

浅析心理健康教育融入初中语文教学的实践策略

刘海梅

(吴起镇初级中学, 陕西 延安 717600)

摘要: 在新时代背景下, 初中生需要面临来自方方面面的压力, 如学业压力、人际关系处理等。而且, 初中生正处于青春期、叛逆期, 如果这些问题得不到及时关注和有效解决, 很可能会导致学生出现各种问题, 甚至还会对其未来的学习和发展带来严重影响。因此, 学校必须要结合学生实际情况, 加强对初中生的心理健康教育与引导, 但仅靠心理健康教育课还是远远不够的。对此, 本文以“跨学科”理念为导向, 简要分析了目前初中生常见的心理问题, 并从语文教学的角度阐述了心理健康教育融入初中语文教学的意义和策略, 旨在更好地为学生健康成长保驾护航。

关键词: 心理健康教育; 初中语文; 教学策略

当今社会对人的心理素质提出了更高的要求, 也正是因为如此, 越来越多的学校开始重视对学生心理健康教育与引导, 旨在进一步落实素质教育这一根本任务, 为此, 很多初中学校都开设了心理健康教育课程, 其目的就是为了更好地保障学生身心健康发展。而在“跨学科”教学理念的指导下, 其他学科的教师也开始探索心理健康教育在课堂教学中的融入与渗透。其中, 语文作为一门集人文性与工具性于一体的基础学科, 里边有很多优美的文章和高品位的文学作品, 能够潜移默化地影响学生心理素质。因此, 作为一名新时代初中语文教师, 我们有必要利用语文学科的教学优势, 加强对初中生心理健康方面的教育与引导, 从而促进学生身心健康发展。

一、初中生常见的心理问题

从目前来看, 初中生常见的心理问题体现在以下几个方面:

首先是学习心理压力大。对于初中生而言, 他们的主要任务就是学习, 但过多的课业压力容易给他们带来沉重的学习负担, 在这种精神紧绷的形势下, 学生就会产生很大的学习压力。此时, 他们可能会出现抵触学习、恐惧学习的不良心理, 严重的甚至可能导致他们出现考试头疼等应激性问题。尤其是对于那些成绩比较好的学生来说, 倘若某一次的考试发挥失常, 很有可能会对他们造成严重的心理影响。

其次是学习注意力不集中、情绪差。抑郁症是在初中生群体中常见的一种心理问题, 这对学生心理的影响是非常严重的, 严重的甚至可能会产生轻生的念头。倘若学生长时间地处于一种情绪低落、心情烦躁、对任何事都提不起兴趣、做事注意力不集中的状态, 很可能会出现思维迟钝、记忆力减退等问题, 而这又会导致学生成绩持续下滑, 这又会对他们造成心理打击, 从而就会陷入恶性循环。

最后是人际沟通交往能力较差。与小學生相比, 初中生的人际交往与活动范围有了明显增加, 他们的自主意识、独立意识也在逐渐增强, 这个时候, 他们中的很多人就开始有想通过独立生活来摆脱父母约束的想法。但初中生的社会经验不足, 人际沟通交往能力较差, 所以常常会因为感到羞涩而缺乏与他人交往的信心, 也会因为害怕挫折但又担心自尊心受挫而表现得比较好强, 从而导致他们的心理承受能力普遍偏低。

二、心理健康教育融入初中语文教学的重要意义

(一) 有利于调动学生学习兴趣

在过去, 受传统应试教育思想的影响, 初中语文教师所讲授的内容大部分都是与考试内容有关的, 而且基本是“教师讲, 学生听”, 学生的思维难以得到发散, 久而久之, 他们可能会感到语文学习很无聊、很枯燥, 从而导致他们的学习兴趣不高。而心理健康教育在语文课堂中的渗透, 就需要教师能够转变教学

观念与教学方式, 多关注学生的心理健康发展状况, 才能保证二者融合的有效性。而对于学生来说, 他们可以获得更多新的学习体验和学习感悟, 使其有一种“豁然开朗”的感觉, 不再认为学习语文只是为了考试, 从而逐渐改变对语文学科的看法, 甚至还会积极主动地参与课堂活动。

(二) 有利于提升教师专业素养

对学生开展心理健康教育与引导, 不仅仅是初中学校工作的一大重点, 同时也是每一位初中教师应当肩负起的教育职责。因此, 如果想要更好地在语文课堂上渗透心理健康教育内容, 初中语文教师就必须要积极学习更多心理健康知识, 并加强对心理健康教育方面的研究与实践, 只有不断提升自身的专业素养, 才能正确分析每位学生可能存在的心理问题, 才能“对症下药”, 进而最大限度地发挥出心理健康教育与语文教学融合育人的效果。

(三) 有利于丰富语文教学内容

语文是一门集工具性、人文性两大功能于一体的学科, 有着较强的综合性和实践性。教师若可以在日常教学中有机地渗透一些心理健康学科方面的知识, 就能够更好地实现教学内容的拓展, 而不是只局限于语文学科领域范围内, 这不但可以让语文教学更富有生命力, 同时这也是践行“跨学科”理念、“立德树人”理念的重要体现。

(四) 有利于推动素质教育深度发展

在传统的教育模式下, 初中语文教师的教学往往更注重学生知识的讲授和技能的应试训练, 并没有考虑到学生心理健康的发展和良好心理品质的塑造。而在新课改背景下, 素质教育理念盛行, 初中语文教学迎来了新的变革挑战, 要求教师既要重视对学生基础知识和技能的传授, 也要关注学生的心理和情感变化, 以促进学生全面发展, 提升其综合素养。由此可见, 心理健康教育与语文课堂教学的有机融合, 可以实现教师与学生的共同进步, 这对推动素质教育实现深度发展具有重要的促进意义。

三、心理健康教育融入初中语文教学的实践策略

(一) 深挖教材中的心理健康教育内容

与其他学科相比, 在语文学科教学中渗透心理健康知识更有优势, 这是因为, 语文学科的教学不仅仅会涉及知识点、探讨技巧等方面的内容, 而且还会涉及到思想、精神层面的内容。在课堂教学中, 语文教师所开展的课堂活动都是需要以教材为基础和依据的, 因此, 若想要将心理健康教育更深层次地融入到语文教学当中, 还需要教师能够深挖教材中的心理健康教育元素, 并借此来触及学生内心深处的情感, 从而实现对学生心理健康的教育与引导。

从目前来看, 部分初中存有“情感冷漠”等问题, 这种表现主要表现为: 不愿意与家长沟通、不关心社会、和老师沟通有一

定困难等,而导致这一问题的原因可能是受到了学生生活环境和家庭环境的影响,在其成长过程中渐渐对很多情感习以为常,从而缺乏了对情感的正确认知。对此,教师不妨借助对语文教材中《秋天的怀念》这篇课文的讲解,来对学生开展心理健康教育与引导。在实际教学中,教师需要深挖这篇课文的内涵,并引导学生通过阅读、分析史铁生先生朴实而又深刻的文字来感受母爱的深沉与伟大,使其对自己“习以为常”的母爱形成一个正确的认知,从而让母爱在他们的心中生根发芽。除此之外,教师还可以在讲授这篇课文时引入一些拓展材料供学生阅读,比如史铁生先生残疾之后,如何面对苦难、如何对抗苦难的故事,借此来引导学生今后应该怎样更好地面对挫折。

(二)在阅读写作中渗透心理健康教育

古今中外有很多优秀的文学作品,人们阅读这些作品不但可以愉悦身心、陶冶情操,还能够从中了解到何为“真善美”、何为“假恶丑”,进而在这些作品的熏陶下渐渐形成良好的思想道德品质。因此,初中语文教师在开展阅读、写作等日常教学活动时,不妨有意识地渗透一些心理健康教育方面的内容,让学生在阅读中汲取积极的“能力”,并在相应的写作中抒发自己的情感和情绪,从而实现良性“输入”和“输出”,有利于帮助学生构建良好的语文知识体系,也有利于为学生全面发展提供更多助力。

一方面,在日常的阅读教学中,初中语文教师应当结合初中生的身心发展规律与常见的心理问题,通过多种渠道搜集相关的心理健康教育内容,并开展具体教学。譬如,在讲授《假如生活欺骗了你》这部分内容时,教师可以向学生列举一些与课文主题有关的真实事例,供学生阅读,比如贝多芬失聪后创作、张海迪高位截瘫学习四国语言等。这样一来,教师就可以引导学生要始终以积极乐观的心态去面对艰难和坎坷,使其正确认识生活和学习中的挫折与困难,进而形成良好的吃苦耐劳精神。不仅如此,在这些例子的引导下,学生还可以将其与课文内容联系起来,从而更深刻地领会到文章的主题思想。等到课堂教学结束之后,教师还可以要求学生利用课余时间搜集更多与课文主题有关的事例阅读,并写下自己的阅读感悟,从而让心理健康教育悄无声息地融入到语文课堂教学活动当中。除此之外,教师还可以向学生推荐一些优秀的文学作品让学生阅读,如毕淑敏的《我很重要》等,引导学生要积极地迎接生活中的困难与挫折,以培养学生形成积极健康的生活心态。

另一方面,日常的写作教学也是教师对学生开展心理健康教育重要手段。写作时学生抒发感情、表达自己观点的一种重要形式,是我们了解学生心理状况的有效途径,因此,初中语文教师应充分利用学生写作的优势,从“立德树人”的角度出发,了解学生通过写作所表达出来的思想情感和价值观念。不仅如此,学生在写作的过程中,还可以将自己的不良情绪排解出去,教师则可以利用学生所传达的文字信息抓住他们存在的心理问题,并对他们进行针对性的心理疏导和教育引导。譬如,教师在开展以“热爱生活,热爱写作”为主题的写作教学活动时,教师可以提前向学生布置语文实践活动作业——观察自己的日常生活小事和人物,并将能够让自己内心荡起涟漪的场景记录下来。这样一来,学生就能从生活中找到真实的写作素材,比如父母的日常叮嘱“注意安全,多喝水……”;自然界的现象变化;校园生活中同学们对自己的鼓励和帮助,等等,这些都是很好的写作素材。等到了课堂讲授环节,教师可以向学生细致讲解写作的方法和技巧,然后就让学生将自己所观察的场景技巧性地写出来,并将自己的所感所悟融入进去,这样就能给学生带来良好的学习体验,学生也更容易写出优秀的作文。

(三)开展主题活动深化心理健康教育

在新课改背景下,目前的初中语文教学体系不仅仅包括课堂教学活动,也包括语文综合实践活动,其目的就是为了让学生在实践中进一步深化所学知识。因此,初中语文教师除了可以在阅读、写作等课堂教学中渗透心理健康教育,还可以借助一些课外主题活动来深化心理健康教育内涵,这不但可以对那些已经出现一定心理问题的学生实施针对性教育,还能够对那些并未出现心理问题的学生实现正向引导,一举多得。而这首先就需要教师能够认真研读初中语文课程教学标准与教学大纲,充分认识并制定合理的教学目标,并结合教学内容设计出合适的语文综合实践教学活动,最后再结合教学内容与目标指导学生完成相应的实践活动。

譬如,在讲授《理想》这部分内容时,教师可以在课堂上带领学生深入剖析这篇课文的主旨,了解课文的中心思想,帮助学生找到自己的理想,并让学生利用自己的课余时间准备自己的演讲稿,或者是朗诵一首与理想有关的诗歌等,用来引导他们谈谈自己对“理想”的理解或者是讲讲自己为了实现理想做了哪些努力。而在这之后,教师就可以组织学生开展一场以“我的理想”为主题的语文综合实践活动,通过这种方式来进一步深化对学生心理健康的教育与引导。

(四)在激励评价中培养学生人文情怀

语文学科有着丰富的人文内涵,所以,初中语文教师在开展教学活动时,还要关注该学科的这一特殊属性,让学生能够感受到语文教学的人文精神。对此,教师可以通过采用激励性评价的方式,来培养学生的人文情怀,进而促进心理健康教育在语文课堂中的有机渗透。

譬如,教师可以采用激励性评价来激活学生的学习动机。对于学生而言,他们总是日复一日地学习,有时难免会对学生产生一些排斥心理,针对这个问题,教师不妨通过激励评价来引导学生正确意识到自己存在的问题,端正他们的学习态度。

四、结束语

总而言之,将心理健康教育融入初中语文教学当中,不仅仅是践行“跨学科”“立德树人”等优秀教育理念的重要体现,同时也是适应新课改要求的有效途径,更是促进学生身心健康发展的辅助手段。作为一名新时代初中语文教师,理应对此引起重视,并积极探索心理健康教育与初中语文教学融合的有效路径,比如可通过深挖教材中的心理健康教育内容、在阅读写作中渗透心理健康教育、开展主题活动深化心理健康教育、在激励评价中培养学生人文情怀等举措来实现二者的融合。

参考文献:

- [1] 吴蓉. 心理健康教育在初中语文阅读教学中的渗透[J]. 语文世界, 2024(06): 92-93.
- [2] 张慧丽. 让心理健康教育走进初中语文课堂教学[J]. 学周刊, 2023(35): 133-135.
- [3] 贺正武. 初中语文教学中渗透心理健康教育的路径思考[J]. 中学课程辅导, 2023(28): 120-122.
- [4] 李亮. 初中语文教学中融入心理健康教育的探究[J]. 中学教学参考, 2023(09): 7-9.
- [5] 吴冰. 初中语文教学中渗透心理健康教育的路径探析[J]. 语文世界(中学生之窗), 2022(12): 72-73.
- [6] 杨家敏. 将心理健康教育融入初中语文教学的必要性和可行性分析[J]. 天天爱科学(教学研究), 2022(05): 191-192.