

# 高中学生英语厌学心理的改善及疏导研究

李觅

通钢一中

**摘要：**本研究在探讨高中学生英语厌学心理的改善及疏导方法，以提高他们的英语学习积极性。经分析看出，高中学生英语厌学心理主要受到学业压力、学习方法不当以及英语教学方法等因素的影响。针对这些问题，提出了一系列改善英语厌学心理的疏导方法，为本研究提供一些参考的依据。

**关键词：**高中学生；英语厌学心理；改善；疏导；教育策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.05.122

## 一、引言

在全球化的今天，英语作为国际通用语言具有无可替代的地位。因此，英语学习已经成了高中教育中不可或缺的一部分。然而，随着学习的深入和要求的增加，高中学生普遍面临着学习英语时的挑战。这其中最令人关注的问题之一就是英语厌学心理的存在。许多高中学生对英语学习产生了强烈的抵触情绪，这种情绪不仅影响了他们的学业成绩，还可能对未来的学习和职业发展造成负面影响。因此，理解高中学生英语厌学心理的成因以及如何改善和疏导这一问题至关重要。

英语学科作为一门重要的科目，常常成为学生们的焦点和挑战。然而，我们不得不承认，英语学习并不总是令人愉悦的经历，尤其是在面对复杂的语法规则和大量的词汇时。这些困难可能导致学生产生英语厌学心理，表现为对学习的抵触情绪、学习积极性下降以及学习动力减弱。因此，深入研究高中学生英语厌学心理的成因和解决方法变得至关重要。

在研究过程中来探讨高中学生英语厌学心理的成因，并提出改善和疏导的方法，以增强他们的英语学习积极性。具体而言，我们将通过心理学和教育学的理论框架来分析英语厌学心理的根本原因，并识别出影响因素。总之，我们将提出一系列有效的疏导策略，包括教育策略和心理干预措施，旨在帮助高中学生克服英语厌学心理，重新点燃他们的学习激情。

## 二、高中学生英语厌学心理的改善必要性

英语学习的重要性在全球化时代变得愈加显著。英语已经成为国际交流和合作的主要媒介之一，其在全球化进程中的关键作用不容忽视。首先，英语作为国际通用语言，扮演着促进国际沟通和理解的桥梁角色。在不同国家和地区的人们之间，英语成为一种共同的语言，有助于打破语言障碍，促进跨文化交流。无论是在商务谈判、国际会议还是跨国合作中，英语通常是共同的沟通工具，有助于不同国家和地区的人们更好地合作和理

解彼此。而英语学习还有助于学生发展综合素质。学习一门外语不仅锻炼了语言能力，还培养了跨文化沟通的技巧和解决问题的能力。此外，英语学习还提高了学生的自信心，因为他们能够掌握一门广泛使用的国际语言。不仅拓宽了知识领域，同时也有助于学生的全面发展。因此，高中学生的英语学习应该受到更多的重视和关注，以确保他们在未来的全球化社会中具备竞争力和机遇。

## 三、高中学生英语学习现状及存在问题分析

### （一）厌学心理的普遍存在问题

高中学生的英语学习现状反映了一种普遍存在的问题，即英语厌学心理的普及。这一现象在全球范围内都有所体现，尤其在高中阶段更加显著。首先，英语学习的重要性常常与学业压力相伴而来。高中学生面临着繁重的学业负担，包括应对多门科目的考试、完成大量的作业和准备高考。英语作为一门重要的学科，往往需要耗费大量的时间和精力，这使得一些学生感到压力倍增。随着学业的紧张，英语学习不再是一种愉悦的体验，学生们可能开始对英语感到沮丧和不耐烦。其次，学习方法不当也是英语厌学心理的一个因素。一些学生可能没有有效的学习策略，缺乏学习动力。他们可能试图死记硬背英语单词和语法规则，而没有真正理解语言的背后逻辑。这种学习方式容易引发挫折感和英语学习的消极情绪，导致他们渐渐产生厌学心理。此外，英语教学方法也可能对高中学生的英语学习心理产生影响。如果教师采用传统的教学方法，缺乏趣味性和互动性，学生们可能会感到枯燥乏味，对学习失去兴趣。过于强调考试成绩而忽视实际应用也可能让学生感到失望，认为英语学习只是为了应付考试而存在。因此，了解这些问题的存在并采取相应的改进措施对于提高高中学生的英语学习积极性至关重要。

### （二）英语厌学心理对学业和未来发展的不利影响

英语厌学心理对高中学生的学业和未来发展带来了

不利影响，这些影响具有深远的影响，值得深入关注。首先，英语厌学心理对学业表现造成了负面影响。当学生感到对英语学习不感兴趣或抵触时，他们往往会失去学习的积极性。这可能表现为不愿参与课堂活动、不认真完成作业，以及对考试成绩的不关心。这种情况下，他们的英语学习质量会下降，可能会导致学业成绩的下滑，从而影响了升学和未来职业发展的机会。其次，英语厌学心理可能对学生的自信心和学习动力造成了长期的伤害。当学生不断感到挫败和无助时，他们的自尊心可能受到损害。这可能使他们在学校和社交方面感到更加孤立，影响了他们与同学和老师的关系。此外，失去对英语学习的兴趣可能导致他们逐渐失去对未来学习和职业发展的动力，错失了提高自身竞争力的机会。综上所述，英语厌学心理对学业和未来发展产生了多方面的不利影响。它可能导致学业成绩下降、自信心受损、学习动力减弱，最终影响了学生在未来职业领域的竞争力和机会。因此，采取措施来解决英语厌学心理问题对于高中学生的学业和未来发展至关重要。

（三）英语厌学心理对学习产生抵触情绪的心理状态

高中学生英语厌学心理是指高中阶段学生对英语学习产生抵触情绪和消极态度的心理状态。这种心理状态表现为学生感到对英语学习不感兴趣，对学习产生消极情绪，以及对英语学习缺乏积极动力。首先，学生可能对英语学习感到沮丧。他们可能觉得英语的学习过于繁重、无趣或无法应对，因而产生了挫败感。这种挫败感可能源于学习进展缓慢，难以理解复杂的语法规则或词汇量庞大，使得学生逐渐对英语学习失去信心。其次，英语厌学心理还可能表现为学生对英语学习产生抵触情绪。学生可能因为觉得英语学习无趣或无用而产生拒绝学习的态度。他们可能会逃避英语课程，不愿参与课堂活动，或者在完成作业时表现出抵触情绪。此外，英语厌学心理还可能导致学生的学习动力下降。学生可能因为缺乏积极动机而不愿意投入精力来学习英语。他们可能会对提高英语技能和学习成绩感到漠不关心，因而失去了学习的积极性。因此，了解和解决英语厌学心理问题对于提高学生的学习积极性至关重要。

#### 四、高中学生英语厌学心理改善的实施路径

##### （一）英语厌学心理素质的改善

通过改善和疏导英语厌学心理，提高学生学习英语的积极性，有助于其综合素质的提升。首先，改善英语厌学心理可以激发学生学习英语的积极性。当学生感到对英语学习更有兴趣和动力时，他们更愿意投入时间和

精力来提高英语技能。积极的学习态度通常会带来更好的学业成绩，这将为他们的未来升学和职业发展打下坚实的基础。其次，通过疏导英语厌学心理，学生将更容易克服学习英语时面临的挑战。他们将学会有效的学习策略和方法，提高学习效率，减轻学习压力。这将帮助他们在学校取得更好的成绩，同时也提高了自信心，使他们更有信心面对未来的学习和职业挑战。总之，通过改善和疏导英语厌学心理，不仅有助于提高学生学习英语的积极性，还将为他们的综合素质提升和未来的学业和职业发展创造更多机会。

##### （二）英语厌学心理认知的改善

首先，心理学的角度为我们提供了深入了解英语厌学心理的视角。我们将考虑心理学中有关情感、动机和认知方面的理论，以分析学生产生厌学心理的心理机制。例如，自我决定理论可以帮助我们理解学生对英语学习的内在动机，以及如何改善他们的学习动机。此外，心理学还提供了分析应对学业压力和情感困扰的工具和技巧，这些将有助于我们设计有效的疏导方法。其次，教育学的理论框架为我们提供了教育环境和教学方法方面的重要参考。我们将研究教育学中的课堂管理、教育心理学以及教育技术等领域的理论，以了解教育环境如何影响学生的英语学习体验。例如，构建适合学生需求的教育环境和采用互动性强的教学方法可能有助于减轻英语厌学心理。此外，我们还将考虑教育技术在英语学习中的应用，以提高学生的学习兴趣和动力。

##### （三）英语厌学心理疏导方法的改善

首先，创建积极的学习环境是改善英语厌学心理的关键。学校和教师可以通过制定有趣、互动性强的课程来提高学生的学习兴趣和参与度。使用多媒体教材、教育游戏和实际案例等教学方法可以使英语学习更具吸引力。此外，鼓励学生参与课堂讨论和小组活动，以增加他们的参与感和积极性。其次，采用个性化的学习方法有助于满足学生的不同需求。了解学生的学习风格和兴趣可以帮助教师调整教学方法。有些学生可能更喜欢通过听力来学习，而其他人可能更喜欢通过阅读或写作来学习。根据学生的特点，可以为他们提供更符合其需求的学习资源和活动，从而增强他们的学习积极性。此外，心理支持和辅导也是改善英语厌学心理的关键。学校可以提供心理健康服务，以帮助学生处理与英语学习相关的焦虑和挫折感。心理健康专家可以与学生合作，制定应对学业压力和情感困扰的方法。此外，建立支持学生之间的互助机制，鼓励他们分享学习经验和应对策略，也可以改善英语学习的心理状态。最后，教育技术的应用可

以增加学生对英语学习的兴趣。

### 五、高中学生英语厌学心理的改善及疏导实施对策

#### (一) 创新的教学方法

创新教学方法是改善高中学生英语厌学心理的关键一环,可以通过以下两种方式实现:利用教育游戏和多媒体资源,以及应用实际案例研究。首先,教育游戏和多媒体资源的应用可以激发学生的学习兴趣。教育游戏是一种将游戏元素融入教育活动中的方法,通过互动性和趣味性来吸引学生。在英语学习中,可以设计各种语言游戏,例如拼字游戏、词汇竞赛或角色扮演游戏,以提高学生的参与度。这种方法不仅使学习过程更有趣,还可以增强学生的学习积极性,因为他们更愿意参与到有趣的活动中。多媒体资源的应用也可以使英语学习更生动和引人入胜。教师可以利用音频、视频、图像和互动模拟等多媒体工具来呈现课程内容。例如,使用英语电影片段、英语歌曲或在线英语课程,可以帮助学生更好地理解语言的真实应用场景。多媒体资源不仅提供了多样化的学习体验,还可以增强学生对英语学习的兴趣和动力,因为他们可以通过视听感知来学习语言。因此,这些方法提供了多样化的学习体验,激发了学生的好奇心和积极性,为他们重新点燃对英语学习的热情,带来更好的学习结果。

#### (二) 个性化学习的支持

个性化学习支持是一种关键的教育策略,有助于改善高中学生英语厌学心理。它包括了解学生的学习风格和需求,并根据这些信息提供个性化的学习计划和资源。首先,了解学生的学习风格和需求对于个性化学习支持至关重要。每位学生都有独特的学习方式和偏好。有些学生可能更适应视觉学习,喜欢通过图表、图像和图表来理解概念。其他学生可能更倾向于听觉学习,通过听讲座或音频资源来吸收知识。还有些学生可能更擅长实践性学习,他们通过亲身参与活动来理解和掌握知识。了解学生的学习风格可以帮助教师根据每位学生的需求来定制教学方法。其次,提供个性化的学习计划和资源是实施个性化学习支持的关键步骤。根据学生的学习风格和需求,教师可以制定个性化的学习计划,包括特定的学习目标、时间表和评估方法。这可以帮助学生更有针对性地学习,提高学习效率。

#### (三) 心理健康支持和辅导

首先,心理健康服务旨在帮助学生处理与英语学习相关的焦虑、挫折感和情感困扰。学生可能会因为学业压力、自我要求过高或对学习成绩的焦虑而产生英语厌学心理。心理健康专家可以与学生合作,了解他们的

情感和思维模式,帮助他们识别并应对负面情绪。通过心理咨询、心理治疗或认知行为疗法等方法,专家可以协助学生培养积极的学习态度和心理健康。其次,开展与学生的心理健康专家合作是实施心理健康服务的关键步骤。学校可以聘请专业的心理健康专家或与当地的心理健康机构合作,为学生提供心理支持。这些专家可以与学生进行一对一的咨询会话,定期检查他们的心理状态,了解他们的需求并制定应对策略。此外,心理健康专家还可以开展心理健康教育活动,向学生传授应对学业压力和情感问题的技能,以提高他们的心理抗压能力。这种综合性的支持可以帮助学生克服英语厌学心理,培养积极的学习态度,为他们的学术和个人发展创造更有利的条件。

### 六、结论

在面对高中学生英语厌学心理时,我们需要认识到这一问题的重要性,并采取多种疏导方法来帮助学生克服这一障碍。英语作为一门全球性的语言,在当今社会具有关键地位,因此克服英语厌学心理对于学生的综合素质和未来发展至关重要。通过创新的教学方法,包括教育游戏、多媒体资源和实际案例研究的应用,我们可以使英语学习更具吸引力和实际意义,从而激发学生的学习兴趣。个性化学习支持可以满足不同学生的学习需求和风格,帮助他们更有效地学习英语,提高学习效率。最终,通过这些综合性的疏导方法,我们可以帮助高中学生克服英语厌学心理,重新点燃他们对英语学习的热情,实现更积极、更有成就感的英语学习经验。这将有助于提高他们的学术表现、学习动力和未来发展的机会,为他们的成功铺平道路。

### 参考文献

- [1] 宋建龙. 高中学生英语厌学状况的研究与应对策略[J]. 中学生英语. 2018(26): 48
  - [2] 裴绍丽. 高一新生英语厌学现象及其矫正[J]. 新课程研究. 2020(10): 35-36+41
  - [3] 李杰. 英语学习中后进生转化之我见[J]. 校园英语. 2015(04): 167
  - [4] 王海荣. 浅谈高中学生英语“厌学症”的成因及对策[J]. 黑龙江教育(理论与实践). 2014(12): 52-53
  - [5] 韦任香. 高中英语厌学对策[J]. 学园. 2013(11): 93-94
- 作者简介: 李觅(1976~), 男, 籍贯: 吉林省长岭县, 学历: 本科, 学位: 学士; 职称: 高级, 研究方向: 高中英语教学; 单位: 通钢一中。