

探讨中小学学科教学渗透心理健康教育

王芳

山东省滨州市阳信县劳店镇中学 山东 滨州 251800

【摘要】引入心理健康教育是中小学实施心理健康教育非常重要的方式。“学科渗透”应该树立现代教育观，学生观和科学观，了解学生背景，营造舒适的课堂氛围，结合学生实际情况开展教学，尊重学生主体地位是进行学科渗透的最重要手段，可为学生提供有效的学习体验并尊重学生主观学习地位。

【关键词】中小学；学科教学；心理健康教育

中国的中小学健康教育正在积极发展，从提高教育质量到以提高核心素养为最终目标。相关研究还表明，心理健康教育的发展不仅改善了学生的心理健康，而且对他们的学习成绩也有很大帮助。无论是从社会经济和个人发展的需要出发，心理健康教育都发挥着积极作用。有人的地方就需要心理教育，学校发展心理健康教育的主要手段是创建心理健康教育课程，学科教学渗透式心理健康教育，团体心理咨询和个人心理咨询，学校生活的活动式的渗透心理健康教育，心理健康教育的所有教育渠道结合了学校的教育目标进行学科渗透式的心理健康教育。

1 中小学学科教学渗透心理健康教育研究的价值和意义

为什么要研究“中小学学科渗透心理健康教育”的理论和实践水平呢？心理健康教育的重要性体现在以下几个方面：

1.1 构建“中小学学科教学渗透心理健康教育”体系

“纲要”指出：每位教师在教授科目时必须自觉遵循心理健康教育。心理健康教育是一个系统的课程。这个“系统”目前在中国是空白的。可以从有关含义，目标，功能，特点，原则，方法，评估，管理等方面进行探讨，建立“中小学学科渗透心理健康教育”体系。

1.2 提高中小学生的心理健康水平

教师是进行心理教育的重要组成部分。老师会影响学生的成长。教师的心理健康与学生的心理健康息息相关，与学生的未来发展直接相关。学科渗透心理健康教育有助于改善中小学生的心理健康。

1.3 促进教师专业成长

仅仅考虑该学科课程的内外规定性这个“主要目

标”，在教授学科时如果忽略了心理教育这个“副目标”，所有学科和所有教师都必须在课程中进行学科渗透心理健康教育，“每一节课都是心理健康教育课程”，如何将学科渗透心理健康教育渗透到有关教育知识中，这是目前老师面临的考验，因此，教师需要以开放的态度并热情投入到学科渗透心理健康教育中^[1]。

1.4 有助于新课程的三维目标的实现

“知识与技能，过程与方法，情感态度价值观”是新课程的三个主要维度。毫无例外，必须依靠心理规律来发展，尤其是价值观形成，情感态度获得，所以，在新课程改革中，需要融入心理健康教育，在学科中融入心理健康教育是必需的。

1.5 有助于为和谐社会培养健康的未来公民

和谐社会的三个空间是自我关系，个人与他人关系和个人与社会关系，心理和谐和社会和谐是具有联系的，课堂是一个小社会。中小学生在接受教育的公民，课堂教学中渗透心理教育有助于学生心理的和谐发展。未成年公民心理的和谐发展将为未来公民的健康发展提供了良好的基础。可以看到，学科渗透心理健康教育中不仅仅可以研究它的学术价值，而且在实践中也很重要。

2 中小学学科教学渗透心理健康教育的现状与问题

教育部发布的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》提出：“每个老师在教学和学习中必须自觉遵守心理健康教育规律，将符合学生特点的心理教育内容融合到日常教学活动中，”这是心理健康教育的最重要作用，这也是重要的工具。我国目前也在准备引入学科渗透心理教育，例如从最开始提倡的德育与心育结合，再到目前的音乐、体育、英语、数学和历史等学科，将心理学的理论得到了充分的运用，但是当前这种学科渗

透心理教育受到心理健康教育发展过程中遇到的问题的限制,例如由于教师师资队伍不足,考核机制不完善,地区发展不平衡而导致的资源分配不均,心理教育发展不充分,理论落后等,导致许多老师局限于心理健康教育书本知识,而忽略了对心理健康教育应该重视情感教育,即使学生心理健康教育的问题被发现,老师也不知道如何解决,甚至去错误解决,严重影响学生的心理健康发展,此外,心理健康教育的大多数课程仅在课堂活动中进行,没有其他扩展^[2]。

3 中小学学科教学渗透心理健康教育的措施

3.1 遵循和谐原则,营造和谐、宽松的课堂心理氛围

心理学家罗杰斯说:“最重要的是要创造一个适当的学习环境,以确保有效的学习。建立良好的学习环境取决于建立良好的人际关系。”所以,建立学生之间的和谐关系是必要的。为了在师生之间建立良好的关系,我们要做三件事:第一,热爱学生,这是师生之间建立和谐关系的基础。第二,理解学生,这是在师生关系中实现心理和谐的基础。第三,尊重学生,它是在师生之间建立和谐关系的支柱。在该学科中,教师不能以“师者”自居,需要尊重每个学生。为学生创建一个舒适、缓解压力和开放的环境,使学习更加愉快,使学习活动充满了生机和乐趣。教师应鼓励学生积极参与课堂活动,对于学生提问,老师需要给予鼓励,让他们充满信心,希望,带着愉悦,轻松的心情去学习^[3]。

3.2 遵循背景原则,各学科教师要全面深入了解学生学习的背景情况

不同年级,性别和成绩的学生具有不同的心理特征。所有老师都必须与他的学生“交朋友”。对学生的教育,爱好,家庭状况,智力和非智力信息等有一个清晰的了解。在准备教学时,不仅必须围绕教材和教学标准,还必须围绕学生背景情况进行准备,以便老师可以对学生心理健康教育。

3.3 引导学生增强自我意识,培养学生自我教育、自我调控的能力

提高学生的自我意识是素质教育的重要任务,因此积极发展学生的主体地位是重要的素质教育。教师应教育学生,同时,引导学生树立主观意识,以发挥引导作用,发挥自我意识,自我教育,自我控制能力,认识自我是自我意识的基本特征,老师应该能够帮助他们理解自己的弱点和优点,帮助学生树立信心。因此,教师必须做好以下三个方面来进行该课程教学:一是树立正确的学生观,相信学生将具有出色的学习能力,并且相信所有学生都具有个人特长,应从辩证的角度对待他们并用发

展的眼光看待他们,通过选择合适的教学方法来尊重和教育学生。二是切忌打击、讽刺学生,对学生进行片面评价,将分数作为唯一的学生评估标准。换句话说,老师不能损害学生自尊心,不能让学生失去信心。三是坚持以学生为主体的原则。让学生在教学中发挥重要作用是建立学生自信心的关键。学生可以通过自己的努力获得知识,发现新知识,克服困难,并不断前进以获得真正的信心,只有这样,学生才能认识到自己的价值。培养学生自我教育能力不仅体现在课程上,而且还体现在培养学生良好的道德和个人素质以及自我控制能力上。外部原因必须通过内部原因才能起作用,教师应运用非凡的学术知识和道德情感来帮助学生发现他们的心理矛盾重复,解决他们的心理冲突以及克服种种困难。魏书生称学生的内部力量为自己的“助手”。他认为,经验丰富的教师应该帮助引导学生学习,树立学生心中的正义之师。因此,将师生之间正确与错误的冲突转换为学生心理领域中正确与错误之间的斗争。它旨在教学生写关于自我反省,周记,座右铭等方式达到教学目标,实现很好的教学效果,它与那种打击,讽刺,惩罚的教学方法具有很大明显对比,学生在教学过程中会犯错误,犯错误并不都是坏事情,如果学生可以在面对逆境和失败中成长,在困难挫折下自我调节,可以帮助学生适应各种困难和失望,帮助他们克服阻力,增强他们的意志力,并继续前进,那么犯错误这不一定是一件坏事,反而是一个很好的教育机会,也是对学生进行心理教育的绝好机会。在教学过程中,学生自我意识和自我教育的培养通常是觉察不到的,并且缺乏灵活性,这就是学科渗透心理教育的特征。

3.4 坚持因材施教,促进学生个性发展

尽可能地结合学生个体差异进行教学,因材施教是老师经常讨论的话题,但在心理教育中应强调和重视这个原则。考虑到不同的学生存在个体差异,不建议对所有学生采取统一教学方法,作为课程总体目标的一部分,应根据每个学生的个性特点提出不同的要求和不同的教学方法。应该注意以下几点:

3.4.1 深入了解学生的个性特点

在教学时,教师通常只专注于了解学生成绩的差异,这是不足以了解学生个性差异的,不仅要了解学生个性差异,还需要了解学生认知能力差异,也必须了解学生的认知风格的差异,例如理解教学方法差异,解决问题的思路和方法的差异,学习反映速度的差异,教师还必须了解个人的特征,学生的个性等,还应该了解男女学生的差异,还需要了解学生的家庭状况(比如独生子女,单亲孩子,贫穷还是富裕家庭等),创建有关学生心理健康的档案以及个性特征的档案,至少需要了解每个学

生的基础情况。这是实施心理教育教育的基础。

3.4.2 依据学生不同的个性提出不同的教育教学要求

教学要求不建议要求统一,方法统一,搞平均主义,蔡元培说:“与其求划一,毋宁展个性。”所谓不停要求主要体现在三个方面上,一是要求程度不同。根据不同学生在心理能力,性格和情感方面的实际发展水平,使学生可以通过努力实现各种要求。二是改进要求的内容方向不同,每个学生都有弱点,障碍和心理问题,应针对各种要求改进内容。三是发展方向要求不同,确保学生朝着最佳方向发展^[4]。

3.4.3 依据不同的个性特征采取不同的教育方法

《论语》中记载了孔子因材施教的例子:子路和冉求都向孔子提出了同样的问题“闻斯行诸”(听到了就要去做吗?),孔子给出了两个不同的答案。是什么原因呢?主要是因为冉求的个性是退缩的,遇事不勇往直前,于是孔子鼓励他前进,“但是子路的性格是胆子比较大,所以孔子鼓励他退缩。原因很简单,但做起来不是很简单。如《若干意见》所述:“中小学心理教育教育这是一个科学性和系统性的科目。”因此,教师必须具有渊博的知识和丰富的经验,必须善于运用心理学,

教育学,社会学,信息学,生物学,行为科学,精神医学,营养学等学科的理论知识。教师要有一颗热爱学生的心,努力成为“人类灵魂的工程师”。

4 结束语

心理健康教育发展的目的是达到心理生活化和心理化的目标。教师和学校是教育的两个重要组成部分,从长远来看必须发挥某些价值观和作用。学科教学渗透心理健康教育任重而道远,吾将上下而求索。

【参考文献】

- [1] 郭臻琦,王欣. 中小学学科教学渗透心理健康教育的实践价值和基本策略[J]. 邢台学院学报, 2013, 28(01):182-184.
- [2] 姚本先,何元庆. 论学校心理健康教育的途径——《中小学心理健康教育指导纲要》实施途径解读[J]. 基础教育参考, 2013(05):19-22.
- [3] 曾建兴. 中小学学科教学渗透心理健康教育质量监控与管理的研究[J]. 中小学心理健康教育, 2011(13):32-35.
- [4] 陈道明. 心理健康教育师资培养与高师心理健康教育课程建构[J]. 黑龙江高教研究, 2010(03):147-149.