

# 心理健康教育在小学英语教学中的渗透

齐威门, 孙远\*

江汉大学教育学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年12月12日; 录用日期: 2024年1月9日; 发布日期: 2024年1月16日

## 摘要

随着新课程改革的普及和推进, “学生心理健康”逐渐成为备受关注的焦点。各学科的新课程标准也纷纷提出了“促进学生心理健康发展”的目标, 旨在培养学生健全、积极向上的人格品质。本文主要结合英语学科教学, 从提高教师对心理健康教育的渗透意识; 明确学生的心理需求; 构建和谐的教育环境; 善用教学方法四个方面着手, 探索如何促进心理健康教育在小学英语教学中的渗透, 让英语课堂有助于学生心理健康的发展。

## 关键词

心理健康教育, 小学英语教学, 学科渗透

# The Infiltration of Mental Health Education in Primary School English Teaching

Weimen Qi, Yuan Sun\*

College of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: Dec. 12<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 9<sup>th</sup>, 2024; published: Jan. 16<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the popularization and promotion of the new curriculum reform, “students’ mental health” has gradually become the focus of attention. The new curriculum standards of various disciplines have also put forward the goal of “promoting students’ mental health development”, aiming at cultivating students’ sound and positive personality quality. This paper mainly combines English teaching to improve teachers’ awareness of mental health education, clarify students’ psychological needs, and construct harmonious educational environment. This paper explores how to pro-

\*通讯作者。

**mote the penetration of mental health education in primary school English teaching, so that English classroom can contribute to the development of students' mental health.**

## **Keywords**

**Mental Health Education, Primary School English Teaching, Subject Penetration**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers 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

## **1. 在学科教学中渗透心理健康教育的必要性**

小学阶段是学生身心各方面快速发展的关键时期, 小学生的心理健康状况严重影响着其学业成就和人格成长[1]。在此阶段, 学校若不能对学生加以正确的教育和疏导, 帮助其形成健全的价值观, 为其未来发展和终身学习打下坚实基础, 那么不成熟的价值观念可能会影响他们很长时间, 甚至是一生。

随着《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》[2]的颁布, 心理健康教育在教学中的受重视程度也逐渐上升, 许多教育工作者提出要将心理健康教育作为学校教育的重要内容。然而, 现今小学阶段的专职心理教师数量稀少, 心理健康教育课程也未普遍开设, 且缺乏统一的教材。那么, 该如何促进小学生心理健康的发展呢? 新课标明确指出“以各科教学为依托, 渗透心理健康教育”。这表明心理健康教育与各学科间有着密切的联系。加之不同学科有着不同的教育内容, 能够涉及到学生生活的方方面面。因此, 从不同学科的特点入手渗透心理健康教育能够拓宽心理健康教育的覆盖面, 促进学生的全面发展[3]。

## **2. 小学英语教学中渗透心理健康教育的可行性**

### **2.1. 英语学科涉猎广泛**

英语学科本身具有涉猎广泛的特点。它不仅教授语言本身、介绍英语国家的文化背景, 还十分重视培养学生的跨学科思维 and 实践能力, 具有很强的拓展性和延伸性[4]。学生能够在学习英语的同时对其他学科, 例如生物、历史、科学等各类话题产生兴趣。英语这类综合性的学科既包含实践技巧和规律, 又传达了做人的原则和成长经验。所以, 学生在学习英语的过程中, 能够掌握语言知识, 拓宽他们的知识面, 提高个人的文化素养, 为未来的生活和工作打下基础。

### **2.2. 课程目标具有一致性**

英语学科的课程目标除了提高学生的语言技能外, 还要求引导学生思考和探讨一些社会问题, 例如环境保护、网络安全、人际交往等。这会引发学生对社会现实的关注, 增强他们的社会责任感和道德情操, 有利于培养学生的人际交往、实践创新和解决问题的能力, 这些目标与心理健康教育指导纲要的要求相吻合。

### **2.3. 英语教材具有趣味性和实用性**

首先, 教材中设置了许多游戏化元素。如角色扮演、涂鸦和拼图等, 能够吸引学生的兴趣, 激发他们的积极性和学习动力。其次, 英语教材中融入了许多多媒体资源, 如动画、音乐等, 生动有趣的内容

能帮助学生更好地理解和记忆知识。最后, 英语教材注重实用性, 学生能够学习到实际生活中有用的英语表达技巧。教师可以巧妙地将教材内容与心理健康知识相结合, 设计相关的活动和讨论, 在学习英语的同时, 提升学生的心理素养。

## 2.4. 英语教师对学生了解深入

英语教师经常与学生接触, 能够深入了解学生的个性、兴趣和学习风格, 从而能更好地与他们进行沟通交流, 并根据学生的特点进行个性化的指导。此外, 通过频繁的接触, 英语教师与学生之间建立了亲近和信任的关系。这种关系有助于教师发现学生的心理困扰, 更好地理解学生的状态和情感需求, 并提供必要的支持和鼓励[5]。

## 3. 在小学英语教学中渗透心理健康教育的策略

### 3.1. 提高教师对心理健康教育的渗透意识

学校各级行政部门和任课教师应深刻认识到良好的心理健康状态对于学生成长的重要性, 积极推进心理健康教育, 为学生提供更多的心理支持。

为了提高教师对心理健康教育的渗透意识, 学校可以采取以下措施: 首先, 定期组织心理健康教育培训活动。不仅针对班主任, 还应涵盖所有学科的任课教师, 以满足他们的工作需求。通过参与心理学知识和理论的专业学习, 提高教师对心理健康教育的理解和实践能力。其次, 建立专门的心理健康教育研究小组, 促进不同学科任课教师之间的交流合作。最后, 完善教师的考核体系。目前, 大多数学校的教师考核过于注重学生的学习成绩, 忽视了学生的心理健康发展。所以, 应该在考核体系中加入与心理健康教育相关的考核内容, 鼓励教师关注学生的心理健康, 并在学科教学中进行有针对性的指导, 综合评价教师的教学质量。

### 3.2. 明确学生的心理需求

教师应该有选择性、有目的地将与心理健康教育相关的内容和资源融入课堂教学中, 而不是盲目地灌输给学生, 学会为学生筛选适合他们心理健康状况的内容和资源。教师可以通过专业的心理健康调查量表对学生进行定期评估, 与学生、家长或其他学科教师进行交流, 更好地了解学生的心理状态和需求。在确定学生的心理需求后, 教师需要有针对性地开发英语课堂中的心理健康教育资源, 并制定明确的教学目标, 在英语课堂中实施对心理健康教育的渗透, 这样才能够达到事半功倍的效果[6]。

例如, 通过心理健康调查量表对学生进行评估后, 发现一些学生在学习压力下存在焦虑情绪。针对这一情况, 教师可以选择以“压力和情绪管理”为主题的英语教学内容。通过挑选相关的课文、视频资源和讨论话题, 引导学生了解并学习如何应对压力、管理情绪以及用英语表达自己的情感需求。在课堂上, 教师可以设计一些互动活动, 如角色扮演。让学生在英语交流中模拟产生学习压力的情境, 并与同学分享他们的情感体验和情绪管理策略。同时, 教师教授学生一些表达情绪的词汇, 以便他们能够更准确地表达自己的情感状态。

通过以上有针对性的教学安排, 学生不仅能够提高英语表达能力, 还可以在学习中获得心理健康方面的帮助, 缓解焦虑情绪, 增强应对学习压力的能力。这既满足了学生的语言学习需求, 又关注了他们的心理健康状况。

### 3.3. 构建和谐的教育环境

在学科教学中, 要想实现教学目标、打造出高质量的教学课堂, 就必须构建出一个和谐的教育环境。

和谐的教育环境有助于提高学生的学习兴趣, 让学生更积极地参与到课堂之中, 与同伴们展开充分的交流和互动, 发挥自己的潜力, 从而增强学习效果。那么, 如何构建和谐的教育环境呢?

首先, 教师可以利用“皮格马利翁效应”推进赏识教育, 营造积极向上的课堂氛围。该效应表明: 教师对学生的期待和鼓励具有强大的暗示作用。在语言学科教学中, 学生的表达是非常重要的, 但面对非母语的英语, 多少会有些胆怯。此时, 运用赏识教育便能对学生产生较强的正面激励作用, 提高学生学习的信心与勇气。例如, 教师在课堂教学过程中, 多用“You can do it!”, “Well down!”, “Don't worry, have another try.”等对学生进行肯定和鼓励。多用奖励机制, 给学生“加分”, 甚至有时给学生一个含有赞赏意味的眼神和微笑, 就能让学生找到自信。教师在日常的教育教学活动中要有一双“慧眼”, 及时而准确地捕捉到学生的闪光点, 推进赏识教育, 构建和谐的教育环境。

其次, 教师要把握好学生的心理特性, 建立良好的师生关系。小学生具有极强的向师性, 教师的言行举止和情感表达都会对其产生深刻的影响。这就需要教师在日常生活中多用温暖的语言与学生交流, 给予他们积极的关注, 耐心倾听。此外, 教师还需要在课堂上营造平等宽松的学习氛围, 并成为学生们学习的榜样, 让学生感受到教师的关怀和支持。以小学人教版英语三年级下册 Unit2 My family 部分为例, 教师可以通过展示自己家庭的照片, 运用句型“Who is this?”, “This is my...”和“She/He is...”来向学生介绍自己的家人及其个性特点。这种方式可以很好地激发学生的学习兴趣, 增强他们对教师的了解, 以及加深对家人和家庭重要性的认识。教师的示范能够促进学生更加积极主动地表达, 从而获得良好的学习效果。

总之, 教师可以运用赏识教育, 激发学生的学习兴趣 and 自信心, 同时通过自身的行为示范与学生建立良好的师生关系, 进一步促进学生的学习效果。

### 3.4. 善用教学方法, 提高学生心理健康水平

善用教学方法对于心理健康教育来说至关重要。首先, 恰当的教学方法可以为学生创造积极、支持性的学习环境, 使学生感到被尊重和认可, 有助于培养学生的自尊心和自信心。其次, 多样化和灵活的教学方法可以满足不同学生的学习需求和风格, 能够把学生的注意力拉回到课堂之中。当学生能够主动参与学习、掌握学习技巧和策略时, 他们更容易产生成就感和满足感, 从而提高自我效能感。此外, 还可以通过情感教育、认知行为疗法等心理健康教育方法的运用, 帮助学生认识和应对负面情绪、压力和挫折, 提高他们的情绪调节和问题解决能力。以下三种英语课堂上常用的教学方法可以很好地与心理健康教育相结合。

#### 3.4.1. 游戏教学法

游戏教学法是一种通过游戏的方式进行教学和学习的方法。它将游戏作为主要的教学工具, 结合教育目标和教学内容, 通过设计和组织游戏活动, 促进学生的主动参与和积极学习, 培养学生的团队合作、思考能力, 提升他们的自信心。根据心理健康教育指导纲要, 结合小学英语课程特点, 可以在英语课堂教学中利用游戏来渗透心理健康教育。

以人教版小学英语三年级下册第四单元 *We love animals* 为例, 老师可以设计以下几个游戏活动来促进学生的学习。第一, 手影游戏(Shadow Play): 在光源下, 利用双手和其他部位制造阴影来创造出各种图案的游戏。此时, 教师通过光影呈现出本节课需要学习的动物, 并鼓励学生大胆猜测所呈现出来的动物名称, 如“a bird”、“a rabbit”、“a dog”等, 使学生在轻松愉快的氛围中学习。第二, 词汇卡片游戏: 教师准备一些印有不同动物照片的卡片, 并在卡片反面呈现出相应动物的英文单词, 如“duck”, “panda”, “tiger”等。然后以小组为单位, 让学生在在规定时间内记住这些单词的读音和含义。设计这

样的游戏活动可以提升学生识记新单词的效率。

### 3.4.2. 情境教学法

情景教学是一种常见的趣味性教学方法,它基于真实的情境设计,让学生能够在实际语言环境中运用所学知识,提升语言表达和问题解决的能力。在教学活动中,英语教师可以和孩子们一起动手制作简单的教具,利用教具创设课堂需要的教学环境,帮助孩子们快速进入知识情境,搭建桥梁并深入理解教学内容。情境创设法以学生为主体,激发学生们的创造性和主动性,让他们成为学习活动中真正的主人公[7]。

以人教版小学英语四年级下册 Unit6 *Shopping* 的 Let's act 部分为例,教师播放视频——Zoom 感到非常无助,因为有很多文具想要买,但只有 50 元预算,不知道怎样组合才能买到最多种类的文具,最后向同学求助:“Can you help me?”教师将制作的卡片教具吸贴到黑板上,当同学们问到“How much is it?”时,教师回答“It is...”并将价格写在对应的文具下。然后让学生们计算怎样组合能买到最多种类的文具。

### 3.4.3. 合作学习法

在同龄人之间通常存在一种心理现象:彼此间往往拥有相似的目标和共同的价值观。在小学生的社交圈中,这种现象非常普遍,同辈之间的相互影响有时甚至比成年人还要大[8]。英语既是一门语言,也是一种交流工具。如果将英语的沟通性与同辈效应的原理结合起来,则会发现:在语言学习中,合作学习是最佳的学习方式。

Pair-work 和 Group-work 是两种常见的协同学习方式。在小组协同学习中,每个学生都处于平等地位。由于有同龄人的参与,学生在完成任务的过程中能够得缓解心理压力。在这样的氛围下,学生更容易建立安全感,激发思维的火花,培养沟通和表达能力。在合作学习中,优秀的学生会展示自己的实力,帮助其他同伴,从而增强他们的责任感。同时,有学习困难的学生也能得到及时的帮助,重新建立信心[9]。看似简单的合作学习,背后涉及到学生的知识、技能、情感和态度等多个维度的全面提升。

## 4. 结语

良好的心理健康素质有助于学生在生活和学习中保持积极态度,从而发挥出个人潜能。将心理健康教育融入小学英语教学中是落实以人为本思想的重要举措,有助于培养学生健全的人格和良好的习惯。这种整合可以促进学生形成积极、乐观、向上的态度,克服在学习中的畏难心理,实现英语学习和心理健康教育的深度融合。此外,小学英语教师应对学生在学习表现出来的异常状态及时给予及时的关注,以保证心理健康教育的有效实施。

## 参考文献

- [1] 俞国良,何妍. 中小学生学习心理健康问题检出率及教育策略[J]. 中小学心理健康教育, 2023(4): 4-9.
- [2] 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[J]. 中小学心理健康教育, 2013(1): 4-6.
- [3] 尚艺萌. 心理健康教育在高中英语课堂教学中的渗透现状与对策[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北师范大学, 2023.
- [4] 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.
- [5] 花映雪. 心理健康教育在小学英语教学中的渗透[J]. 江西教育, 2021(33): 78-79.
- [6] 孙璠. 浅谈心理健康教育在小学英语教学中的渗透[J]. 新课程, 2020(20): 232-233.
- [7] 龚亚琴. 心理健康教育在小学英语教学中的渗透研究[D]: [硕士学位论文]. 赣州: 赣南师范大学, 2018.
- [8] 薛洁. 心理教育在中小学英语教学中的应用[J]. 知识经济, 2017(5): 170-171.
- [9] 陈锦苗. 在小学英语课堂教学中渗透心理健康教育[J]. 现代教育科学, 2012(6): 157-158.