

Analysis and Countermeasures of High School Students' Psychological Barriers in English Teaching

Jing Guo

Wenshang County No.3 High School, Shandong Province, Jining, Shandong, 272500, China

Abstract

In the current English education system, addressing psychological barriers in high school students 'English learning is crucial for enhancing teaching quality and students' comprehensive competencies. Based on an in-depth analysis of psychological barriers in English teaching, this paper identifies key challenges such as shyness and lack of confidence, disinterest and insufficient motivation, as well as impatience and eagerness for quick results. To tackle these issues, the study proposes strategies including building self-confidence, fostering a positive learning attitude, developing effective study habits, strengthening teacher-student psychological communication, and improving psychological adjustment skills. The research demonstrates the effectiveness of these measures, providing practical guidance for improving high school students' psychological well-being in English learning.

Keywords

English teaching; high school students; psychological barriers; etiological analysis

英语教学中高中生心理障碍的分析与对策研究

郭景

山东省汶上县第三高级中学, 中国·山东 济宁 272500

摘要

在当前英语教育体系中, 关注并解决高中生英语学习中的心理障碍, 对于提升教学质量与学生综合素质具有重要意义。本文基于对当前英语教学中高中生心理障碍的深入分析, 指出羞涩与缺乏自信、厌学情绪与动力不足、急躁与急于求成等是高中生英语学习中的主要心理障碍。针对这些问题, 进一步提出了培养自信、树立积极学习态度, 养成良好学习习惯, 加强师生心理沟通, 以及提升心理调适能力等对策。研究表明, 本文验证了这些对策的有效性, 为改善高中生英语学习心理状况提供了实践指导。

关键词

英语教学; 高中生; 心理障碍; 成因分析

1 引言

随着全球化进程的加速, 英语作为国际交流的重要工具, 其教学质量日益受到社会各界的广泛关注。然而, 在高中英语教学实践中, 不少学生面临着心理障碍, 这些障碍不仅影响了学生的学习成效, 也阻碍了其全面发展。因此, 深入分析高中生在英语学习中的心理障碍, 并探索有效的对策, 已成为当前英语教育改革的重要课题^[1]。

2 高中生英语学习心理障碍的表现形式

2.1 羞涩与缺乏自信

羞涩与缺乏自信是高中生常见的心理障碍之一, 这种心理障碍表现为学生在课堂上不敢主动发言, 害怕自己的发音或表达出现错误而被同学嘲笑或老师批评。学生往往选择

沉默, 即使心中有疑问或想法, 也宁愿保持沉默, 以免暴露自己的不足。这种羞涩心理不仅限制了学生在课堂上的积极参与, 也影响了学生英语听说能力的锻炼和提升。同时, 缺乏自信的学生往往对自己的英语学习能力持怀疑态度, 学生容易在遇到困难时选择放弃, 认为自己无法取得进步。这种自我否定的心理状态, 进一步加剧了学生在英语学习上的困难和挫败感。

2.2 厌学情绪与动力不足

厌学情绪与动力不足导致学生对英语学习缺乏兴趣, 认为英语学习枯燥乏味, 与自己未来的职业和生活关系不大。学生往往在课堂上心不在焉, 课后也不愿意花时间和精力去复习和预习。这种厌学情绪不仅影响了学生的学习效果, 也导致学生在英语学习上缺乏持续的动力。久而久之, 学生可能会逐渐放弃英语学习, 转而将精力投入到其他学生感兴趣的学科上。这种动力不足的心理状态, 使得学生在英语学习上难以取得实质性的进步。

【作者简介】郭景(1993-), 女, 中国山东汶上人, 本科, 中小学一级教师, 从事高中英语研究。

2.3 急躁与急于求成心理

急躁与急于求成心理往往使学生对自己的英语学习期望过高,希望在短时间内取得显著的进步。然而,英语学习是一个长期而复杂的过程,需要时间和耐心去积累和沉淀。当学生的期望与现实产生差距时,就容易产生焦虑和急躁情绪。学生可能会盲目追求速度和效率,而忽视了学习的质量和深度。这种急躁心理不仅影响了学生的学习效果,也容易导致学生在英语学习上陷入盲目和迷茫的状态。

3 高中生英语学习心理障碍的成因分析

3.1 内在学习动力缺失

内在学习动力是驱动学生主动学习的关键因素,然而,部分高中生在英语学习中缺乏明确的学习目标和动机,导致学生无法持续投入精力。这种动力的缺失可能源于对英语学科本身的不感兴趣,或者对英语学习与个人未来发展关联性的认知不足。当学生对学习内容缺乏热情,或者无法看到学习的实际价值时,学生便难以形成持久的内在驱动力,进而在英语学习中表现出消极和被动的态度。

3.2 自我认知偏差

自我认知是指个体对自己的能力和价值的评价,部分高中生在英语学习中存在自我认知偏差,这类学生可能对自己的英语水平持过度悲观或乐观的态度。过度悲观的学生容易因害怕失败而避免尝试,而过度乐观的学生则可能忽视自身存在的问题,导致学习效果不佳。这种自我认知的偏差会影响学生的学习策略选择和学习努力程度,从而在英语学习中形成心理障碍。

3.3 外部学习环境的影响

外部学习环境对高中生的英语学习心理具有重要影响,家庭、学校和社会等外部环境因素都可能成为学生学习心理障碍的诱因。例如,家庭缺乏英语学习氛围、学校教学方法单一枯燥、社会竞争激烈等都可能使学生在英语学习过程中感到无助和挫败。这些外部因素不仅影响学生的学习体验,还可能加剧学生的学习焦虑和压力,进而形成心理障碍^[2]。

4 排除高中生英语学习心理障碍的策略

4.1 培养自信,树立积极的学习态度

高中生英语学习的征途中,心理障碍如同一道难以逾越的鸿沟,而培养自信、树立积极的学习态度则是跨越这道鸿沟的桥梁。在这一过程中,融入 Body Language (肢体语言) 的内容,能够为学生们提供一把打开自信之门的钥匙。Body Language 作为非言语交际的重要组成部分,它不仅仅是简单的动作和姿态,更是情感和态度的直观表达。在英语学习过程中,学生们往往因为害怕犯错或担心被嘲笑而不敢开口,这时, Body Language 就能成为学生表达自信、参与课堂的有效工具。例如,在英语口语练习中,教师可以鼓励学生们运用肢体语言来辅助表达。一个简单的点头、一个自信的微笑,都能让学生的英语表达更加生动、有力。同时,

当学生们在回答问题或进行小组讨论时,教师可以引导学生通过肢体语言来展示自己的自信和热情,如挺直腰板、眼神交流等,这些都能让学生在英语学习中更加自信、从容。再者, Body Language 还能帮助学生们更好地理解英语中的情感表达。在教授英语对话或课文时,教师可以结合肢体语言来讲解其中的情感色彩,让学生们通过模仿和练习,更加深入地理解英语中的情感表达,从而在英语学习中更加投入、积极。更重要的是, Body Language 的运用能够营造一个轻松、愉快的课堂氛围。当学生们在课堂上敢于展示自己的肢体语言时,学生会感到更加放松、自在,这种氛围有助于消除学生的紧张感和焦虑情绪,从而在英语学习中更加自信、乐观。总体而言,融入 Body Language 的内容,不仅能够帮助高中生在英语学习中培养自信、树立积极的学习态度,还能让学生在英语学习的道路上更加自信、从容。这种自信不仅来源于对知识的掌握,更来源于对自我能力的认可和肯定。

4.2 养成良好的学习习惯,提高学习效率

良好的学习习惯是提高学习效率的基石,对于高中生而言,英语学习不再仅仅是单词和语法的堆砌,而是需要学生具备自主学习的能力和高效的学习方法。因此,学生们应该学会制定合理的学习计划,明确每天的学习目标和任务。同时,学生还需要养成定时复习的习惯,通过反复巩固所学知识,加深对英语的理解和记忆。在学习过程中,学生们应该注重培养自己的专注力和自我管理能力。英语学习需要长时间的投入和坚持,而专注力则是保证学习效率的关键。学生们可以通过设定学习目标和时间限制,来锻炼自己的专注力,避免在学习过程中分心或拖延。另外,学生还需要学会合理安排自己的学习和休息时间,保持充沛的精力和良好的学习状态。良好的学习习惯还包括积极的学习态度和勇于探索的精神,学生们应该对英语保持浓厚的兴趣和好奇心,主动寻找适合自己的学习方法和资源。例如,学生可以通过阅读英文原著、观看英语电影等方式,来提高自己的英语水平和文化素养。并且学生们还需要勇于面对学习中的困难和挑战,不轻易放弃或逃避,而是积极寻求解决方案,不断提高自己的学习能力和自信心。例如,某高中生在英语学习中遇到了阅读理解方面的困难。为了克服这一障碍,制定了详细的学习计划,每天坚持阅读一篇英文文章,并认真做笔记和总结。还积极参加学校的英语角和课外阅读活动,与同学们交流学习心得和经验。经过一段时间的努力,他的阅读理解能力得到了显著提高,英语学习也变得更加轻松和愉快^[3]。

4.3 建立良好的师生关系,促进心理沟通

良好的师生关系能够营造出一个温馨、包容的学习环境,在这样的环境中,学生们感受到的是尊重与理解,而非单纯的权威与服从。教师以朋友的身份出现,倾听学生的心声,理解学生的困惑与挣扎,这种情感的共鸣能够极大地缓解学生在英语学习中的焦虑与不安。当学生们感受到教师的关怀与支持时,学生更愿意敞开心扉,分享自己的学习体验

与感受,从而在学习上取得更大的进步。心理沟通是良好师生关系的核⼼,它不仅仅是简单的对话与交流,更是心灵的触碰与共鸣。在英语学习过程中,学生们可能会遇到各种挑战与困难,如发音不准确、语法混淆等。这时,教师需要耐心倾听学生的困惑,用鼓励与引导的方式帮助学生找到解决问题的方法。通过心理沟通,教师能够深入了解学生的学习风格与心理状态,为学生量身定制个性化的教学策略,使英语学习变得更加高效与有趣。良好的师生关系还能激发学生的内在动力,当学生们感受到教师的信任与期待时,学生会更加珍惜这份信任,努力提升自己的英语水平。教师的鼓励与肯定如同阳光雨露,滋养着学生的成长。在这样的氛围中,学生们不仅学会了知识,更学会了如何面对挑战、如何坚持不懈。例如,某高中英语课堂上,教师与学生之间建立了深厚的友谊。每当学生在学习上遇到困难时,教师总是耐心倾听,给予积极的建议与鼓励。在一次英语演讲比赛中,一名原本内向的学生在教师的鼓励下勇敢地站上了舞台,最终取得了优异的成绩。这次经历不仅提升了他的英语水平,更让他学会了自信与勇敢。建立良好的师生关系,促进心理沟通,不仅能够帮助学生克服学习中的心理障碍,还能激发学生的内在动力,使英语学习成为一段充满乐趣与成长的旅程。

4.4 加强心理健康教育,提高学生的心理调适能力

心理健康教育不仅关乎学生的情绪管理,更关乎学生如何面对生活中的种种挑战与困难。在英语学习过程中,学生们可能会遇到各种挫折与困惑,如听力理解困难、词汇量不足等。这时,一个健康的心理状态能够帮助学生保持冷静与理智,积极寻找解决问题的方法,而不是陷入消极情绪的泥沼。加强心理健康教育,意味着为学生提供更多的心理支持与指导。学校可以设立心理咨询室,配备专业的心理咨询师,为学生提供一对一的心理咨询服务。通过专业的引导与帮助,学生们能够更好地认识自己,理解自己的情绪与需求,从而在学习与生活中做出更加明智的选择。再者,心理健康教育还应融入日常的教学活动之中。教师可以通过课堂讨论、角色扮演等方式,引导学生关注心理健康的重要性,学会如何调节自己的情绪,如何与他人建立良好的人际关系。

这些技能的掌握,不仅能够帮助学生更好地适应英语学习,还能为学生未来的成长与发展奠定坚实的基础。加强心理健康教育,还需要家庭与学校的共同努力。家长应关注孩子的心理状态,与孩子保持良好的沟通与交流,为学生提供一个温馨、和谐的家庭环境。学校则应加强与家长的沟通与合作,共同关注学生的心理健康,为学生的成长保驾护航。例如,某高中在加强心理健康教育方面做出了积极的尝试。学校不仅设立了心理咨询室,还定期举办心理健康讲座与活动,引导学生关注心理健康,学会自我调节。在一次英语演讲比赛中,一名原本紧张焦虑的学生在心理老师的指导下,成功克服了心理障碍,最终取得了优异的成绩。这次经历不仅提升了他的英语水平,更让他学会了如何面对挑战,保持自信与乐观^[4]。综上,加强心理健康教育,提高学生的心理调适能力,是高中教育中不可或缺的一部分。它不仅能够帮助学生更好地应对英语学习的挑战,还能为学生的成长与发展注入更多的正能量。

5 结论

通过对高中生英语学习心理障碍的分析,可以发现这些障碍的成因复杂多样,涉及学生的内部心理因素和外部学习环境。为了帮助学生克服这些障碍,教师需要采取综合性的策略,包括培养自信、养成良好的学习习惯、建立良好的师生关系以及加强心理健康教育等。这些策略的实施将有助于提高学生的英语学习效率和成绩,同时也为英语教师提供了一些有益的教学参考。

参考文献

- [1] 李梦依,李万兵.高中生心理健康与应对方式的调查[J].亚太教育,2023,(09):82-84.
- [2] 蔡乐平.高中生英语阅读现状及教学策略探析[J].甘肃教育研究,2022,(08):52-54.
- [3] 杨浚哲.当代高中生心理健康素养及培养路径分析[J].校园心理,2021,19(06):469-471.
- [4] 王晓炜.高中生心理健康影响因素及应对策略分析[J].校园心理,2020,18(04):354-356.