

核心素养导向下高中英语“人与社会”主题教学中积极情绪资源挖掘的实践与反思

刘倩

重庆市万州新田中学

摘要：在核心素养背景下，高中英语“人与社会”主题教学不仅是语言知识的传授场域，更是培育学生积极心理品质的重要载体。然而，一线教学实践中普遍存在“重语言技能、轻情感培育”的倾向，对教材中蕴含的积极情绪资源缺乏系统挖掘与有效利用。本文旨在通过系统化的资源开发与教学设计，帮助学生缓解语言学习焦虑，增强学习自信心和内在动机，提升英语学科核心素养。

关键词：高中英语；“人与社会”主题；积极情绪资源；积极心理学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.205

引言

高中英语课程标准提出要以核心素养为导向，基于“人与自我”“人与社会”“人与自然”的三个主题语境进行教学，发展学生的语言能力以及人文精神。目前的一线教学中，大部分教师只注重语言知识点的传授以及应试技巧的训练，而忽略了“人与社会”主题下积极情绪资源的开发，使得课堂乏味无趣，无法引起学生的共鸣，核心素养的培养也就无从谈起。因此，结合高中英语课堂实际，深挖“人与社会”主题中的正向情感素材、优化教学策略，依托积极心理搭建语言学习与素养培育的衔接桥梁，具备极强的实践价值与研究意义。

一、积极心理学理论与“人与社会”主题教学

（一）积极心理学理论

积极心理学由心理学家Martin Seligman于20世纪末正式提出，其核心主张是将心理学的研究重心从“修复心理问题”转向“构建人类优势与幸福”。其中，积极情绪（如快乐、兴趣、满足、自豪、感恩等）是基础性要素，能够拓宽个体的认知—行为资源，促进创造性思维、增强心理韧性，并有助于构建持久的社会支持系统。在课堂教学中，积极情绪的培育不是孤立的情绪教育，而应融入学科教学的全过程。当学生在英语课堂中体验到兴趣、成就感、归属感等积极情绪时，他们的学习动机更强、注意力更集中、语言输出更流畅，从而实现“以情促学”的育人目标。

（二）积极心理学理论在“人与社会”主题教学中应用的可行性分析

“人与社会”主题教学和正向情感资源开发具备天然内在契合性。首先，该主题涵盖交往互动、社会参

与、文化认知等内容，文本自带成长蜕变、矛盾化解等情感线索，可提供丰富育人素材。其次，英语学习离不开情感投入，学生阅读成长类文本易结合自身经历产生共情，成长类文本是情感育人的关键依托。再者，此主题重在培育责任意识、包容心态与协作素养，和积极心理学倡导的正向价值、人际幸福感高度契合。同时，教师可依托角色扮演、小组研讨等活动设计情感体验，让学生内化优良品质，助力正向心理培育落地课堂。

二、积极情绪资源挖掘与教学实践的路径

本文以人教版高中英语必修一 Unit 1 “Teenage Life”中的 Reading and Thinking 部分“The Freshman Challenge”为例，从积极心理学的角度探讨“人与社会”主题教学中积极情绪资源的挖掘与实践路径。

该单元属于“人与社会”主题语境下的“学校生活与人际交往”子主题。主课文“The Freshman Challenge”讲述了一名高一新生在适应高中生活过程中遇到的挑战（课程选择、课外活动、学业压力等）以及如何通过积极调整最终获得成长的故事。文本清晰呈现了主人公从“焦虑、困惑”到“尝试、坚持”再到“自信、成就感”的完整情绪变化轨迹，蕴含抗逆力、希望感、社会联结等丰富的积极心理品质元素。高一新生普遍面临与课文主人公相似的适应困境，文本内容贴近学生真实生活，易于引发情感共鸣和深度参与^[1]。

（一）课前准备：挖掘积极情绪资源，创造情感体验条件

在这一阶段，教师准备工作的核心是系统挖掘教材文本中的积极情绪资源，明确教学目标，为学生进入积极情绪体验状态创造条件。

1. 深挖教材文本，提取情绪线索

教材文本是积极情绪资源的主要来源。教师需要运用内容分析法，对文本进行系统研读，识别其中蕴含的积极情绪元素。具体操作时，可以采用“三遍阅读法”：第一遍通读，把握文本主旨与情感基调；第二遍细读，标记情感词汇和情绪转折点；第三遍关

联读，将文本中的情绪线索与积极心理品质维度进行匹配。

以“The Freshman Challenge”为例，笔者将文本分为四个意义段，对积极情绪资源进行系统梳理（如下表）。

文本段落（原文片段）	积极情绪元素	对应心理品质	教学适配点
“I’ m a bit worried about keeping up with the other students.”	适度的焦虑（可转化为动力）	抗逆力	引导学生正视挑战，将焦虑正常化
“I’ ll try to join a volunteer club after school.”	主动尝试、行动意愿	希望感	鼓励学生制定具体行动计划
“My adviser recommended that I sign up for advanced literature.”	信任他人、接受建议	社会联结	讨论师生 / 生生互助的重要性
“I know I’ ll have to study harder as a senior high school student.”	责任意识、自我驱动	希望感 + 抗逆力	对比初中与高中的学习差异
“I’ m happy that I’ m learning to prepare dishes.”	成就感、愉悦	自信心	分享个人成功体验

2. 设定分层目标，适配多元水平

清晰且有挑战性的目标能有效激发学生的内在动机。然而，设定统一的目标可能会使部分学生因跟不上而焦虑，另一部分学生因无挑战性而松懈。分层目标可以确保每个学生都能在与自己匹配的区间内学习，为积极情绪的产生创造条件。

教师为本课设定三个层次的学习目标：基础目标，能理解课文主人公面临的主要挑战和情绪变化，使用课文中的关键词汇（如 challenge、worried、try、happy）描述自己的类似经历；进阶目标，能分析主人公情绪变化的原因，运用细节描写（动作、心理）展现人物情感，并联系自身经历进行有深度的分享；高阶目标，能批判性地思考主人公的应对策略，运用丰富的语言表达（复合句、情感词汇）进行创造性表达，并将文本主题与更广泛的社会议题关联。学生根据自己的语言水平选择不同的目标。当学生有清晰的目标，并认为自身的语言技能足够应对所需完成的任务时，会形成积极的主观预期，从而降低学习焦虑，提升参与意愿^[2]。

（二）课中实施：设计情绪体验活动，引导积极情感投入

课中实施是学生产生积极情绪体验的关键阶段。教师通过精心设计的教学活动，引导学生在体验中感受积极情绪，在互动中内化积极品质。

1. 创设情境，链接生活，激发兴趣

情境化学习能降低认知负荷，增强情感投入，通过情境代入式提问，教师引导学生回忆自己的入学体验。学生快速回忆自己生活中遇到的类似挑战，同时也急切地想了解课文中更多的情节，好奇心与探究欲被激发。

2. 解构文本，师生互动，深化理解

清晰的任务路径有助于学生建立控制感，减少焦虑。基于学生的语言水平，教师设置既有挑战性又能让学生掌控的问题，帮助学生解构文本，并不时与学生进行互动。

首先，教师指导学生圈出课文中的主人公Adam面临的三个主要挑战，并用关键词标注。然后，教师引导学生梳理主人公的情绪变化线索（如下表）。

情节阶段	具体事件	情绪状态	关键词
初入校园	担心跟不上同学	焦虑、担心	worried
课程选择	在课程选择上遇到困难	困惑	confused, difficult
寻求帮助	向指导教师求助	希望	adviser, recommended
课外活动	尝试加入志愿者俱乐部	主动、积极	try, volunteer club
总结成长	认识到要更加努力	决心、自信	study harder, happy

其次，教师引导学生提炼文本主题：“What can we learn from Adam’ s story?” 学生讨论后总结

出：“Challenges are normal. We can face them by taking action and asking for help; 最后，教师引导

学生关注课文中的积极情绪词汇和表达方式,为后续的语言输出做准备。在互动中解构文本时,学生逐渐加深对情节冲突、人物情感变化、主题意义的理解。这种认知层面的积极体验为后续的情感表达提供了思维框架。

3. 链接生活, 小组讨论, 增强自信

积极情绪资源的教学应用不能止步于文本分析,必须实现从“文本情绪”到“学生经验”的有效转化。教师设计“My freshman challenge”分享环节,引导学生将自己的经历与课文内容建立联系。具体操作流程为:

1. 个人思考: 学生回顾自己入学以来遇到的一个具体挑战,用关键词记录在纸上; 2. 小组分享: 4人一组,轮流分享自己的挑战和应对方式。教师提供表达支架:

“The challenge I faced was...I felt...I tried to...”; 3. 全班展示: 每组推选一个最有启发性的例子在全班分享。教师使用“That’s a brave thing to share.”“Many of us have similar feelings.”等话语给予情感支持。

这一环节帮助学生认识到自己的困扰是正常的、可以被接纳的,从而缓解焦虑情绪。同时,当学生的个人经验被倾听和认可时,课堂便从一个知识传授的场所转变为情感交流的空间。

(三) 课后延伸: 强化积极体验, 促进品质内化

课后延伸是将课堂激发的积极情绪转化为稳定心理品质的关键环节。

1. “给三个月后的自己”一封信

要求学生以英文书信形式,写下自己未来三个月希望在学业、社交或个人成长方面达成的目标,以及准备采取的积极行动。教师提供写作框架: 第一段: 现在的我(描述目前的挑战和情绪); 第二段: 我希望达成的目标(具体、可衡量); 第三段: 我将采取的行动(至少三点); 第四段: 对自己的鼓励。

书信写作是一种私密性较强的表达方式,能够降低学生的心理防御,鼓励真实情感的表达。同时,将目标具体化和行动计划化是希望感培育的关键步骤,它不仅让学生“感受到”希望,更教会他们“如何”实现希望。

2. 积极反馈与成果展示

教师对书信进行书面点评后,组织学生自愿分享(每天课前2—3人朗读)。公开展示是对学生表达价值的肯定,能显著提升其成就感与归属感。

三、实践效果与反思

(一) 实践成效

通过实践探索,积极情绪资源的挖掘与应用在“人

与社会”主题教学中取得了初步成效,主要体现在以下三个方面: ①课堂参与度显著提升。原本在课堂上较为沉默的学生也开始尝试开口表达,学生的主动发言意愿明显增强,课堂气氛活跃而有序。②学生的情绪体验更加积极。课堂观察中,学生的笑容、点头、眼神交流等非语言行为明显增多,课堂氛围更加轻松愉悦。学生对英语表达的畏难情绪有所缓解,表达意愿明显增强。③学生的作品质量与情感表达均有提升。从“给三个月后的自己”一封信的完成情况来看,学生能够结合自身实际,写出具体的、可感知的目标和行动计划。书信中出现了较多积极情感词汇(如“hope”“confident”“look forward to”),不少学生还写下了对自己的鼓励话语。与以往同类写作任务相比,本次书信写作的情感真实性和语言丰富度均有明显提升,学生在写作中表现出更强的自我表达意愿和情感投入度^[3]。

(二) 存在问题与改进方向

尽管取得初步成效,实践中也发现了以下问题: 一是资源挖掘的深度不均衡。部分单元积极情绪线索明显,易于开发;但有些文本偏重信息陈述,情绪元素隐晦。改进策略: 建立单元分级标准,对情绪资源隐晦的单元采用“资源补入”策略。二是活动时间控制欠佳,角色扮演环节因学生投入度高而超时。改进策略: 将对话准备环节前置到课前预习。三是个体差异关注不足: 少数性格内向的学生在分享环节保持沉默。改进策略: 提供“书面表达优先”的选择,允许先写后说。

结语

实践证明,基于积极心理学理论的教学路径——通过系统挖掘教材情绪资源、设计情绪体验活动、营造情感支持氛围、强化积极情绪反馈——能够有效提升学生的课堂参与度,缓解语言学习焦虑,使学生在语言能力发展的同时获得积极的心理品质。未来研究可进一步探索不同主题语境下积极情绪资源的差异化开发策略,以及如何利用信息技术工具提高资源开发和效果评估的效率。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高中英语课程标准(2017年版2020年修订)[S]. 北京: 人民教育出版社, 2020.
- [2] 陈锐. 跨学科视域下心理健康教育融入高中英语教学的路径研究[J]. 智力, 2025(35): 12-15.
- [3] 王蔷. 英语教师行动研究[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2014.

作者简介: 刘倩, 女, 1989年12月出生, 汉族, 重庆市人, 硕士, 研究方向为高中英语教学。