

探究情绪感受对高中外语教师教学与教学自信的影响的现象学研究

许颖

铜陵皖江学校 安徽铜陵 244000

摘要: 教师的情绪感受直接影响着整体的课堂教学质量,积极正面的情绪感受有助于教师保持正能量,直面外语教学中的困难和挫折,实现与学生的紧密交流和情感互动,全面调动学生的学习积极性并保障课堂教学质量。低迷消极的情绪感受则会影响高中外语教师的工作积极性以及师生关系,导致课堂教学质量大打折扣,教学氛围枯燥乏味,教师会逐步丧失教学自信心。本研究采用现象学的研究方法,以高中外语教师的情绪感受为切入点,通过收集分析高中外语教师的教学感受,揭示他们在日常教学中的情绪感受对教学与教学自信的影响的现实样态和本质。以高中外语教师的情绪感受为指引,深入分析社会、家庭和学校应重视教师的情绪感受,给予理解包容,学校应完善考核制度和教师心理辅导机制,有效帮助提高教师缓解心理压力,提高教学自信,以期为纵向推进高中外语教学改革提供理论参照。

关键词: 情绪感受;高中外语;教师教学;教学自信;影响研究

引言:

外语是中国的普通高中教育阶段难度系数偏高的学科,在初次接触高中外语时,很多学生(尤其是学习程度较低的学生)感觉无从下手,难以自主迁移初中阶段的知识,实现前后连贯和自主拓展延伸,学习外语的积极性不高。为了帮助学生提高学习积极性,外语教师需要投入大量的时间和精力,来积极引导探索新知识。然而,在对一线高中外语教师的调查中,研究人员发现,存在部分外语教师对学科教学的情绪感受不佳,压力大,使得课堂教学以及对教学自信心逐步下降。研究表明,教师的负面情绪和压力的出现与学生学习积极性,班级周考月考平均成绩,学校的绩效考核,以及末位淘汰制相关。学校、家庭乃至社会需要意识到这一问题的严峻影响,转变固有的情感态度,理性客观地看待学生学习积极性以及教师学科教学中存在的问题及矛盾,在了解学生学习的需求的同时,关注教师的情绪感受,重视其职业成长需求。另外,教师应调整课堂活动安排,推进差异化教学。学校应实行弹性化的教师考核制度,以避免挫败教师自信心。

一、情绪感受和学科教学与教学自信的关系

情绪感受是一种情感表现和情感状态,是指教师在教书育人中所体现出的具体心理状态,涉及正面情绪感受和负面情绪感受。正面情绪感受主要是指教师的心理状态与教学工作相适应,能够顺利进入教学状态,结合

基本学情及教情调整个人的情绪,出色完成教学任务^[1]。正面情绪感受则能够保障教学质量和水准,教师也能够充满教学自信心和教学热情,主动与学生交流沟通,满足学生的认知期待,为学生的德智体美劳全面成长及发展助力。负面情绪感受则是指教师在教学中表现出来的与教学不相适应的心理状态,这种状态与教学的不适应性和教学内容的不适应性存在关系。负面情绪感受会影响学科教学质量以及教师个人的教学自信心。

对于高中外语这门工具性和人文性兼具的学科来说,学生的学习积极性直接影响教师的教学成就感,外语成绩和学校的考核制度、末位淘汰制增加了教师的压力。一些民办学校的考核制度也从某种程度上促成了外语教师的流动性。因此,外语教师的情绪感受与学科教学成果和教师教学自信呈正相关。

二、高中外语教师情绪感受的影响因素

在高中外语教学中,教师所面临的压力较重,在以高考的应试教育为目标的前提下,“唯分数论”是教师绕不过去的坎。他们需要在不同的情境中处理教学问题,接受各种教学挑战,因此情绪波动比较明显。除了课堂教学中的问题之外,学生的作业完成情况,和考试成绩也会直接影响教师的情绪。调查中,大部分一线高中外语教师的负面情绪以及压力的主要来源有学生学习态度,班级平均成绩,学校的绩效考核制度以及末位淘汰制。

“我一直很疑惑，我们学校有的学生完全不学习（可能是出于长久的成长环境，没有培养好的学习习惯），在学校纯粹摆烂，虽然性格挺好，但是就是对学习没兴趣。但是家长看到学生的成绩就会对老师问责学生成绩不好也会不断拖低班级平均分，然后学校也会对教师问责。如果是教这种完全不学习的学生，究竟是不是教师的问题？是不是教师的错？……因为我属于习惯归因于自己的人，所以我经常会认为是我没有办法让学生喜欢我的课，应该是我的问题吧？”

“班级里（理科差班）不爱学习英语的学生居多，主要是老师没有成就感……民办高中绩效考核与平均分挂钩，考得不好学校和家长都会问责，压力很大。”

三、情绪感受对高中外语教师教学与教学自信的影响

1. 影响课堂教学质量

在信息化的大环境下，高中外语整合利用多媒体教学工具打造可视化课堂，以多媒体为代表的现代教学技术和手段成为了教学的必备武器。但是除了教学语言和教学媒体外，教师的教学情绪也会直接影响整体的课堂教学质量以及学生的情绪和认知过程。在课堂教学中，教师的情绪会潜移默化地传递给学生，如果教师信心十足、情绪饱满，就能够更好地调动学生的参与能动性^[3]。相反，如果教师带着不良情绪进入课堂，机械性地讲解理论知识就会导致学生受到不良情绪的影响。在课堂教学中，教师注意力比较涣散，心神不定，教学自信心不足，往往语无伦次，信息教育的传导备受阻碍。学生也面临较重的学习压力及负担，精神非常紧张，注意力集中时间偏短，知识输入非常有限，整体的课堂教学质量和教学效率不佳。

“学习应该是学生的事，可我觉得有种跟现实一点不搭边的梦幻感。现实是我软磨硬泡，想尽各种办法让他们记单词，但他们无动于衷。本来设计的有趣的教学环节，在课堂上看到他们一个个没反应，我心里就像被浇了盆冷水。”

“心累，讲课没劲，课堂死气沉沉的。说了无数遍的定语从句，一做题还是不会。一节课越到后面就几个人在听，其他人虽然也记笔记，但是根本不在动脑子。我知道他们对我讲的不感兴趣，但是不讲又不行。”

2. 影响对学生的正确评价

积极正面的情绪感受有助于个体始终保持正能量，以肯定的眼光看待外界的人与物并实现理性判断。消极情绪感受则会影响个人的行为举止，往往会以否定的眼

光看待事物，价值判断不够理性和客观。在高中英语教学中，如果教师的情绪感受比较负面，就会引发各种消极行为，往往带有色眼睛看待学生，存在诸多的教学偏见，教学评价不够正面、全面及理性。比如有的英语教师偏爱优等生，直接无视后进生和中等生，毫无条件的包容优等生的错误，对后进生则非常苛刻，在课堂教学中经常批评后进生，认为后进生是班级的拖累，因此在学习上不管不问后进生，在态度上则置之不理^[4]。即使后进生的学习积极性比较足，有自我提升的意愿，但是由于教师的情绪感受不佳，因此难以敏锐察觉学生的内心需求，最终导致各种评价偏差，错过了最佳的教学时机，严重挫伤了学生的学习能动性，不利于高中外语教学改革及创新。

“有个女同学上课总是讲话，打瞌睡，不记笔记，下课不记单词。班主任把她放到讲桌旁边坐之后，结果情况也没有改善。我上课让她别睡了，她还一副很不耐烦的表情，甚至对我翻白眼。下课把她叫到办公室想跟她好好谈谈，还没说两句她就开始掉眼泪，一个字都不说……她的父母也很偏袒她，觉得是这种跟班的教学不适合她，那她为什么来学校上学？真不知道怎么沟通。”

3. 影响师生间的人际关系

作为校园中最为关键的人际关系，师生关系不容忽视，直接影响着整体的教学质量和水准，教师与学生之间的人际交往关系不仅会受到客观条件的影响，还与教师的教学情绪感受相关。如果教师的情绪感受比较积极，情绪表现良好，就能够更好地站在学生的视角为学生排忧解难，主动拉近与学生的距离，设身处地后进生为学生着想，始终保持正能量，给予学生充分的鼓励和肯定。如果教师的心理状态比较负面，情绪感受不佳，就很难以正面的教师形象与学生交流沟通，无法实现与学生的情感共鸣并满足学生的多样化学习需求。学生对教师比较畏惧，缺乏主动与教师交流和沟通的意愿，师生关系比较紧张，存在明显的心理隔阂和距离。

“当我为了提高学生学习兴趣，带他们玩一些游戏，可是他们却觉得我是想套路他们背单词。”

“只要不提学习，不考试，不讨论成绩，我能看到这些学生是非常可爱的。他们什么道理都懂，情商也很高……可是，只要是听写的结果不理想，或是遇到考试，看到他们的平均分，我走进教室就会板着脸……”

4. 影响教师自身的身心健康和职业自信

人体的免疫系统与学习系统比较相近，具有较强的学习能力，如果个体的情绪状态不佳，情绪经常处于紧

张状态,那么激素分泌就会失调,进而影响免疫系统的功能。如果紧张的情绪状态维持较长的时间,就会导致免疫系统的抵抗力受到长期损害,身心健康备受影响。对于教师来说,在教书育人的过程中,如果经常闷闷不乐、郁郁寡欢,就会出现职业倦怠,对自身的职业前途缺乏自信心,身心健康无从谈起。

“学校实行末位淘汰制,对于基础本来就差的班级来说,每逢考试老师就如履薄冰。”

“我有几个同事因为压力大,对考核制度不满意离职了。”

四、应对情绪感受对高中英语教师教学与教学自信影响的对策

高中外语教师的教学压力过重,一个人面对几十名甚至上百名学生,学生的个性、兴趣、爱好和能力各有不同。面对不同的教育对象,教师需要调整个人的情绪,保持良好的情绪状态,主动与学生交流及沟通,更好地提升课堂教学质量,重拾教育教学的自信心和能动性。学校、家长和社会也应联动合作,共同关注教师的情绪和职业效能感。

1. 教师要心中有爱,赋予工作神圣的意义

综合上述研究的分析不难看出,情绪感受对外语教师个人以及教学工作的影响非常直接。教师的认知在教学情绪中发挥着决定性的作用。为了充分利用积极情绪感受提升课堂教学质量,教师需要做到爱岗敬业,转变固有的教学理念,理性客观地分析教师这一职业的深层次内涵和社会价值,意识到个人的社会地位和社会责任,将主要精力和时间放在教学工作中,始终保持正面积极的情绪感受。作为人类智慧的开发者、人类文明的传承者和人类灵魂的塑造者,教师对人类文明进程的影响显而易见。在与学生交流沟通以及开展外语听说读写教学活动时,教师需要讲究教学艺术和教学方法,以积极乐观的态度从事教学工作,赋予教师这一工作神圣的意义,真正做到心中有爱^[5]。

2. 坦然面对,合理归因,积极控制负面情绪

外语教师需要理性客观地看待教学工作中的各种问题及矛盾,对教学活动结果进行恰当合理的归因,坦然面对问题,主动控制个人的负面情绪。首先,英语教师应学会客观分析教学活动,经常进行教学反思,合理归因。其次,教师应理智分析和看待哀伤情绪,不管是在教学工作还是日常生活中,教师都会面临痛苦、悲哀以及不愉快的事情,如果负面情绪长期累积得不到宣泄,

就会严重影响个人的心理健康。因此,教师需要学会主动自我调节,尝试利用高级的形式升华负面情绪并进行合理宣泄^[6]。最后,高中英语教师应清醒地面对外语这门学科的巨大教学压力,将压力转化为动力,学会自我激励和自我成长,积极与同事交流互动,释放个人的不良情绪和负面情感。

3. 家、校、社联动互补,关注教师心理健康

教师作为“人”,具有人类的基本情绪,家长、学校及社会应正视教师的情绪感受,给予理解包容和尊重。学校应完善考核制度,不以分数和排名作为教师绩效的唯一考核标准。健全高中教师心理辅导机制,定期开展教师交流会,鼓励教师畅所欲言,并对压力过大,长期抑郁,或出现心理健康问题的外语教师进行有针对性的心理疏导,有效帮助提高教师缓解心理压力,提高其教学自信。

五、结语

综上所述,在高中外语教学中,教师的情绪感受会直接影响学科教学质量以及教师的教学信心。教师需要做到心中有爱,努力赋予外语教学工作神圣的意义,坦然面对困难和挫折,积极控制负面情绪,深入了解自我并进行恰当理性的自我评价。在合理归因的过程中理性分析职业活动结果,学会自我调试,承担起教书育人的责任重担和历史使命,确保高中英语教学能够取得新的突破。社会也应充分关爱教师,正面引导舆论,尊重教师的教学主导地位。学校应该合理完善考评制度,更加客观地对教师教学进行评价。最后,学校的管理层应加强对教师心理健康的指导工作,并形成常态化机制。

参考文献:

- [1]程建阳.高中生英语课堂愉悦情绪影响因素调查研究[D].海南师范大学,2019.
- [2]任曹梅.高中英语教师课堂言语反馈对学生英语学习动机的影响研究[D].四川师范大学[2023-08-21].
- [3]陈培.教师情感对高中英语教学影响的分析与研究[J].新一代月刊,2014.
- [4]池顺玉.基于文化自信提升的高中英语阅读课堂教学活动设计探究[J].读与写:中旬,2022(2):0035-0036.
- [5]李志勇.高中英语教学模式构建与学习方式转变研究[J].考试:综合版,2012(5):2.
- [6]古洪顺.高中英语教师教学信念与教学行为关系研究[D].南京师范大学,2009.DOI:10.7666/d.d183284.