

### 三、积极心理学基础视角下的初中生心理健康基础教育理念与实施

#### 1、及时革新教育方法

在初中时期，以前的心理健康基础教育一般都是教师一味地灌输授课，很少留给学生必要的自主探究学习机会，也没有体验学习的有利条件。自推行新课改后，心理教师有积极抛弃应试的落后教育理念，并且意识到应积极服务于学生，还按照积极心理学基础理论，创新心理健康基础教育观念，统一规划了日常的教学格局。所以，作为一线工作者，应仔细分析学生基本心理特点，提供给学生积极向上的体验，引导他们积极地学习、探究，逐步走向成功，努力学习来实现人生的价值。例如，通过组织演讲比赛、教育游戏、角色扮演、心理辅导、心理训练等，综合运用激励法、暗示法、自助法等，来强化心理健康基础教育的效果。这样便能为学生指明健康成长的方向，充分利用积极心理学的优势。

#### 2、大力开拓教育目标

在初中时期，日常的心理健康基础教育不可以只局限在心理上的疏导，还应注意培养学生各方面的能力，教导学生成长为一个心理健康的人。在积极心理学中的观念显示，心理好似健康并不表示就没有心理上的疾病，满足学生的主观幸福感，强化学生的体验，肯定学生的实践操作等，才是心理健康基础教育中的关键所在。从积极心理学上看，强调积极因素，主张老师从各种角度，帮助学生提升优秀品质、更快全面发展。例如，通过举办实践活动，调动初中生的激情，引导他们分析案例，知晓需要担负起的责任、要履行的义务。又如，引领学生走出教室、进入社会，训练社会能力，争做爱心满满的健康青年。

#### 3、大力充实教育内容

在积极心理学理念中，研究的内容大多是积极的主观体验、向上的人格品质、系统化积极性。针对初中生，在实施心理健康基础教育理念时，应从积极心理学出发，大力充实教学内容、适当简化教学过程。例如，在平时的教学中，教师应设立一定的“体验板块”，并这样提问：“同学们，应该以怎样的态度来学习、生活呢？”“怎样维系忠诚，打造美好的明天？”等等。又如，召集学生通过小组合作，深入讨论家庭、学校、社会等方面的因素，在影响初中生整体心理健康方面的情况。同时，还应留给学生一定的思考时间，引导他们自主去观察、发现同学们的美好品质，并且树立起积极健康向上的乐观、端正态度。

#### 四、结语

总之，从积极心理学基础下的视角，针对初中生实施的心理健康基础教育理念，对学生的健康成长意义非凡。作为心理教师，应在平日的教学中，紧随学生表现出的心理变化，积极疏导他们的心理，帮助他们积极面对问题，多多鼓励他们树立乐观向上的态度，从而健康、茁壮地长大。

#### 参考文献

- [1]吴涵涵.积极心理学视角下的留守儿童的心理健康教育及其启示[J].科技创业月刊,2017(8):215-218.
- [2]张小锋.积极心理学思想对学生创造力培养的启示[J].创新与创业教育,2015(1):137-140.
- [3]宿海梅.浅谈积极心理学视角的初中生心理健康教育理念与实施探讨[J].新教育时代电子杂志:教师版,2019(29):113.

## 新课标下高中英语词汇有效教学策略研究

唐春艳

(湖南省岳阳市一中 湖南 岳阳 414000)

**[摘要]**高中英语词汇有效教学策略的探究是建立在学生词汇学习策略现状基础之上的。通过问卷调查的设计来调查学生词汇学习策略的使用情况，在对调查数据的分析的基础上，继而提出相应的教学策略的调整和改革。

**[关键词]**新课标；英语词汇教学策略；英语词汇学习策略

### 1. 引言

词汇学习是语言学习的基础，根据教育部颁布的《普通高中英语课程标准》，词汇学习方面，具体要求如下：（1）运用词汇理解和表达不同的功能意图和态度等；（2）运用词汇描述比较复杂的事物、行为和特征、说明概念等；（3）学会使用3500个单词和400-500个习惯用语和固定搭配的要求。

高中学生学习词汇积极性不够、不能灵活运用，记忆不牢固，耗时多，收效少。

为了改进词汇教学，我们要先了解学生的词汇策略的使用情况，再根据调查结果，指导学生掌握科学的学习策略，学生只有掌握了学习策略，才能自觉，主动地学习，提高学习效率。

### 2. 英语词汇学习策略

O' Malley和 Chamot (1990)将英语学习策略分为三类：元认知策略；认知策略和社会/情感策略。本文根据这一划分标准，结合平时的教学实践，总结出了在本文中要使用的词汇学习策略：元认知策略、认知策略和社会/情感策略。元认知策略包括：计划的制定、选择注意、学习的自主性、自我管理、复习和测试；认知策略包括：机械记忆、联想、词形记忆、上下文记忆、做笔记、字典的选择、查询字典和字典的使用频率；社会/情感策略包括：社会活动的参与和情感的控制。

### 3. 研究设计

根据上文的词汇学习策略的划分，笔者设计了一份调查问卷，不同的词汇学习策略都有对应的题项。调查的范围包括高一年级四个班的新生，共计242人。

### 4. 结果分析

问卷调查结束后，我们对问卷数据进行了统计分析。

从统计中，可以看出学生认知策略的使用频率最高，而元认知策略和社会/情感策略的使用频率分别是前者的一半。在词汇学习过程中，他们使用的记忆、做笔记和词典使用策略比学习计划、选择注意、学习自主性、自我管理元认知策略和社会/情感策略要多很多。

元认知策略使用的平均分很低，这意味着所有的元认知策略都没得很好的使用，但是在这在元认知策略中复习和测试使用的频率相对高些，这就意味着，他们有时会使用选择注意的策略，在学习中或课本中出现的词汇会进行复习和默写。说明在词汇记忆时，学生有时会有选择性的进行记忆以减轻记忆负担。

认知策略主要分为三大类：记忆、做笔记和字典的使用。从统计结果看，记忆策略使用频率最高，学生在词汇学习过程中会想尽办法进行记忆，做笔记和词典使用的平均位居中，说明认知策略在学生的词汇学习中得到了较多的运用。

社会/情感策略包括社会活动和情感控制两方面。统计结果显示，社会活动和情感控制的平均分最低，从而我们得知社会/情感策略使用频率很低，其中社会活动的参与率更低。

上面数据反映了学生词汇学习策略的总体使用情况：认知策略使用频率最高，元认知策略次之，社会情感策略使用频率最低。这种现象跟我们传统的英语教学方

法是分不开的。在初中阶段，教师主要强调学生简单重复地记忆单词，并采取听讲和练习的方法来监督和检验，很少指导学生使用其他词汇学习策略，学生没有积极性，词汇学习效率低。

### 5. 英语词汇有效教学策略

为了改变当前高中学生词汇学习的现状，根据上面的调查结果显示的问题，我们应当调整词汇教学方法，指导学生采取有效的词汇学习策略：

（1）元认知策略层面，学生基本没有很好地使用这些策略。因此，教师应当帮助学生制定词汇学习计划，设定学习目标，来培养学生的自我管理的能力。如：让学生每周有计划地学习，巩固，复习要求掌握的单词与词组，让学生逐渐形成习惯，进行自我管理，增强词汇学习的主动性。与之相配套，我校各英语备课组设计了单元词汇测试卷装订成册，定期测试，让学生可以清晰地看到自己的每次进步和下一次词汇学习目标，学习主动性更强。

（2）认知策略层面，学生运用这些策略较多。为了更好地培养他们使用认知策略的能力，教师可以从以下方面着眼，如：在词汇教学过程中，具体详细地指导学生做笔记的技巧；指导学生正确使用词典的原则。教师还应该就阅读词汇，听力词汇，写作词汇，单选和完型填空词汇等不同情况如何使用词典做出具体的要求和指导，以优化学生的字典使用策略。另外，教师要从认知的角度来进行单词教学，不只是将单词分类、解释和练习，而是要培养学生的认知能力。例如，在词汇的课堂教学中，要综合运用各种教学方法，为学生创设情景，设计课堂活动，让学生从认知的角度多维，立体地感知，运用词汇，构建自己的词汇知识网络，形成有效的识别，记忆和理解词汇的认知策略能力，真正成为主动学习者，而不是被动接受者。

（3）社会/情感策略层面，这项策略是学生使用频率最低的。教师一方面可以运用互动教学模式进行词汇教学，让学生在生生互动，师生互动，合作学习的过程中学习词汇，获得课堂参与感和归属感，学会使用交际策略。另一方面，教师在词汇教学中要恰当地运用评价策略，对学生过程性评价，让学生体验自己的进步，增加对词汇学习的信心和兴趣。此外，教师还要培养学生使用寻求帮助的策略，鼓励学生在遇到词汇学习障碍时，学会与老师和同学交流，得到帮助，分析原因。最后，教师要让学生课外积极参加英语活动，在活动中扩大自己的词汇量，巩固已学的英语词汇，锻炼运用词汇的能力，让学生得到更多的展现机会，以此来提高学生的学习热情。

### 6. 结束语

本文探讨了高中阶段学生词汇学习策略使用的特点，发现一些词汇学习方法的问题，作为教师有必要在词汇学习上给予学生策略上的调整和指导，帮助学生提高词汇学习的效率和能力。如果我们能从元认知角度、认知角度和社会/情感的角度来调整我们的教学策略，学生的词汇学习效率一定会有所提升，学生的词汇运用能力也一定会有所提高，我们的教学也会更加有效。