

# 心理健康教育渗透对学生心理建设的多维影响及教学策略——以高职英语教学为例

王亚丽，闻晓岚

浙江交通职业技术学院，浙江 杭州 311112

DOI: 10.61369/ETR.2026220037

**摘 要：** 在经济全球化环境下，世界各国竞争核心点逐渐从经济转变为人才培养与综合国力提升，其中人才培养更是综合国力的直观体现。人才素质作为人才培养的基础，涉及知识、心理、能力、身体和思政等多方面，其中心理素质是影响人才培养质量与人才发展方向的决定性因素。在此背景下，高校思政教育领域聚焦心理素质教育，强调心理健康教育学科建设以融合发展，旨在培养学生健全的人格和良好的心理素质。鉴于此，本文探究心理健康教育渗透于高职英语教学，其对高职生心理建设的多维影响，旨在以促进高职生心理素质强化为目标导向，提高高职英语学科的教学效果，促使高职生的身心全面发展。

**关 键 词：** 高职院校；英语；心理健康教育；心理建设

## Multidimensional Impacts and Teaching Strategies of Mental Health Education Infiltration on Students' Psychological Construction ——Taking Higher Vocational College English Teaching as an Example

Wang Yali, Wen Xiaolan

Zhejiang Institute of Communications, Zhejiang, Hangzhou 311112

**Abstract：** Against the background of economic globalization, the core of global competition has gradually shifted from the economy to talent cultivation and the improvement of comprehensive national strength, among which talent cultivation is a direct reflection of comprehensive national strength. As the foundation of talent cultivation, talent quality involves knowledge, psychology, ability, physical fitness, ideology and politics, among which psychological quality is a decisive factor affecting the quality of talent cultivation and the direction of talent development. In this context, the field of ideological and political education in colleges and universities focuses on psychological quality education, emphasizing the disciplinary construction and integrated development of mental health education, aiming to cultivate students' sound personality and good psychological quality. In view of this, this paper explores the multidimensional impacts of infiltrating mental health education into English teaching in higher vocational colleges on the psychological construction of vocational college students. Guided by the goal of strengthening students' psychological quality, it aims to improve the teaching effect of English courses and promote the all-round physical and mental development of higher vocational students.

**Keywords：** higher vocational colleges; English; mental health education; psychological construction

### 引言

高职院校对于社会而言，担负着为社会培养并输送实践能力强和服务专业性强的优秀人才。这一责任与使命显著提升了高职院校人才培养的含金量。近年来，国家在政策、经费和项目三方面对高职生培养在不断加大投入与支持。在政策和项目方面，《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》的出台、国家示范性高等职业院校建设计划和高等职业教育创新发展行动计划等项目在极大程度上引导了高职院校的内涵建设，同时也提升了高职生人才培养水平和社会服务能力。在经费方面，“双高计划”既证明了国家对高职教

#### 项目信息：

本文为2025年教育部职业院校文化素质教育指导委员会“AI 赋能高职心理健康教育与专业课程融合的实践研究——以商务英语专业为例”课题（课题编号 XL2025091）阶段性成果；本文为浙江交通职业技术学院 学校名班主任工作室建设项目《“数字赋能·柔性管理”班主任工作站》（项目编号 10111304）的阶段性成果。

#### 作者简介：

王亚丽（1977.5—），女，研究生，浙江交通职业技术学院讲师，研究方向高职英语教学、跨文化交际等；

闻晓岚（1968.9—），女，研究生，浙江交通职业技术学院教授，研究方向高职英语教学、教育心理等。

育经费投入在不断增加,同时也推进了高职教育的改革。在此背景之下,对高职生的教育教学更是重中之重,在一系列项目推动与改革的情况下高职生教育也呈现出显著成果。但与此同时,高职生的心理健康问题却日益凸显,成为制约其全面发展的重要因素。因高职生心理问题引发的安全事故仍历历在目,可见在高职教育中渗透心理健康教育的重要性。

## 一、高职院校英语课程渗透心理健康教育的建设价值

心理健康教育渗透于高职英语教学,既是对传统高职教学模式的创新,也是响应现代社会对于全面健康人才需求的积极回应。通过对心理健康教育渗透于高职英语教学中的宏观价值和微观价值进行细致剖析,能够进一步揭示其在渗透式教学方面的路径以及对高职生心理建设的影响机制,从而为促进高职生身心全面发展以及高职英语教学质量的全面提升提供有力支撑。

### (一) 心理健康教育渗透于高职英语教学的宏观价值体现

世界卫生组织将健康定义为:身体健康、心理健康、社会适应性良好以及道德健全的完美结合。在高职英语课程中渗透心理健康教育,正是对这一健康理念的积极响应,对于促进学生的全面发展具有积极作用。诸多高职学生由于英语基础薄弱,于英语学习过程中易产生畏难情绪,乃至厌学,进而形成学习英语的心理障碍。而在英语课程之中渗透心理健康教育对于帮助学生克服心理障碍、树立学习信心具有明确价值。将心理健康教育融入英语课程之中,是对传统教学模式的一种创新,通过丰富教学资源 and 融入多学科知识点,可拓展教学视野,提升教育成效,同时也能为培养适应现代社会全方面要求且具备创新精神的高素质人才提供有力支持。

### (二) 心理健康教育渗透于高职英语教学的微观价值剖析

高职英语课程内容侧重社会化,而心理健康教育更关注个体化,二者虽存在差异,但二者并非相互排斥,可以相互补充、相互促进。

渗透式教学策略是一种创新的教学方法,指的是教育者在教学过程中,巧妙地融入心理健康教育元素,从而在微观层面上实现教学内容与学生心理发展的有机结合。渗透式教学法使教育者在知识传授中兼顾学生的情感需求与心理健康,从而实现教育目标的全面性和深入性。在英语教学中渗透心理健康教育,可以帮助学生更好地认识自我,理解自我,进而激发其内在的学习动力,增强学生的自主学习意识和心理韧性;帮助学生管理自身情绪;指导学生正确理解并接纳不同的文化形式与内容,提升其跨文化沟通能力,为未来的职业发展打下坚实基础。

## 二、高职英语教学中渗透心理健康教育对学生心理建设的多维影响

本文将从认知、态度、行为和心理健 康四维度深入探讨心理健康教育渗透于高职英语教学中的影响机制。强调心理健康教育在高职英语教学中的渗透,兼顾学生语言技能的培养以及健康心理状态的塑造,促进高职生心理素质和综合能力的全面提升。

### (一) 促进学生的认知提升

语言不仅是一种交流工具,更是表达情感与思维的重要途径。

通过开展心理健康教育,学生能够更深入地了解自身的情感状态和思维模式,从而更精准地运用语言进行自我表达。整合心理学、教育学和语言学等相关理论,培养学生积极的学习心态,运用“有效—失效”思维模型和“我可以改正”思维模型,有助于学生有效坚守学习目标,聚焦学生的心理成长,这是传统教学难以企及之处。

心理健康教育要实现 对高职生情感状态和思维方式的正确引导,关键在于激发学生的认知冲突,不断增强其注意力,维持学习动机,为学生提供反思和修正原有经验的契机,而这一反思与修正的过程实际上是认知结构的重塑。当学生对自我的认知更为清晰时,便更易于运用准确的语言表达自我。

### (二) 激发学生的积极态度

在学习过程中,学生会遇到各种困难和挫折,而积极的学习态度能够帮助其更好地应对困难与挑战。通过心理健康教育,学生能够更好地认识自身的情绪状态,学会正确调整心态,保持积极向上的学习态度,以兴趣为驱动调动自身的学习动力,提高学习效率,从而更好地掌握知识和技能。

对于高职生而言,职业态度是综合素质的重要组成部分,对学生未来在职场中的发展和成功与否至关重要。心理健康教育的教学渗透,能够有效促进高职生职业态度的形成与转变,从而促进其综合素质的整体提升,在个人实践能力、理论学习动机、社交能力、情绪管理能力等方面均具有较强的优化作用。

### (三) 塑造学生的健康行为

心理健康教育能够帮助学生建立积极的学习态度,通过培养良好的学习习惯和策略,使其能够更加主动地面对学习中的困难和挑战。例如,通过教授时间管理技巧、学习策略和自我激励方法,学生可以更有效地安排学习时间,提高学习效率。通过心理健康教育,学生能够更好地理解自己的身心需求,学会合理安排时间、调节情绪、保持健康的生活方式,健康的生活方式能提升学生身心素质,为其职业发展奠定坚实基础。

### (四) 增强学生的心理韧性

心理韧性是指个体在遭遇逆境、承受压力以及面临挑战时所展现出的适应能力,以及恢复并实现持续成长的能力。通过心理健康教育,学生能够学会正确对待挫折与失败,从中汲取经验教训,不断调整自身的心态与行为模式,以更为积极的态度迎接未来的挑战。增强心理韧性能够使学生以更加坚韧、自信的姿态应对学习与生活,进而更好地实现自我价值。与此同时,心理韧性的提升还能帮助学生掌握压力应对技能。因此,高职英语教师应重视心理健康教育的融入与应用,为学生的全面发展提供全方位的保障。

## 三、高职英语中渗透心理健康教育的教学策略

以教学路径为切入点,以“渗透”为核心,提出心理健康教育

在高职英语教学中的渗透方式。以《新编实用大学英语》和《大学生心理健康教育》为例,对教材编排和教学内容进行系统梳理,从中挖掘影响大学生心理建设的要素,包括人际关系、情绪管理、自我认知和职业素养等,并以实际教学为基础探究各要素的渗透方式。在各要素的渗透式教学过程中,高职生能够在学习英语的同时感受心理健康教育的熏陶,从而在潜移默化中实现自我调节能力的提升。

### （一）人际关系要素的渗透式教学

以“Friends and Friendship”教学主题为例,该主题讨论了友谊的重要性以及如何建立并维护友谊。主题内容与心理健康教育的人际关系要素高度契合,是渗透式教学的关键切入点。这一主题文章中分别阐述了英国、法国和德国人看待友谊的不同观点,不同国度的风俗习惯、文化背景和生活方式上的差异,但在对“朋友”或“友谊”的定义上却存在共性特征,即“自由”,表现在友谊的选择、维持和结束等方面。

在实际教学中,教师可引导学生比较不同文化中的友谊观念,帮助学生理解友谊的多样性和复杂性,并学会如何在不同的文化环境中建立和维护友谊。同时,以加强学生心理建设为导向,在课程延伸内容中结合心理健康教育的内容,指导学生在面对不同文化背景或不同思想观念的人时,应当如何维护甚至突破当下的人际关系,从而提升学生的社交能力和心理素质。

### （二）情绪管理要素的渗透式教学

埃利斯的情绪 ABC 理论指出,情绪困扰源于不合理信念。情绪 ABC 理论中:A 表示诱发事件,B 表示个体针对此诱发事件产生的一些信念,即对这件事的一些看法、解释。C 表示自己产生的情绪和行为的结果。在信念不同的影响下,诱发事件 A 所导致的情绪结果 C 也会不同。

以“Dealing with Emotions”的教学为主题,引导学生明确情绪管理的重要性,使学生掌握自我情绪调节的技巧和方法,帮助学生更好地应对学习和生活中的压力和挫折。在具体教学环节,教师可通过一段预先剪辑完成的关于情绪管理的影片或真实案例作为课堂导入,让学生在观看影片的过程中能够对情绪管理重要性有初步感知。结合案例导入,阐述情绪 ABC 理论,引用贴近高职生日常学习与生活的案例帮助学生理解 A、B、C 三者之间的关系,特别强调 B(信念)对 C(情绪和行为)的决定性影响。选取典型的情绪管理场景,让学生进行角色扮演,模拟情绪调节的过程,增强实践能力。通过理论+实践教学,能够深刻认识到情绪管理的重要性并初步掌握情绪 ABC 理论的运用技巧。

### （三）自我认知要素的渗透式教学

自我认知即个体对自我了解程度,包括性格、能力、价值观等多方面。在教授“Self-Introduction”或“My Identity”主题时,教师可以引导学生深入思考自己的个性特点、兴趣爱好、优势和不足等方面,帮助学生建立全面且准确的自我认知。同时,教师还可以结合阅读材料中的故事或人物案例,引导学生分析并讨论其中角色的形象与人格特质,学生可在故事中与人物角色产生共情,代入其中,能够帮助学生更好地认识自己。

课程最后教师应设置自我评价及反思环节,针对课程中的表现、收获与自我成长进行反思与总结。通过该环节可加深学生对于自我认知的

理解,可达到鼓励学生持续提升自我并形成积极向上学习态度和生活方式的目的,是夯实高职生未来职业发展与个人成长的基础性环节。

### （四）职业素养要素的渗透式教学

比尤格曾在发展心理学中提出了“生涯彩虹图”理论,其中对职业生涯发展阶段进行了全面而细致的划分,分别为:成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段以及衰退阶段。这些阶段与大学生的年龄、心理特征及所处环境密切相关。

在对 Career 主题的教学,教师可针对不同职业开展内涵分析,也可在案例教学中引入相应行业案例和优秀人物事迹,课堂联系实际,引导学生了解不同职业的特点和要求,帮助学生树立正确的职业观念和职业目标。同时还可以引入信息化教学模式,利用多媒体资源制作人生成长模型,帮助学生更直观地理解职业生涯发展的各个阶段,以动态化的方式呈现出心理健康教育对人生不同成长阶段的影响,以及对后续成长道路的影响。

## 四、结语

综上所述,心理健康教育在高职英语教学中的渗透,对提升学生综合素养、塑造健全人格指引职业发展具有不可估量的价值。高职英语教师作为教学和教育的引导者,应当勇于担当,积极探索并实现科学有效的教学策略及方法,力求教育目标的全面覆盖与深度挖掘。本研究提出基于心理健康教育对高职生认知、态度、行为和心理四维度的影响,深入挖掘其影响机制,提出人际关系、情绪管理、自我认知和职业素养四方面的渗透式教学路径,以实现高素质、全面发展的职业技能型人才的培养。

## 参考文献

- [1] 杜梦臻,刘洋.大学英语课堂教学渗透心理健康教育的尝试[J].中国学校卫生,2024,45(08):1220-1221.
- [2] 冀倩,滕琳,方富民.大学英语课程思政学习需求分析的模型建构及验证研究[J].外语电化教学,2024,(01):59-70+121.
- [3] 陈媛.浅谈大学英语教育教学中融入心理健康因素[J].中国学校卫生,2023,44(07):1122.
- [4] 惠良虹,冯晓丽.心理弹性对在线英语学习投入的影响——交互距离的中介作用[J].现代外语,2023,46(04):552-562.
- [5] 罗健京,魏在江.英语将来表达式的概念化认知理据[J].中国外语,2023,20(02):44-52.
- [6] 周丽敏,崔志钰,冯素琴.高职英语积极课堂:基本特征、问题解析与实施策略[J].中国职业技术教育,2022,(02):13-18.
- [7] 耿峰,于书林,郑尧.自我决定动机与大学英语线上学习意向的关系探究——知觉行为控制、态度、主观规范的多重中介作用[J].外语电化教学,2021,(04):100-106+15.
- [8] 伊萌萌,花拉.大学英语课程混合式教学模式研究[J].山西财经大学学报,2021,43(S2):127-130.
- [9] 杨港,戴朝晖.大学生英语在线学习投入维度构成及影响路径分析[J].外语与外语教学,2021,(04):113-123+150-151.
- [10] 杨阳,汪启荣,王辉,等.高职院校心理健康教育课程混合式教学模式探索[J].中国职业技术教育,2022(17):92-96.
- [11] 李春娜.心理健康教育与英语教学的融合艺术——评《英语教学与课堂实践》[J].热带作物学报,2021,42(04):1263.
- [12] 刘婧.信息时代大学英语教育教学理论基础探究[J].山西财经大学学报,2021,43(S1):112-114+128.
- [13] 崔雨,孟亚茹.积极心理学视角下自我效能感、外语愉悦与英语水平的关系研究[J].外语研究,2023,40(01):75-80.