

关于高中心理健康发展融入其他学科的思考

柳云雪

哈尔滨师范大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150000

【摘要】在素质教育的大背景下,国家对心理健康教育重视度逐渐提高,面对如此庞大的任务,心理教师人手不足的情况下,各个学科的老师都应该承担起对学生多方面培养的任务。在教学的过程中,教师可以将心理健康教育融入本学科的教学内容中,使得高中生的情商和面对困难的心态得到锻炼,从而促进学生健康成长和全面发展。

【关键词】心理健康教育; 学科渗透; 教学

心理健康教育已经成为国家素质教育开展的组成构成部分之一,但是实际上专业的心理健康教师的配备远远少于国家的要求,心理健康教师分身乏术,很难照顾到学校的每位学生心理健康,所以结合具体的学科课堂教学使得学生能更好的接受心理健康教育的相关内容有利于学生身心健康发展。融合各个学科的教学内容联系心理健康教育的目标,两者之间相互辅助相互促进,使高中生心理健康和谐发展。掌握科学有用的心理学理论、选用符合高中生性格和年龄特点的教学方式,把学科教学和心理健康教育课程融为一个整体,使学校教育更加和谐。

1 添加心理健康为学科教学目标

在学科课程的教学中,融入心理健康教育的关键和前提是将心理健康教育目标纳入学科教学目标体系。教学中,我们可以适当扩充情感态度与价值观的目标。例如,在讲到能量转化和守恒定律中,人们经历了无数次的失败后,终于宣告永动机的不可能。此时,我们可以告诉学生“永动机只是一个美丽的神话”,一种不消耗其他能量而能创造新能量的机器是不存在的。人们在追求真理的过程当中要付出超乎常人的努力,需要有科学的辩证唯物主义的观念、锲而不舍的坚韧意志力、伟大的信念和崇高的理想。因此,可将这部分模块的心理健康教育目标制定为:培养学生勇于探索、不畏艰难、追求真理的科学精神;树立学生的辩证唯物主义的世界观、宇宙观;培养学生不怕困难、不畏艰辛、敢于面对困难、克服困难坚忍的意志品质。在讲到中国近代史时,可以将爱国作为情感态度价值观,引导学生认识到今日生活之不易,珍惜当下生活,努力学习为建设祖国做贡献。无论文科还是理科都是可以在情感态度与价值观目标与心理健康教育相结合,只要老师肯挖掘,每堂课引入一个理念,对学生都会起到潜移默化的影响。

2 联系实际展开教学, 培养学生的职业规划观

高中生正处于人生选择的三岔路口,不仅有学业上的压力更多的还有来自对于未来的迷茫,所以高中心理健康教育更应该注意学生生涯规划的指导。各个学科的渗透,都可以联系生活实际,让学生体会到学科的魅力,让学生可以体会到学习的乐趣能学以致用。教学中也可以联系大学的专业,大学的专业对于高中生来说都比较抽象很少有学生对大学专业具体学什么有清楚地了解,这也是学生迷茫的原因,各科的教师在讲课中针对每个章节的内容可以联系到具体专业进行简单讲解。

例如,在讲生物的时候,如果学生对细胞学感兴趣可以学习细胞工程、学生对基因感兴趣可以推荐学习基因工程专业等等。再比如在学习信息技术的时候,现在的高中生比较喜欢的是电子竞技,这是一个新兴的专业,很多学生只是单纯的喜欢打游

戏就想报这个专业,作为信息技术的老师可以向学生阐明这个专业的利弊。每个学科的老师都可以都学生在生涯规划上进行引导,不仅是在学科内容上,也可以用自身魅力影响学生加入教师的队伍,这都是唤醒学生的生涯规划意识。

3 灵活选用教学方式, 减轻学生学习压力

高中各个学科的教学方法非常多,有情景教学法、实验教学法,图示教学法、案例教学法和比较教学法等等。针对不同的知识点的特点,教师应该灵活地采用不同的教学方法。例如在高中物理教学中,以情景教学法为例。在讲授“牛顿运动定律”时,有一位教师设计了这样一种情境:在冰上玩耍的四位小朋友,他们约定好进行一场比赛。两个小孩各坐在一把椅子上,一胖一瘦,而另外两个小孩用同样的力量来推这两位小孩。在推了十米后两人同时放开椅子,教师让学生比较是胖小孩还是瘦小孩在冰上滑得更远。此时,教师创设了一个问题情境,学生会才瘦的孩子滑的远因为摩擦力小,之后对学生进行讲解理论知识。

高中物理是大多数学生在高中时学习起来最困难的学科,尤其是对理科生来说,大多数学生都是会有学习的抗拒心理的,所以教师尽量运用有趣生动的教学方法既可以缓解学生学习的抗拒心理又可以让学生学习起来更加容易。

4 实施多元教学评价, 全面评价学生

根据多元智能理论,在教学过程中也是要发展学生的多方面的能力,那么在教学评价时也应该采用多元评价,全面评价学生。例如高中物理的教学评价不仅要评价学生的学习成绩,而且要评价学生各方面的潜能,既要有认知领域的评价,又要有情绪情感领域的评价。既要有总结性评价,也要有过程性评价,可以评价学生学会力学、电学的知识点,掌握了记笔记的方法,树立了克服困难勇往直前意识。评价应符合学生发展的需要,应有助于学生能力和综合素质的提升。高中教师可以为学生建立学习发展记录档案,用以记录学生学习的过程。记录档案不仅有学生每次考试成绩的记录,而且还记录学生上课的表现、学习习惯、方法的优劣,学生的进步程度,学生学习积极性的高低、学生对各个学科的学习兴趣等。每个教师都可以填写学生的情况,这样既有横向比较又有纵向比较,让评价更合理更全面。

5 创设轻松地学习环境

对于每门学科来说轻松的学习环境是至关重要的,这也是有助于学生心理健康发展和人生观、价值观、世界观的形成。轻松地学习环境的创设可以注意以下三点:

5.1 构建和谐的师生关系

(下转 117 页)

冬天给人设置的种种障碍实际更是身心衰老所导致。

2 衰败的自然书写背后的生命力与想象

城市生活阻碍诗人与自然相处，衰老则束缚了丰富的情感与思想的灵动，于是诗人想要突围。他在《秋（断章）》中写到：“可是我紧闭的斗室 / 有时也溜进山野的来客： / 当洁白的月光悄悄移动， / 窗外就飘来秋虫的歌；”，这已表现了诗人对斗室之外世界的渴望，秋虫的歌和洁白的月光是对室内枯燥生活的慰藉。《春》的结尾“被围困在花的梦和鸟的鼓噪中， / 寂静的石墙内今天有了回声 / 回荡着那暴乱的过去，只一刹那， / 使我抑郁的珍惜这生之进攻……”，以及《冬》第一章中“看着冰冻的小河还在冰下面流， / 不知低语着什么，只是听不见。 / 呵，生命也跳动在严酷的冬天。”这样的书写足以说明诗人寒冷忧郁的晚年里一点生命力的跳动也让他倍感珍惜，就像他在和杜运燮的通信中所说“不过乐趣是画在严酷的背景上。所以如此，也表明越是冬，越看到生命可珍之美”。

另外《冬》的第四章在内容上与前三章完全不同，这也与穆旦渴望对自己境况的突破有关。第四章不论是视角的变化，场景的转换还是情感内蕴与前三章都不同。诗人的描写突然从狭小忧郁的个人世界、日常生活转到一个开阔的外部世界——冬季北方原野上马夫们的生活。这是他想象了一种与自己完全相反的生活，他的想象也是在记录自己、表达自我。就如里尔克在散文《山水》中写到的“人画山水时，并不意味着是‘山水’，却是他自己；山水成为人的感情的寄托、人的欢悦、朴素与虔诚的比喻。……他（达·芬奇）觉得山水对于那几乎不能言传的经验、深幽与悲哀，也是一种表现方法。”同绘画艺术一样，穆旦对自然的书写也是对自我的书写，他在诗歌中用诸多自然意象构筑而成的另一种生活、他对另一个世界的想象和向往即凛冽的寒冬中旷野的生活象征着一种辽阔自由的精神境界。

这样的诗歌结尾语与《听说我老了》的结尾构成呼应，

“但我常常和大雁在碧空翱翔， / 或者和蛟龙在海里翻腾， / 凝神的山峦也时常邀请我 / 到它那辽阔的静穆里做梦”，看似突兀的结尾实际是老年诗人的想象和自我之歌，对应了诗歌中“只有在我深心得旷野中 / 才高唱出真正的自我之歌”。大雁与蛟龙的生命力、山峦的辽阔气质是穆旦晚年诗歌中少见的，这样的写作仿佛回到了《寄——》、《海恋》这样的诗篇中。如晚年的穆旦没有放弃独立思考随波逐流一样，他也没有丢弃奇异的想象，并努力在自己用想象力构筑的旷野中去寻求生命的另一种可能性。

3 结语

纵观穆旦在诗歌创作中对自然的书写，通过比较可以概括成几个阶段：早期他把自然当做人类生存活动的背景书写，如《我看》、《园》；随着对家国现实和民族命运的关注也在一些诗篇中把自然环境赋予了民族性，如《在寒冷的腊月的夜里》、《小镇一日》等；成熟期他对自然书写追求自然的人格化，挖掘人的自然属性，人的肉体与精神同自然环境相互交融，如《春》、《诗八首》、《自然底梦》等；再到晚期诗歌中《春》《夏》《秋》《冬》的四季之诗中对自然的书写被忧郁、衰老的气息笼罩同时还尚存对生命力的渴望与想象。与这样的变化路径相关联的是抒情主体与自然的关系从最初的陌生化到精神与肉体的高度契合再到刻意保持距离。由这种变化可以看出穆旦对自然的书写不只是自然本世界是他的自我镜像，这面镜子为我们走进穆旦的精神世界提供了新的角度。

参考文献：

- [1] 李怡. 黄昏里那道夺目的闪电——论穆旦对中国现代新诗的贡献[J]. 中国现代文学研究丛刊, 1989 (04): 198-218.
- [2] 穆旦. 穆旦诗文集2[M]. 北京: 人民文学出版社, 2006: 171-258.

作者简介：张蕊（1997—），女，汉族，上海崇明，研究生在读，研究方向：中国现代文学。

（上接115页）

和谐的师生关系是学生心理健康发展的基础，因为教师是除家长外与学生相处时间最长的成年人，教师的一言一行都会影响学生的心健康，若师生关系不和谐，学生就不会信服老师的教导甚至会和教师反着来。只有学生和老师相互信任相互支持，才能保证学生在有困难时及时向老师寻求帮助，而不是憋在心里或者是用不恰当的方式发泄，造成不好的后果。

5.2 适当的鼓励

大部分学生都认为老师的鼓励是对自己的肯定，能得到老师的鼓励是学生上进学习的目标。对于学习困难的学生来说，由于他们平时经常会犯错，受到过很多批评，会认为自己没有优点，对自己没有信心，心中充满负面的能量。所以老师适当的鼓励，会让学生正视自己，再次建立信心。

5.3 换位思考

多站在学生角度思考问题，有的时候学生的思路可能会跟不上老师，或者是有些地方学不明白，这可能不是学生故意为之，他们出现违反课堂纪律、作业完不成、上学迟到等等的问题，教师不能直接判断是学生不配合，首先尽可能的挖掘学生不配合教学背后的原因，若学生真的在完成任务的时候遇到困

难，教师应帮助解决。若不是再进行批评教育。

6 总结

高中生心理健康教育发展不是心理健康教师自己的事情，各个学科的教师和班主任应该积极配合，共同努力去帮助学生有更和谐的发展，希望学科教师能够在教好自己本学科的教学内容之外多多关心学生心理健康教育，促进学生的全面发展。

参考文献：

- [1] 张建. 关于心理健康教育融入高中数学课堂的思考. 才智, 2020, 06, 191.
- [2] 徐旭红, 洪瑶琪. 物理教学中心理健康教育渗透策略. 中学物理教学参考, 2017 (02), 18-19.
- [3] 曹锋. 高中生物教学中渗透心理健康教育初探. 生物技术世界, 2016 (04), 275.

作者简介：

柳云雪（1995—），女，汉族，辽宁省东港市人，学生，教育硕士，研究方向：心理健康教育。