

# 国际汉语教育中的学生心理健康与情感教育研究

胡茹霞

(泰国格乐大学 曼谷 曼卿区 10220)

**【摘要】**随着全球对汉语学习的兴趣不断增长,国际汉语教育扮演着越来越重要的角色。然而,学生心理健康与情感教育在这一领域中的重要性往往被忽视。学生心理健康不仅关系到他们在汉语学习中的表现,还关系到他们整体的学习和生活质量。情感教育则对学生的情绪管理、人际关系和自我认知能力有着深远的影响。本研究旨在探讨国际汉语教育中学生心理健康与情感教育的重要性,并深入研究相关问题。

**【关键词】**国际汉语教育;学生心理健康;情感教育

## A study on students' mental health and Emotional Education in international Chinese Education

Ruxia Hu

(Kirk University, Bang Khen, Bangkok, 10220)

**[Abstract]** With the growing interest in Chinese language learning around the world, international Chinese language education is playing an increasingly important role. However, the importance of student mental health and emotional education in this field is often overlooked. Students' mental health is not only related to their performance in Chinese learning, but also to their overall learning and quality of life. Emotional education has a profound impact on students' emotional management, interpersonal relationship and self-cognition ability. The purpose of this study is to explore the importance of mental health and emotional education for students in international Chinese education, and to further study related issues.

**[Key words]** International Chinese education; Students' mental health; Emotional education

### 引言

国际汉语教育作为一门跨文化教育领域,已经获得了广泛的关注和发展。随着全球对中国语言 and 文化的兴趣不断增长,越来越多的学生选择学习汉语作为第二语言。然而,尽管国际汉语教育在语言教学方面取得了显著进展,但对学生心理健康和情感教育的关注还相对较少。学生心理健康在教育过程中起着至关重要的作用。心理健康问题对学生的学习成绩、学习动力和学习体验产生直接影响。国际汉语教育的学生面临着诸多挑战,如学习压力、文化适应问题和身份认同困扰等。这些问题可能导致学生焦虑、自信心不足、孤独感增加等负面情绪,从而影响他们的学习成绩和学习动力。此外,情感教育在培养学生的情绪管理、人际关系和自我认知能力方面起着重要作用。情感教育可以帮助学生理解和表达情感,建立良好的人际关系,并提高自我意识和情绪调节能力。然而,国际汉语教育中的情感教育还比较薄弱,教育者往往更注重语言技能的教学,而忽视了学生情感的培养。因此,研究国际汉语教育中学生心理健康与情感教育的问题至关重要。这将有助于提高教育者和从业者对学生心理健康和情感发展的关注,为他们提供有效的支持和指导。此外,深入研究学生心理健康和情感教育在国

际汉语教育中的实践方法和策略,有助于进一步推动这一领域的发展和改进教育实践。

### 1 国际汉语教育中学生心理健康与情感教育的意义

#### 1.1 促进学习成果和学习动力

学生的心理健康状况直接关系到他们的学习成果和学习动力。通过关注学生的心理健康和情感发展,可以减轻学习压力、提高学习动机,从而促进学生在国际汉语教育中取得更好的学习成果。

#### 1.2 增强学习体验和参与度

关注学生的心理健康和情感需求可以提升他们的学习体验和参与度。学生在积极的情感状态下更容易投入学习,提高学习效果和满意度。同时,关注学生的情感需求可以营造积极的学习氛围,增强学习的乐趣和吸引力。

#### 1.3 培养跨文化适应能力

国际汉语教育的学生来自不同的文化背景,面临着文化适应和身份认同的挑战。关注学生的心理健康和情感教育有助于帮助他们积极适应新的文化环境,增强跨文化交流和理解能力,提高在跨文化交际中的自信心和适应能力。

#### 1.4 培养情绪管理和人际关系能力

情感教育培养学生的情绪管理和人际关系能力，使他们能够更好地理解和表达情感，建立良好的人际关系。这对国际汉语教育的学生尤为重要，因为他们需要与来自不同文化背景的人交流和合作。

### 1.5 促进综合发展

学生心理健康和情感发展是综合发展的重要组成部分。通过关注学生的心理健康和情感教育，可以培养他们的自我意识、自我管理和自我调节能力，提高综合素养，为他们的未来发展打下坚实的基础。

## 2 国际汉语教育中学生心理健康与情感教育面临的问题

### 2.1 学习压力和焦虑

国际汉语教育的学生常常面临学习压力，包括学习汉语的难度、考试压力和学业要求。这可能导致学生产生焦虑情绪，影响他们的学习动力和学习效果。

### 2.2 学习动机和自信心问题

学习汉语需要长期的投入和坚持，学生可能面临学习动机下降和自信心不足的问题。这可能导致他们失去学习兴趣，影响学习积极性和自我效能感。

### 2.3 孤独和适应问题

国际汉语教育的学生通常置身于陌生的文化环境中，可能感到孤独和缺乏支持网络。他们需要适应新的学习和生活方式，与不同文化背景的人建立联系和友谊，这可能带来情感和适应方面的困扰。

### 2.4 跨文化适应和身份认同问题

学生在国际汉语教育中需要同时面对自己原有文化和中国文化之间的冲突与融合。他们可能面临身份认同困扰，对自己的文化归属感和自我认同产生困惑和挣扎。

## 3 国际汉语教育中的学生心理健康与情感教育策略

### 3.1 提供支持与倾听

建立信任关系：与学生建立积极、信任的关系是提供支持和倾听的基础。教育者应展现关怀和尊重，表达对学生的关注，并创造一个开放和安全的学习环境。学生咨询与辅导服务：提供专业的学生咨询与辅导服务，为学生提供机会倾诉内心的烦恼和困扰。这可以包括心理咨询师或专业辅导员的指导，以帮助学生处理心理健康问题。小组讨论和分享：安排小组讨论或分享活动，让学生有机会分享彼此的经验、情感和困惑。通过共享和倾听，学生可以感受到彼此的支持，减轻内心的负担，并从其他人的经验中获得启示。学生支持网络：建立学生支持网络，例如学生社团、学习小组或导师制度。这些网络可以促进学生之间的互助和支持，提供一个相互倾诉和分享经验的平台。

教育者的关怀与倾听：教育者应积极倾听学生的需求和关注，给予他们情感上的支持和理解。在课堂上或个别指导中，教育者可以主动与学生交流，关注他们的情绪状态和学习体验，为他们提供心理支持和鼓励。反馈和认可：给予学生积极的反馈和认可，关注他们的努力和进步。这种正面的回馈可以增强学生的自信心，让他们感受到被重视和支持，从而促进他们的心理健康和情感发展。

### 3.2 促进情感表达与交流

创设开放的学习环境：教育者应创造一个宽松和包容的学习环境，鼓励学生表达情感。学生应感到安全和自由，可以自由地分享自己的想法、情感和经历。组织小组讨论和分享活动：安排小组讨论、合作项目或分享活动，为学生提供交流和表达情感的机会。这些活动可以促进学生之间的互动和理解，帮助他们更好地表达自己的情感和观点。情感写作和绘画：鼓励学生进行情感写作或绘画，以表达他们的情感和内心世界。这可以是写日记、写信、创作诗歌或绘制画作等形式，帮助学生通过文字或图画表达内心的情感和体验。角色扮演和情境模拟：组织角色扮演或情境模拟活动，让学生在虚拟情境中表达情感。通过扮演不同的角色或面对特定情境，学生可以更深入地体验和表达各种情感。艺术和表演活动：安排艺术和表演活动，如音乐、舞蹈、戏剧等，为学生提供情感表达的渠道。通过音乐、舞蹈或戏剧表演，学生可以通过艺术形式表达和传递自己的情感和情绪。倾听和共情：教育者要善于倾听学生的情感表达，并展示共情的态度。学生在表达情感时，需要得到他人的倾听和理解，这有助于他们感受到被认可和支持。教育者的情感表达：教育者可以积极展示自己的情感表达，让学生感受到情感的正常化和接纳。教育者可以分享自己的情感经历和故事，鼓励学生勇于表达自己的情感。

### 3.3 教授情绪管理技能

情绪认知：帮助学生认识和理解不同情绪的特征和表现，以及情绪与思维、行为之间的关系。教育者可以引导学生观察和描述他们的情绪，培养情绪认知能力。情绪调节策略：教授学生一系列情绪调节策略，以帮助他们管理和调控情绪。这可以包括深呼吸、放松技巧、积极思考、问题解决、适当的冲动控制等方法。情绪表达技巧：指导学生学习适当的情绪表达方式，包括言语表达和非言语表达。教育者可以教授学生如何清晰地表达他们的情绪需求和感受，以促进有效的沟通和情感交流。情境调整：帮助学生了解情境对情绪的影响，并教授他们调整和适应不同情境的技巧。这包括改变思维方式、寻找支持和帮助、调整环



境等方法。情绪监测和反馈：教育者可以引导学生学习情绪监测和自我评估，通过观察和记录自己的情绪变化，帮助他们更好地理解自己的情绪，并及时采取调节措施。情绪管理实践：通过情境模拟、角色扮演和案例讨论等活动，让学生实践情绪管理技能。这些实践活动可以帮助学生将情绪管理技能应用于实际情境中，增强技能的掌握和应用能力。长期支持和指导：情绪管理是一个长期的过程，需要持续的支持和指导。教育者可以定期与学生进行沟通和反馈，提供情绪管理方面的指导和建议。

### 3.4 引导文化适应和身份认同

提供文化背景知识：教育者可以向学生提供有关中国文化、价值观和社会习俗的背景知识。了解文化背景可以帮助学生更好地适应和理解中国社会，促进文化适应。跨文化交流与体验：组织学生之间的跨文化交流和体验活动，例如文化分享会、合作项目和互访交流。这样的活动可以促进学生与来自不同文化背景的同学互相交流、分享和学习。引导自我反思与探索：鼓励学生进行自我反思和探索，帮助他们认识自己的文化背景和身份认同。教育者可以提出问题，引导学生思考自己的文化归属感、文化价值观和身份认同等问题。培养跨文化交际能力：教育者可以提供跨文化交际的训练和指导，帮助学生掌握有效的跨文化交际技巧。这包括跨文化沟通、尊重他人差异、培养开放和包容的态度等方面的能力。鼓励多元文化观念：教育者应鼓励学生接受和尊重多元文化观念，认识到文化多样性的重要性。通过教育和讨论，帮助学生超越刻板印象和偏见，增强对不同文化的理解和尊重。提供支持和指导：教育者应提供学生在文化适应和身份认同方面的支持和指导。这可以包括个别指导、小组讨论、学生咨询服务等，以帮助学生解决文化适应和身份认同的问题。

### 3.5 整合情感教育与语言教学

文学作品与情感体验：使用文学作品作为情感教育的素材，引导学生通过阅读、分析和讨论文学作品，体验和理解不同情感。通过文学作品，学生可以深入了解情感的表达和文化背景，并将其应用于语言学习中。情景角色扮演：创建情境和角色扮演活动，让学生在虚拟情景中模拟真实生活中的情感表达和交流。这可以提供学生实践语言技能和情感表达的机会，并激发他们的情感体验和表达能力。情感反馈与认可：在语言教学中，教育者可以给予学生情感上的反馈和认可。通过积极的鼓励和认可，帮助学生树立积极的情感态度，增强他们的自信心和积极性。情感词汇和表达教学：教育者可以有意识地教授学生与情感相关

的词汇和表达方式。这可以包括情感词汇的学习、情感表达的句式和表达方式的教授，以帮助学生更准确地表达自己的情感和理解他人的情感。情感导向的讨论和写作活动：组织情感导向的讨论和写作活动，让学生分享自己的情感和观点。通过讨论和写作，学生可以表达自己的情感体验和思考，提高语言表达能力和情感认知能力。语言学习情境的营造：在语言学习中，创造具有情感意义和情感连接的学习情境。教育者可以设计真实情境或情感相关的任务，激发学生的情感参与和情感体验，从而提高语言学习的吸引力和有效性。共情与合作学习：鼓励学生在语言学习中展示共情和合作的精神。通过合作学习活动，学生可以互相支持、分享和理解彼此的情感体验，增强彼此之间的情感连结和学习动力。

### 结语

在国际汉语教育中，学生心理健康与情感教育的重要性不可忽视。关注学生的心理健康和情感发展，能够促进学习成果和学习动力，提升学习体验和参与度，培养跨文化适应能力，促进情绪管理和人际关系能力，以及促进综合发展。然而，国际汉语教育中学生心理健康与情感教育也面临着一些问题，如学习压力和焦虑、学习动机和自信心问题、孤独和适应问题、跨文化适应和身份认同问题，以及缺乏情感教育的重视。为了应对这些问题，我们可以采取一系列策略，如提供支持、倾听、促进情感表达与交流、教授情绪管理技能、引导文化适应和身份认同、以及整合情感教育与语言教学。通过这些策略的实施，我们能够帮助学生建立积极的心理健康和情感发展，提升学习成果和学习体验。综上所述，国际汉语教育中学生心理健康与情感教育是一个重要的领域，需要教育者和教育机构共同关注和重视。通过有效的教育策略和支持措施，我们能够帮助学生实现全面的发展，并在国际汉语学习中取得更好的成果。

### 参考文献：

- [1] 姚正喜. 学生心理健康教育探究[J]. 科普童话·新课堂(上), 2022(1): 34-35.
- [2] 余明芹. 中学生心理健康教育的路径探析[J]. 教育实践与研究, 2023(12): 43-45.
- [3] 孙宇飞, 孙世琦, 肖拿云. 大学生心理健康教育优化研究[J]. 才智, 2023(15): 125-128.
- [4] 解文玉. 当代大学生心理健康状况及分析[J]. 科教导刊(电子版), 2023(7): 63-65.

### 作者简介：

胡茹霞(1993.2- ), 女, 甘肃民勤, 硕士, 研究方向: 国际中文教育。