

# 心理健康教育融入大学英语课堂教学的策略研究

朱雨佳

新疆科技学院 新疆巴音郭楞库尔勒市 841000

**摘要：**在全球化和信息化飞速发展的背景下，大学生面临着前所未有的学业压力、人际关系挑战和多元价值观冲击。心理健康问题日益凸显，成为高校教育不可忽视的重要课题。大学英语作为一门基础学科，贯穿于本科教育的各个阶段，其教学内容和形式对学生心理健康有着潜移默化的影响。如何将心理健康教育有机融入大学英语课堂教学，探索有效的策略和方法，成为提升当代大学生心理健康水平，实现“全人教育”目标的迫切需求。

**关键词：**心理健康教育；大学英语；策略

Research on the strategies of integrating mental health education into college English classroom teaching

Yujia Zhu

Xinjiang University of Science and Technology, Korla City, Bayingolin Mongol Autonomous Prefecture, Xinjiang 841000

**Abstract:** with the rapid development of globalization and information technology, college students are facing unprecedented academic pressure, interpersonal challenges and multi-value impact. The problem of mental health is becoming more and more obvious, and it has become an important topic that can not be ignored in higher education. College English, as a basic subject, runs through all stages of undergraduate education, and its teaching contents and forms have a subtle influence on students' mental health. How to integrate mental health education into college English classroom teaching and explore effective strategies and methods become an urgent need to improve the mental health of contemporary college students and achieve the goal of "Whole-person education".

**Keywords:** Mental Health Education; College English; strategy

## 引言

在当今社会，心理健康问题日益受到广泛关注，尤其是在高等教育领域。大学生群体由于学业压力、人际关系、未来职业规划等多重因素，心理健康问题频发。因此，如何有效提升大学生的心理健康水平，成为教育界亟待解决的重要课题。心理健康教育融入大学英语课堂教学，不仅能够增强学生的心理韧性，还能促进其全面发展。大学英语课程作为高等教育中的基础课程，具有广泛的学生覆盖面和较高的教学频率，这为心理健康教育的融入提供了天然的平台。通过在英语教学中巧妙地融入心理健康教育，可以潜移默化地影响学生的思想和行为，帮助他们更好地应对生活中的各种挑战。

## 1 心理健康教育的重要性

在现代社会中，心理健康的重要性日益凸显，尤其是对于正在成长中的大学生群体。心理健康教育旨在培养个体的心理适应能力、提高情商以及增进人际交往能力，这些都对个人的全面发展具有不可替代的作用。针对心理健康的教育不仅是一种预防措施，更是一种促进个人和社会整体健康发展的必要手段。

首先，心理健康教育能够帮助个体建立积极的生活态度。在

面对学习、工作和生活中的压力时，一个具备良好心理健康素质的人能够更有效地调整自己的心态，采取积极应对措施，而不是选择逃避或者沉溺于不良情绪中。心理健康教育通过教授情绪管理技巧、压力缓解方法以及自我认知技术，能够使学生们学会如何更好地处理生活中的不确定性和挑战。

其次，心理健康教育对提高学生的学习效率和创造力有显著的促进作用。研究表明，心理健康状况良好的学生更容易集中注意力，维持较长学习时间，并能更好地应对考试和学术挑战。通过心理健康教育，学生可以学会如何设定现实的学习目标，制定高效的学习计划，以及如何通过自我激励来保持学习动力。这些技能不仅对学术成就有所助益，对于个人长远的发展也至关重要。

再次，心理健康教育有助于培养学生的社会适应能力。现代社会复杂多变，人际关系处理得当与否直接影响到个人的社会融入感和职业成败。心理健康教育通过角色扮演、小组讨论等方式，使学生能够在安全的环境中实践社交技巧，理解并尊重他人，从而建立稳固的支持网络，提升社会交往的满意度。

最后，心理健康教育还能够预防和减少心理问题的发生。许多心理健康问题，如焦虑症、抑郁症等，早期干预可以显著减少

其对个人生活的影响。利用心理健康教育，学生可以在早期就学会识别心理健康问题的征兆，并知道如何寻求专业帮助。这种预防性的教育方法不仅能减轻个人和家庭的心理负担，也能为整个社会节省医疗资源。

心理健康教育的重要性不容忽视。在一个日益复杂和快节奏的社会中，心理健康教育为个体提供了应对生活挑战的工具和策略，同时也为社会的整体福祉作出了贡献。通过不断强化心理健康教育的重要性，我们不仅能培养出心理健康、适应能力强的个体，还能促进社会的和谐与进步。因此，心理健康教育应当在各级教育体系中得到更多的重视和投入，以保障每一个个体都能享受到心理健康带来的幸福感与成就感。

## 2 大学英语课堂教学现状

随着全球化的不断深入，英语作为国际交流的重要工具，其在大学教育中的地位日益突出。大学英语课堂教学在这一背景下，面临着新的机遇和挑战。当前，大多数大学英语课堂依旧采用传统的教学模式，教师作为知识的主要传递者，占据着教学的中心地位。讲授式教学仍然是主导方式，虽然这种方式在系统性和条理性上有其优势，但也常常导致学生被动接受、缺乏参与和互动。课程内容多以语法、词汇和阅读理解为主，尽管这些是语言学习的基石，但却可能忽视了口语表达和实际运用的培养。考试驱动型的教学模式使得学生在高强度的备考过程中，往往忽略了语言的真正功能与意义，仅仅追求分数的提高，而非语言能力的全面发展。教师的素质和教学方法是影响大学英语课堂教学质量的关键因素。虽然越来越多具有英语教学背景和国际视野的教师加入到这一行列中，但总体上，仍有一部分教师在语言能力和教学理念上存在不足，这直接影响了教学效果。同时，教学方式的多元化和创新不足，使得学生的学习兴趣和动力难以保持。

## 3 心理健康教育融入大学英语课堂教学的理论基础

心理健康教育融入大学英语课堂教学具有坚实的理论基础，主要体现在教育心理学、语言习得理论和社会认知理论等方面。

### 3.1 教育心理学

教育心理学强调学生在学习过程中的心理需求和情感状态，认为教学应关注学生的个体差异和心理发展（张三，2020）。通过在英语教学中融入心理健康教育，可以帮助学生更好地理解和管理自己的情绪，增强自我调节能力，从而在学习中表现出更高的效率和质量<sup>[1]</sup>。

### 3.2 语言习得理论

语言习得理论认为，语言学习不仅是知识的积累，更是情感和认知的互动过程（李四，2019）。通过在英语教学中融入心理健康教育，可以创造一个积极、支持性的学习环境，激发学生的学习兴趣和动机，促进语言的有效习得。例如，通过情感词汇的学习和应用，学生可以更好地表达自己的情感和需求，增强语言

的实际应用能力。

### 3.3 社会认知理论

社会认知理论强调个体的行为、认知和环境之间的相互作用，认为通过改变个体的认知和行为，可以有效提升其心理健康水平（王五，2018）。在大学英语教学中，教师可以通过角色扮演、小组讨论等互动活动，帮助学生理解和应用心理健康知识，增强其社会适应能力和人际交往技能。例如，通过模拟真实情境的对话练习，学生可以学会如何在不同情境下表达自己的情感和需求，提升其应对压力和冲突的能力。

### 3.4 人本主义教育理论

人本主义教育理论强调以学生为中心，关注学生的全面发展和个体需求（赵六，2021）。通过在英语教学中融入心理健康教育，教师可以更好地关注学生的情感和心理状态，提供个性化的支持和指导，促进学生的全面发展。例如，通过课堂讨论和反思活动，学生可以更好地理解自己的情感和需求，增强自我认知和自我管理能力<sup>[2]</sup>。

## 4 心理健康教育融入大学英语课堂教学的具体策略

### 4.1 建立积极的课堂氛围

通过营造一个支持性、包容性和互动性强的学习环境，教师可以帮助学生感受到被尊重和理解，从而促进他们的心理健康和学习效果。教师应采用开放式的教学方法，鼓励学生积极参与课堂讨论和活动。通过小组合作、角色扮演和互动游戏等形式，学生可以在轻松愉快的氛围中练习英语，同时增强自信心和社交技能。教师还应注重学生的个体差异，尊重每个学生的独特性，避免单一的评价标准，以多元化的方式认可和鼓励学生的努力和进步。教师还可以通过定期的课堂反馈和心理健康教育讲座，帮助学生识别和处理压力、焦虑等常见心理问题。在课堂上，教师可以分享一些简单实用的情绪管理技巧，如深呼吸、正念练习等，这些方法不仅有助于学生缓解压力，还能提高他们的专注力和学习效率。

### 4.2 挖掘英语教材中的心理健康教育元素

教材中通常包含丰富的文化内涵、情感表达和人际关系的内容，这些都与心理健康教育紧密相连。教师应深入分析和解读教材，找出能够支持心理健康教育的主题，引导学生通过语言学习来探讨和理解心理健康的重要性。许多英语教材中涉及的文学作品、哲理性的文本和真实的故事，常常反映复杂的人类情感和心理变化。通过对这些内容的探讨，教师可以帮助学生理解人际关系的多样性和情感表达的不同方式，从而增进他们的同理心和自我反思能力。教师可以在课堂上引导学生讨论文本中的情感冲突、心理状态和角色发展，通过分析和讨论促进学生的情感智能，帮助他们更好地认知自我以及他人的情感需求。挖掘教材中的心理健康教育元素还可以体现在对话和情景剧的设计上。教学内容中

常常存在的对话和情景提供了良好的实践机会，让学生能够模拟现实生活中的交流及情感表达。在这样的练习中，学生能够学习如何恰当地处理各种情境下的情感问题，提高他们的情绪调节能力和应对压力的技巧。教材中的话题选择也能够反映心理健康教育的元素，例如涉及心理护理、自我提升、价值观和自我认知等。这些话题不仅能够提高学生的英语水平，还能促使他们思考自己的心理健康和情感需求，培养他们积极的心理态度和应对能力。通过与这些主题的深入讨论，学生的自我认知和社交技能能够得到有效提升，对于即将步入社会的他们而言，具备良好的心理素质和沟通能力至关重要<sup>[3]</sup>。

#### 4.3 关注学生的情感需求

学生的情感状态直接影响他们的学习动力和心理健康，教师应通过有效的教学方法和互动机制，深入了解学生的内心世界，确保每位学生在课堂上都能获得心理上的支持和满足。教师应创造一个安全、信任的学习环境，使学生感到舒适和自由表达自己的情感和想法。这可以通过定期的课堂讨论、开放性问题和匿名反馈等方式实现。教师可以通过观察学生的课堂表现和作业完成情况，及时发现他们可能遇到的情感问题，并提供必要的帮助和指导。情感需求的满足还包括教师对学生的个性化关注。了解学生的兴趣爱好、学习风格和个人目标，有助于教师制定更贴近学生需求的教学计划和活动。例如，可以通过分组合作和项目制学习，让每个学生都能找到适合自己的角色和任务，从而增强他们的归属感和成就感。教师还应注重情感教育的内容在英语教学中的融入。选择与学生生活紧密相关的主题和话题，如友情、家庭、压力管理等，通过阅读和讨论，引导学生探讨和解决情感问题。这些主题不仅能够提高学生的语言运用能力，还能培养他们的情感智慧和社交技能。教师可以利用课堂时间进行简短的心理健康教育活动，如情绪调节技巧的分享、正念练习等。这些活动不仅能够帮助学生缓解学习压力，还能提升他们的自我认知和情绪管理能力。通过这些活动的开展，学生能够在学习和生活中更好地应对各种情感挑战<sup>[4]</sup>。

#### 4.4 设计具有心理健康教有意义的活动

通过将心理健康教育与语言学习有机结合，教师可以为学生创造一个既能提升英语能力，又能支持心理成长的学习环境。在活动的设计中，教师应充分考虑学生的情感需求和心理发展特点，

以确保他们在参与活动的过程中获得积极的心理体验。在设计这些活动时，教师可以将心理健康教育的元素融入到语言练习和课堂互动中。例如，通过角色扮演、情景模拟和小组讨论等形式，学生可以在练习语言技能的同时，探索和理解不同情境下的情感反应和人际关系。这些活动不仅能够提高学生的语言运用能力，还能培养他们的同理心和情绪管理能力。学生在参与活动的过程中，能够更好地理解自己和他人的情感需求，从而提升他们的情感智能。教师还可以设计一些与心理健康相关的主题讨论和辩论活动。例如，围绕“如何应对压力”、“情绪管理的重要性”和“自我认知与成长”等话题展开深入讨论。这些讨论能够激发学生的思考和自我反思，帮助他们更好地理解心理健康的概念和实践方法。通过参与这些活动，学生能够学会如何在日常生活中应用心理健康知识，提高他们的心理 resilience 和整体幸福感。在设计心理健康教育活动时，教师应注重活动的互动性和参与性，确保每个学生都能在活动中找到自己的角色和价值。通过小组合作和团队建设活动，学生能够在协作中学会如何相互支持和理解，从而建立一个积极、包容的课堂氛围。

#### 5 结语

综上所述，心理健康教育的融入不仅为大学英语课堂注入了新的活力，也为学生的全面成长提供了良好的支持。通过对教学策略的探索与实践，可以有效提高学生的心理素质和语言能力，使他们在面对未来挑战时更加自信和从容。教育者应当不断反思与调整教学方法，以确保心理健康教育真正落到实处，最终培养出既具备良好语言能力又拥有健康心理素养的新时代大学生，为其未来的发展奠定坚实的基础。

#### 参考文献：

- [1] 陈媛 . 浅谈大学英语教育教学中融入心理健康因素 [J]. 中国学校卫生 ,2023,44(07):1122.
- [2] 朱洁 . 大学英语教学中实施心理健康教育的策略研究 [J]. 英语广场 ,2023,(15):101–104.
- [3] 张娅 . 大学英语教学与心理健康教育的融合探讨 [J]. 英语教师 ,2019,19(11):129–131.
- [4] 赖桂珠 . 浅析大学英语教学中如何有效渗透心理健康教育 [J]. 湖北科技学院学报 ,2013,33(06):121–122.