

红色英语故事对大学生心理成长的积极影响

吕兆芳

湖南人文科技学院 湖南娄底 417000

摘要: 本文探讨红色英语故事对大学生心理成长的积极影响。通过分析大学生心理成长面临的主要问题, 阐述红色英语故事在培养爱国情怀、增强文化自信、提升语言能力和促进全面发展方面的作用。文章还提出了将红色英语故事融入大学生心理健康教育的具体策略, 包括课程设置、活动组织、网络平台应用等。研究表明, 红色英语故事能有效缓解大学生心理压力, 培养积极心态, 增强社会责任感, 促进健康人格形成。本文为高校开展红色文化教育和心理健康教育提供了新的思路和实践指导。

关键词: 红色英语故事; 大学生心理成长; 积极影响

引言:

在全球化背景下, 大学生面临着前所未有的机遇与挑战。然而, 由于社会竞争压力增大、价值观多元化等因素, 大学生心理健康问题日益突出。红色英语故事作为一种独特的教育资源, 不仅能提高学生的英语水平, 还能传递正能量, 培养爱国情怀。

一、大学生心理成长问题

1.1 学业压力导致焦虑情绪增加

大学阶段的学业压力是引发大学生心理问题的重要因素之一。繁重的课业负担、激烈的考试竞争、就业前景的不确定性等, 都可能使大学生长期处于紧张焦虑的状态。部分大学生难以找到合理的舒压方式, 无法在学习和生活中取得平衡, 由此产生的持续性焦虑情绪会严重影响身心健康。焦虑情绪的长期累积不仅会降低学习效率, 还可能引发抑郁、强迫症等更为严重的心理问题。

1.2 人际关系困扰引发适应障碍

步入大学后, 许多学生面临着全新的人际交往环境。与中学时期相比, 大学校园中的人际关系更加复杂多元, 不同地域、不同文化背景的同学之间在交往中容易产生隔阂和矛盾。部分性格内向、人际交往能力较弱的大学生更是容易陷入人际交往的困境, 无法很好地融入集体, 由此产生孤独感和自卑感, 进而出现情绪低落、社交恐惧等适应障碍表现[1]。人际关系不良引发的适应障碍会对大学生的身心健康产生诸多消极影响。它不仅会降低学习和生活质量, 更会阻碍大学生的全面发展和个性化成长。

1.3 自我认知缺失造成价值迷失

大学时期是人生观、价值观形成的关键阶段, 而准确的自我认知是确立正确价值取向的重要前提。当前, 不少大学

生自我认知存在偏差, 对自身特点、兴趣爱好等缺乏清晰认识, 难以形成稳定的自我概念。自我认知的缺失往往会导致大学生盲目追随外界价值标准, 陷入功利化、物质化的价值误区。他们在多元文化思潮的影响下容易迷失自我, 出现精神空虚、生活目标感丧失等问题。自我认知缺失引发的价值迷失已成为阻碍大学生健康成长的重要心理障碍。高校和社会各界必须高度重视大学生自我认知缺失和价值迷失问题, 采取有效措施引导大学生加深自我理解、树立积极正确的人生价值观。

1.4 社会责任感缺乏影响人格发展

社会责任感是国民素质和社会文明程度的重要体现, 它关乎个人道德修养的提升和社会主义核心价值观的践行。当前, 部分大学生社会责任感淡薄, 过于注重个人利益而忽视社会担当, 这不仅影响自身人格的健全发展, 也不利于社会主义现代化建设事业的推进[2]。具体表现在: 一些大学生公德意识欠缺, 在公共场合随意丢弃垃圾、大声喧哗等, 漠视公共秩序和他人感受; 部分大学生诚信意识淡化, 在人际交往、求职就业等方面言而无信、欺骗他人; 还有部分大学生社会公德缺失, 见义勇为、扶贫济困等传统美德难觅踪影。社会责任感缺乏已成为制约大学生健康人格塑造的突出问题。

二、红色英语故事对大学生心理成长的积极影响

2.1 培养爱国情怀, 增强民族自豪感

通过学习这些故事, 大学生能够深入了解中国共产党领导下的革命先烈为国家独立、民族解放所做出的巨大牺牲和贡献。这些故事展现了革命先辈们不畏艰险、勇往直前的崇高品质, 激发了大学生的爱国热情。了解祖国的悠久历史和辉煌成就, 能够让大学生更加深刻地认识到作为中华儿女的

自豪感和责任感[3]。红色英语故事犹如一面镜子,折射出中华民族的优秀品质和精神内涵,促使大学生更加珍惜当下来之不易的幸福生活,增强了他们的民族自豪感和自信心。同时,这些故事也激励大学生要将个人理想与祖国发展紧密相连,为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

2.2 提升语言能力,促进跨文化交流

红色英语故事不仅仅是一种语言学习的材料,更是一个提升跨文化交流能力的平台。通过学习这些故事,大学生能够掌握更加丰富、地道的英语表达方式,提高语言的运用能力。同时,红色英语故事蕴含着丰富的文化内涵,学生们可以借此深入了解中国革命历史和文化背景,增进对本民族文化的理解。在跨文化交流中,大学生能够更加自信、准确地向外国友人介绍中国的革命历史和文化传统,展现出中华文化的独特魅力。此外,学习红色英语故事也能够帮助大学生更好地理解别国的文化,培养文化包容性和国际视野。通过对比不同国家的历史和文化,大学生能够更加客观、全面地认识世界,促进中外文化的交流互鉴。

2.3 传递正能量,培养积极乐观心态

红色英语故事蕴含着革命先烈乐观向上、不怕牺牲的精神品质,对大学生的心理成长具有积极影响。通过学习这些故事,大学生能够深刻体会到革命先辈们在艰苦卓绝的环境中依然保持积极乐观的心态,面对困难和挫折时表现出的非凡勇气和毅力。这些品质激励着大学生在学习和生活中要保持乐观向上的态度,勇于面对挑战,不轻言放弃。同时,红色英语故事也传递着正能量,鼓舞大学生要以革命先烈为榜样,把个人的前途命运与国家民族的发展紧密相连,为实现中华民族的伟大复兴而不懈奋斗。通过学习这些故事,大学生能够更加深刻地认识到个人的成长与国家的发展是密不可分的,从而树立远大的理想和坚定的信念,培养积极乐观、甘于奉献的品格。

2.4 增强文化自信,提升民族认同感

红色英语故事蕴含着中华民族的优秀文化传统和革命精神,对增强大学生的文化自信和民族认同感具有重要作用。通过学习这些故事,大学生能够深入了解中国共产党领导下的革命历程和伟大成就,认识到中国特色社会主义道路的必然性和正确性。红色英语故事展现了中华民族不屈不挠、勇于探索的精神品质,彰显了社会主义制度的优越性。学习这些故事,能够帮助大学生深刻认识到中华文化的博大精深和独特魅力,增强对本民族文化的认同感和自豪感[4]。同时,红色英语故事也激发了大学生的爱国热情和民族自尊心,促使他们自觉地把个人理想与民族复兴的伟业相结合,

为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。通过学习红色英语故事,大学生能够更加坚定文化自信,增强民族认同感,树立正确的价值观和人生观。

2.5 塑造健康人格,促进全面发展

红色英语故事不仅仅是一种语言学习的材料,更是塑造大学生健康人格的重要资源。通过学习这些故事,大学生能够深入了解革命先烈的高尚品德和崇高精神,树立正确的价值观和人生观。红色英语故事展现了革命先辈们忠诚于党、忠诚于人民的品质,激励大学生要坚定理想信念,增强责任担当。同时,这些故事也体现了革命先烈们勇于牺牲、甘于奉献的精神,鼓舞大学生要培养无私奉献、敢于担当的品格。通过学习红色英语故事,大学生能够更加深刻地认识到个人的成长与国家的发展是紧密相连的,从而树立远大的理想和坚定的信念,把个人的前途命运与国家民族的发展紧密相连。这对于促进大学生全面发展,实现个人价值和社会价值的统一具有重要意义。

三、红色英语故事助力大学生心理健康成长的策略

3.1 构建红色英语故事课程体系

构建系统化、多层次的红色英语故事课程体系是高校推动大学生心理健康成长的重要举措。课程内容应全面覆盖中国革命历史的重大事件、革命先烈的英勇事迹以及蕴含的宝贵精神财富。在课程设计上,要充分考虑大学生的认知特点和接受能力,灵活采用讲授、情境模拟、案例分析、现场教学等多种教学方式,提高教学的针对性和实效性。同时,课程体系应具有开放性和延展性,鼓励学生通过参与红色实践活动、开展革命遗址考察等方式,在体验中感悟革命先烈的崇高品质,在反思中内化红色文化的精神内涵。

3.2 组织红色英语故事主题活动

高校可以围绕重大历史事件、革命先烈事迹等开展形式多样、内容丰富的主题活动,如红色英语演讲比赛、红色故事情景剧表演、革命历史知识竞赛等。在活动中,大学生可以通过自主学习、小组合作等方式,深入挖掘红色英语故事背后的历史真相和精神内涵,在学习和研究的过程中提升自我教育和自我管理的能力。同时,主题活动还可以邀请革命历史亲历者、英语教学专家等举办专题讲座,为大学生提供全方位、多角度的学习指导,帮助他们更加准确地把握红色英语故事的精髓,从中汲取智慧和力量。

3.3 建立红色英语故事网络平台

高校应充分利用新媒体技术,搭建集资源共享、在线学习、交流互动等功能于一体的网络平台,为大学生提供随时随地学习红色英语故事的便利条件。平台应整合多方优质资源,

源,如红色影视作品、纪录片、音频资料等,满足大学生多样化的学习需求。同时,要设计丰富的互动功能,如在线测试、心得分享、话题讨论等,激发大学生的学习兴趣和参与热情。平台还可以开设心理健康教育专栏,邀请专业师资为大学生提供心理健康指导,帮助他们正确认识自我,学会情绪管理,提高心理调适能力。此外,网络平台还应成为展示大学生学习成果的重要窗口,通过开设优秀作品展示、心得体会分享等栏目,发挥优秀学生的示范引领作用,营造良好的学习氛围。

3.4 培养红色英语故事讲述人才

高校要高度重视红色英语故事讲述人才的选拔和培养工作,通过专业化、系统化的培训提升其业务能力和综合素养。一方面,要加强对讲述人才的政治理论学习和革命历史教育,帮助他们深刻领会红色文化的核心要义,坚定理想信念;另一方面,要提高讲述人才的语言表达能力和教学技能,运用先进教学理念和方法,增强红色英语故事教学的吸引力和感染力。此外,高校还要为讲述人才搭建施展才华的广阔平台,定期举办教学竞赛、经验交流等活动,促进优秀人才的脱颖而出。同时,鼓励讲述人才深入一线,开展大学生心理健康教育实践,及时发现和解决大学生的心理问题,提供针对性的咨询指导。

3.5 开展红色英语故事创作比赛

比赛可设置红色历史故事改编、革命先烈事迹再现等不同主题,鼓励大学生发挥想象力和创造力,用英语讲好红色故事。在创作过程中,大学生需要广泛搜集相关历史资料,深入挖掘革命先烈的感人事迹和崇高精神,在探索和思考中加深对红色文化的理解和认同。同时,创作也是大学生表达内心情感、抒发心理压力的重要渠道,有助于缓解焦虑情绪,提升心理调适能力。比赛还为大学生提供了一个展示自我、提升自信的舞台,通过作品展示和经验分享,增强自我效能感和成就感,促进心理健康发展。

3.6 推动红色英语故事国际交流

高校可以通过举办红色文化国际研讨会、开展国际交流项目等形式,促进中外红色文化的交流互鉴,扩大红色文化的国际影响力。在交流过程中,大学生可以用英语向国际友人讲述中国革命的峥嵘岁月和革命先烈的感人事迹,展示红色文化的独特魅力,增强民族自豪感和文化自信[5]。同时,通过与国际友人的互动交流,大学生能够开阔国际视野,提高跨文化交际能力,学会换位思考和包容差异,这对于促

进其心理健康发展具有重要意义。此外,高校还可以鼓励大学生参与红色英语故事的跨语言传播工作,通过翻译、配音、字幕制作等方式,将优秀的红色文化作品推介到海外,让更多国家和地区的人们了解中国革命历史,感受红色文化魅力。在传播过程中,大学生的语言能力、文化理解力、创新思维能力等得到锻炼和提升,增强了自我效能感和成就感,有利于塑造积极健康的心理品质。

结束语:

红色英语故事作为一种独特的教育资源,在促进大学生心理健康成长方面发挥着重要作用。通过系统化、多元化的教育策略,将红色英语故事融入大学生心理健康教育,不仅能有效缓解心理压力,还能培养积极心态,增强文化自信,促进全面发展。高校应充分认识到红色英语故事的价值,积极探索创新方法,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出贡献。

参考文献:

- [1]刘月华,巫侠,何李杏,等.文化自信视域下羊城红色文化融入高校学生社区党建的路径研究[J].大学,2024,(27):173-176.
 - [2]王梓伊.“三全育人”视域下红色文化融入高校育人路径研究[J].辽宁师专学报(社会科学版),2024,(04):93-95.
 - [3]彭全.红色故事在高校思政教育中的方式探究[J].公关世界,2024,(17):157-159.
 - [4]从含宇,刘凤林.大学生心理成长视域下负性情绪教育对策探讨[J].大学,2023,(08):103-106.
 - [5]赵云.心理创伤应对中促进大学生心理成长对策研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(23):67-68+71.
- 作者简介:吕兆芳(1981-)女,汉族,山东省菏泽人,马来西亚玛拉工艺大学在读博士,中南大学大学硕士研究生,湖南人文科技学院大学讲师。研究方向:英汉翻译,大学英语教学。
- 2024年湖南省高校思想政治工作研究项目“红色英语故事培育学生积极心理品质的研究”编号24A51;
- 2023年湖南省教改课题,“三进”背景下课程思政案例库建设与应用研究,HNJG-20231196;
- 2024年湖南人文科技学院教学改革研究项目“数字化赋能下的大学英语写作教学优化:多元反馈模式实证研究”编号RKJGY2417。