

积极心理学视角下的高职英语教学改革分析

王 雪

江西软件职业技术大学 江西 南昌 330000

【摘要】随着时代的不断发展，在职业教育中，相应的学科和项目也要进行积极的改革。英语作为职业教育中必不可少的组成部分，也一定要积极的与时代接轨，并力求寻找新的发展方式，从本质上提高学生的英语能力。只有这样，才能真正起到英语教学的目的。但是在本阶段，高职英语的教育仍然存在着一些问题，基于此，我们就要积极的采用先进的思想或模式，最大程度对英语教学进行改革。在此，我们提出的积极心理学的模式，希望能给高职的英语教学提供一些参考意见。

【关键词】积极心理学；高职英语；教学改革分析

前言：就近几年来说，我国高职的教育发展是极为迅速的，也是极为良好的。在前几年，国务院甚至直接对相应的职业教育做出了重要指示，提出社会应该加大对于职业教育的关注度，并鼓励各种新型的力量融入高职的教育中，促进它们更好的发展。在2014年，全国有数百所本科院校积极地响应这一指示转型成为了职业院校，这是具有划时代意义的，也真正的颠覆了人们传统的教育观。在这个大背景下，高职的各种专业都要根据实际情况进行实施的创新，这样才可以更好地发挥出英语教学的目的，才能促进学生的全面发展。

1 高职英语教学现状

1.1 教师存在职业倦怠

在上个世纪，美国的一个著名心理学家根据大量的实践调查和分析得出了一个新的专有名词，这个名词叫做“职业倦怠”。职业倦怠，顾名思义，就是对职业重复性的工作产生了厌倦和疲惫。这一概念被提出来之后，就被积极的运用到了各种各样的行业之中，尤其是第三产业，这个名词的运用更是极为广泛。教师也隶属于第三产业之内，是服务业中较有代表性的职业。他们每天也是重复性、机械性的上课，还要与不同的学生打交道，面临着科研以及教学的各种压力，所以他们相当一部分人员存在着职业倦怠，尤其是英语教师。英语作为一门语言类的学科，本身就是极为枯燥的，而且很多高职的学生最讨厌的课程就是英语，导致课堂上没有一个好的积极互动性，这也极大的挫伤了教师们的激情，让其存在着一些心里不满。

事实上，在很多的高职院校中，教师都存在着这种心态。更有一些老师，只是把上课当做一种应该完成的任务，而没有意识到自己的责任。在课堂的教学中，他们也只是单纯的完成他们的教学目标，而毫不关心学生们的听课状况。这种课堂状态也使得课堂的意义被大幅度削弱，不利于学生的学习和进步。产生这种心理的原因也是不难解释的，最大的原因就是他们的工作量较为巨大。一般来说，高职教师的重点并非是放在教学中的，他们需要完成各种科研任务。而且

随着高职人员的不断扩张，他们教授的班级和人数也越来越多，这经常让他们力不从心。导致了教学的效率低下，是一种极不稳定的状态，非常需要改变。

1.2 学生存在习得性无助

与职业倦怠相同，大多数的高职学生也存在着一种叫做“习得性无助”的状态。这个名词首次提出是在20世纪中期，一个心理学家在进行动物实验时产生的专业术语。它的主要含义就是由于多次失败而产生的无助心理，最终状态是自暴自弃。这个术语运用于高职的英语学生中是非常直观的，也是非常扎心的。在我们的实际认知中，高职的大部分学生英语成绩都是非常差的。也就是说，他们的基础非常薄弱或者根本没有基础可言。在高职教学中，他们也可能由于某些原因为学习英语而努力过，但是最终取得的成效却是极差的。这样长久以来，他们就对自己的能力甚至智商产生了怀疑，感到一种巨大的无助性。这个时候，他们中的大多数可能都会放弃。他们可能忘记了那句话“坚持不意味着成功，但放弃一定意味着失败”。

但不得不说的是，高职学生的英语成绩比较差并非只是高职生自身的原因，在很大一部分也与高职教师的课堂教授方式有关系。在英语的教学中，大多数的教师都是采用满堂讲的传统模式，这种模式非常不利于新形势下高职学生的学习的需求。而且由于本身的枯燥无味，也可能会遭受到学生来自心里的抵制。从本质上来说，教师的职业倦怠与学生的习得性无助是息息相关的。就教师来说，他们对教学本身就不上心，不想去采取有效的方法进行课堂模式的改革和创新。而对学生来说，他们上英语课也只是简单的做个形式，并不想好好努力。两者作为教学的主体，都没有为了做出任何努力，所以课堂效率的低下是在所难免的，也造成了学习目标完成的困难。这两种心理状态都是不好的状态，时急需要消除的。否则高职的英语教学永远会停滞不前甚至是退步，根本没有前进的可能。

2 积极心理学视角下高职英语教学的改革方式

2.1 运用积极心理学促进老师的成长

为了使高职的英语教师对自身的职位产生更大的兴趣,他们首先要做的就是进一步的提升他们的职业幸福度。这就要求他们应该对自己的职业产生热爱;对自己的学生产生热爱;对所处的社会和环境产生热爱。当然,心里感觉的改变不单是教师一个人能够完成的,学校也要积极的增加教师人员的福利。在适当情况下,学校可以将教师的教学质量进行一定的比较,这样会更好的提高他们的积极性。而就社会来说,也应该加大对于高职教学的关注力度,让英语教师明白自己所能起到的重要意义,明白身上担负的责任。只有这样,他们才能从心里面愿意去做出改变。只有心里发生了改变,教师们才会真正的进行教学方式、教学模式的革新,才能真正地用自己的能力和智慧增强教学的课堂质量。

另外,教师作为传授知识的先行者,一定要有一个较高的综合素养。具体来说,他们在教学中应该是很有耐心并且很和善的。要真正的做到“不把生活的负面情绪带到课堂上”,这样的课堂才会更好。作为高等教育的践行者,他们身上所担负的职责是非常大的。他们教授的学生是直接步入社会的,所以教师在传授知识时,一定要有耐心,不能自己的情绪来上课。在高职教学中,难免会遇到一些捣乱的学生,这个时候教师也一定要冷静,不能冲动,要学会用心去感化学生。冲动造成的不利影响是非常重的,甚至有可能会断送自身的职业生涯。只有控制住自己的脾气,才能与学生共同进步,才能促进高职英语教育的进一步发展。

2.2 运用积极心理学促进学生的全面发展

为了更好地进行高职的英语教学,教师们首先要做的就是营造一个更好的学习氛围。英语本身的枯燥性就是非常高的,而且它是一门语言类的学科,所以是需要多说多练的。但在我们的日常生活中,汉语占领了绝对的地位,这就导致学生们没有地方去练习,也感受不到英语本身的魅力。这个情况下,教师就一定要根据实际的条件去增强课堂的趣味性,建造一个积极活跃的课堂。在具体的教学中,教师也一

定要发挥出自身的人格魅力,一定要极为耐心的教导学生,培养他们的语感,增强他们的词汇量——这才是英语教学的最有效方法。只有学生本身感受到了英语的魅力,并感受到了教师的关注和关怀,他们才能更好地进行英语的学习。

另外,教师也一定要对自己的教学方式进行改革。在新时期下,各个领域的发展都是极为迅速的,新型的教学法也不断的涌现出来。但教师也要注意,这些方法的大部分其实是不能使用的。在使用时也一定要充分的考虑到各种因素,要做到以“实际环境为基准,多种方法为借鉴”的原则来进行方式的改革和创新。不过我们也要明白,我们的最终目的就是增强学生们学习的兴趣,不能忘记这一初心,否则英语学习的目的就不复存在了。在教学中,教师也要最大可能的尊重学生、理解学生,明白他们的学习能力,根据他们实际能力去进行方式和模式的改革,让他们有一定的成就感,这样才能更好的进行学习。

3 结束语

总的来说,在新时期下,我国的职业教育水平已经迈上了一个新的台阶。但不得不说的是,在高职的英语教学中仍然存在着一些问题,为了解决这些问题,我们就要用一些新的理念来提高英语教学和学习的效率。在本文中,我们提到了积极心理学这一原理。这一原理概念的高效运用,一定会进一步的提升英语课堂的学习效率,也能使教师更能明白自身的价值和责任,学生也会在这种模式下模式理念下更好的学习,毕业后更好的报效社会。

【参考文献】

- [1] 罗敏捷. 积极心理学视角下的高职英语教学改革与创新探析[J]. 青春岁月, 2016.
- [2] 苗蕊. 积极心理学视角下的高职英语教学改革[J]. 智库时代, 2017:154-155.
- [3] 王婷. 积极心理学视角下的高职英语教学改革[J]. 宿州教育学院学报, 2017