

# Independent Learning Environment in English Classroom and Students' Mental Health: Construction and Support

Xiaoyan Li

Heping Middle School, Wuhan City, Wuhan, Hubei, 430061, China

## Abstract

This thesis deeply explores the close connection between the autonomous learning environment in English classrooms and students' mental health. By systematically analyzing the positive impacts of the autonomous learning environment on students' mental health, such as enhancing learning self-confidence, reducing learning anxiety and promoting emotional health, the paper proposes a series of strategies for constructing an effective autonomous learning environment. These strategies include transforming teaching concepts, providing diverse learning resources, designing personalized learning tasks, and establishing an effective evaluation system. Additionally, the paper focuses on supporting students' mental health in the autonomous learning environment by strengthening mental health education, building positive teacher-student relationships, cultivating social support systems, and paying attention to individual differences. The research aims to promote students' comprehensive development in the process of English learning, not only improving their language abilities but also maintaining and enhancing their mental health levels, providing theoretical and practical references for optimizing English teaching.

## Keywords

English classroom; autonomous learning environment; students' mental health

## 英语课堂的自主学习环境与学生心理健康：构建与支持

李晓彦

武汉市和平中学，中国·湖北武汉 430061

## 摘要

论文深入探讨英语课堂自主学习环境与学生心理健康之间的紧密联系。通过系统分析自主学习环境对学生心理健康产生的积极影响，如增强学习自信心、降低学习焦虑、促进情感健康等，提出了一系列构建有效自主学习环境的策略，包括转变教学观念、提供多样化的学习资源、设计个性化的学习任务以及建立有效的评价体系。同时，针对学生在自主学习环境中的心理健康需求，提出了加强心理健康教育、建立良好师生关系、培养社会支持系统和关注个体差异等支持策略。研究旨在促进学生在英语学习过程中的全面发展，不仅提升语言能力，还维护和增进心理健康水平，为英语教学的优化提供理论和实践参考。

## 关键词

英语课堂；自主学习环境；学生心理健康

## 1 引言

随着教育理念的不断更新，培养学生的自主学习能力成为教育领域的重要目标。在英语教学中，构建自主学习环境对于激发学生学习兴趣、提高学习效果具有显著作用。与此同时，学生的心理健康状况日益受到关注，良好的心理状态是学生学习和成长的基石。英语课堂作为学生学习的重要场所，其自主学习环境的构建与学生心理健康之间存在着复杂而微妙的关系。深入研究这一关系，对于优化英语教学、促进学生身心健康发展具有重要的理论和实践意义。

## 2 自主学习环境对学生心理健康的积极影响

### 2.1 增强学习自信心

在自主学习环境中，学生拥有更多自主决策的机会，如选择学习内容、制定学习计划等。当学生能够根据自身情况安排学习，并在学习过程中取得进步和成果时，会极大地增强他们的自我效能感，即对自己能够成功完成学习任务的信心<sup>[1]</sup>。例如，在英语阅读课程中，学生可以自主选择感兴趣的英语读物进行阅读。当他们通过自身努力理解了文章内容，掌握了新的词汇和表达方式，这种成就感会让他们相信自己具备学好英语的能力，从而在面对其他英语学习任务时更加自信。这种自信心的提升不仅有助于英语学习，还会延伸到学生生活的其他方面，对其心理健康产生积极的推动作用。

【作者简介】李晓彦（1974-），女，中国湖南邵东人，硕士，中教一级，从事中学英语教学工作 and 科技翻译研究。

## 2.2 降低学习焦虑

传统的英语课堂教学模式往往强调教师的主导作用，学生在学习过程中处于被动接受知识的地位。这种模式下，学生可能会因为担心无法达到教师的期望、害怕犯错而产生较高的学习焦虑。而自主学习环境给予学生更多的自主空间，他们可以按照自己的节奏进行学习，有更多时间去理解和消化知识<sup>[1]</sup>。当学生能够掌控自己的学习进程时，对学习的不确定性和恐惧会减少，从而降低学习焦虑。例如，在英语写作课上，学生可以自主决定写作的主题和风格，并且在写作过程中可以随时查阅资料、请教他人，这种自主的写作环境使得学生不再像在传统课堂那样担心犯错被批评，焦虑感明显降低，能够更加从容地表达自己的想法，提高写作水平的同时也维护了心理健康。

## 2.3 促进情感健康

自主学习环境鼓励学生积极参与学习活动，与同学和教师进行互动交流。在这种环境中，学生能够更好地表达自己的情感和观点，获得他人的理解和支持。例如，在英语小组讨论活动中，学生围绕某个英语话题展开讨论，分享自己的见解和经验<sup>[2]</sup>。通过与他人交流互动，学生不仅能够拓宽英语学习的视野，还能感受到团队合作的乐趣，增强人际交往能力，从而促进情感健康。良好的情感状态有助于学生保持积极乐观的心态，更好地应对学习和生活中的各种压力和挑战。

## 3 构建英语课堂自主学习环境的策略

### 3.1 转变教学观念

教师是构建自主学习环境的关键因素。传统的以教师为中心的教學观念已难以满足培养学生自主学习能力的需要，教师需要转变教学观念，树立以学生为中心的教学理念。教师应认识到学生是学习的主体，自己的角色是引导者、组织者和促进者。在英语课堂教学中，教师要给予学生足够的自主空间，鼓励学生积极思考、主动探索<sup>[4]</sup>。例如，在讲解英语语法知识时，教师可以通过设计一些情境性的问题或任务，引导学生自主发现语法规则，而不是直接告诉学生语法的定义和用法。这种教学方式能够激发学生的学习兴趣 and 主动性，培养他们的自主学习能力。

### 3.2 提供多样化的学习资源

丰富多样的学习资源是构建自主学习环境的重要保障。学校和教师应充分利用现代信息技术，为学生提供丰富的英语学习资源，如英语学习网站、在线课程、电子书籍、英语学习软件等。这些资源可以满足不同学生的学习需求和兴趣爱好，使学生能够根据自己的实际情况选择适合自己的学习材料。例如，对于喜欢听英语歌曲的学生，可以推荐一些英语歌曲学习网站，让他们在欣赏歌曲的同时学习英语词汇和发音；对于喜欢看电影的学生，可以提供一些经典的英语电影资源，并设计相应的学习任务，如观看电影后写影评、模

仿电影中的经典对白等，帮助学生在轻松愉快的氛围中提高英语综合能力。

### 3.3 设计个性化的学习任务

每个学生都有自己独特的学习风格和学习需求，教师应根据学生的个体差异设计个性化的学习任务。在设计学习任务时，教师要充分考虑学生的英语水平、兴趣爱好、学习目标等因素，使学习任务既具有挑战性又具有可操作性。例如，对于英语基础较好的学生，可以设计一些拓展性的学习任务，如参加英语演讲比赛、翻译英语文学作品等；对于英语基础较弱的学生，则可以设计一些巩固性的学习任务，如进行英语单词拼写练习、简单的英语对话模仿等。通过个性化的学习任务，学生能够在自己的最近发展区内进行学习，不断提高自己的英语能力，同时也能增强学习的自信心和成就感。

### 3.4 建立有效的评价体系

评价体系对于学生的学习具有重要的导向作用。为了促进自主学习环境的构建，需要建立一套以鼓励为主、多元化的评价体系。评价主体应包括教师评价、学生自评和互评。教师评价要注重对学生学习过程的评价，关注学生在自主学习过程中的努力程度、学习方法的运用、学习态度的转变等，及时给予学生肯定和鼓励，指出存在的问题并提出改进建议。学生自评和互评可以让学生更好地了解自己的学习状况，发现自己的优点和不足，同时也能从他人那里学到好的学习经验和方法。评价内容应涵盖学生的知识掌握、技能运用、情感态度、合作能力等多个方面，全面、客观地评价学生的学习成果。例如，在英语小组合作学习中，评价不仅要关注小组完成任务的质量，还要评价小组成员之间的合作情况、每个成员在小组中的贡献等。这种多元化的评价体系能够激发学生的学习积极性和主动性，促进学生的全面发展。

## 4 支持学生在自主学习环境中的心理健康策略

### 4.1 加强心理健康教育

学校应将心理健康教育纳入英语教学的整体规划中，通过开设心理健康教育课程、举办心理健康讲座、开展心理咨询活动等方式，帮助学生了解心理健康知识，掌握心理调适的方法和技巧。在英语课堂教学中，教师也可以结合教学内容渗透心理健康教育。例如，在讲解英语阅读材料时，可以选择一些关于心理健康、励志成长等方面的文章，引导学生在学英语的同时，思考如何应对生活中的挫折和困难，培养积极向上的人生态度。

### 4.2 建立良好的师生关系

良好的师生关系是学生心理健康的重要保障。在自主学习环境中，教师要尊重学生的个性和想法，与学生建立平等、民主、和谐的师生关系。教师要关心学生的学习和生活，及时了解学生在自主学习过程中遇到的困难和问题，给予他们帮助和支持。当学生在学习中遇到挫折时，教师要鼓励他

们勇敢面对,帮助他们分析原因,找到解决问题的方法。例如,当学生在英语考试中成绩不理想时,教师不应简单地批评指责,而是要与学生一起分析试卷,找出失分的原因,针对学生的薄弱环节制定个性化的学习计划,鼓励学生树立信心,下次取得更好的成绩。通过良好的师生互动,学生能够感受到教师的关爱和尊重,从而建立起积极的学习心态,促进心理健康。

#### 4.3 培养学生的社会支持系统

除了师生关系,同学之间的关系也是学生社会支持系统的重要组成部分。教师可以通过组织各种英语学习活动,如英语角、英语社团、英语竞赛等,为学生提供更多相互了解和合作的机会,促进学生之间建立良好的友谊和互助关系。例如,在英语戏剧表演活动中,学生需要分组进行剧本创作、角色排练等工作。通过这种合作学习,学生不仅能够提高英语综合能力,还能增强团队合作意识,培养良好的人际关系。当学生在学习和生活中遇到困难时,能够从同学那里获得情感支持和实际帮助,从而更好地维护心理健康。

此外,教师还可以通过组织跨班级、跨年级的英语学习活动,拓宽学生的社交范围,让学生在更广泛的群体中获得支持。例如,举办校级英语演讲比赛,邀请不同年级的学生参与,不仅能够激发学生的竞争意识和学习动力,还能让他们在与其他年级学生交流的过程中,学习到不同的学习方法和经验,增强自信心。同时,这种跨年级的活动还能帮助低年级学生提前了解高年级的学习要求和挑战,为他们未来的学习提供参考和支持。

#### 4.4 关注学生的个体差异

每个学生的心理健康状况和需求都存在差异,教师要关注学生的个体差异,及时发现学生可能存在的心理问题,并采取相应的干预措施。对于性格内向、学习困难的学生,教师要给予更多的关注和耐心,鼓励他们积极参与课堂活动,帮助他们克服学习和心理上的障碍。例如,教师可以为这些学生设计一些相对简单的学习任务,让他们在完成任务的过程中逐步建立自信心。同时,教师还可以安排一些小组合作学习活动,让这些学生在小组中得到同伴的支持和帮助,逐渐克服内向的性格特点。

对于有心理问题倾向的学生,教师要及时与学校的心理

咨询教师沟通,共同制定干预方案,为学生提供专业的心理支持和帮助<sup>[5]</sup>。例如,对于患有考试焦虑症的学生,教师可以与心理咨询教师合作,通过心理辅导、放松训练等方法帮助学生缓解焦虑情绪,调整心态,提高应对考试的能力。此外,教师还可以通过定期与学生进行一对一的交流,了解学生的学习和心理状态,及时发现潜在的问题,并给予适当的指导和支持。

## 5 结论

英语课堂的自主学习环境与学生心理健康之间存在着密切的相互关系。构建良好的自主学习环境能够对学生的心理健康产生积极的影响,如增强学习自信心、降低学习焦虑、促进情感健康等。为了构建有效的自主学习环境,教师需要转变教学观念,提供多样化的学习资源,设计个性化的学习任务,建立有效的评价体系。同时,为了支持学生在自主学习环境中的心理健康,学校和教师应加强心理健康教育,建立良好的师生关系,培养学生的社会支持系统,关注学生的个体差异。

通过这些策略的实施,不仅能够提升学生的英语语言能力,还能在学习过程中维护和增进学生的心理健康水平。这不仅有助于学生在当前的学习阶段获得更好的学习体验,还能为他们的未来发展奠定坚实的基础。在未来的英语教学中,还需要进一步深入探讨如何根据不同学生群体的特点,优化自主学习环境的构建策略和心理健康支持措施,以更好地满足学生的学习和发展需求。例如,可以针对不同年龄段、不同学习水平的学生开展专项研究,探索更具针对性的教学方法和心理健康支持方案。此外,还可以结合现代教育技术,开发个性化的学习平台和心理健康监测工具,为学生提供更加精准的学习支持和心理健康服务。

## 参考文献

- [1] 文秋芳.英语学习策略论[M].上海外语教育出版社,1996.
- [2] 王初明.应用心理语言学[M].湖南教育出版社,1990.
- [3] 束定芳,庄智象.现代外语教学——理论、实践与方法[M].上海外语教育出版社,1996.
- [4] 教育部.普通高中英语课程标准(2017年版)[S].人民教育出版社,2018.
- [5] 陈琦,刘儒德.当代教育心理学[M].北京师范大学出版社,2007.