

# 积极心理学视角下的高职英语教学改革与创新

李玲

广州华立科技职业学院 广东广州 511325

**摘要:** 本文从积极心理学视角出发, 探讨高职英语教学的改革与创新路径。通过分析积极心理学在教育领域的应用价值, 结合高职英语教学现状, 阐述将积极心理学融入教学的必要性。从教学目标、教学方法、教学评价、教师素养等多个维度, 提出融入积极情绪、积极投入、积极人际关系等元素的教学改革策略, 旨在提升学生英语学习的积极性与综合素养, 为高职英语教学的高质量发展提供新思路。

**关键词:** 积极心理学; 高职英语; 教学改革

## 引言

在高职教育体系中, 英语教学作为培养学生国际化视野与综合职业能力的重要环节, 对学生的未来职业发展和个人成长有着深远影响。然而, 当前高职英语教学仍存在一些问题, 如学生学习积极性不高、教学方法相对单一等, 难以满足学生多样化的学习需求和职业发展要求。积极心理学作为心理学领域的新兴研究方向, 强调研究人类的积极品质和力量, 关注个体如何获得幸福和满足, 这为高职英语教学改革提供了全新的视角和理论支撑。将积极心理学融入高职英语教学, 有助于激发学生的内在学习动机, 培养其积极的学习态度和良好的心理品质, 进而提升教学质量, 实现高职英语教学的创新发展。

## 一、积极心理学概述

### (一) 积极心理学的内涵

积极心理学由美国心理学家塞利格曼于20世纪90年代创立, 它摒弃了传统心理学主要关注心理问题和疾病治疗的模式, 转而聚焦于研究人类的积极心理品质、优势和潜能, 以及如何提升个体的幸福感和生活满意度。积极心理学的主要研究内容包括积极情绪、积极投入、积极人际关系、积极意义和积极成就等方面, 致力于探索如何帮助人们在生活和工作中获得更多的积极体验, 培养坚韧的心理韧性, 促进个体的全面发展。

### (二) 积极心理学在教育领域的应用价值

在教育领域, 积极心理学为教育者提供了全新的

教育理念和办法。通过营造积极的学习环境, 激发学生的积极情绪, 能够提升学生的学习兴趣 and 动机, 增强其学习的主动性和参与度。积极心理学强调关注学生的个体优势和潜能, 鼓励教育者采用个性化的教育方式, 帮助学生发现和发挥自身优势, 从而提高学习效果。此外, 积极心理学注重培养学生的积极人际关系, 促进学生之间的合作与交流, 有利于培养学生的团队合作精神和社交交往能力, 为学生的未来发展奠定良好的基础。

## 二、高职英语教学现状分析

### (一) 学生学习积极性不高

不少高职学生在入学时英语基础较为薄弱, 此前由于英语学习方法不当, 未能扎实掌握英语基础知识。在高职英语学习过程中, 面对难度逐步提升的课程内容, 如复杂的语法结构、大量的专业词汇, 学生难以理解和消化, 极易遭遇学习困难和挫折。长此以往, 他们便滋生出畏难情绪, 逐渐丧失对英语学习的热情, 进而产生厌学心理<sup>[1]</sup>。此外, 部分学生对英语学习的重要性缺乏清晰认知, 尚未认识到英语作为国际通用语言, 在未来职业发展和个人生活中的关键作用。由于缺乏明确的学习目标和动机, 这些学生难以建立起积极的学习态度, 课堂上注意力难以长时间集中, 参与课堂互动的积极性较低。课后, 他们也不主动进行复习和预习, 缺乏自我提升的内在动力, 致使英语学习效果不佳。

### (二) 教学方法相对单一

在高职英语教学实践中, 部分教师仍沿用传统的以教师为中心的教学模式。这种模式下, 教师将教学重点主要放在语法知识和词汇用法的讲解上, 忽视了学生在教学过程中的主体地位, 未能充分考虑学生的个体差异

**作者简介:** 李玲(1980.02), 女, 汉, 湖南人, 本科, 助教, 研究方向: 英语教学、教改。

和个性化需求。课堂上,教学互动环节相对较少,教学形式较为枯燥,难以有效激发学生的学习兴趣 and 积极性。单一的教学方法不仅限制了学生语言综合运用能力的提升,学生缺乏实际运用英语进行交流和表达的机会,难以将所学知识转化为实际技能。而且,这种教学方式不利于培养学生的自主学习能力和创新思维<sup>[2]</sup>。学生习惯被动接受知识,缺乏主动探索和思考的机会,难以适应未来社会对创新型人才的要求。

### (三) 教学评价体系不完善

当前高职英语教学评价体系以考试成绩作为主要评价指标,过于侧重对学生语言知识的考核,如词汇记忆、语法理解等。然而,这种评价方式忽视了对学生学习过程、学习态度、学习能力等方面的综合考量。在学习过程中,学生付出的努力、取得的进步以及学习方法的改进等方面未能得到充分体现。这种片面的评价体系无法全面、客观地反映学生的学习情况,一些在学习过程中表现积极、努力提升自己的学生,可能因考试成绩不理想而受到打击,进而降低学习积极性。同时,由于评价体系未能提供全面的反馈信息,教师难以准确了解学生的学习需求和存在的问题,不利于及时调整教学策略,改进教学方法,提升教学质量<sup>[3]</sup>。

## 三、积极心理学视角下高职英语教学改革必要性

### (一) 满足学生心理健康发展的需求

高职学生正处于身心快速发展的关键时期,面临着学习、就业、社交等多方面的压力。在学习上,课程难度的增加和学业竞争的加剧给学生带来较大压力;在就业方面,对未来职业发展的不确定性使学生感到焦虑;在社交过程中,与同学、老师的人际关系处理也可能给学生带来困扰。在这些压力下,学生容易出现各种心理问题。将积极心理学融入高职英语教学,通过设计有趣的教学活动、给予学生积极的反馈等方式,能够帮助学生在学习过程中体验到成功的喜悦,增强自信心和成就感。同时,引导学生以积极的心态面对学习和生活中的挫折,培养他们的心理韧性和应对挫折的能力,进而促进学生心理健康发展。

### (二) 提升学生英语学习效果

积极心理学理论指出,积极情绪能够拓展个体的思维和行动模式,使个体更加开放、灵活地思考问题,提高学习效率和创造力。在高职英语教学中,营造积极的学习氛围,如创设轻松愉快的课堂环境、组织丰富多彩的英语活动,能够激发学生的积极情绪。在积极情绪的影响下,学生将更加主动地参与学习,学习的专注度和

投入度显著提高<sup>[4]</sup>。他们会更积极地思考、探索和实践,主动运用所学知识解决实际问题,从而有效提升英语学习效果,不仅能够掌握扎实的语言知识,还能提高语言综合运用能力。

### (三) 适应社会对高素质人才的需求

随着经济全球化的深入发展,国际交流与合作日益频繁,社会对高素质、复合型人才的需求愈发迫切。具备良好的英语综合运用能力和积极的职业素养成为现代人才的必备条件。积极心理学视角下的高职英语教学改革,注重培养学生的积极学习态度,使学生养成主动学习、持续学习的习惯。通过引导学生开展合作学习,培养他们的团队合作精神和沟通能力。同时,鼓励学生自主探索和创新,提升自主学习能力。这些举措有助于提升学生的综合素养,使学生更好地适应社会发展的需求,在未来的职场中脱颖而出。

## 四、积极心理学视角下高职英语教学改革与创新策略

### (一) 融入积极情绪,激发学习兴趣

教师要转变教学观念,树立以学生为中心的教学理念,尊重学生的个性差异和主体地位,营造民主、平等、和谐的课堂氛围。在课堂教学中,教师要善于运用微笑、鼓励的眼神等肢体语言,以及幽默风趣的语言表达,拉近与学生的距离,让学生感受到教师的关爱和支持,从而消除紧张和焦虑情绪,放松心情,积极参与课堂学习<sup>[5]</sup>。教师可以根据教学内容和学生的兴趣爱好,设计多样化、趣味性强的教学活动,如英语演讲比赛、英语戏剧表演、英语歌曲演唱等,让学生在轻松愉快的氛围中学习英语,激发学生的学习兴趣 and 积极性。此外,教师还可以利用多媒体教学手段,如图片、视频、动画等,丰富教学内容和形式,为学生提供更加直观、生动的学习体验,增强教学的趣味性和吸引力。

### (二) 促进积极投入,培养自主学习能力

教师在教学过程中,首要任务是协助学生制定清晰、明确、具有可操作性与可衡量性的学习目标。在设定阅读课程目标时,可针对不同水平学生提出差异化要求:基础较弱的学生,要求其能够准确理解文章大意,掌握文中重点词汇与短语;基础较好的学生,则进一步要求其分析文章结构,总结作者的写作思路与观点。通过这种因材施教的方式,让每个学生都清晰知晓自己在学习过程中需要达成的预期成果。当学生通过努力实现了既定目标,便能体验到成功带来的成就感,这种成就感会进一步激发学生的学习动力,促使他们更加积极主动地

投入到学习活动之中。教师还需重视对学生学习策略的系统培养。在预习环节,教师应指导学生通过浏览教材、查阅资料等方式,对即将学习的内容形成初步认识,标记出疑难问题。复习时,引导学生采用多种方式,如制作思维导图、进行知识点总结等,加深对知识的理解与记忆。记笔记过程中,教会学生区分重点与非重点内容,运用不同符号进行标注,提高笔记的实用性。在阅读教学中,传授略读、精读等阅读技巧,帮助学生根据不同的阅读目的选择合适的阅读方法。

### (三) 构建积极人际关系,营造良好学习环境

良好的师生关系对教学活动的顺利开展起着至关重要的保障作用。教师应时刻关注学生的学习与生活状况,真诚关爱每一位学生,尊重学生独特的个性与想法。无论是课堂发言还是课后交流,都认真倾听学生的观点,不轻易否定,给予学生充分表达的机会<sup>[6]</sup>。教学过程中,主动与学生进行沟通交流,通过课堂提问、课后谈心等方式,了解学生的学习需求与心理状态。当学生在学习上遇到困难或在生活中遭遇挫折时,及时提供帮助与指导,让学生切实感受到教师的关心与支持。学生在感受到教师的关怀后,会增强对教师的认同感与信任感,进而提升学习英语的积极性。合作学习作为一种行之有效的学习方式,能够极大地促进学生之间的交流与合作,培养学生的团队合作精神与人际交往能力。教师在分组时,应全面考虑学生的学习能力、性格特点等因素,确保小组内成员优势互补。

### (四) 运用积极评价,增强学生自信心

摒弃传统单一的以考试成绩为主的评价方式,建立多元化的评价体系,综合考虑学生的学习过程、学习态度、学习能力、合作精神等多个方面。评价主体应包括教师评价、学生自评和互评等,通过多主体、多角度的评价,全面、客观地反映学生的学习情况。评价方式应多样化,除了考试成绩外,还可以采用课堂表现评价、作业评价、项目评价等多种方式,注重对学生学习过程的评价,及时发现学生的进步和优点,给予肯定和鼓励。教师在评价学生时,要注重使用积极的语言,及时肯定学生的努力和进步,给予学生正面的反馈。对于学生存在的问题和不足,教师要以建设性的方式提出意见和建议,帮助学生认识到自己的问题所在,并指导学生如何改进。积极的反馈能够增强学生的自信心,激发学生的学习动力,促进学生不断进步。

### (五) 提升教师积极心理素养,推动教学改革

学校应加强对教师的积极心理学培训,提高教师对积极心理学的认识和理解,使教师掌握积极心理学的理论和方法,并能够将其应用到教学实践中。通过培训,教师能够更好地理解学生的心理需求,营造积极的教学氛围,激发学生的学习兴趣 and 积极性。教师的心理健康状况直接影响着教学质量和学生的心理健康。学校要关注教师的心理健康,为教师提供必要的心理支持和帮助,减轻教师的工作压力。教师自身也要注重自我调节,保持积极乐观的心态,以良好的精神状态投入到教学工作中,为学生树立榜样。

### 结论

积极心理学为高职英语教学改革与创新提供了新的思路和方法。通过将积极心理学融入高职英语教学,融入积极情绪、促进积极投入、构建积极人际关系、运用积极评价以及提升教师积极心理素养等策略,能够激发学生的学习兴趣 and 积极性,培养学生的自主学习能力和积极心理品质,提升学生的英语综合运用能力和综合素养,实现高职英语教学的高质量发展。在未来的教学实践中,教师应不断探索和创新,将积极心理学的理念和方法更好地应用到教学中,为培养适应社会发展需求的高素质人才贡献力量。

### 参考文献

- [1] 武文君. 积极心理学视角下高职院校心理健康教育教学改革研究[J]. 才智, 2024, (28): 121-124.
- [2] 蒋鸿基. 积极心理学视角下的高职院校英语课程思政教学情感体验路径构建[J]. 柳州职业技术学院学报, 2024, 24(02): 95-99.
- [3] 罗文峰, 朱海燕, 吕淑媛. 积极心理学视角下专业英语的教学改革探索——以电子科学与技术专业为例[J]. 西安文理学院学报(社会科学版), 2024, 27(01): 32-37.
- [4] 陈晓语. 积极心理学视角下的高职英语教学改革创新[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(15): 179-180.
- [5] 丁小龙. 积极心理学视角下的高职英语教学改革与创新[J]. 海外英语, 2021, (15): 102-103.
- [6] 王飏. 积极心理学视角下的高职英语教学改革与创新方法探究[J]. 校园英语, 2021, (22): 83-84.