

如何在高三英语教学中缓解学生心理压力

刘友翠

(湖南省怀化市通道侗族自治县第一中学 湖南 怀化 418500)

[摘要] 因高三是学生一生至关重要的阶段,很多学生都会觉得压力十分大,高三学生也常常表现得极为紧张和焦虑。为了促进高三学生能够健康高效的完成自己的学业并能够考上理想的学校,作为英语老师则需要了解家长和学校、社会等多个方面所施加的压力并有目的的缓解学生的心理压力。

[关键词] 高中; 英语教育; 心理压力

压力对于当代学生而言是一把双刃剑,既是机会,又是危害。很多学生每天对于学习都无动于衷,教师若是不能及时给学生一定的压力,那么学生就会在高中生活中虚度光阴;而与之相反,一些学生则是每天都努力学习,稍降一点名次就紧张,更加卖力的学习,对于这些学生教师应该视情况觉得该如何缓解学生的心理压力。接下来笔者将从学生压力的来源和如何利用英语教学来缓解压力这两个方面进行。

一、学生压力来自于何处

学生的压力主要来自于学生自己、家长要求、学校要求、社会要求这四大方面。其中对学生影响最大的除去学生自身以外就是家长和教师所施加的压力,主要是从与他人的攀比来进行。学生家长和教师总是不自觉的要求学生与优秀的学生看齐,在这潜移默化中给学生施压的不少压力,从而造成学生更加卖力读书、极为看重考试结果等现象出现。而高中阶段的学生因为多方压力的原因很多时候不喜欢将自己的压力述说来缓解自己内心的压力,更多时候是听进了学生的家长和长辈的苦口婆心,将这些压力内化在心中,还欺骗自己这是为自己好,久而久之学生对于成绩和他人的评价的极为看重。

高三学生害怕随着高考的时间越发紧迫更加急切的想要提高自己的学习成绩,同时还伴有家长老师不同程度所施加的压力。因此学生会有不同程度的表现,例如轻度的更加抓紧时间复习,对于考试较为紧张;中度的对于课本知识难以理解,并且急迫的想要完成试题,一到考试就非常紧张频繁上厕所;重度的出现幻觉,难以复习需要就医,一旦考试失利就有可能自残等。

二、高中英语教学如何缓解学生压力

作为英语教师想要帮助学生缓解压力就应该在高中英语教学中渗透心理健康教育,帮助学生走出考试失利、难以提高成绩的阴霾。主要可以通过以下几个方面进行。

1. 教师主动提高自身素质

所谓师傅领进门修行靠个人,教师的高度将决定学生的高度。若是教师一味的将压力施加给学生,那么学生就会苦不堪言。因此教师首先应该提高心理健康水平、扩展知识面、丰富学识素养,主动和学生进行多形式的沟通交流。例如笔者从学生高一的时候就要求学生每周写一篇“weekly diary”,旨在通过“weekly diary”的方式了解学生的问题,锻炼学生的写作能力。而笔者也会在学生的周记中发现一些问题。例如学生在写weekly diary的时候习惯性的跟记流水账一般,笔者就会在底下评论说“maybe you can try using” not only...but also...””有时候笔者也会在学生的周记上直接画出错误的地方并写上”There is no doubt of sth/that...,你可以想好自己想要如何表达”将选择权交给学生。这样的形式不但逼迫教师需要扩展自身的知识层面,也帮助学生有效的提升自己的英语写

作能力。

2. 用心营造良好学习氛围

学习氛围是一个班级学生是否会有压力至关重要的原因,若是班级的氛围剑拔弩张,那么学生就很容易紧张,但是若是学习氛围较为融洽,那么学生的压力可能在课堂上就可以缓解。因此笔者在每堂课程中都会以一个英语冷笑话作为开场,让学生来翻译例如“Jack fell off his bicycle and got hurt.A beautiful young nurse asked him to fill forms. Jack finished them and gave them back.”“Anything else?” The nurse asked.“Yes,”Jack thought for a while and said,“I’m a bachelor.”“A: You see.According to the statistics on the paper, 80% of those who have died of liver cancer have drunk alcohol.B: It’s okey.To my investigation, all These people eat meals.”等一些让学生翻译过来发现还挺搞笑的笑话,发现原来外国人也会有“趣味”的一面,在学生会心一笑的时候再进入紧张的复习状态,可以轻松缓解学生对于英语难学的心理压力。

3. 不施压力,鼓励学生

很多学生学习英语都在于奋力的想要记住英语语法或者英语单词。不得不说英语单词和语法十分重要,但是想要考好成绩,若是拥有强大的记忆力或者是毅力这样死记硬背的方式固然可以利用,但是大部分学生所有的压力就在于自身的毅力和素质不具备上述所有能力,因此教师应该鼓励学生多听多看多总结,例如对于相似的单词就可以选择找不同的方式来了解单词词性、意思以及读音。越到了高三总复习的时刻学生所面对的单词越多,一旦能够静下心来找不同、找相同,那么学生对于语法以及单词的学习能力就能有质的提高。因此教师在学生复习的阶段要主动要求学生静下心来,鼓励学生寻找自己的学习方法,若是学生难以找到适合自己的学习方式,教师则可以主动的帮助学生找到适合自己的学习方式。

总结

高三学生的心理压力来自自身,来自周边。而高中英语教师作为学生所受压力的施加者、学生所受压力的见证者,应该主动了解学生心理情况,找寻帮助学生缓解压力的方法。通过提升自我,制造舒适环境和自我约束等方法来帮助学生缓解高三所受的压力。

参考文献

- [1]郭静.如何在高三英语教学中缓解学生心理压力[A].《教育学》教科研成果展示(2018年10月)[C].:华教创新(北京)文化传媒有限公司,2018:2.
- [2]卫贝贝.如何在高三英语教学中缓解学生心理压力[J].课程教育研究,2017(13):130.