

论中职语文教学中心理健康教育的渗透策略

张海波

(沈阳市艺术学校, 辽宁 沈阳 110000)

摘要: 素质教育背景下, 关注学生的心理健康尤为必要, 从学科教育中挖掘德育因子, 在此基础上开展心理健康教育能够提高学生的心理技能, 同时也能促进学生身心健康全面发展。以中职语文教学为例, 其面向全体中职学生, 在语文教学中有机地渗透心理健康教育的相关内容能够提高学生的整体素质, 同时也能学生探索语文学习提供了新方向。本文重点论述心理健康教育融入中职语文教学的重要性, 在此基础上探索中职语文教学中渗透心理健康教育的有效方法, 以期能为更多教育工作者提供有价值的借鉴。

关键词: 中职语文; 心理健康教育; 渗透策略

心理健康教育是中职语文教学的一个重要因素, 新时代背景下, 我们要将心理健康教育放到重要位置, 挖掘中职语文教材中的心理健康教育因子, 通过这种方式引导学生建立正确的价值观, 促进学生身心健康全面发展。同时, 在中职语文教学中渗透心理健康教育也高度契合立德树人的根本要求, 对于学生德育品质的培养也有重要作用。新时代背景下, 我们要改革以往的教育理念, 从德育这一角度入手, 高效地将心理健康教育渗透到中职语文教学过程中, 提升语文课堂温度。

一、中职语文教学中渗透心理健康教育的意义

(一) 有利于学生健康人生观的养成

人们常说“开卷有益”, 加强对学生的心理健康教育尤为重要, 通过这种方式也能强化学生的体格, 同时也能激发学生的斗志, 对于学生身心健康全面发展也有重要意义。同时, 素质教育背景下, 教师也要挖掘语文教学的其他功能, 变工具性为人文性, 指引学生形成正确的价值观。在此过程中, 也可借助经典读物熏陶学生的心智, 通过这种方式也能助力学生个性发展, 帮助其培养积极健康的心态。

以《平凡的世界》这本书为例, 本书主要讲了一个平凡的人的奋斗历程, 全面描写了中国当代城乡人民的真实生活, 抒发对劳动人民的赞美之情, 体现面对困境坚持不懈、持之以恒的奋斗精神。其中主人公孙少平, 虽然生长在穷苦的农村, 常常吃不饱穿不暖, 无法接受先进知识的熏陶, 但是并没有随遇而安、自怨自艾, 始终坚持不懈的追求真理。在学生的阅读过程中, 教师可借助多媒体, 给学生播放电视剧相关的片段, 让学生从影视作品中感受作品中表达的深刻思想内涵, 从而使他们在学习的过程中养成吃苦耐劳、对人真诚、积极进取等优良品质, 进一步提升他们的思想道德水平, 树立正确的价值观。

(二) 有利于帮助学生塑造坚强的意志

心理健康教育高度契合中职学生的身心发展需求, 同时也能帮助学生缓解消极情绪, 避免其出现过激行为。同时, 心理健康教育也能帮助学生在绝境重生, 培养学生的坚强意志。以往学习过程中, 一部分学生没有良好的学习习惯, 习惯半途而废, 这对于学生今后的个人发展也有不利影响。在中职语文教学过程中, 结合学生的心理特征开展心理健康教育尤为必要, 通过这种方式也能培养学生不抛弃、不放弃的品格, 在文本中人物的带领下提高自身的自制力, 在恶劣的环境下调整自己的心态, 树立正确的价值观。

比如, 可让学生阅读《钢铁是怎样炼成的》, 这部小说主要描写新人成长历程, 揭示新人优秀品质的优秀小说。主要赞颂保

尔在革命战争时期自强不息、意志刚强、历经磨难以及勇于跟病魔抗争的精神品质。其中“人最宝贵的是生命, 生命属于人只有一次, 人的医生应该是这样度过的; 当他回首往事的时候, 不会因为虚度光阴而悔恨, 也不会因为碌碌无为而羞耻; 这样在临死的时候, 他就能说‘我的整个生命和全部精力, 都已经献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争’”体现了保尔的生命追求, 有利于帮助学生塑造坚强的意志, 培养他们的爱国意识。再如, 《阿甘正传》的情节主要围绕阿甘身上亲情、爱情以及友情来展开叙述, 其中主人公阿甘在实现自己的梦想和目标的道路上, 体现出坚持不懈、不怕困难、顽强拼搏以及努力奋斗的精神。阿甘虽然身患残疾、智力低下, 但是他并没有因自身缺陷而感到气馁, 始终坚定自己的理想信念并且保持淳朴善良的品质, 从而做到了平常人们不敢想更不敢干的事情。此外, 教师可建议学生在课余时间观看《阿甘正传》的影视作品, 从视觉、听觉的角度, 加深他们对阿甘身上美好精神的理解和学习。这样一来, 不仅能使学生积累作文素材, 而且有助于让他们在学习过程中养成不达目的不放弃的精神。

二、中职语文教学中心理健康教育的渗透策略

(一) 注重语文学习氛围的营造, 潜移默化地影响学生

现如今, 心理问题普遍影响着青少年的精神生活, 作为中职语文教师, 在日常语文教学过程中融入心理健康教育是非常重要的。然而, 教师要想对学生的心理问题进行调整, 通过简单的说理是远远不够的, 最好的方法是营造良好的学习氛围, 将心理健康教育与传统语文知识教学相结合。在此过程中, 一些教师的做法是值得借鉴的。由于一部分学生在课堂上表现出自卑和回避提问的心理, 因此在课堂上可以运用做游戏的方式进行随机提问, 从而锻炼学生的胆量并且培养他们的自信心。与此同时, 我们也可利用课余时间对后进生补习功课, 用和善的语气对学生的心理问题予以关心和激励。不过, 仅仅依靠教师的这种教学模式来解决学生的心理问题是远远不够的, 教师需要去寻找合适的教学方法, 更有效地改善学生的心理问题。

比如, 在《获得教养的途径》的教学过程中, 教师首先要告诉学生阅读经典的重要性, 并让学生列举几部自己看过的书籍, 如《追风筝的人》《三国演义》《战争与和平》等, 示范讲解书籍对自己身心发展的作用以及从中学习到哪些道理。随后, 要求学生五分钟之内将自己看过的书籍名称写出来, 并且思考从中获得的启发。紧接着, 教师可以进行随机提问, 有的学生说的是《简·爱》, 那么教师就可以提问学生: “你对主人公简·爱的生活经历有哪些感想? 从中学到了什么?” 随着问题的提出, 学

生思考说：“简·爱拥有坚强、朴实、刚柔并济、独立自主、积极进取的性格。虽然她出身卑微，没有出众的相貌，但她并不以此自卑并且从不向命运低头，最后过上了自己所向往的美好生活。所以在成长的道路上，不要因为我们身在弱势地位而自卑，更应该不卑不亢地为自己的目标而奋斗终生。”还有的学生提到日本作家太宰治的《人间失格》，他这样说：“在读完这本书后，主人公叶藏十分内向敏感，胆小懦弱的性格，为了迎合别人，宁愿委屈自己；面对无理要求，从不果断拒绝；哪怕受到伤害，也只会自怨自艾。从在机遇与挑战并存的未来，我们应怀抱温柔，成为阳光明媚下的光明者，不忘初心，方可在今后的道路寻得更好的自己。”除此之外，教师可以给学生播放一些积极向上的影视作品，对学生进行潜移默化地影响。综上所述，优秀的书籍能够陶冶学生的情操，促使学生在学习过程中能够保持积极进取、昂扬向上的心态，培养学生的吃苦耐劳和不怕困难的精神。通过营造良好的读书氛围，将心理健康教育渗透到语文的学习中，能够有效缓解学生的心理问题。

（二）渗透生活化教育因子，触动学生的心弦

中职生，一群与高考生涯失之交臂的孩子，新时代背景下，渗透生活化教育因子能够更好地把握学生的心理特征，这种情况下也能触动学生的心弦，引导其培养正确的价值观。同时，我们也要深度挖掘教材中的德育因子，在此基础上高效地渗透心理健康教育的相关内容，高度契合学生的心理特征。以《项链》这一内容为例，很多学生会想到女主人公玛蒂尔德的人生的是不幸的，为了一个假的项链耗费了自己十年的光阴。一方面来看，女主人公向朋友借项链显示了其虚荣心，但项链意外丢失，她愿意花费自己十年的光阴赚钱买项链还给朋友，这也体现了她的诚信。虽然她家庭条件不是很富裕，但她也尽自己的努力存钱。在此基础上，我们也可以让学生讨论自己了解的有关诚信的案例，如曾子杀猪、大学生拾金不昧等，通过这种方式也能助力学生形成诚信度品格，促进其身心健康全面发展。

（三）搭建语文学习平台，提高学生实践能力

语文是一门实践性比较强的学科，在实际教学过程中，我们要为学生搭建多个学习平台，鼓励自主学习，也可让他们以小组形式讨论问题，促进思维共享，通过这种方式也能助力学生个性发展。在语文教学过程中，我们可通过实践活动的开展高效地渗透心理健康教育的相关内容，如与职业教育相关的主题活动“我爱我的专业”“职业生涯规划”等，通过这种方式也能拓展自己的思路，积累更多的实践经验。当然，我们也可开展与“红色文化”相关的演讲活动，让学生讲述革命者的奋斗故事，激发学生心底的热血，营造红色文化氛围。此外，我们也可让学生从职业角度入手，探讨“如何培养工匠精神”，深入不同岗位调查，了解不同行业工匠的特征，通过这种方式也能助力学生实践能力提升，提高学生的服务能力与综合素养。此外，教师也可以应用文写作为主旨，为学生创设多个情境，逐步提高学生的语文应用能力。

为了增强学生的语文素养，教师还可组织学生开展辩论赛等活动。在此过程中，教师事先确定辩论赛的论题，可以以“使用现代信息技术进行交流，会不会增进人与人之间的情感”为主题。其次，将全班学生分成两个大组，分别为正方和反方，其中正方的论题为“沟通方式的信息化有利于拉近人与人之间的联系，在人们交往过程中能够起到积极的作用”；反方的论题为“交流方

式的信息化，淡化了人与人之间的关系”；最后，学生可通过辩论，使自身的语言组织能力和表达能力获得有效的提升。

（四）以优秀作品启迪学生心智，润物细无声

中职语文教材选篇精美，为学生提供了丰富的教学资源，对于学生身心健康发展有重要的启迪作用。同时，教材中也涌现出一系列优秀人物，他们身上有相同的品质，如同一阵风，吹进学生的心田，潜移默化地影响学生的心灵。在实际教学过程中，我们可聚焦一些重点篇目开展心理健康教育，如《劝学》，深入理解本文的中心论点“学习不可以已”。同时，我们也可让学生梳理学习的意义，聚焦文本的第二自然段，从多个角度入手进行讨论，如青出于蓝、冰寒于水、木受绳则直、金就砺而利……通过上述方式也能使学生改变自己，助力学生个性发展。再如，《礼记》，通过这一内容引导学生了解古代先贤关于人类社会的伟大构想。同时，学生还要深入理解“大同社会”的核心要义，领悟“天下为公，选贤与能，讲信修睦”的道理。当然，学生也可以将文章中讲述的“大同社会”与陶渊明描绘的“世外桃源”进行对比，这种情况下也能助力学生个性发展。以优秀作品为引领，启迪学生的心智，通过这种方式也能拉近学生与文本之间的距离，达到润物细无声的效果。

（五）渗透积极心理学内容，培养积极情绪

积极心理学是心理健康教育的一个重要部分。新时代背景下，我们要积极心理学放到重要位置，以积极心理学为导向，挖掘其中的积极因子，将其渗透到中职语文教学过程中，通过这种方式也能帮助学生培养积极的心态。中职语文教材文本品质兼美，教学过程中，我们要挖掘语文文本中的真善美，在此基础上给予学生正向的引导，潜移默化地影响学生的心理。以《沁园春·雪》为例，我们可通过这一文本感受毛主席的胸怀，同时也能培养旷达、乐观的情绪，在此基础上培养伟大抱负。以《鸿门宴》为例，虽其中刻画的刘邦虽然性格比较弱势，但其身上不乏有政治家的风范，以柔克刚。以《岳阳楼记》为例，感受作者身上“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的精神品格，助力学生积极情绪的培养。

综上所述，将心理健康教育融入中职语文教学能够加快语文教育的改革，同时也能助力学生个人素养的发展。新时代背景下，我们要改革以往的教学模式，挖掘语文教学中的心理健康教育因子，实现两者的高效融合。实践教学过程中，可通过语文学习氛围的营造，潜移默化地影响学生；渗透生活化教育因子，触动学生的心弦；搭建语文学习平台，提高学生实践能力；以优秀作品启迪学生心智，润物细无声；渗透积极心理学内容，培养积极情绪，多措并举，助力学生身心健康全面发展。

参考文献：

- [1] 黄坐霞. 在中职语文教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 新课程教学(电子版), 2021(03): 168-169.
- [2] 顾国惠. 在中职语文教学中融入心理健康教育的实践[J]. 广西教育, 2021(02): 120-121.
- [3] 刘江祥. 心理健康教育与中职语文教学相结合的必要性及措施分析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(04): 242-243.
- [4] 侯永胜. 心理健康教育在中职语文学科教学中的渗透初探[J]. 现代职业教育, 2019(04): 70-71.
- [5] 耿益香. 心理健康教育在中职语文教学中的渗透[J]. 课程教育研究, 2018(38): 63.