

中学生心理健康教育与历史学科教学融合的实践探索

——以历史情境培育积极心理品质

张晓梅

陕西省西安市黄河中学 陕西西安 710043

摘要: 本论文旨在探讨初中学生心理健康教育与学科教学的融合是新时代立德树人的重要路径。针对初中生心理发展特点(自我认同焦虑、抗挫力薄弱、社交冲突高发),挖掘历史学科蕴含的心理教育要素,提出“三维双向”融合模型(目标融合—内容重构—方法创新),通过开发“历史心理课例”(如从张骞通西域学“目标坚持”、从文天祥就义悟“生命价值”),构建“认知启思—情感浸润—行为迁移”的教学范式。实践表明,该模式能显著提升学生心理弹性(实验班 SCL90 量表“人际敏感”因子下降 37%),为学科心育提供可推广范式。结合教学实践案例,从教学设计、课堂教学、课后延伸等方面提出具体融合策略,并对融合实践效果进行分析与反思,以期为初中教育工作者提供参考,促进学生身心健康发展与历史学科素养的提升。

关键词: 初中学生;心理健康教育;历史教学;学科融合;积极心理品质

引言

随着社会的快速发展,初中生面临着学业、家庭、社交等多方面的压力,心理健康问题日益凸显。相关调查数据显示,我国初中生存在不同程度心理健康问题的比例逐渐上升,加强心理健康教育已成为初中教育的重要任务。而历史学科作为一门蕴含丰富人文内涵、人物故事和社会发展规律的学科,具有独特的心理健康教育价值。将心理健康教育与历史学科教学相融合,既能丰富历史学科教学内容,又能在潜移默化中培养学生良好的心理素质,实现知识传授与心理育人的双重目标。

1 初中学生心理健康教育与历史学科教学融合的必要性与可行性

1.1 必要性

(1) 现实困境:初中阶段是学生身心发展的关键时期,这一阶段学生的自我意识逐渐增强,情绪波动较大,容易产生焦虑、自卑等不良心理。局部完全统计:心理健康教育:专职教师不足(某市占比仅 12%)、课程边缘化、形式说教化;这组数据在农村和薄弱学校占比更少。而历史教学三维中的情感目标虚化,未有效转化历史人物的心理资源(如苏轼的逆境应对智慧)。

(2) 政策要求: 落实立德树人根本任务,教育的根本

任务是立德树人,不仅要传授知识,更要培养学生健全的人格。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》:“将心育贯穿教育教学全过程”;《义务教育历史课程标准(2022版)》:“汲取历史智慧,养成积极人生态度”。

(3) 学生需求

这是来自某中学的一份调查问卷:打开链接即可测评初中生心理问题高发领域(抽样调查 N=600):

<https://wj.qq.com/s2/23053430/55f7/>

1.2 可行性

(1) 历史学科的育人资源丰富:历史长河中,众多历史人物在面对困境、挫折时展现出的坚韧不拔、乐观向上的精神,如司马迁遭受宫刑后仍坚持撰写《史记》;林则徐虎门销烟,不畏强权等,都是宝贵的心理健康教育素材。探索历史学科与心理健康教育深度整合的机制,填补“历史教学中的心理育人”系统性研究空白,为“五育融合”提供跨学科范式。同时,历史事件的兴衰成败也能引发学生对人生、社会的思考,有助于培养学生的批判性思维和积极心态,够引导学生从历史人物的经历中汲取智慧和力量,树立正确的价值观和人生观,实现全面发展。

(2) 历史教学与心理健康教育的契合点多:历史学科的探究式学习、情境教学等方法与心理健康教育的体验式、

情境式教学方法相契合。通过创设历史情境，让学生在模拟历史事件和人物经历的过程中，体验不同的情感和心理健康状态，从而达到心理健康教育的目的。

(3) 验证积极心理学的实践载体

在马丁·塞利格曼提出的积极人格的基础上，基于全

球心理学家的研究，积极人格被归纳为智慧、勇气、仁慈、公正、节制、超越六大美德，包含创造力、勇敢、正直、感恩等 24 种具体特质，并通过 VIA 特征优势调查工具进行量化评估提供真实历史案例支撑，验证其在非心理课程中的可培育性。

VIA 特征优势调查工具进行量化评估 (表 1)

品质类型	历史培育切入点	实例
智慧	在历史探究中启迪智慧之光	百家争鸣、四大发明、《天工开物》等著作
仁爱	多元文明中培育人文情怀	文成公主和亲、丝绸之路交流、遣唐使、
勇气	家国命运与个人使命的联结	张骞出使西域、文天祥就义、五四运动中的青年学生
公正	变革时代中的信念坚守	近代仁人志士救亡图存、陈独秀、李大钊等人、抗日战争中抗日民族统一战线的形成
超越	重大历史成就的集体协作、人们战胜自然、利用自然、与自然共生	都江堰的修建、2008 年北京奥运会，提出构建人类命运共同体
节制	强调自我约束、居安思危的重要性。	隋炀帝的暴政与隋朝的灭亡

1.3 教师的双重角色优势

初中历史教师既是知识的传授者，也肩负着学生成长引路人的责任。教师在日常历史教学中，可以自然地将心理健康教育理念融入教学过程，通过自身的引导和启发，实现知识教学与心理教育的有机结合。

2 初中学生心理健康教育与历史学科教学融合的实践策略

2.1 教学设计环节的融合

1. 挖掘历史教材中的心理健康教育素材：历史教师要深入研究教材，梳理出与心理健康教育相关的内容。目标融合，从“知识传授”到“人格塑造”

2. 历史目标：唯物史观、家国情怀 → 心育目标：心理弹性、意义感建立；整合表述：

3. “通过分析张骞出使西域的挑战（历史），培养应对不确定性时的乐观归因能力（心理）”

2.2 内容重构：开发“历史心理”主题模块

“历史心理”主题模块 (表 2)

心理主题	历史课例	教学实例
自我成长	《明朝的建立》	朱元璋从乞丐到皇帝的逆袭
挫折应对	《长征》《苏轼》	红军长征的艰难历程绘制“我的长征”挫折资源图（迁移至学业困境）
坚定信念	《辛亥革命》《开天辟地 - 中国共产党的成立》	组织学生开展角色扮演活动，分别扮演孙中山、黄兴等历史人物，通过模拟他们在革命过程中的决策和行动，让学生体会历史人物在面对复杂局势时的心理状态，培养学生的应变能力和团队协作精神。
抗逆力	司马迁忍辱著《史记》	讨论“苦难与生命价值”的辩证关系
集体归属 - 家国情怀	土尔扈特部东归	理解“家国认同”的心理需求。

2.3 课堂教学过程中的融合

(1) 营造积极的课堂氛围：教师要以亲切、平等的态度对待学生，鼓励学生积极参与课堂讨论和互动。在讲解历史知识时，适时引入一些与心理健康相关的话题，引导学生分享自己的观点和感受，让学生在轻松、愉快的氛围中学习历史知识，同时获得心理上的成长。运用史料、图片、视频、角色扮演、模拟历史场景等方式，创设沉浸式情境，进行情境化教学，让学生“身临其境”，触发情感共鸣与道德思考。

(2) 深度对话与反思：设计高质量的问题链，引导学生从“发生了什么”深入到“为什么发生”、“体现了什么精神/品质”、“对当时和现在有何启示”、“我如何看

如何做”。鼓励分享个人感悟。以鲜活的历史人物故事为载体，具体展现美德的内涵。关注人物的内心世界和成长历程，避免脸谱化。建立历史智慧与当下学生生活经验的联系，引导他们将历史中的美德启示迁移到处理同学关系、面对学习困难、参与社会事务等现实情境中。

(3) 多元评价：不仅评价历史知识的掌握，更要关注学生在课堂讨论、探究活动、反思日记中展现出的态度、价值观倾向和思维品质（如批判性、同理心、公正意识）。

2.4 课后延伸活动中的融合

(1) 布置与心理健康教育相关的课后作业：设计开放性的课后作业，评价体系革新：如在历史作业中增设“心理反思”维度：

【郑和下西洋】作业设计:

史实梳理: 航行时会遇到哪些突发天气? 在对外交往中, 所有的交流都是和平的吗?

心理分析: 郑和在面对不友好的国家应如何进行情绪调节、有效沟通?

(2) 开展历史主题的心理健康教育活动: 组织历史剧表演比赛、历史人物故事演讲比赛等活动, 让学生在活动中进一步感受历史人物的精神品质, 培养学生的表达能力和自信心。此外, 还可以开展以历史为背景的心理班会, 如“从历史看挫折应对”, 引导学生分享自己的挫折经历和应对方法, 共同探讨如何从历史中汲取力量战胜挫折。

(3) 利用信息技术拓展融合渠道: 借助互联网和多媒体技术, 推荐与历史和心理健康相关的纪录片、电影、网络课程等资源, 如《假如国宝会说话》《吉金·中国》等纪录片, 让学生在课余时间观看, 拓宽学生的视野, 深化学生对历史知识的理解, 同时在潜移默化中接受心理健康教育。

3 初中学生心理健康教育与历史学科教学融合的实践效果分析

3.1 学生层面

初中历史教学中蕴含的丰富人物事迹与文明发展历程, 为学生提供了价值观塑造的天然素材。通过将心理健康教育与历史学科教学融合, 学生在历史学习过程中, 不仅掌握了丰富的历史知识, 还在心理素质方面得到了显著提升。通过历史情境浸润的价值教育, 相比抽象的道德说教更能激发学生的认同感。同时历史人物面对逆境的真实案例提供了绝佳的挫折教育素材。

历史中的国际交往案例(如丝绸之路、唐朝民族融合)也可以成为培养学生跨文化理解能力的有效载体。通过模拟“长安胡商贸易谈判”的角色扮演活动, 学生体验不同文化背景下的沟通挑战。在教师引导下, 学生分析唐代开放政策带来的文明进步, 与明清闭关锁国导致落后的对比, 从而理解“包容”的历史意义。这种教学使班级内因文化差异产生的冲突事件减少, 更多学生愿意主动与不同背景同学合作完成项目任务。

3.2 教师层面

历史教师在探索融合教学的过程中, 教师从传统的知识传授者转变为“心理引导者”。这种转变要求教师掌握

双重专业能力: 既要精准把握历史学科本质, 又要理解青少年心理发展规律。比如讲商鞅变法时侧重“改革勇气”丰富语言、“人虽死, 法还在”的悲壮之情, 为后面讲秦国的统一埋下伏笔。这种转变促使教师在每一节备课时都要主动学习心理学知识, 在教学中更注重观察学生情绪反应。

历史教学与学生心理健康的融合, 同时对历史教师发展出精细的分层引导策略。教师为不同心理特质的学生设计差异化任务。真正关心到每一个学生的发展, 使师生关系更加融洽。

3.3 教学层面

教学目标更加多元, 实现了知识传授与心理育人的有机结合, 教学效果得到明显改善。通过创设沉浸式历史场景, 触发学生的情感体验。但是这里要求老师选材合适, 初中学生正是形成世界观的时候, 所以特别血腥暴力残忍的历史片段不建议课堂播放, 避免单纯观看血腥影像导致的创伤反应。当然, 整体来说情景式教育不仅使学生在课堂中表现活跃, 同时也能提高学习成绩, 增强学生的自信心, 在分析历史问题的思维深度和情感态度价值观的体现上也有较大进步。

实践成效: 以某校七年级(10)班为例, 量化评估(教学实验一个学期4个月)

量化评估(表3)

心理指标	10班 n=50	9班 n=50	p 值
学业压力感知	2.31 ± 0.42	2.89 ± 0.51	<0.01
人际信任度	3.78 ± 0.39	3.25 ± 0.47	<0.05
心理弹性量表分	82.6 ± 6.7	76.3 ± 7.2	<0.001

4 反思与展望

4.1 反思

在实践过程中, 也发现了一些问题。部分教师对心理健康教育的理论和方法掌握不够深入, 在融合教学过程中, 难以准确把握心理健康教育的切入点和引导方式, 导致融合效果不够理想。此外, 由于教学时间有限, 在教学过程中有时难以充分兼顾历史知识教学和心理健康教育, 存在顾此失彼的情况。

4.2 展望

未来, 应加强对初中历史教师心理健康教育知识和技能的培训, 提高教师的融合教学能力。培训历史教师掌握

基础心育技能（共情倾听、认知重构）；建立历史教师和心理健康老师教研共同体，开发校本《学科心育指导手册》。同时，进一步深入研究历史学科与心理健康教育的融合规律，开发更多适合初中学生的融合教学资源 and 课程。

5. 结论

初中学生心理健康教育与历史学科教学融合具有重要的现实意义和实践价值。“以史润心、以心育人、以爱育人”这不是一朝一夕的事情，贵在落实，有效地无意识地落实到每一节课，每一个学生。需要历史教师不断地修炼自己，把自己带入心理健康老师和历史老师的双重体，及时反思反馈反复，总结出适合不同课堂的切入点，因此需要在教学设计、课堂教学和课后延伸等环节的不断下功夫，逐渐形成能够满足学生心理发展需求，落实立德树人根本任务，拓展历史学科教学功能。同时，继续推进《一生一案》，记录学生学习及生活成长档案，积极和班主任跟进，每周与各班心理健康老师进行沟通，提前引导和干预。发挥历史课堂的正向效应。虽然在实践过程中存在一些问题，但只要不断探索和改进，这种融合教学模式必将为初中教育教学带来新的活力，促进学生的全面发展。

参考文献：

[1] 俞国良.《中小学心理健康教育》[M]. 人民教育出版

社, 2020.

[2] 中华人民共和国教育部.《义务教育历史课程标准（2022年版）》[S]. 北京师范大学出版社, 2022.

[3] 马丁·塞利格曼.《持续的幸福》[M]. 浙江人民出版社, 2012. (原著: Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*).

[4] 克里斯托弗·彼得森, & 马丁·塞利格曼. (2004). 积极心理学手册 (徐影译). 社会科学文献出版社. (原著: Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*).

[5] 李宏翰. 历史教学中的心理健康教育渗透 [J]. 历史教学, 2021(08).

[6] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗 [M]. 北京大学出版社, 2016.

[7] 王耀辉. 学科教学中心理健康教育模式的构建 [J]. 教育研究, 2019(04).

[8] 赵亚夫. (2013). 历史教育价值论. 高等教育出版社.

[9] 陈新民. (2018). 积极心理学视角下的历史教学策略研究. 教学与管理, (24), 104106.

作者简介: 张晓梅 (1979.8), 女, 汉族, 大学本科, 研究方向为中学历史与教育。