的图片标语;在英语教学中,也尽可能柔和细致,让学生感觉更轻松;在实验的后期阶段,为学生提供了关于心理健康教育的特别讲座,并开设了积极心理学课程。该过程于 2021 年 5 月 5 日结束。

实验结束后,笔者再次对学生分发调查问卷(与实验开始前的相同),共计回收 150 份,问卷回收率为 100%。从上述实验方法和实验过程中,推导出以下数据并进行分析。

4.3 提高学习效率

通过与实验前的表格数据对比,发现在英语课堂上,心理健康教育和积极心理学被渗透,代课老师也觉得学生英语学习的积极性明显增强,学生之间经常出现互助的现象,学习态度端正学习氛围浓厚。与以前的水平相比,学习成绩也有所提高(见表 5)。

表 5 学业压力

学业压力(1~15)	数字	百分比
有时	77	51%
经常	71	47%
从不	2	2%

4.4 缓解心理压力

外部压力的主要来源是家长的过度期望,一方面在英语课堂和课后心理健康讲座中进行心理健康教育的渗透;另一方面,采用家长会、家访和家长联系卡等形式,与家长进行多渠道沟通,努力将这种压力降到最低(见表 6)。

表 6 外部压力

外部压力(16~23)	数字	百分比
有时	78	52%
经常	31	21%
从不	41	27%

4.5 改善人际关系

通过与实验前表数据的对比,发现超过一半的学生在人际关系中的心理压力有了明显的改善,大多数学生能够直面自己的所有情绪,从容接受,让自己完全人性化和不完美,这使得绝大多数学生对自己有了更好的了解,客观地看待自己,正确释放自己(见表 7)。

表 7 人际关系

人际关系(24~32)	数字	百分比
有时	88	59%
经常	32	21%
从不	30	20%

4.6 了解生理变化

通过与实验前的表数据对比,发现学生在生理压力方面有很大的心理改善,在英语课堂上的渗透力,以及课后开展的“青少年性教育”活动,让学生意识到这是每个人都有的变化。让学生更多地了解自己的身体,意识到生理变化是一种正常的现象,不需要产生害羞、焦虑等心理压力(见表 8)。

表 8 了解生理变化

生理应激(33~50)	数字	百分比
有时	97	65%
经常	15	10%
从不	38	25%

5 结语

无论是课堂上渗透心理健康教育,还是课后的积极心理,都在一定程度上缓解了学生当前的心理压力。实验表明,积极心理学教育对学生进行后,可以为个体的心理活动或行为提供能量,而所拥有的心理资源的能量越高,个体表现出的行为质量就越高。为了避免学生从内心深处抵制知识学习,教师应该培养学生的学习兴趣,主动接触学习,完成独立学习的过程。积极心理学在中学教学中的应用,更多的是发挥学生在学习上的主动性,更注重培养学生的核心素养和自主学习能力。

由于时间关系,论文还存在一些无法妥善解决的问题。例如,第一项关于心理健康教育与心理学教学相结合的研究,方法不灵活多样;由于时间关系和个人能力的限制,论文对初中生进行了抽样调查,对其他年级学生的理解和研究成果的适应存在一定的局限性。总之,上述尝试在实证层面只取得了部分成果,考虑中学层面的心理取向过程是一个微妙的长期过程,因此为了达到预期的效果,有必要进行深入、全面、长期的系统研究。

参考文献:

- [1] Talben, Shahr. Psychology Class: Positive Psychology[M]. Harvard University, 2010.
- [2] 陈金凤.初中历史课堂教学中渗透心理健康研究教育[D].杭州:杭州师范大学,2019.
- [3] 陈琦.当代教育心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2007.
- [4] 顾明远.教育大辞典[M].上海:上海教育出版社,1990.
- [5] 刘涛.中学心理教育存在的问题分析与对策思考[J].教育研究, 2020(11):12-13.
- [6] 刘月岩,张阁秋,姚丽君.心理健康教育[M].哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2005.
- [7] 罗林.有关中学生心理健康教育问题的思考和对策[J].超星期刊, 2005(3):45-47.

作者简介:李雪锋(1976-),女,中国陕西洛南人,讲师,从事英语教学法研究。