

# 高中思想政治课教学渗透心理健康教育的对策探讨

张 勤

(黄冈师范学院 湖北 黄冈 438000)

摘 要:随着时代发展与社会进步,心理健康教育逐渐受到国家的重视与社会的广泛关注。学校作为教育的主阵地,也开始探索如何将心理健康教育渗透于各学科教学,思想政治课作为综合性的人文社会科学常识课,因学科知识的综合性与鲜明的意识形态性,与其它学科相较而言更具有德育性特点,能更好地将心理健康教育渗透其中,并提高思想政治课教学的实效性。

关键词:心理健康教育;渗透;思想政治课教学

## Discussion on the Countermeasures of Infiltrating Mental Health Education into the Ideological and Political Course Teaching in Senior High School

Zhang Qin

(Huanggang Normal University, Huanggang, Hubei, 438000)

Abstract: With the development of the times and social progress, mental health education has gradually attracted the attention of the state and society. As the main position of education, schools also began to explore how to infiltrate mental health education into the teaching of various disciplines. As a comprehensive general knowledge course of humanities and social sciences, the ideological and political course has more moral characteristics than other disciplines due to the comprehensiveness and distinctive ideology of the subject knowledge, which can better infiltrate mental health education into it and improve the effectiveness of the teaching of ideological and political courses.

Key words: mental health education; infiltration; Ideological and Political Course Teaching

心理健康教育的内涵有广义与狭义之分。从广义上看,心理健康教育是指能解决心理问题,提升心理素质的所有活动,既包括对人的心理问题进行心理辅导、心理预防、心理治疗,还容纳了对动物的安抚与驯化等活动。从狭义上看,心理健康教育专指解决人的心理问题的活动。社会、学校、家庭都可以是其教育场域,它包含课堂教育、课外活动、心理咨询、心理治疗等多种教育形式。<sup>[1]</sup>

自20世纪80年代后,我国逐步开设心理健康教育课程,无论教育机构或是学校,都将心理健康教育片面理解为心理辅导、心理咨询与心理治疗,这导致心理健康教育成为个别学生的服务平台,降低了心理健康教育的效能。从素质教育层面看待“心理健康教育”,它是德育的重要组成部分之一,不仅要针对个别学生进行心理辅导,更要面向全体学生进行课堂教育、课外活动等多种形式的教育,发挥其内在的教育属性。

### 一、对高中生进行心理健康教育的必要性与紧迫性

近年来,虽然高中阶段素质教育已经普及,但应试教育的影响太过根深蒂固,导致高中阶段的教学依然围绕“高考”而运营。据不完全统计,我国大概有三千多万的青少年心理处于亚健康状态,而高中学生作为祖国的希望、民族的未来,其生理心理都处于快速发展时期,面对日趋复杂的社会环境和就业竞争,以及在高考压力的多重打压之下,高中生的心理问题也逐渐凸显出来。如:考试未达预期而闷闷不乐、学习动力不足、厌学等学习问题;自卑、焦虑、多愁善感、抑郁等情绪问题;交往偏执、同学之间非理性竞争等人际关系问题;青春期价值判断错误与早恋问题等。无论是哪种类型的问题都产生了极大的负面效应,给青少年学生的身心造成了严重的伤害。

一方面,高中时期是学生人生观、价值观与世界观奠定形成的重要时期。俗话说:“人生的第一颗扣子要扣好”这不仅关系到学生个人成长,更直接影响到社会发展。高中生进入到新的学习环境中难免无所适从,同学交往疏远,面对学业压力难以排解,久而久之形成抑郁性人格;另一方面,高中阶段是学生从依赖人格过渡到独立人格的重要阶段。高中生的身体发育水平虽已接近成人,但心理发展水平仍处于幼稚向成熟的过渡阶段。高中生渴望独立,有

初步的明辨是非能力,但辨别能力不强,极易受到社会不良因素的影响,稍有不慎就会走上人生不归之途。因而,学生心理健康问题也引起社会界的关注。

### 二、高中思想政治课教学渗透心理健康教育的可行性

第一,以“德育”为主要目标出发,它揭示了思想政治课是一门专门性的德育课程。一方面,在学校课程安排下,思想政治课是通过专职政治教师以传授科学知识为基础,进而有目的、有计划、有组织的培养学生形成良好的思想品德,具有健康乐观的心理状态,从而树立起正确的人生观、世界观、价值观;另一方面,思想政治课作为综合性学科课程,其教学内容包含了伦理学、哲学、历史学、社会学、经济学、政治学、法律学、心理学等,是多门科学知识的有机综合。心理健康教育的理论基础,学术界莫衷一是,绝大部分学者认为心理健康教育是以“教育学、心理学、社会学”为理论基础。思想政治课的教学内容与心理健康教育的理论基础,从横向来看,二者在知识层面具有相交性;从纵向来看,二者在课程设置方面具有兼容性。

第二,高中政治教材蕴含了丰富的“心育”知识。课程设置围绕着高中学生的学习特点,仔细挖掘会发现,同样是这四本教材里面还有许多微观层面心理健康的素材。<sup>[6]</sup>例如:必修二《经济与社会》中第二单元第四课第一框——我国的个人收入分配,可以从课本内容出发引导学生领悟“君子爱财取之有道”的人生哲理,让学生明白劳动是财富的源泉,树立以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻的劳动观;必修三《政治与法治》中第一单元第一课第二框第三目——进入新时代踏上新征程的探究与分享栏,涉及了社会主要矛盾变化的知识点,通过让学生感悟不同历史时期的社会矛盾变化,引导学生明白“矛盾无处不在,无时不有”的哲学道理,使其正确看待身边的矛盾,正确转化和化解矛盾;必修四《哲学与文化》中第一单元第三课第一框第二目——用联系的观点看问题的阅读与思考栏中,以木桶与木板之间的对话为引子,其中的“短板”虽短却决定了盛水的容量,借此以短板隐喻班级中学习落后的学生,引导学生用联系的观点看待整体与部分的关系,鼓励“短板生”努力学习,以此来调动学生学习的积极性。

### 三、高中思想政治课教学渗透心理健康教育存在的问题

从目前的渗透发展趋势看,高中政治课的教学渗透心理健康教育中还存在很多问题,以下三点是最严重且亟待解决的问题。

第一,渗透效果不明显。一方面,教师对心理健康教育渗透的态度被动,在“升学”与“文理分科”的大环境下,文科班多数教师仍然以学科知识为教学的主要内容,只有少部分学校与老师在从事心理健康教育的渗透教学,而理科班学生甚至将政治课视为补作业的“休息课”,心理健康教育的渗透教学以至于无从开展;另一方面,教师缺乏心理健康教育知识,教师作为知识传授者,向学生传达某种观点、理念需要强大的知识库做支撑,如果教师自身知识就很匮乏,在教学渗透时就变得十分局限。

第二,学生对心理健康教育态度冷漠。以前的读书人是“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,现在学生的压力几乎都来自高考,对时事政治敏感,高考考什么就学什么,习惯性的将自己看做知识的接受者,对教师教学中渗透心理健康教育知识不感兴趣,关注度不高,对自己身心是否健康也没有准确定位,仅沉浸于题海战术之中。

第三,教师渗透“心育”知识方式单一。政治课的学科性质决定了思政课堂与其他学科课堂相比活跃程度较低,然而教师依然将讲授法置于教学主导地位来渗透心理健康教育,导致课堂氛围沉闷,学生死气沉沉,师生双向互动活动成为教师的一言堂,不仅将心理健康教育的教学效果大打折扣,还降低了学生的学习兴趣。

### 四、高中思想政治课教学渗透心理健康教育的策略

#### (一) 提高教师渗透“心育”知识的技能

在“终身学习”教育理念的影响之下,国家、地方、学校都格外重视教师培训工作的开展。经笔者调查发现,目前对于“如何进行心理健康教育”的培训众多,而“如何在学科教学中渗透心理健康教育”的培训较少。相比之下,思想政治课教学中渗透心理健康教育的培训工作更加缺失与薄弱,这导致政治教师极度欠缺“心育”知识渗透的技能。

因此,国家、社会、学校应该重视教师渗透的专业技能的成长,创办形式多样的培训活动。如:讲座培训、户外模拟、参观优秀教师上课、训练营集训、出国深造等。切实关注教师个人技能的提高,例如:第一,当教师教学中渗透心理健康教育知识时,提高教师对渗透“心育”知识的时间把控,保障政治课的正常授课节奏。第二,面对改版的政治教材,提高教师将心理健康教育知识与政治课内容进行整合的能力。第三,教师在渗透“心育”知识的过程中,提高教师对政治教材案例中的心理健康教育“渗透点”的识别能力。第四,提高教师对改版教材中心理健康教育知识的挖掘能力。

#### (二) 转变高中生对心理健康教育的被动态度

新课改强调教师与学生都是教学活动的主体,教育者与受教育者二者缺一不可,而传统“插秧式”的教学模式让高中生习惯地把自己视为知识的接受者。因此,想要在高中生群体中积极推进心理健康教育渗透,首当其冲是要转变学生对待心理健康教育的态度,变被动为主动,化思想为行动,发扬学生独立、自主的学习能力。教师可以从以下两方面做起。

一方面,教师要改变以往的权威性。以平等、尊重的态度看待学生,构建和谐民主的师生关系,营造良好的学习环境,鼓励学生探索新知,发现与分析问题,调动学生学习的主动性,启发学生打开学习思维,将知识狩猎扩大到生活的方方面面。另一方面,教师要辩证地看待学生的对与错。高中生对是非对错有了明显的辨别能力,但规则与道理化为道德行为约束有一定的时间距离,当学生因出现了心理矛盾、心理问题而犯错误时,教师不能立刻批评指责学生,应该在弄清真相的基础上,用教育学、心理学的知识认真开导学生,解决学生的矛盾冲突,给学生改正错误的时间。

#### (三) 关注学生的实际需求,构建活动型课程

活动型课程力求“课程内容活动化”和“活动内容课程化”二者的有机结合,在学科教学中教师引导学生围绕议题,在活动中学习学科知识。这些活动主要包括:社区服务、小组讨论、调查研究、角色扮演、辩论等。同时,为避免活动课程忽视系统学科知识学习的传统弊端,根据学科知识的逻辑结构与高中学生的年龄特点

和心理发展规律,从学生的实际需要出发构建活动型学科课程。

例如:必修三《政治与法治》中第二单元第六课第一框——中国共产党领导的多党合作和政治协商制度,在学习本框内容时,教师可利用角色扮演的方式进行新知识的传授,由班长扮演“共产党”角色,各班委分别扮演“民主党派、无党派、人民团体与爱国人士等”角色,其余同学扮演政治协商会议的参与成员。通过角色扮演创设教学情景,不仅让本框内容更简洁、直观,有助于学生理解,而且便于教师渗透班长与班委、班集体与个人之间的关系,借此引导学生正确处理班集体与个人之间的关系,达到心理健康教育的渗透目的。

#### (四) 利用时政资源进行“心育”渗透

思想政治课作为意识形态的理论课程,其教材围绕马列主义理论和中国特色社会主义理论体系而创编,其知识既枯燥乏味又脱离学生的实际生活。为摆脱教学困境,使教学内容贴近学生实际生活,因此,时政资源成为高中政治教师服务教学的重要手段之一。时政资源与政治教材具有很大的兼容性,其信息的时效性、来源的真实性、知识的德育性、种类的多样性又为心理健康教育开辟出新的路径,因而政治教师要把握时政资源的利用价值,善于发现时政资源与心理健康教育的共性与联系,挖掘“渗透点”,主动搭建渗透桥梁。

例如:必修四《哲学与文化》中第二单元第六课——实现人生的价值,教师可以采用榜样示范法,以最美逆行者钟南山、大山里的擎灯者张桂梅、最美奋斗者黄文秀为例,让学生明白人生的价值在于奉献,以此形成正确的价值判断,树立远大的价值追求。必修二《经济与社会》中第二单元第三课第一框——坚持新发展理念,教师可以用垃圾分类来设置教学导入,通过课本内容的学习引导学生认识到地球是人类共同的家园,自觉践行新发展理念,形成爱护环境的社会责任感与历史使命感。

#### (五) 创新教师渗透“心育”知识的方式方法

为改变教师以单一的讲授法来渗透“心育”内容的局面,提高心理健康教育的渗透效果。教师要依据教育教学理论,遵循高中学生的身心发展特点,创新渗透的方式方法。

第一,通过高中思想政治课校外实践锻炼学生的心理素质。实践是检验真理的唯一标准,教师可以利用政治课的校外实践活动来渗透心理健康教育知识内容,与传统课堂环境相比,实践的形式获取知识对学生而言更活泼生动,不仅增加了渗透“心育”知识的趣味性,还能直接检验学生对“心育”知识的吸收程度,锻炼学生的心理素质。

第二,将“心育”案例引进政治课堂。案例教学法是在教学过程中设置典型案例,通过分析案例促使教学内容得以顺利呈现的一种教学模式。例如:必修二《经济与社会》中的第二个综合探究第60页,通过三名同学对手机购买需求的观点呈现,教师可顺势开展小组讨论:“你是否需要购买手机,想买什么样的手机呢?”除开购买手机的案例,教师还可以结合生活中常见的消费问题,向学生渗透正确消费的理念,并向学生说明青少年学生应当树立怎样的消费观。

#### 参考文献:

- [1] 陈新星. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究[D]. 福建师范大学, 2016.
- [2] 肖小芬. 高中思想政治课渗透心理健康教育的有效性研究[D]. 苏州大学, 2019.
- [3] 中学思想政治课教学论[N]. 北京:人民教育出版社, 2013.
- [4][8] 教育部. 普通高中思想政治课程标准(2020年版)[S]. 北京:人民教育出版社, 2020.
- [6] 肖小芬. 高中思想政治课渗透心理健康教育的有效性研究[D]. 苏州大学, 2019.
- [7] 贺晓敏. 高中思想政治活动型课程教学研究[D]. 云南师范大学, 2019.

作者简介:张勤(1997.02-),女,汉族,四川达州人,硕士在读,研究方向:思想政治教育。