

高中英语阅读教学中心理健康教育渗透的策略研究

刘夏阳

黄冈师范学院外国语学院, 湖北 黄冈

收稿日期: 2025年12月22日; 录用日期: 2026年2月7日; 发布日期: 2026年2月25日

摘要

阅读语篇教学作为高中英语课堂的重要课型, 不仅在促进学生英语学科核心素养形成中发挥关键作用, 也在潜移默化中承担着培育健康情感与积极心理品质的教育功能。在心理健康教育日益受到重视的背景下, 英语阅读课堂所蕴含的情境性、文化性与价值引领性, 使其成为渗透心理健康教育的有效载体。本文以人教版高中英语必修一Unit 1 “Teenage Life”中Reading and Thinking板块的教学为例, 梳理了当前高中英语阅读教学中学生常见的心理困境, 如学习焦虑、自我效能感不足、价值认知偏差等, 阐述在阅读教学中渗透心理健康教育的实践策略, 并进一步阐明在英语教学中系统渗透心理健康教育的关键意义, 从而实现英语阅读教学与心理健康教育的深度融合。

关键词

高中英语, 阅读教学, 心理健康

Research on the Strategies of Integrating Mental Health Education into High School English Reading Teaching

Xiayang Liu

School of Foreign Languages, Huanggang Normal University, Huanggang Hubei

Received: December 22, 2025; accepted: February 7, 2026; published: February 25, 2026

Abstract

Reading discourse teaching, as an important lesson type in high school English classes, not only plays a key role in promoting the formation of students' core English academic qualities, but also

undertakes the educational function of cultivating healthy emotions and positive psychological qualities in an imperceptible way. Against the backdrop of increasing attention to mental health education, the situational, cultural and value-leading nature of English reading classes makes them an effective carrier for integrating mental health education. This paper takes the “Teenage Life” unit 1 of the Chinese textbook for high school English, specifically the Reading and Thinking section, as an example to sort out the common psychological dilemmas of students in current high school English reading teaching, such as learning anxiety, insufficient self-efficacy, and value cognition deviation. It elaborates on the practical strategies for integrating mental health education in reading teaching and further clarifies the key significance of systematically integrating mental health education in English teaching, so as to achieve the deep integration of English reading teaching and mental health education.

Keywords

High School English, Reading Teaching, Mental Health

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

近年来，学生心理健康问题已上升为国家层面高度关注的重要议题。教育部等十七部门联合发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》明确指出[1]，促进学生身心健康与全面发展是新时代教育工作的关键任务，强调需通过多主体协同与系统推进完善学生心理健康支持体系。2024年《政府工作报告》进一步提出要“加强学生心理健康教育”[2]，凸显心理健康工作在基础教育治理体系中的战略地位。在此政策背景下，随着核心素养导向在高中英语教学中的全面落实，英语阅读课堂的育人功能正由单一的语言知识传授转向关注学生情感支持与心理发展的综合目标。基于此，本文以人教版高中英语必修第一 Unit 1 “Teenage Life” 为例，探讨在阅读教学中渗透心理健康教育的实践策略，以期为促进学生身心协调发展与课堂育人模式优化提供可行路径与现实启示。

2. 高中英语阅读教学与心理健康教育融合的现实基础

高中英语新教材围绕“人与自我、人与社会、人与发展”等主题语境展开，以“人”为核心关注点，进一步强化了立德树人的根本任务，凸显了英语学科在价值引领与人格培育方面的育人功能，为在英语教学中有机融入心理健康教育提供了丰富而契合的文本资源与实践空间。

新课标主题语境要求[3]	Unit 1 “Teenage Life” 阅读语篇中心理健康教育融入点
人与自我 1) 正确认识自我，形成积极自我认同；2) 学会情绪调节与压力应对；3) 增强心理韧性与自我效能感；4) 形成健康的学习态度与生活方式	主题内容：青少年进入高中阶段所面临的学习压力、选择困惑与自我调整。 心理融入点：1) 通过主人公对课程选择与学习挑战的描述，引导学生正视压力与焦虑情绪；2) 分析人物从不安到逐渐适应的心理变化过程，帮助学生建立积极自我认知；3) 引导学生反思自身在新环境中的成长经历，增强心理韧性与自我效能感。
人与社会 1) 建立良好的人际关系；2) 增强合作意识与社会适应能力；3) 理解个体与群体的关系	文本情境：主人公在新学校中与同伴、教师互动，逐步融入集体生活。 心理融入点：1) 通过分析主人公与同伴交流的经历，引导学生理解同伴支持的重要性；2) 借助小组讨论活动，帮助学生表达进入高中后在人际交往中的真实感受；3) 强化“寻求支持、主动交流”的积极心理策略。

续表

人与发展(成长主题)	价值指向：阅读语篇强调“成长并非一蹴而就”，而是在尝试与调整中逐步实现。心理融入点：1) 引导学生将文本中的成长经验迁移至自身学习与生活；2) 通过反思写作或口头分享，帮助学生构建积极成长叙事，促进自我接纳与持续发展。
------------	---

2.1. 高中英语课程目标与心理健康教育的共同指向

高中英语课程目标与心理健康教育在价值取向上具有高度一致性，二者共同指向立德树人根本任务与学生的全面发展。全面落实立德树人根本任务已成为中小学德育工作的核心遵循。德育不应被局限于单一课程之中，而应贯穿于各学科教学全过程，通过学科教学不断强化育人功能[4]。同样，心理健康教育也并非仅由专门课程承担，其有效实施有赖于与日常教学活动的深度融合。《普通高中英语课程标准(2022年修订版)》明确提出[2]，英语课程应在提升学生语言能力的同时，引导其形成正确的价值观、积极的情感态度与健全的人格特质，这与心理健康教育强调的自我认知、情绪调适与社会适应能力培养高度契合。从英语学科核心素养的构成来看，语言能力、文化意识、思维品质和学习能力并非孤立存在，而是在情感体验与价值认同的基础上协同发展，其中蕴含着对学生心理健康与人格成长的内在关照。尤其是在阅读教学中，文本往往围绕“人与自我、人与社会、人与自然”等主题展开，通过具体情境和人物经历呈现成长困惑、情感冲突与价值选择，为学生提供理解自我、认识他人和反思现实的契机。相较于其他课型，阅读教学在情感态度与价值观培育方面具有天然优势，既能借助文本内容引发学生情感共鸣，又能在低压力的语言学习情境中实现心理健康教育的隐性渗透，从而促进学生在语言发展与心理成长两个层面的协调提升。

2.2. 教育进展高中阶段学生心理发展特点与阅读教学需求

教育始终面向具有独特生命体验的个体。以叶澜为代表的“生命·实践”教育理论强调“教天地人事，育生命自觉”，主张通过教育促进个体生命质量的提升，彰显教育应有的人文关怀取向[5]。其中，“天地”指向自然，“人事”指向社会，教师应引导学生在真实的自然与社会情境中理解自我、接纳自我，进而形成热爱生命、积极生活的价值追求，成长为具有主体意识与社会责任感的“完整的人”。高中阶段学生正处于青春期向青年期过渡的重要发展阶段，其心理发展呈现出自我认同不断强化、情绪体验更加复杂以及对外界评价高度敏感等特征。在学业层面，随着学习内容难度加大和升学压力持续增强，学生普遍面临较大的学习负担，容易产生紧张、焦虑等负性情绪；在人际层面，同伴关系与自我形象逐渐成为影响其心理状态的重要因素，自尊水平与自我效能感处于波动状态。在英语阅读课堂中，这些心理特征往往具体表现为阅读焦虑、信心不足以及回避参与等现象，部分学生因担心出错或被评价而减少表达意愿，影响阅读理解的深度与课堂互动质量。因此，阅读教学若仅关注语言知识与解题结果，容易忽视学生真实的心理需求，难以促进其持续投入与积极发展。基于此，高中英语阅读教学有必要在教学目标与实施过程中回应学生的心理发展特点，通过适切的文本选择、互动方式与评价引导，为学生提供情绪支持与心理安全感，从而实现语言学习与心理发展的协同促进。

2.3. 高中英语阅读语篇中心理健康教育元素的可挖掘性

高中英语阅读语篇在主题设置与内容呈现上蕴含着丰富的心理健康教育元素，具有较强的育人潜力。从主题语境来看，新课标以“人与自我、人与社会、人与自然”为主线构建课程内容，其中“人与自我”主题直接指向个体的情绪体验、自我认知与成长发展，为心理健康教育的自然融入提供了重要载体。阅读语篇往往取材于学生熟悉的学习与生活情境，涉及学业压力、人际交往、自我期待等真实议题，能够

引发学生情感共鸣,使其在理解文本意义的过程中对自身心理状态进行反思与调适。随着新课程改革的推进,高中英语教材更加凸显以学生发展为中心的育人理念,注重通过真实语境落实立德树人根本任务。以人教版高中英语必修第一册 Unit 1 “Teenage Life” 为例,语篇聚焦青少年在进入高中阶段所面临的学习挑战、环境适应与心理变化,通过对青春期困惑与成长经历的呈现,为教师引导学生正视压力、理解自我、形成积极应对策略提供了典型素材。通过对该类语篇的深入解读与教学转化,英语阅读教学不仅能够促进语言能力发展,还能够在潜移默化中发挥心理支持与价值引领作用,围绕“人与自我、人与社会、人与自然”等主题语境展开,通常设置具有引导意义的单元主题问题和层层递进的学习任务,关注学生在成长过程中面临的学习适应、情绪体验与人际交往等现实议题,引导其进行自我反思与价值判断。教材内容紧密联系学生的真实生活情境,涵盖校园学习、家庭关系、社会交往与个人发展等方面,具有较强的生活化特征与情感指向,易于激发学生共鸣。“要实现育人方式的生活化转向,就要建立学习内容与学生真实生活的联系” [6],这一教材取向为在高中英语阅读教学中自然融入心理健康教育提供了坚实基础。

2.4. 理论基础与分析框架

本研究的心理健康教育渗透策略以“主题语境-学习任务-情绪与认知调适-支持性互动-反思内化”的链条为分析框架,强调在语言理解与意义建构过程中同步实现情绪支持与心理品质培育。为避免策略停留在经验层面,本文从教育心理学与积极心理学视角补充如下理论依据:

(1) 积极心理学与心理韧性。积极心理学关注个体优势与积极情绪的建构,强调通过积极体验扩展认知资源并促进长期发展[7]。阅读课堂中对人物成长叙事的共情性理解与积极意义提炼,可为学生提供“可迁移的成长脚本”,促进心理韧性与积极自我认同形成。

(2) 自我效能与学习动机。自我效能理论指出个体对“我能否完成任务”的判断会显著影响投入、坚持与情绪体验。阅读教学中通过分层任务、过程性反馈与同伴支持,为学生提供可获得的成功经验与能力感,从而缓解回避与焦虑并提升持续投入[8]。

(3) 情绪调节与心理安全。情绪调节理论强调识别、表达与认知重评在压力应对中的作用;课堂心理安全则强调学生在表达中不因犯错而受威胁[9]。通过共情式提问、非惩罚性反馈与合作学习,教师可降低评价压力,支持学生在安全氛围中进行意义协商与自我表达[10]。

(4) 叙事视角与意义建构。成长主题语篇天然具有“叙事”结构,学生在复述、改写与反思表达中重构个人经历并生成积极意义,这与心理干预中常见的“积极叙事/意义重构”理念相契合。由此,阅读延伸活动不仅服务语言输出,也服务自我接纳与积极应对策略的内化。

3. 研究设计与方法

本文在教学实践基础上补充一套可复现的混合研究(准实验/行动研究)方案,用于检验心理健康教育渗透型阅读教学对学生课堂焦虑、自我效能、学习投入与课堂互动生态的影响,并解释其可能的作用机制。

3.1. 研究对象与场域

研究场域建议选取同一所普通高中同一年级的两个平行班(尽量由同一位教师授课以控制教师变量),以人教版高中英语必修一阅读单元为载体开展为期 4~6 周的课堂干预。实验组实施“心理健康教育渗透型阅读教学”,对照组沿用常规阅读教学流程。样本信息在写作时需报告班级人数、性别结构与学业基础(如期中英语成绩或阅读水平),并在干预前进行组间同质性检验(如独立样本 t 检验/曼-惠特尼 U 检

验), 以提升结论的可解释性。

3.2. 研究工具与测量

外语课堂焦虑: 可采用外语课堂焦虑量表(FLCAS, 33 题, 5 点计分)[11], 并结合高中情境进行措辞微调; 建议报告量表信度(Cronbach's α)及必要的结构效度信息; 自我效能与学习投入: 可配合一般自我效能量表(GSES, 10 题)或课堂投入量表(行为/情感/认知投入), 用于解释焦虑变化背后的动机与自我调节机制; 课堂观察与过程性量表: 建议设计结构化观察表, 记录学生参与度(举手/发言次数、任务完成度)、同伴支持行为(倾听、回应、鼓励)与课堂心理安全线索(敢于提问、敢于表达); 学生作品与评分: 收集阅读学习单、反思日志、口头分享提纲与短写作。写作评分可采用“内容理解 - 逻辑衔接 - 语言表达 - 情感/价值表达”四维量规, 并进行双评计算一致性(如一致率/相关系数/ICC)。

3.3. 教学干预与实施(示例)

干预遵循“主题语境导入 - 支持性互动 - 反思表达内化”的课堂路径: 课前以情绪/压力词汇与表达句式搭建心理表达支架; 课中围绕文本关键情节进行共情式提问、小组协作、同伴互助与过程性反馈; 课后通过反思写作、成长叙事分享与价值澄清讨论促进心理品质内化。为提高干预的可复制性, 建议附上每次课的教学流程表(目标、关键活动、教师支持语、评价方式), 并采用课堂记录/同伴听课/录像抽样等方式进行“实施忠实度”检查, 避免结论受偶发课堂波动影响。

3.4. 数据收集流程与时间点

建议设置至少两个测量时间点: T0 (干预前一周)完成 FLCAS/GSES 等前测与基线作品采集; T1(干预结束后一周)完成后测并收集终末作品; 如条件允许, 可增加 T2 (4~6 周后)追踪测量以考察持续效应。过程数据(学习单、日志、课堂反馈卡)可在每次课后即时收集并编号归档, 用于形成“量表 - 行为 - 文本”的三角互证。

3.5. 数据分析策略

量化数据: 先进行缺失值与异常值处理, 报告描述统计(Ma、SD)与量表信度; 比较分析可采用配对 t 检验/非参数检验, 或在组间比较时采用 ANCOVA (以后测为因变量、以前测为协变量), 并报告效应量(Cohen's d/η^2)与 95%置信区间。质性数据: 对学习单与日志采用主题分析或扎根编码(开放 - 主轴 - 选择), 围绕“焦虑触发点 - 应对策略 - 自我效能变化 - 课堂参与与表现”构建类别; 可进行双编码并计算一致性(如 Kappa), 并通过典型语段(匿名)提升论证力度。混合整合: 建议采用“联合展示(joint display)”将量表变化与课堂行为、文本证据并列呈现, 形成可追溯的证据链, 从而提升研究结论的透明度与说服力。

3.6. 伦理与质量控制

研究需取得学生与家长知情同意, 确保匿名与非惩罚性使用; 课堂讨论涉及个人情绪经验时应遵循“自愿分享、可退出、不过度追问”原则, 必要时提供校内心理支持渠道。写作评分采用双评并记录评分者一致性; 质性分析通过同伴互审、反例检验与资料追溯提升可信度。

4. 高中英语阅读教学中心理健康教育渗透的实践路径

4.1. 文本解读层面: 在主题分析引导情感共鸣和心理认知

在文本解读层面, 通过对主题意义的深入分析, 引导学生产生情感共鸣与心理认知, 是实现心理健康教育隐性渗透的重要路径。以 Unit 1 “Teenage Life” 为例, 语篇围绕高中生在学习压力、课程选择与

自我期待之间的现实处境展开，真实呈现了青春期学生在成长过程中普遍面临的困惑与挑战。教学中，教师可引导学生聚焦文本中有关“压力”“选择”与“成长”的核心情节，梳理人物在面对新环境与多重任务时的情绪变化轨迹，关注其由紧张、不安逐步走向理解与适应的心理调适过程。在此基础上，通过设置开放性问题，如“Why does the character feel stressed at first?”“What helps him move forward?”等，引导学生在理解文本内容的同时反思自身经历，实现从“理解文本中的他者”到“映照现实中的自我”的认知转化。通过这种由文本出发、指向学生内在体验的解读方式，阅读教学不仅促进了语言理解的深化，也为学生提供了认识情绪、理解压力与积极应对成长挑战的心理支持空间。

4.2. 课堂实施层面：通过积极互动营造心理安全的学习环境

在课堂实施层面，应通过积极互动与支持性策略营造心理安全的学习环境。融入德育取向的课堂教学依然应以语篇为核心载体，通过有目的地创设学习情境，在语言学习过程中整体促进学生语言知识与技能的掌握，并同步提升其文化意识、思维品质与学习能力[12]。该语篇聚焦高中生在新阶段面临的学业压力、角色转变与自我选择，具有较强的情感贴近性。教学中，教师可基于文本情境设计共情式提问，如引导学生讨论主人公在面对课程选择与自我期待时的内心感受，并联系自身经历进行小组交流，从而在同伴互动中降低阅读理解带来的焦虑感。在讨论与表达过程中，教师应注重过程性反馈，肯定学生的参与态度与思考过程，而非单纯评价语言准确度或答案优劣，帮助学生逐步建立阅读信心。同时，通过小组合作与同伴支持机制，使学生在相对安全的表达环境中分享观点，感受到被倾听与被接纳，从而增强课堂参与感与自我效能感。通过上述方式，阅读课堂由以结果为中心的评价模式转向以成长与支持为导向的学习过程，使学生在理解文本意义的同时获得积极的情绪体验与心理支持。

4.3. 阅读延伸层面：借助反思表达促进心理品质内化

在阅读教学的延伸环节中，通过反思表达活动引导学生内化积极心理品质，是实现心理健康教育深度渗透的重要途径。Unit 1 “Teenage Life” 围绕高中生在学业压力、角色转变与自我期待中的真实体验展开，文本中主人公在迷茫与挑战中逐步调整心态、主动应对困难的过程，为学生反思自身成长经历提供了现实参照。基于此，教师可设计成长反思类任务，如以“An experience that helped me grow during my teenage years”为主题进行短文写作或口头分享，引导学生回顾自身在进入高中阶段所经历的压力、困惑与改变，并借助文本中的应对方式进行自我对照与意义重构。与此同时，教师可围绕单元主题组织价值澄清式讨论，如就“Is pressure a burden or a motivation for teenagers?”展开小组交流，促使学生在多元观点的碰撞中重新理解压力的价值，形成更加积极、理性的认知取向。通过将阅读内容与学生真实生活经验相联系，学生逐步完成从“理解文本中他者的成长”到“反思并建构自我认同”的心理迁移过程，使阅读教学在语言学习之外，进一步发挥促进自我接纳、增强心理韧性与完善人格发展的育人功能。

5. 结论与展望

综上所述，高中英语阅读教学在心理健康教育渗透方面具有显著而独特的育人价值。阅读课堂不仅承担着语言能力与思维品质培养的任务，还通过语篇所呈现的真实情境、人物情感与价值冲突，为学生提供了理解自我、调适情绪和建构积极心理品质的重要契机。以主题意义为引领的阅读教学，能够在引导学生理解文本内容的同时，关注其内在情绪体验与心理需求，使学生在共情他者、反思自我和表达观点的过程中逐步增强自我认同感与心理韧性，从而实现英语学习与心理成长的协同发展。相较于单一的知识传授，阅读教学在促进学生心理健康与健全人格发展方面展现出更为持久和深层的影响。

展望未来，高中英语阅读教学中心理健康教育的渗透仍需在教学实践与理论研究层面不断深化。一

方面,应进一步丰富课堂实践样态,总结可复制、可推广的教学路径,提升心理育人策略的系统性与实效性;另一方面,有必要加强教师在心理健康教育方面的专业发展,引导其在日常教学中形成稳定的心理育人意识与科学的教学方式。此外,随着信息技术的发展,如何利用数字资源与智能技术支持阅读教学与心理关怀的融合,也有待进一步探索。通过多维度的持续研究与实践创新,高中英语阅读教学有望在落实立德树人根本任务、促进学生身心协调发展方面发挥更加积极而深远的作用。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)[EB/OL]. 2023-04-27. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2024-08-01.
- [2] 国务院. 政府工作报告[EB/OL]. 2024-03-05. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11246/202403/content_6941846.html, 2024-08-11.
- [3] 教育部. 义务教育英语课程标准(2022年版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [4] 王燕平, 王玉艳. 德育视角下的高中英语文学名著整本书阅读教学设计探究[J]. 中小学外语教学(中学篇), 2024, 47(2): 1-7.
- [5] 叶澜. “生命·实践”教育的信条[N]. 光明日报, 2017-02-21(13).
- [6] 梅德明, 王蔷. 义务教育英语课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [7] Seligman, M.E.P. (2011) *Flourish*. Free Press.
- [8] Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- [9] Edmondson, A. (1999) Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44, 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- [10] Gross, J.J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- [11] Horwitz, E.K., Horwitz, M.B. and Cope, J. (1986) Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 125-132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- [12] 陈祥梅, 苗兴伟. 德育视角下的英语教学设计探究[J]. 中小学外语教学(中学篇), 2022, 45(6): 1-5.

附录 A：人教版高中英语必修一阅读语篇心理健康教育资源图谱(示例)

单元/主题	可融入的心理健康教育要点	阅读教学任务建议(示例)
Unit 1 Teenage Life (成长与适应)	学业压力与过渡适应; 自我认同; 自我效能与心理韧性	情绪词汇支架 + 共情式提问; 梳理人物“压力-应对-成长”轨迹; 成长反思写作/分享
Unit 2 Travelling Around (规划与选择)	目标设定与自我管理; 不确定性耐受; 同伴支持	任务分解与计划表; 小组协作制定旅行方案并反思“选择-理由-权衡”
Unit 3 Sports and Fitness (健康与坚持)	身心健康与习惯养成; 自我激励; 挫折应对	阅读后制作“健康行动卡”; 讨论坚持困难与策略; 同伴互助承诺
Unit 4 Natural Disasters (风险与互助)	危机应对与情绪调节; 同理心与社会责任; 求助意识	情境讨论“面对灾害的情绪与行动”; 角色扮演求助与支持性语言
Unit 5 Languages Around the World (身份与多样性)	文化身份与归属; 尊重差异; 积极自我叙事	价值澄清讨论; 写一段“我的语言学习故事”; 同伴反馈聚焦优势与成长

说明: 下表以必修一为例梳理可融入的心理健康教育元素与课堂任务建议, 用于支持“从单一单元走向整本教材”的系统化拓展。