

小学高年级英语教学渗透心理健康教育的困境与策略

——基于两所小学的调研

刘杰^{1,2*}, 田维石³

¹重庆第二师范学院教师教育学院, 重庆

²重庆市统筹城乡教师教育研究中心, 重庆

³重庆市忠县石宝镇咸隆小学校, 重庆

收稿日期: 2026年6月3日; 录用日期: 2026年7月3日; 发布日期: 2026年7月9日

摘要

心理健康教育在小学高年级英语教学中的渗透是实现学科育人的重要途径。以重庆市忠县两所小学的高年级英语教师为调研对象, 采用问卷调查与半结构化访谈相结合的方法, 从教材使用、课堂氛围、教师素养、教学方式、教师评价五个维度考察心理健康教育的渗透现状。调查发现, 教师对教材中心理健康教育元素的挖掘不够深入、课堂气氛不够活跃、部分教师自身心理健康状况不理想、教学方式单一、评价方式单调。这些问题的成因主要包括应试导向下教师过度关注知识点传授、课堂互动缺乏、教师心理支持渠道缺失、时间与资源限制、评价操作的便利性偏好等。基于此, 建议挖掘教材心理元素、营造和谐课堂氛围、提升教师心理素养、改进教学方式方法、完善评价机制, 以期为小学高年级英语教学有效融合心理健康教育提供实践参考。

关键词

心理健康教育, 小学高年级英语教学, 渗透困境, 学科融合策略

Challenges and Strategies in Integrating Mental Health Education into English Language Teaching in Upper Primary Grades

—A Case Study of Two Primary Schools

*通讯作者 Email: liuj@cque.edu.cn

Jie Liu^{1,2*}, Weishi Tian³¹School of Teacher Development, Chongqing University of Education, Chongqing²Chongqing Research Center of Overall Development of Urban-Rural Teachers' Education, Chongqing³Xianlong Primary School, Shibao Town, Zhong County, Chongqing Municipality, Chongqing

Received: June 3, 2026; accepted: July 3, 2026; published: July 9, 2026

Abstract

Integrating mental health education into English teaching in upper primary grades is a vital pathway to achieving subject-based character cultivation. Taking upper primary English teachers from two schools in Zhong County, Chongqing as the research subjects, this study adopted a combination of questionnaire survey and semi-structured interview to examine the current status of mental health education integration from five dimensions: textbook utilization, classroom atmosphere, teacher competence, teaching methods, and teacher evaluation. The survey found that teachers inadequately excavate the mental health elements from textbooks, the classroom atmosphere is not lively enough, some teachers exhibit suboptimal psychological well-being, teaching methods remain monotonous, and evaluation methods are overly simplistic. The main causes of these problems include teachers' excessive focus on knowledge instruction under the examination-oriented orientation, lack of classroom interaction, absence of mental health support channels for teachers, time and resource constraints, and preference for convenient evaluation methods. Based on these findings, it is suggested to explore mental health elements in textbooks, create a harmonious classroom atmosphere, improve teachers' mental health competence, diversify teaching methods, and refine evaluation mechanisms, so as to provide practical references for the effective integration of mental health education into English teaching in the upper grades of primary schools.

Keywords**Mental Health Education, English Teaching in Upper Primary Grades, Integration Challenges, Subject Integration Strategies**

Copyright © 2026 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. 引言

小学高年级学生处于身心发展的快速变化期, 学业压力、人际交往及自我认知等问题日益凸显。而学校心理健康教育普遍存在师资不足、课程边缘化等现实困难, 故学科教学渗透心理健康教育被视为覆盖面最广、操作性最强的路径之一。在素质教育改革的背景下, 小学高年级英语与心理健康教育的相互关系备受关注。《义务教育英语课程标准(2022版)》(以下简称《新课标》)[1]不仅明确了语言知识目标, 还强调通过多样化的学习任务培养学生的成就感和自信心, 要求教师关注学生的情感体验。这为英语教学中渗透心理健康教育提供了明确的政策导向。将心理健康教育渗透到高年级英语教学当中, 不仅可以丰富英语教学内容, 增强教学的趣味性和实效性, 更能直接高效地实现学生心理健康教育, 促进学生全面发展。这种跨学科融合的教学模式, 符合当前教育改革的方向和趋势, 具有重要的现实意义和实践价值。

基于此, 通过对小学高年级英语教师的问卷调查与访谈, 分析心理健康教育在英语教学中的渗透现

状、存在问题及成因,并提出针对性改进策略,为跨学科融合理论以及三全育人理论体系的完善提供补充,为心理健康教育渗透到小学高年级英语教学中提供有指导价值的实践参考,促进小学高年级学生的身心全方面和谐发展。

2. 文献综述

2.1. 小学高年级心理健康教育具有特殊重要性

心理健康教育是学校教育的应有之义。林崇德指出,心理健康教育是学校教育的一个重要组成部分,它以学生至上、生命至上为出发点,以心理健康教育作为德育的一种重要途径,以促进学生全面发展为工作目标[2]。从发展心理学角度看,小学高年级学生面临“勤奋对自卑”的心理冲突,学业压力与外界期望的叠加易导致自卑感与学习焦虑,相较于中低年级的学生,表现出更高的学习焦虑、孤独感及考试焦虑,这进一步凸显了心理健康教育介入的必要性[3]。同时,该阶段学生正值青春期开端,情绪波动较大,个性心理问题如自责倾向、依赖心理、自我形象焦虑等较为常见,由此可能的产生心理困扰亟需正确引导转化为他们学习心理健康相关知识的内在动机,为提升心理健康素养做好学习准备[4]。因此,在小学高年级加强心理健康教育具有紧迫性和必要性。

2.2. 小学学科教学已逐步关注心理健康教育渗透但深度不足

已有研究表明,小学学科教师已逐步将心理健康教育融入日常教学中。众多优秀教师已在各自的学科教学中巧妙渗透心理健康教育,教师的每一个评价无形中都在滋养学生的心理健康,不仅激发了学生的学习兴趣,还显著提升了学习效率[5]。然而,许多教师尚未充分意识到心理健康教育在学科教学中的重要性。有学者通过观察发现,学科教师主要聚焦于提升本学科的教学效果,而对于如何在学科教学中融入心理健康教育,以及如何实现心理健康教育与学科知识的有效结合,往往缺乏深入了解[6]。这表明,心理健康教育在学科教学中的渗透仍处于起步阶段,需要进一步推动。

2.3. 当前学科教学中心理健康教育渗透存在理念、方法与评价三方面问题

当前研究中指出的问题主要包括:第一,教师的渗透教学理念薄弱。目前在教学过程中渗透心理健康教育并未被小学教师所充分重视,部分教师其自身所拥有的现实能力相对有限,不能合理地渗透心理健康教育[7]。第二,渗透的方法生硬简单。不少教师采取满堂灌输、苍白讲解等方法进行心理健康教育的渗透,缺乏学生主体参与,不仅难以取得理想效果,反而容易让学生产生厌烦情绪和心理压力[8]。第三,教学评价方式单一。传统的教师即时评价常显得空洞无物,如“你真聪明!”“你真了不起!”等语言有时过于夸张,给学生一种不真实的感觉,反而容易使学生在学习中分心,产生多种负面情绪[9]。

2.4. 教师知识不足、应试导向与评价方式不当是导致渗透困难的主要原因

关于问题成因,学者们主要从以下角度分析:学科教师对心理健康教育相关的知识与技能掌握较少。有研究发现虽然部分教师有了心理健康教育意识,但在自己的课程中融入心理健康知识却十分困难,主要是因为教师对心理健康知识和技能十分欠缺[10]。其次,教师对心理健康教育的重视程度不够。中国教育总体上属于应试教育,以分数衡量学生的现象仍然非常普遍,导致教师在教学过程中忽视了学生心理的健康成长与发展[11]。此外,教师普遍采用以应试为导向的评价方式,无形中增加了学生的心理负担,引发了困惑和压力[12]。

2.5. 英语教学融入心理健康教育具有心理关怀、质量提升与内驱力激发的多重价值

相关研究表明,在教学过程中渗透心理健康教育,能让学生感觉到老师对自己的关心[13]。英语教师在

教学中渗透心理健康教育是当下学生的需求,是英语教学心理关怀的体现。同时,教学中渗透心理健康教育可以让学生控制消极情绪,有良好的情绪就能更好地参与课堂,从而一定程度上提升教师的教学质量[14]。此外,随着学生年龄的增长,部分小学生可能因英语成绩长期停滞不前而面临心理压力,自尊心受损,进而失去学习英语的信心与动力。小学高年级英语教师在教学中应融入心理健康教育,以科学理论为指引,依托教材,通过教学实践,有效激发学生的学习内驱力,促其重拾学习英语的信心与热情[15]。

综上,已有研究在小学心理健康教育方面取得了丰富成果,但多集中于总体目标与原则,较少细化到英语学科尤其是高年级的具体渗透策略。《新课标》明确要求小学高年级学生能初步运用 500 个左右单词进行表达与交流,课外视听活动每周不少于 30 分钟,阅读量累计达 4000~5000 词。这些目标的达成需要学生具备较强的意志品质,而意志培养正是心理健康教育的重要内容之一。因此,英语学科不仅具备渗透心理健康教育的可行性,更有其必要性。然而,现有研究在“英语学科中心理健康教育渗透”这一具体领域尚存进一步探讨的空间。在理论层面,多数研究侧重于论证渗透的必要性与可能性,对诸如“心理教育元素如何转化为英语课堂中的可操作行为”等渗透机制的具体路径探讨较少;在实践层面,基于一线教师真实声音描述渗透过程中具体障碍及其成因的研究尚不多见。尤其对于小学高年级这一关键学段,英语知识难度增加与青春期心理波动相互叠加,渗透困境可能具有其特殊性,但已有成果往往将高年级与中低年级混为一谈,或仅笼统提及“小学阶段”。基于此,本研究尝试聚焦于小学高年级英语教师的日常教学实践,通过实证素材呈现渗透困境的多维表现与深层原因,并据此提出初步的策略建议,以期为该领域提供来自一线教学的实证素材和初步思考。

3. 研究设计

3.1. 调研对象与田野概况

采用整群抽样方法抽取忠县拔山镇中心小学、实验小学的小学高年级英语教师为调查对象,共约 20 人。另通过网络招募被试 60 人,符合有教授小学高年级英语经历的 50 人。两种抽样方式相结合,旨在兼顾样本的内部一致性与样本多样性,以获取更丰富的实证素材。调查对象共计约 70 人,最终回收有效问卷 67 份,有效率为 95.7%。调查对象中,男性 17 人(25.4%),女性 50 人(74.6%),平均年龄 29.5 岁;教龄 1~3 年 23 人(34.3%),4~6 年 18 人(26.9%),7~9 年 12 人(17.9%),10 年及以上 14 人(20.9%);未定级及初级职称约占 35%,中级职称约占 50%,高级职称约占 15%。网络招募的 50 人主要来自重庆市其他区县及四川邻近地区的小学,其中教龄分布与总体相近,以中青年教师为主。同时对两所学校的 6 名高年级英语教师进行了半结构化访谈。受访教师中,男性 2 人,教龄分别为 1 年、3 年,职称分别为未定级和初级,分别任教五年级和六年级;女性 4 人,教龄分别为 3 年、5 年、11 年、13 年,职称分别为初级、中级、高级和高级,分别任教五年级、六年级、六年级和五年级。两所学校均未配备专职心理教师,心理健康教育主要依赖班主任及学科教师自行开展。

3.2. 资料收集方式

采用问卷调查与访谈相结合的方式收集资料。问卷调查使用王远欣编制的“小学英语教学中渗透心理健康教育调查问卷(教师)”[16],包含利用教材(第 1~6 题)、课堂氛围(第 7~12 题)、教师素养(第 13~18 题)、教学方式(第 19~24 题)、教师评价(第 25~30 题)五个维度,共 30 题,采用五级记分,“1”= 从不是,“2”= 偶尔是,“3”= 有时是,“4”= 经常是,“5”= 总是。问卷具有良好的信度,五个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.834、0.843、0.841、0.851、0.871,均介于 0.8~0.9 之间。问卷通过线上方式发放,回收有效问卷 67 份。本次研究各维度 Cronbach's α 系数分别为 0.789、0.811、0.761、0.758、0.761,具有较好的内部一致性。同时,对 6 名教师进行半结构化访谈,围绕“对心理健康教育渗透的认

识”“实际教学中的做法与困难”“需要的支持”等问题展开, 每人访谈约 40 分钟。访谈前后未做严格的编码分析, 主要对访谈记录进行内容整理和观点归类, 作为问卷调查的补充与印证。

3.3. 资料整理

问卷数据统计各选项百分比, 作为了解整体倾向的背景参照。访谈记录的分析遵循以下步骤: 首先, 由两位研究者分别反复阅读 6 份访谈转录稿, 初步标注与渗透实践相关的关键表述, 如“备课以知识点为主”“不敢组织活动”“自己情绪不好”等。其次, 将标注内容按预设的五个维度进行初步归类。第三, 对无法归入预设维度的表述进行开放编码, 发现“时间压力”“缺乏支持”等新主题, 随后合并至对应维度或作为补充原因。第四, 两位研究者对比归类结果, 对不一致之处进行讨论并达成一致, 最终提炼出五个核心困境及其成因。该分析过程虽未使用专门的质性分析软件, 但通过系统的人工对比与交叉验证, 确保了主题提取的可信度。访谈记录按主题进行手工归类, 提取教师关于渗透实践、困难原因与建议的典型表述。由于本研究目的在于揭示个案中的典型问题并提出策略, 而非严格的量化推断或理论建构, 上述资料整理方法足以支撑研究结论。

4. 调研结果与发现

4.1. 教师对心理健康教育渗透的总体认识

综合问卷与访谈结果, 大多数教师认同心理健康教育在英语教学中渗透的重要性, 但实际教学中很少专门设计渗透环节。问卷数据显示, 在“利用教材人物形象进行品格塑造”等题目上, 选择“总是”的教师比例不足 5%。访谈中教师 C 表示: “有时会关注心理健康元素, 但一般备课都是以书中的知识点为主, 让更多的学生理解知识点, 一般不会在教学中渗透。”这反映出教师虽然在理念上认可渗透的价值, 但实践中因课时紧张、考试压力等原因, 心理健康教育往往被边缘化。

4.2. 五个维度的具体表现

4.2.1. “教材使用”维度的表现

调查显示, 教师在利用教材进行心理健康教育渗透时, 途径较为单一, 内容不够丰富。例如, 能够“总是”利用英语教材中趣味小故事向学生渗透心理健康教育的教师仅占 1.49%; “总是”引导学生在教材中寻找解决问题方法的教师仅占 2.99%。访谈中教师 A 提到: “教材中有很多好素材, 比如六年级下册 Unit 6 的‘take a deep breath’, 可以教学生缓解压力, 但一节课时间有限, 只能提一句带过。”这表明教师对教材心理教育元素的挖掘不够系统深入。

4.2.2. “课堂氛围”维度的表现

在课堂氛围方面, 数据显示能够“总是”面带微笑上课的教师仅占 4.48%; “总是”鼓励学生在课堂中积极提出疑问的教师占 14.93%。多数教师反映课堂互动不足, 学生被动听讲。教师 B 指出: “班级人数多, 时间紧, 很少组织讨论或情境表演。”课堂观察也印证了这一点: 教师提问后, 往往只有少数优等生回应, 大部分学生保持沉默。这种沉闷的课堂氛围不利于心理健康教育的开展。

4.2.3. “教师素养”维度的表现

教师自身的心理健康素养是渗透能力的基础。调查发现, 能够“总是”研读新课标关于心理健康教育内容的教师仅占 1.49%; 能够“总是”在上课前调整好自己情绪的教师占 5.97%。教师 E 坦言: “有时候自己心情不好, 上课就是板着脸完成任务, 哪还有心思去关注学生心里想什么? 我们老师也是人, 也需要被关心。”教师 D 举例: “有一次因家里的事烦躁, 学生回答错误我就忍不住说了重话, 事后很后悔。”这些现象表明, 教师自身的心理状态和素养亟待提升。

4.2.4. “教学方式”维度的表现

教学方式单一问题较为突出。仅 7.35% 的教师“总是”尝试不同的教学方法进行教学, 超过 45% 的教师只是“有时是”或“偶尔是”。教师 B 直言: “还是喜欢一支粉笔讲到底, 搞活动费时费力, 纪律还不好管。”访谈中多数教师表示, 常态课以讲授、跟读、练习为主, 合作学习、角色扮演等互动性强的活动很少开展, 这限制了心理健康教育所需的体验与互动等实现形式。

4.2.5. “教学评价”维度的表现

在评价方式上, 约 35.8% 的教师“偶尔是”运用多元评价帮助学生解决实际问题, 更多教师依赖“你真棒”“真了不起”等泛化表扬。教师 D 解释: “这样评价最快, 学生也高兴。如果每句话都要斟酌怎么评, 一节课上不完。”一位六年级学生课后表示: “英语老师说好就是真好, 说不好我下次就不举手了。”评价的扁平化不仅削弱了心理育人功能, 还可能对学生的抗挫折能力产生消极影响。

4.3. 教师反映的主要困难与需求

访谈中教师集中反映了以下困难: 第一, 备课时间不足, 批改作业及其他行政事务占用大量时间, 难以专门设计心理渗透环节。教师 A 说: “很多时候都想使用多样的教学方式方法, 但由于要批改作业, 再加上自己在学校还有其他职务, 所以缺乏时间去进行备课。”第二, 缺乏心理健康教育的专业支持与培训。教师 F 表示: “我不知道怎么判断学生心理问题, 也不敢轻易介入。”第三, 自身心理压力大, 缺乏调节渠道。教师 E 说: “学校没有心理支持, 只能自己扛。”教师普遍希望学校能提供心理健康教育培训、减轻非教学事务负担, 并建立教师心理援助机制。

5. 困境与成因分析

5.1. 教师过度关注知识点传授导致教材心理资源挖掘不深

英语教材中蕴含丰富的心理健康教育素材, 但教师在实际教学中更关注词汇、语法等可测量的知识点, 对教材中隐含的情感、态度与价值观等内容挖掘不足。教师 C 在访谈中明确表示: “备课时都是以知识点为主, 让更多学生理解知识点, 一般不会在教学中渗透心理元素。”应试导向下, 教师的教学目标高度聚焦于分数提升, 而心理健康教育属于“软指标”, 难以在短时间内看到成效, 因此被边缘化。这种对知识点的过度关注, 直接导致了教材心理资源的闲置与浪费。

5.2. 课堂缺乏互动造成课堂气氛沉闷

教师与学生之间缺乏有效的沟通和交流, 学生感到被动和无趣; 同时学生之间互动不足, 英语课堂变得乏味。课堂观察发现, 教师多采用“教师提问-学生个别回答-教师评价”的模式, 生生互动、小组讨论极少出现。教师 B 表示: “时间紧, 不敢放手让学生活动。”此外, 教师教态严肃、缺乏微笑也是重要因素。数据显示仅 4.48% 的教师总是面带微笑上课。这种缺乏互动的课堂环境, 不仅降低了学习兴趣, 更使心理健康教育失去了安全表达与情感交流的空间。

5.3. 教师心理支持渠道缺失造成教师心理健康素养不足

教师自身的心理健康状况直接影响其渗透能力。调查显示, 多数教师面临职业倦怠、家校沟通压力及职称焦虑, 且学校未提供任何心理支持服务。教师 E 说: “我们老师也需要被关心。”教师 D 回忆自己因家庭情绪影响上课态度的经历, 说明当教师自身情绪不稳定时, 难以成为学生心理健康的积极引导者。教师心理健康素养不足的深层原因, 在于学校层面缺乏系统的教师心理支持机制, 没有心理咨询服务、没有情绪疏导渠道、也没有针对性的培训。

5.4. 时间与资源限制导致教学方式方法单一

绝大多数教师常态课以讲授和机械训练为主, 合作学习、角色扮演等方法因“耗时、难管控”而被舍弃。教师 A 直言: “缺乏时间去进行备课。”教师 B 补充: “只有直接讲知识最保险。”在紧张的日程安排下, 教师只能选择最熟悉、最传统的方式来教学, 以确保课堂的顺利进行。此外, 资源的缺乏也是重要因素。例如, 缺少多媒体设备、活动教具或适宜的英文绘本, 限制了多样化教学活动的开展。单一的教学方式无法提供心理健康教育所需的体验性与参与性。

5.5. 评价操作的便利性偏好导致评价方式单调

教师 D 坦承: “经常使用‘你太厉害了’‘真了不起’等评价语, 这样能立即对学生的行为做出回应, 操作起来也更简单。”空泛的夸赞虽能快速给予学生正向反馈, 但缺乏具体性和发展性, 难以帮助学生建立真实的自我认知。背后原因是教师缺乏设计多元评价的时间与能力, 且学校也未将“发展性评价”纳入教学常规要求。评价方式的单调不仅削弱了心理育人功能, 还可能使学生产生对外部评价的过度依赖。

6. 改进策略

针对上述困境与成因, 从五个方面提出具体改进策略, 每项策略均紧密结合高年级英语教学实际。

6.1. 教材心理教育资源的系统梳理与运用

建议学校教研组或区域教师发展中心开发《小学高年级英语教材心理健康教育元素参考手册》, 按单元列出可供渗透的心理主题, 如自信心、情绪管理、人际冲突解决、抗压能力等, 并提供对应的英文活动设计。例如, 人教版五年级下册 Unit 2 “My favourite season”可延伸为“季节情绪联想”活动, 让学生用英语描述不同季节带给自己的情绪体验; 六年级上册 Unit 6 “How do you feel?”中的“angry”“afraid”“sad”“worried”“happy”等情绪词汇, 可设计“情绪温度计”活动, 让学生用这些词汇描述自己当下的情绪状态。此外, 教材中大量开放性单元可用于树立自信: 如五年级上册 Unit 3 “What would you like?”和 Unit 4 “What can you do?”鼓励学生表达喜好与能力; 五年级下册 Unit 1 “My day”和六年级上册 Unit 3 “My weekend plan”引导学生规划学习与休息, 培养时间管理意识; 六年级下册 Unit 1 “How tall are you?”帮助学生接纳自身特点, 缓解外貌焦虑。此外, 教材末尾的谚语如“*For the hard-working, a week has seven days; for the lazy, seven tomorrows*”等, 可作为课前三分钟讨论素材, 既培养语言能力又传递积极价值观。同时, 可利用六年级上册 Unit 6 中的“*take a deep breath*”等短语, 专门设计压力应对微环节, 教学生简单实用的情绪调节方法。教师 C 在使用类似手册后反馈: “备课时随手翻阅, 不再是额外负担, 反而让课堂有趣了。”

6.2. 营造积极互动的课堂情感氛围

首先, 教师应主动改变严肃教态, 以微笑、鼓励和开放性问题的营造安全感。数据显示仅少数教师能坚持面带微笑上课, 这一看似微小的改变实则能显著影响学生表达意愿。其次, 建立低门槛的表达支架, 例如提供“*I feel ___ today because ___.*”的句型, 允许中英文混合使用, 降低学生用英语表达情感的心理障碍。第三, 设置“匿名烦恼信箱”, 学生用简短英文或中文写下困扰, 教师选择适宜话题在下节课以对话形式匿名呈现, 全班提供建议。教师 A 尝试后表示: “有了支架, 学生愿意开口, 课堂没有失控, 反而更专注。”此外, 教师应增加小组讨论、角色扮演等互动环节的频率, 即使每次只有 5~10 分钟, 也能逐步改善课堂氛围。尤其要注重尊重学生的个性差异。教师应通过日常观察、作业反馈和个别交流, 了解每位学生的英语水平、性格特点及心理需求, 在此基础上设计差异化的学习任务。例如, 对英语基础

较弱或性格内向的学生,可降低口语表达难度,允许其先用中文辅助或用书面形式参与;对学有余力的学生,则可鼓励其担任小组长或进行拓展演讲。这种分层要求能有效减少学生的挫败感,让每个学生都在课堂上找到适合自己的参与方式。

6.3. 提升教师心理健康素养与学校支持

教师心理素养的提升需要“外援”与“内修”并行。学校层面应建立教师心理支持双轨机制:一是组建教师同伴互助小组,每月一次非评价性质的“情绪茶叙”,交流职业压力;二是引入短程心理咨询热线或驻校社工,为教师提供专业心理支持。同时,在教研活动中定期融入“教师自我关怀”微工作坊,教授情绪识别与调节技巧。教师个体层面,应主动研读心理健康基础理论,学会在教学中观察学生情绪波动,并运用非暴力沟通技巧给予支持。教师E对此建议表示:“如果学校真能这样,我的上课心态会好很多,也不会把负面情绪传给学生。”只有教师内心充盈,才能在课堂上传递健康能量。此外,教师应主动保持学习和进取的心态。定期阅读心理健康教育期刊或书籍,关注“教师自我关怀”相关线上课程,将所学知识迁移到英语教学实践中。例如,每学期选择一至两个心理主题进行专题研究,如“如何应对课堂突发情绪”“如何识别学生的焦虑信号”等,并在教研组内分享。这种持续学习不仅能提升渗透能力,也能缓解职业倦怠。需要指出的是,心理健康教育在英语教学中的渗透并非单向的“付出”,其对教师自身同样具有积极的反哺作用。教师在关注学生心理、学习心理疏导技巧、设计融合性教学活动的过程中,能够更清晰地觉察自身的情绪状态与压力来源,提升职业认同感和情绪调节能力。这种持续的自我觉察与调整,有助于缓解职业倦怠,促进教师的个人成长与专业发展。换言之,渗透实践实现了师生心理健康的双向滋养,教师在这一过程中不仅是教育者,也是受益者。

6.4. 丰富教学方式,引入体验性活动

打破单一的讲授模式,设计与教学内容相关的长周期微型项目。例如“班级心理剧”项目,学生分组用英语编写并表演解决校园冲突的短剧,在角色扮演中练习同理心与问题解决;“成长银行”项目,学生每周记录一次帮助同学或自我调节情绪的行为,并用英语书写简短反思,教师定期点评。同时,应积极采用多样化的教学方式,如单词接龙、英语谜语等游戏化教学,让学生在玩中学;角色扮演活动,如模拟购物、餐厅点餐、问路等,既训练口语,又培养合作与应变能力;小组合作学习,如共同完成英语海报、调查汇报等,则能增强学生的归属感和责任感。此外,可引入竞争机制提高学生抗挫能力,例如设计单词拼写比赛、口语表达竞赛等,既激发好胜心,又让学生在输赢体验中锻炼心理韧性。教师F在尝试“成长银行”后反馈:“学生积极性很高,而且我能观察到平时沉默的孩子其实很有同理心。”需要注意的是,教师应从每次活动开始,逐步积累经验,而非一次性全面改革。

6.5. 完善评价机制,注重具体性与发展性

评价方式应从单一的泛化表扬转向多元、具体、发展性的表现性评价。教师应制定包含“表达清晰度”“倾听他人”“尝试共情”等维度的评价量规,每学期建立“心理成长档案”,收录学生自评、互评及教师描述性评语。例如,针对“班级心理剧”表演,评价标准包括“能否用英语清晰表达情绪”“是否主动安慰剧中难过的人物”等。尤其要注重学生的情感体验,评价时不仅要指出优点和不足,更要关注学生在活动中的情绪变化和努力程度。例如,对进步缓慢但坚持尝试的学生,可说:“我看到你这次主动举手了,虽然发音不完全准确,但勇气可嘉。”同时,避免在公开场合对学生的心理问题或家庭隐私进行评价,保护学生的自尊心。评价语言应具体、真诚、有建设性,而非空洞的“你真棒”。教师应减少类似“你真棒”的使用频率,转而使用“你今天在小组讨论中耐心听完了同学的观点,这体现了尊重”等具体反馈。同时,鼓励学生参与评价过程,培养自我评价和同伴评价能力,增强学习的主动性和自主性。

评价的最终目的是帮助学生认识自己的心理成长, 而非仅仅获得外在肯定。

7. 讨论

本研究的核心发现包括两个方面: 一是揭示了小学高年级英语教学渗透心理健康教育在教材使用、课堂氛围、教师素养、教学方式、教学评价五个维度存在的具体困境; 二是针对上述困境提出了相应的改进策略。将研究发现回扣至引言中提出的“学科育人”等核心理念, 讨论本研究可能的实践启示。

第一, 呈现了“学科育人”理念在英语教学中的落地障碍及其应对方向。《新课标》倡导的“学科育人”强调情感态度与价值观的培养, 但本研究发现, 应试惯性使教师将大量精力投入可量化知识点的传授, 心理育人被挤压至边缘。同时, 教师自身的心理素质不足与学校支持缺失, 进一步削弱了“学科育人”的实践基础。这一发现提示, “学科育人”从政策文本走向课堂实践, 需要关注评价体系、教师支持机制与教学方法的协同改进。本研究所提出的教材心理资源梳理、课堂情感氛围营造、教师心理支持双轨制等策略, 正是对这一方向的初步尝试。

第二, 对“教师是渗透主力”的假设提出补充。已有研究多默认教师具备渗透意愿与能力, 但本研究发现教师自身的心理健康状况以及学校层面心理支持机制的缺失, 严重制约了其渗透行为。换言之, 教师不仅是育人者, 也是需要被育的人。这一发现提示, 单向的“教师-学生”育人路径可能不够完整, 还需考虑“学校支持教师-教师滋养学生”的双向关系。本研究提出的教师心理支持双轨机制和“教师自我关怀”微工作坊等策略, 正是对这一补充关系的初步回应。

第三, 初步补充了“高年级英语教学渗透具有特殊性”的实践内涵。本研究发现, 高年级英语的知识密度与考试压力使教师更倾向于“讲练结合”, 而高年级学生因自尊敏感、害怕犯错, 在英语课堂中更不愿主动表达情感。这与中低年级英语课堂的游戏化、开放型氛围形成对比。针对这一特殊性, 本研究尝试提出了匿名烦恼信箱等策略, 以期兼顾“学业压力缓解”与“情感表达支架”, 从而在学业压力与心理关怀之间找到平衡点。

8. 结语与建议

通过问卷与访谈相结合的方式, 呈现了小学高年级英语教学中渗透心理健康教育的现状、困境与成因, 并提出了若干改进策略。调研发现, 当前渗透实践整体不理想, 教师在教材挖掘、课堂氛围、自身素养、教学方式和评价方面均存在不足, 其根源在于应试惯性、互动缺失、教师心理支持缺位、时间资源限制及评价便利性偏好等。基于此提出的五方面策略, 既回应了具体问题, 又具有可操作性。

研究的主要局限体现在以下方面: 第一, 样本仅来自重庆市忠县两所小学及网络招募的教师, 属于便利抽样而非概率抽样, 样本代表性有限。特别是网络招募部分可能存在自选择偏差, 这可能导致调查结果高估教师对渗透的重视程度。第二, 访谈对象仅 6 人, 且未做系统的编码分析, 主题提取依赖人工归纳, 存在一定主观性。因此, 本研究所揭示的困境与策略在推广到不同地区、不同办学条件的小学时需谨慎, 尤其是经济发达地区或已配备专职心理教师的学校, 其渗透现状和可行策略可能与本研究发现存在差异。未来研究可采用分层随机抽样扩大样本量, 开展跨区域比较, 或采用行动研究法对策略实施效果进行追踪验证, 以检验本研究结论的稳健性。

建议学校管理层将心理健康教育渗透纳入英语教研体系, 定期组织融合教学专题研讨; 师范院校应在职前教育中增加心理健康教育与学科融合的相关课程; 教育行政部门可提供专项培训经费, 支持教师心理素质提升。心理健康教育在英语教学中的渗透不应是附加的“装饰”, 而应内化为日常课堂中师生之间真实的倾听、适切的反馈与持续的关怀。唯有如此, 英语学科才能真正实现“教书”与“育人”的统一。

基金项目

2024年重庆市教育委员会人文社会科学研究“重庆市农村学校留守儿童心理健康教育的实践路径构建研究”一般项目(24SKGH311)。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育英语课程标准(2022版)[EB/OL]. 2022-04-08.
<http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/W020220420582349487953.pdf>, 2025-10-12.
- [2] 林崇德. 需要是教育与发展的动力源[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(1): 1-7.
- [3] 许开英. 浅析当前小学高年级学生生理、心理健康教育存在的主要问题及发展路径[J]. 新课程, 2022(7): 30-31.
- [4] 李永鑫, 陈琄. 素养: 学校心理健康教育的基点[J]. 河南大学学报(社会科学版), 2022, 63(3): 110-116+155.
- [5] 王志宏. 小学数学对话教学研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2010.
- [6] 冯墨女. 中小学融合式心理健康教育的逻辑内涵与实践理路[J]. 长春师范大学学报, 2023, 42(6): 197-200.
- [7] 张子妍. 小学语文教学中学生心理健康教育的策略探究探析[J]. 华东纸业, 2021, 51(3): 40-43.
- [8] 周晓夏. 小学高年级语文教学中渗透心理健康教育研究[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2015.
- [9] 赖春明. 对小学数学课堂教学即时评价存在的问题及对策研究[J]. 才智, 2018(13): 36.
- [10] 郭成, 冉红琼. 教师心理健康教育的现状及对策——以中小学教师为个案[J]. 重庆大学学报(社会科学版), 2013, 19(3): 173-177.
- [11] 柯政, 梁灿. 论应试教育与学生创造力培养之间的关系[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2023, 41(4): 72-82.
- [12] 高蓉. 寓心理关怀于语文教学中——浅谈小学语文教学中的心理健康教育[J]. 阅读, 2017(23): 33-34.
- [13] 吴小燕. 浅谈数学教师的责任与使命[J]. 读与写(上,下旬), 2013(13): 175.
- [14] 伊淑霞, 许文静, 王淑芬. 浅谈学科教学中融入心理健康教育[J]. 河北工程技术高等专科学校学报, 2016(2): 80-82.
- [15] 黄金玲. 积极心理健康教育对小学生英语学习积极思维的促进作用[J]. 贵州教育, 2021(12): 45-46.
- [16] 王远欣. 小学英语教学中渗透心理健康教育的策略研究[D]: [硕士学位论文]. 牡丹江: 牡丹江师范学院, 2018.