

英語閱讀課程心理育人教學實踐研究

許小嬋 韓俊曉 朱樹菲

邯鄲學院 外國語學院 河北邯鄲 056001

摘要：為進一步加強課程思政育人效果，改善大學生日益凸顯的心理健康問題，本研究以《英語泛讀教程 1》的 Unit 5 為例，探討挖掘心理育人与英語閱讀課程相结合的方式與路徑。實踐數據表明，該模式能顯著提升學生的閱讀理解能力、心理素質及行為習慣，為高校課程思政與心理育人融合提供思路與借鑒。

關鍵詞：英語閱讀課程；心理育人；課程思政；教學實踐

一、引言

隨着當今社會的快速發展，大學生面臨着越來越多的問題和壓力，心理健康問題也日益凸顯。一直以來，黨和國家高度重視學生的心理健康工作，習近平總書記多次強調，要“培養德智體美勞全面發展的社會主義建設者和接班人”，明確提出“心理健康是立德樹人的基礎性工作”，要把心理健康教育貫穿各類教育全過程。2018 年中共教育部黨組發布的《高等學校學生心理健康教育指導綱要》中明確指出，心理健康教育是提高大學生心理素質，促進其身心健康和諧發展的教育，是高校人才培養體系的重要組成部分，也是高校思想政治工作的重要內容。英語閱讀具有心理健康教育方面的天然優勢。閱讀過程中，學生可通過文本中多元的人物經歷與情感表達，獲得共情體驗與情緒共鳴；同時，文本中蘊含的人生哲理、抗壓故事等內容，能自然傳遞積極心理品質，為學生提供心理成長的隱性引導。因此，將心理育人与“英語閱讀”課程相結合，可以在提升學生的英語閱讀能力的同時，幫助大學生培養積極樂觀的心態，促進學生的全面發展。

二、英語閱讀課程思政育人的問題

第一，教師對文本中“心理育人”價值的識別與轉化能力不足。英語閱讀材料往往涉及人物在逆境中的心理掙扎、自我認知的重構、積極心態的養成等豐富議題，天然蘊含着挫折教育、勇氣教育、自我效能感培養等心理健康教育资源。然而，很多教師受傳統語言本位教學觀束縛，傾向於把課堂焦點鎖定在詞匯、句法、篇章結構等顯性語言點上，而對文本潛藏的“成長議題”缺乏敏感性与系統解讀框架，此外也缺乏將其課程化、活動化的路徑與方法，導致心理育人功能

在課堂中被系統性遮蔽。

第二，思政元素與文本解讀之間呈現“兩張皮”現象，難以實現育人元素與文本意義的深度融合。部分教師在備課時採用“先教語言、後貼思政”的路徑，這種“貼標籤式”的操作忽視了文本內部的情節張力、人物情感與文化語境，既打斷學生對故事的沉浸式體驗，也使思政元素顯得生硬突兀，難以觸發學生的情感共鳴與價值認同，最終形成“思政歸思政、閱讀歸閱讀”的割裂局面，削弱了課程協同育人的整體效能。

第三，課程思政效果未能實現“知行合一”的實踐閉環。課堂往往止步於“理解—討論—總結”的階段，沒有向下延伸為項目式任務、情境模擬或行動研究，學生的日常行為、心理狀態、價值選擇並未發生可觀察的積極變化，更無法轉化為學生解決真實問題的能力與品格。

第四，評價體系的單一化。當前英語閱讀課程評價以標準化測試為主，注重終結性評價，而忽視過程性評價，忽視了對學生情感態度、價值觀內化、心理品質成長的過程性評估，既難以及時捕捉學生在思政與心理維度上的細微變化，也無法為教師後續教學提供精準反饋與改進依據。

三、英語閱讀課程心理育人教學實踐

筆者以高等教育出版社編纂的《英語泛讀教程 1》為研究對象，深入探討將心理育人元素有機融入英語閱讀教學的策略。該教材包括九個單元，每個單元都有值得挖掘的心理育人元素。筆者以第五單元課文“Cheating”為例，具體闡述英語閱讀教學與心理育人融合的思路和設計。

（一）教學內容及心理育人挖掘

本單元文章講述了一個男孩因考前未復習而在數學單元

测试中作弊，事后深感自责，最终向父亲和老师坦白的故事。该文章为心理育人提供了多重具象化的切入点，可以挖掘以下几个方面：一是培养正确的学习动机，文中男孩为自己设立了“必须考好”的功利性目标，导致面对复习任务时动力不足，这为引导学生培养正确的学习动机提供了案例支撑；二是学习中拖延行为的问题，通过男孩回避复习的表现，分析逃避心理与时间管理问题，并探讨如何通过目标拆解、任务规划等方式帮助学生克服拖延；三是情绪管理与责任意识，以作弊后自责及坦诚化解的过程，阐释情绪调节与直面错误对人格养成的意义。

（二）教学目标分析

根据对本单元内容的分析，确立了本单元的三个教学目标：知识目标，能力目标及价值目标。知识目标为：通过阅读文章，学生能够扩展词汇量，掌握新的英语表达方式和句式结构，此外通过运用阅读技巧，获得文章的大意、体裁以及结构特点。能力目标为：能够运用阅读策略（如略读、扫读等）来获取文章主旨大意和关键信息，提高阅读速度和阅读效率。价值目标为：让学生思考并认识到学习的真正意义，进而培养正确的学习动机，同时了解学习中常见的困惑心理（拖延，焦虑等），并掌握相应的应对策略。

（三）教学活动设计

1. 课前

在课前，教师可以向学生发布主题讨论与问卷调查。以此来了解学生对于主题的认知，以及学生可能存在的问题和需要，此外也可以激发学生对主题的关注和兴趣。如在本单元中，可以根据主题设计如下讨论问题：What do you think of cheating? What do you think are the reasons why people cheat?（你如何看待作弊？你觉得人们作弊的原因是什么？）。此外，发布有关学习动机与学习困惑的问卷调查，精准掌握学生状态，让教学更贴合需求，同时为课堂互动铺垫，提升课堂教学效果。

- （1）在面对考试之前，你是否会感到焦虑与压力？
- （2）如果感到考试焦虑，你会选择什么方法去缓解？
- （3）是否害怕自己表现不好，无法达到自己的期望？
- （4）遇到学习困难时，你通常如何应对？
- （5）你认为自己的学习能力如何？

- （6）你认为自己的学习方法是否得当？
- （7）学习中是否存在拖延现象？
- （8）学习中的困难你是否会制定计划并按时完成？
- （9）你目前的学习动机主要来自于哪里？
- （10）你认为自己的学习动机是否够强烈？

2. 课中

在课中流程，教师首先聚焦学生略读（skimming）技巧的教学与强化，通过方法讲解与演示，引导学生在快速浏览中精准把握文章大意、梳理整体结构及各段落核心含义，帮助学生掌握高效提取关键信息的阅读方法，提升阅读效率。同时，帮助学生了解学习文章体裁特征——明确这是一篇采用倒叙手法的记叙文，并结合文本实例解析夸张等修辞手法的运用，夯实阅读基础能力。

进入第二环节，学生通过深入阅读文本，围绕教师设计的系列问题寻找答案，进一步训练阅读技巧，在本课学习中，学生以小组合作的形式，阅读并归纳以下问题：1. What excuses did the little boy make to avoid studying before cheating?（男孩作弊前为逃避复习找了哪些借口？）2. What was the specific process of the little boy's cheating behavior?（男孩作弊行为的具体实施过程？）3. What were the psychological changes of the little boy before and after cheating?（男孩作弊前后的心理变化？）这一过程既加强了学生对于文章的理解，又通过问题层层递进，逐步将学生的思考引向文章的核心主题。在过程当中，为了更好的让学生深度理解人物心理，还设置了父子对话角色扮演的活动，让学生在情境演绎中直观感受角色的内心状态与情感变化，为后续的讨论做好准备与铺垫。

最后，教师引导学生围绕“作弊行为背后的心理动因”“过程中折射的学习困惑（如拖延、功利心态等）”“个人是否有过类似心理体验”“如何用积极心理策略克服学习困境”等话题展开讨论，之后教师向学生介绍如何培养正确的学习动机，以及如何解决学习中常见的心理困惑等问题，更深入的学习由学生课下自主学习教师提供的阅读材料并产出学习成果。在提升学生阅读能力的同时，将心理育人融入文本解读，学会用更健康的心理模式应对学习压力，实现阅读能力提升与个人心理成长的双向赋能。

3. 课后

在课后阶段，教师会在学习通平台为学生发布多样化学习资源，包括相关文本资料与视频内容，助力学生进一步理解学习困惑的成因及激发学习动机的方法。课后任务中，学生需以小组为单位，结合课堂所学与课后资源，通过项目报告的形式输出学习成果；在项目汇报中，鼓励结合自己生活实际分享实践收获，例如如何运用所学方法克服考试焦虑、缓解拖延症等具体经历，以真实的改变印证学习效果，实现从知识吸收到实践应用的闭环。学生的项目学习及课堂表现都会作为过程性评价的一部分，以更好地追踪学生在心理素养与英语阅读能力融合发展中的成长轨迹。

4. 阅读成长群

无论是学生阅读习惯的培养，还是心理育人的塑造，而是需要长期坚持的过程。为此，线下可以设立长期陪伴阅读成长群，通过每日阅读打卡、良好习惯养成记录等形式，引导学生持续投入阅读积累与自我提升。这种常态化的陪伴与督促，不仅助力学生培养稳定的阅读习惯，更在潜移默化中赋能其持续成长，为实现全面发展提供长效支持。

四、结语

本课程通过课前、课中、课后三个环节的联动设计，层层递进，从需求调研到能力训练，再到持续成长支持，既保障了教学实效，又实现了对学生全面发展与健康成长的全程赋能，为提升教学质量与育人效果提供了实践范式。

课前阶段，通过学习动机与问卷调查，精准捕捉学生的真实需求与学习状态，为教学内容的针对性设计奠定基础。课中聚焦阅读能力提升与主题探究：通过略读技巧帮助学生掌握文章大意、结构与体裁特征，夯实阅读基础；再结合精读问题探究、角色扮演深化文本理解，逐步引向主题讨论。同时将阅读分析与心理成长学习讨论相结合，实现阅读能力与心理素养的双重培养。

课后通过学习通推送多元资源，以项目报告、读书报告促进知识内化；更依托长期陪伴式成长社群，通过每日阅读与习惯打卡，推动阅读习惯养成与心理育人的长效落地。

未来的研究中，建议进一步加强教师培训与专业发展，提升教师在心理育人方面的专业素养和教学能力；引入系统的反思成长档案机制，更深入地评估学生的内在心理成长，此外探索人工智能在数据分析及个性化心理浸润与应用中的应用，以更好的赋能学生的全面发展和持续成长。

参考文献

- [1] 中共教育部党组. 高校思想政治工作质量提升工程实施纲要[Z]. 2017-12-04.
- [2] 中共教育部党组. 高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z]. 2018-07-04.
- [3] 张春光, 邱林芳. 英语阅读教学中渗透心理健康教育的路径研究[J]. 教育教学研究, 2022(15): 193-197.
- [4] 施莉莉. 中职英语阅读训练与心理健康教育的融合[J]. 江苏教育, 2021(11): 63-66.

作者简介:

许小婵(1989—), 女, 讲师, 硕士研究生, 主要从事英语教学研究。

韩俊晓(1985—), 女, 讲师, 硕士研究生, 主要从事英语教学研究。

基金项目: 邯郸学院教育教学改革研究与实践项目“心理健康教育在英语阅读课程中的渗透”(项目编号: 2023KCSZJG008)

以及河北省普通本科院校外语教学改革研究项目“积极心理学视域下英语阅读课程育人路径的创新研究”(项目编号: 2024WYJG037)