

积极心理学理念下英语学习者的心理韧性培养

赵霞 李敏 赵一玮 徐佳荣

河北机电职业技术学院

摘要: 在积极心理学理念的影响下, 我们越来越认识到心理韧性在应对生活中的挑战和压力中的重要性。对于英语学习而言, 心理韧性不仅关乎学习者的情感体验, 更直接影响其学习效果和语言应用能力。心理韧性强的学习者能更好地应对学习过程中的挫败感, 保持对英语学习的热情和毅力, 从而在英语学习上取得更好的成绩。本文将深入探讨如何在积极心理学理念的指导下, 培养英语学习者的心理韧性, 为其英语学习提供持久的动力和支撑。

关键词: 积极心理学理念; 英语学习者; 心理韧性; 培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.178

引言

积极心理学作为现代心理学的重要分支, 强调关注人的积极品质和力量, 激发人的内在潜能。这一理念为英语学习者的心理韧性培养提供了新的视角。心理韧性, 即个体在面对挑战、压力和逆境时所展现的适应能力和恢复力, 对于英语学习者的学习效果和成长至关重要。本文将深入探讨在积极心理学理念下, 如何有效培养英语学习者的心理韧性, 提升其应对挑战和压力的能力, 从而更好地实现英语学习的目标。

一、核心概念的界定

(一) 积极心理学理念

积极心理学是一种心理学理念, 强调个体的优点、优势和积极情感, 以及如何培养和发展这些积极因素。该理念认为, 人们不仅需要解决问题和消除负面情绪, 还需要关注个体的成长、幸福和满足感。积极心理学的目标是帮助人们更好地理解自己的优势和资源, 以及如何利用这些优势来提高生活质量和幸福感。通过培养乐观情绪、积极思维和个人成长, 积极心理学可以帮助个体更好地适应挑战和压力, 提高自我意识和自我实现的能力。总的来说, 积极心理学强调个体的潜力和成长, 鼓励人们以积极的心态面对生活, 从而实现更加健康、幸福和有意义的生活。

(二) 心理韧性的概念解读

心理韧性, 这一概念源自美国, 但因其含义多样, 在全球范围内尚未达成共识。在我国, 它被称作“心理弹性”或“回复力”, 而在韩国则被称作“强韧性”或“克服力”。尽管名称各异, 但它们都指向一个共同的核心: 个体在面对挑战、压力和逆境时所展现的适应和恢复能力。心理韧性主要可以从结果性定义、过程性定义和品质性定义三个方面进行解读。首先, 从结果性定义的角度看, 心理韧性是个体在面对严重威胁时仍能适

应良好的现象。其次, 从过程性定义的角度看, 心理韧性可以被视作一种动态的发展变化过程, 即个体在危险环境中通过一系列能力和特征的动态交互作用, 实现迅速恢复和成功应对的过程。最后, 从品质性定义的角度看, 心理韧性被看作是个体所具备的一种能力或品质, 它能使个体承受高水平的破坏性变化并表现出尽少的不良行为, 同时还能帮助个体从消极经历中恢复过来, 灵活地适应外界多变的环境。心理韧性的形成受到多种因素的影响, 包括内在的遗传、家庭环境、父母教养和学校环境等, 良好的社会支持、健康的人格等有助于提高心理韧性的程度, 可以帮助个体有效应对各种情境下的挑战, 应激和压力, 提升个体的幸福感。

二、积极心理学理念下培养英语学习者心理韧性的意义

(一) 提高英语学习者的适应能力和抗压能力

在英语学习中, 学习者常常面临各种挑战, 如语言难度的增加、考试压力、与他人交流的障碍等。这些挑战会在一定程度上导致学习者的焦虑、挫败感和失落感。而心理韧性强的学习者能够更好地适应这些变化, 积极应对压力和挑战, 避免陷入消极情绪。他们能够快速调整自己的心态, 重新寻找解决问题的方法, 从而更好地应对学习中的困难。通过心理韧性的培养, 学习者在面对困难时不易放弃, 而是坚持下去, 从而提高自己的适应能力和抗压能力。因此, 培养心理韧性对于英语学习者的学习发展具有重要意义。

(二) 增强英语学习者的自信心和自我效能感

学习英语需要学习者有足够的自信去表达自己, 不怕犯错, 勇于尝试。心理韧性的培养有助于学习者克服自卑心理, 增强自信心。他们能够更客观地看待自己的优点和不足, 从而更好地发挥自己的优势。当学习者在英语学习中取得进步时, 他们会更有信心面对未来的挑

战，形成积极的自我形象和自我期望。这种自我效能感可以激发学习者的内在动力，促使他们更努力地学习。因此，培养心理韧性有助于提高学习者的自信心和自我效能感，促进其更好地学习和成长。

（三）提高英语学习者的解决问题能力和情绪管理能力

在积极心理学理念的指导下，培养英语学习者心理韧性的意义也体现在提高其解决问题能力和情绪管理能力上。学习英语过程中难免会遇到各种问题和挑战，如语法错误、发音问题、交流障碍等。心理韧性的学习者在面对这些问题时，能够积极寻找解决办法，而不是被动地等待问题的解决。他们能够快速调整自己的情绪，保持冷静和理性，避免情绪波动对学习造成负面影响。这种情绪管理能力有助于学习者更好地应对学习中的挫折和困难。心理韧性的培养使学习者在解决问题时更有耐心和毅力，他们能够坚持不懈地追求问题的解决，从而提高自己的解决问题能力。因此，培养学习者的心理韧性有助于提高其解决问题能力和情绪管理能力，促进其更好地应对英语学习中遇到的挑战和困难。

三、积极心理学理念下英语学习者的心理韧性培养策略

（一）培养学生的乐观思维

积极心理学强调乐观的思维方式对个体心理健康的重要性。在英语教学中，教师可以通过教学案例和鼓励语言来培养学生的乐观心态。例如，教师可以分享一位成功克服语言障碍的名人故事，如演讲家华盛顿·欧文，他在演讲比赛中也曾出现口误，但通过坚持和努力最终克服了困难。教师可以鼓励学生从这个案例中学习，了解到即使遇到挫折也不要轻言放弃，要保持乐观的心态，相信自己能够克服困难。同时，教师在教学中应多使用正面、鼓励的语言，以激发学生的积极情绪和自信心。比如，当学生取得进步时，教师可以给予肯定和鼓励，例如“*Well done!*”“*Keep up the good work.*”等。这些话语可以让学生感受到自己的成长和进步，进一步激发他们的学习动力。当学生遇到英语学习困难时，教师可以使用一些鼓励的话语来激励他们，例如“*You can do it!*”“*Don't give up easily.*”等。这些话语可以让学生感到自己并不孤单，并鼓励他们坚持努力，克服困难。通过这些方式，教师可以帮助学生培养乐观的思维方式，增强他们的心理韧性，使他们能够更好地应对学习中的挑战和困难。

通过这些方式，教师可以帮助学生培养乐观的思维方式，增强他们的心理韧性，更好地应对学习中的挑战和困难。这一策略符合积极心理学的核心理念，即通过培养积极的心态和情绪，帮助个体更好地适应压力和挑战，从而提升心理韧性。同时，根据乐观主义理论，乐观的思维方式有助于个体更好地应对挫折和困难，保持积极的情绪和动力，从而增强心理韧性。

（二）增强自我效能感

在积极心理学的理念下，培养学生的自我效能感可以依靠社会认知理论来支持。根据社会认知理论，学生通过观察他人的成功经验来增强自己的自我效能感。因此，教师可以设计具有挑战性的任务，如组织学生进行英语辩论或演讲比赛。通过这些活动，学生可以在完成任务的过程中体验到成功的喜悦，提高自信心和自我效能感。例如，教师可以组织学生进行小组辩论，让他们在团队合作中发挥自己的特长，从而增强自我效能感。这样的活动有助于学生观察他人的成功经验，从而提高他们对自己能力的信心和自我效能感。通过社会认知理论的支持，教师可以有效地培养学生的自我效能感，从而增强他们的心理韧性。

（三）提供情绪管理技能培训

在积极心理学的视角下，情绪管理技能对于培养学生的心理韧性至关重要。为了有效地支持学生培养情绪管理技能，教师可以采取以下方式：首先，教授情绪调节技巧。教师应当教授学生一些基本的情绪调节技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松等。这些技巧有助于学生在面对压力和焦虑时，能够迅速地放松身心，保持冷静。其次，创设情绪管理情境。教师可以设计一些特定的情境或活动，让学生在模拟的情境中练习情绪调节技巧。例如，教师可以组织角色扮演活动，让学生在模拟的冲突或压力情境中学会如何调节自己的情绪。再次，鼓励积极思维。教师应当引导学生培养积极的思维方式，关注问题的解决而非过分关注负面情绪。通过教授积极思维模式，学生能够更好地应对挫折和困难，增强心理韧性。综上所述，通过教授情绪调节技巧、创设情绪管理情境、鼓励积极思维以及提供心理辅导与支持等策略，教师可以帮助学生培养有效的情绪管理技能，从而增强他们的心理韧性。

（四）培养解决问题的能力

在积极心理学的指导下，教师可以通过培养学生的解决问题的能力来增强他们的心理韧性。这一策略主要

基于自我决定理论和成就动机理论,旨在帮助学生建立自主性和自我调节的能力,以及积极的学习目标和期望。

首先,教师可以通过设计英语学习项目,让学生在小组中合作制定学习计划和解决学习中遇到的问题。这种方式可以让学生在实践中锻炼解决问题的能力,同时增强他们的自我决定和自我效能感。通过参与目标设定和计划制定,学生能够更好地管理时间和资源,提高解决问题的效率。这种自主性和自我调节的能力培养将有助于增强学生的心理韧性,使他们更好地应对未来的挑战。

此外,教师还可以运用成就动机理论来激发学生的积极学习目标和期望。通过参与小组合作和问题解决,学生能够意识到自己的学习目标和成就的重要性。这种意识将进一步激发他们的学习动机和对学习的投入。当学生有了明确的学习目标和期望时,他们将更加努力地追求进步,从而增强自己的心理韧性。

总之,通过培养解决问题的能力,教师可以帮助学生建立自主性和自我调节的能力,以及积极的学习目标和期望。这将有助于增强学生的心理韧性,使他们更好地应对学习中的挑战。通过不断锻炼解决问题的能力,学生将逐渐变得更加自信、坚韧和适应力强,为未来的发展奠定坚实基础。

(五) 创设支持性学习环境

根据积极心理学的社会支持理论,人们在面对挑战和压力时,得到他人的支持和鼓励可以帮助他们更好地应对困难,从而增强心理韧性。因此,教师可以建立支持性的学习环境,鼓励和促进学生之间的合作学习和相互支持,为他们提供情感上的支持,共同进步,从而增强他们的心理韧性。

此外,成就动机理论认为,个体的学习动机和成就取决于他们对学习的期望和目标。通过组织学习小组和鼓励团队合作,教师可以帮助学生建立积极的学习目标和期望,从而增强他们的学习动机和对学习的投入。这样的学习环境有助于培养学生的心理韧性,使他们更好地应对学习中的挑战。

(六) 引导学生树立正确的价值观和学习态度

在积极心理学的指导下,教师可以通过引导学生树立正确的价值观和学习态度来培养他们的心理韧性。这不仅有助于提高英语学习效果,还与学生未来的职业发展紧密相关。

首先,教师应让学生充分认识到学习英语的重要性。随着全球化进程的加速,英语作为国际交流的桥梁,在求职和职业发展中扮演着关键角色。因此,教师应当教育学生将英语学习视为一项必要的技能,而不仅仅是一门课程。其次,激发学生的学习兴趣和内在动机至关重要。当学生对英语学习产生浓厚的兴趣时,他们会更加主动地投入时间和精力,即使在没有外部压力的情况下也是如此。教师可以运用创新的教学方法,如情境教学、项目式学习等,来激发学生对英语学习的兴趣和热情。此外,教师还应教育学生正确看待失败和挫折。在英语学习中,学生难免会遇到困难和失败。然而,积极心理学认为,失败和挫折是成长的机会,而不是终结。教师应当引导学生从中吸取教训,培养他们坚韧不拔的精神。在这个过程中,教师可以借助自我决定理论,帮助学生树立内在的学习动机,从而增强他们的自我调节能力。此外,教师还可以应用成就动机理论,帮助学生建立积极的学习目标和期望,从而增强他们的心理韧性。通过这些方式,教师可以帮助学生树立正确的价值观和学习态度,从而在英语学习中更好地应对挑战,培养心理韧性。

总而言之,在积极心理学理念的指导下,职业院校应当注重培养学生的心理韧性,帮助他们更好地应对英语学习中遇到的挑战和困难。通过培养学生的乐观思维、创设支持性学习环境、增强自我效能感、解决问题能力和情绪管理能力、树立正确的价值观和学习态度以及提供心理支持和服务等多种策略的实施,学生能够在英语学习中获得更好的发展。

参考文献

- [1] 张晓玮, 崔雨. 积极心理学视域下英语学习者情感投入与自主学习能力关系研究[J]. 昭通学院学报, 2021, 43(5): 118-124.
- [2] 巴亚萍. 积极心理学视野下高职生心理韧性的培养路径研究[J]. 今天, 2021, 000(004): P. 1-2.
- [3] 陶洁. 运用积极心理学解决高中英语学困生心理问题的研究[J]. 中学生英语, 2023(16): 43-44.
- [4] 张竹青, 宋晓红. 积极心理学视野下中职生心理韧性教育的研究与探索[J]. 广东教育: 职教, 2023(5): 102-104.

基金项目: 本文系2023年度院级课题: 新时代大学生英语学习韧性提升的路径研究(项目编号: S23003)。