

思想政治课教学中实施心理健康教育的必要性及策略研究

赵璐

宝鸡文理学院, 721013, 陕西省宝鸡市

摘要: 中学生正处于身体成长的黄金阶段,但大多数家长自己关心自己孩子的身体成长而忽略了孩子的心理健康发展。教师不仅要承担教书的任务,更需要承担育人的任务。思想政治课在培育人的活动中地位十分重要,他包含着德育也包含着心理健康教育。本文一方面从中学生目前心理状况入手,探析加强心理健康教育的必要性。另一方面就如何在思政课堂中进行心理健康教育渗透提出一些策略,使学生健康成长。

关键词: 中学生;思想政治课;心理健康

一、思想政治课教学中实施心理健康教育的必要性

(一)、中学生心理问题的具体表现

1、厌学情绪滋生

厌学情绪是影响学生学习障碍的最普遍问题,进入中学后有一部分学生成绩开始明显下降,这一现象到初中二年级的时候达到顶峰。随着年龄的增长孩子越来越具有勇气表达自己的想法,有一定的逆反心理他们更喜欢挑战父母和老师的“权威”。在应试教育的大环境下被父母和老师逼着学,学生在强烈的逆反心理中他们产生了厌学情绪。

2、自卑感严重

中学生随着年龄的增加,对社会有了一定的认知,中学生也正处于叛逆期。中学生喜欢拿自己与他人做比较,总能对比出自己的不足而忽视自己的优点,从而抱怨生活,抱怨自己。非常重视别人对自己的评价,不愿意相信自己的认识,更愿意相信别人的对自己认识,从而产生自卑情绪。

3、人际交往困难

当今多数家庭只有一个孩子,独生子女越来越被人们看作是一个特殊的群体,他们会被贴上“自私”的标签。青春期小团体的问题也逐渐出现,小团体里的成员有着共同的爱好,空间上容易接近,年纪相仿并有着绝对的忠诚感。有些事情宁可和朋友说也不愿意和老师交流,不断的和老师产生冲突,冲突积聚起来,人际交往也越来越困难。

(二)、影响中学生心理健康的主要因素

1、学校教育问题

学校教育对学生的成长也有的极大的主导性。首先,学校的环境对学生的影响主要在学校物质环境,如敞亮的教室、先进的教学设施等都是影响学生心理健康的物质条件。它能培养学生的自主意识和生活习惯,激发学生的学习热情和爱校荣校的良好习惯,培养他们的爱校情怀以及爱国情怀。其次,学校的文化环境对学生成长起着很大的影响作用,良好的文化氛围可以使学生产生一种积极向上的心态,提升学生凝聚力,培养集体意识。最后,教师个人的行为也

会对学生产生一定的影响,优秀的教师会对学生正确的指导,给学生一种积极学习的心态,使学生形成正确的三观。

2、家庭环境问题

教育孩子的场所不仅仅是学校,家庭环境也是。家庭中的父母也是孩子的朋友也是孩子的指路人。首先家庭教育对孩子的心理健康影响较大。有些父母为了教育孩子忽略孩子的感受,认为父母可以随意打骂孩子而且不犯法,这样往往会影响孩子的心理健康成长。其次,家庭结构也对孩子的心理健康起着一定的作用,如单亲家庭的孩子从小缺少母爱或者父爱,他们不愿意与其他人相处,从而产生一种自卑情绪,这会严重影响孩子的健康成长。最后,家长的心理状况对孩子的成长也是十分重要的。

3、社会环境问题

随着改革开放的深入,外来文化不断地与国内文化融合,产生不同文化观念的矛盾与冲突。社会文化良莠不齐,而中学生辨别是非能力弱,容易出现各种问题。同时社会对心理疾病的重视程度不够高,热衷于快节奏工作压力大而忽视了身体健康,很多人身体处于亚健康。此外对心理疾病的偏见在中学生群体里广泛存在,他们不愿意与家长老师倾诉自己的心理问题,对学生的心理健康教育就很难有效开展。

4、自我意识问题

首先,自我意识可以促进人的健康成长,自我意识可以对自己有一个正确的认识,只有正确地认识自己,对自己形成一个客观地评价,才能促进自我心理健康的发展。其次自我意识可以促进人的自觉性,知道那些事可以干,那些事不可以干。当然,自我意识并不是越强越好,自我意识适当才能促进人的发展,如果人的自我意识过剩则会产生太在乎别人而限制自己或者太在乎自己而轻视别人。

二、在思想政治课教学中实施心理健康教育的策略

(一)、提高思想政治教师心理健康教育的能力

教师在教学活动中必须掌握一定的技能,具备较强的素质,能灵活应用于每一个学生。教师是在中学思想政治课教学中进行心理健康教育渗透起着重要的作用。教师可以用

实际行动去引导学生,也可以给学生创造一种良好的学习氛围,更可以提高学生的优良品德。在这个过程中就必须要求“教师要掌握相关的心理问题的解决技巧,才能对学生出现青春期心理问题进行有效预防,保证学生的心理水平一直处于健康的状态,促进学生全面人格发展”^[1]。

衡量一个好教师的标准就是看你有没有自主学习的积极心态。随着社会的发展,中学生获取知识的渠道趋向多元化,其所接受的知识的难度也明显提高,中学生又处于叛逆期,喜欢挑战教师的权威,经常会问一些奇怪的问题,如果教师回答对他们会对老师产生一种敬意,如果教师回答不出来学生会认为这个教师没水平,教师的权威会大大降低,所以作为一名中学思政教师需要不断提高自主知识水平才能很好地应对学生的问题。当前许多学生处于亚健康状态,这就要求教师具备一定的心理疏导能力。中学思政教师不应该只具有专业的知识能力,更应该具备良好的心理健康教育能力才能更好地在思政课堂中进行心理健康教育的渗透。从学校发面来说,教师待遇低,许多教师迫于生活压力从学校辞职去工资较高的私立学校或培训学校。学校可以提高教师的待遇,让教师不再为生活基本支出而发愁,使他们没有后顾之忧,能够全身心地投入到教育当中。学校还应该为教师定期体检,教师工作强度很高,也需要一个良好的身体做支撑。

(二)、坚持在中学思想政治课堂教学中融入心理健康教育原则

1、教育性原则

中学思政课堂融入心理健康教育要坚持教育性原则,不应该采取任何不利于学生的行为。要把教学的重点放在培养学生健康的三观,只有学上养成了积极向上的生活态度,学生的心理也会越来越健康。教师要理论联系实际,将马克思主义唯物辩证论与学生的心理现状紧密地联系起来。通过课堂向学生讲授知识让学生对心理健康有了一定的认识,这样学生也会自己疏导自己,不仅仅是只学习到文化。

2、系统性原则

在思政课堂中,心理教育不是一两节课就可以讲明白的。心理健康教育涉及的知识性比较强,需要系统学习。在思政课堂中要以课本为主,心理健康教育为辅,这不能舍本逐末。美国学者布鲁姆认为教学目标包含认知目标、情感目标和技能目标。他重视促使学生形成健康和健全人格的教育目标和发展目标^[2]。思政课堂教学中应结合知识、能力、情感态度价值观的“三维目标”,使学生学习知识后自身素质得到提高,心理健康教育得到加强。教学必须循序渐进,注意每一课与每一课之间内容的连贯,逻辑的通顺。

3、主体性原则

心理健康教育的目的,“是为了培养有良好的心理素质的人”。在思政课堂中要强调充分体现学生的主体作用,尊重学生的主体地位。教师在上课的时候,听众是学生,

而不是其他人。作为教师,应该考虑如何把学生教好;学生作为听课的主体,需要和教师形成良好的关系,而不是互相讨厌。

4、参与性原则

一节课的参与者是教师和学生,成功的课堂不仅仅是教师一个人的力量,是所有师生共同努力的结果。教师应该让每一位同学参与进来,班级同学也会更加团结。作为学生也要发挥主观能动性,努力学习,积极参加各项活动,认真听好每节课,扎实巩固每个知识点。如果部分同学没有参与进来这节课不会成功,上课的目的是为了教会学生,如果学生不参与进来,上课的目的也没有达到。

(三)、在课堂中强化学生成功体验

让每一位学生积极地参与进来,不再是过去教师是绝对权威,灌输式的教育方式。思政课堂是具有活力的课堂,教师带有积极的态度地去上课,感染学生让学生体会到民主的氛围,学生体会到民主氛围才会与老师用心去沟通,老师也会较为全面地了解学生的各方面情况,促进学生健康成长。在课堂中对学生悉心指导,恩威并施,动之以情、晓之以理,不可一味地激进。教师对于上课不认真的同学,不应该挖苦,对回答问题回答正确的学生给予鼓励。我们常说兴趣是最好的老师,所以教学中要注重挖掘和激发他们对学习的兴趣,培养学生主动学习的意识和习惯,主动接受心理健康教育,才能真正达到教学的目标。

(四)、建立思政课堂综合评价方式

新课程改革中更新了关于对课程评价的改革理念,确立了三个重要方面:重视发展,淡化甄别与选拔;重综合评价,实现评价的多元性;注重过程,终结性评价与形成性评价相结^[3]。思政课堂不仅仅是对学生知识的传递更是对学生未来的指引。教师需要从教学准备阶段开始关注每一位学生,不应该只关注结果,结果不是唯一衡量学生的尺子。习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上讲到“青少年阶段是人生的拔节孕穗期,最需要精心引导和栽培。”思政课堂作为培养学生人生观、价值观、世界观的主要阵地,更应当对学生进行综合考量,得出综合性的评价,促进学生全面发展,培养接力新时代发展新征程的新青年。

参考文献:

- [1] 龚良运.EAP模式在广西初中生心理健康教育中的探索研究[D].广西:广西师范学院,2016.
- [4] 叶一舵.现代学校心理健康教育研究[M].北京:北京光明出版社,2003:16.
- [7] 朱慕菊.走进新课程——与课程实施者对话[M].北京:北京师范大学出版社,2002:141-144.

作者简介:赵璐(1994.8—),男,陕西省宝鸡市人,汉族,硕士研究生,宝鸡文理学院,研究方向:马克思主义哲学与思想政治教育研究