

浅谈高中政治教学中渗透心理健康教育

李宏江

云南省个旧市第三中学 云南 个旧 661000

摘要:当前社会竞争的压力越来越大,不仅体现在生活上,学习的巨大竞争压力也在不断的蚕食着当代高中生的身心健康,当代高中生不仅要面临着繁重的学习任务,更长期承受着由此带来的学习压力,久而久之造成各种心理问题的存在,而要解决这些问题,单纯靠仅有的心理健康教育课已无法满足学生的需要,这就需要各学科通力协作,共同为解决学生的心理问题贡献学科的力量。

关键词:高中;政治教学;心理健康;渗透

青少年属于人生的拔节孕穗期,高中生正是形成世界观、人生观、价值观的关键时期,高中思想政治课承担着为国家培养思想业务水平高,政治觉悟高的社会主义建设者的根本任务,其实是育人。心理健康是一种良好的、持续的心理状态和过程,表现为个人具有生命的活力,积极的内心体验,良好的社会适应力。心理健康是学生素质全面发展的有机组成部分,心理健康教育是新课程改革的根本任务之一。所以,在高中政治教学中渗透心理健康的教育对于培养学生健全的人格,为国家培养合格的人才是有作用的。

高中政治教学本身就承担着学生德育教育的功能,高中政治课中有着丰富的理论知识,对于学生形成正确的世界观、人生观、价值观,引领学生思想的发展,教会学生正确的看待生活和学习过程中的各种事物,正确处理各种复杂的社会人际关系,本身对学生的心理健康教育就有着其它学科无法替代的重要作用,这种思想引领作用有利于学生形成健康的心理和完善的人格,从而促进学生的全面发展。下面就谈谈我在思想政治课教学实践中渗透心理健康教育的一些体会:

一、要善于挖掘高中政治教材中心理健康教育的内容和因素

高中政治教材中的内容本身就在从不同方面渗透着对学生的行为规范、智能训练和人格要求,教师在自己备课和课堂教学过程中要善于挖掘这一资源,培养学生的健康心理。例如在必修4教学中,教会学生运用意识作用的哲理原理,引导学生调节心理,培养良好的习惯;运用矛盾的同一性哲理,引导学生树立信心,克服自卑心理;运用量变与质变的辩证关系哲理,引导学生克服焦虑心理;运用一分为二的哲理,引导学生正确认识自己,克服抑郁心理等。

二、要采取多样化的教学方法促进学生心理健康教育

高中政治教材中包含中丰富的可用于心理健康教育的內容,但都极具很强的理论性,而学生的心理健康教育区别于我们传统意义上的政治理论课教学,心理健康教育需要学生有一个内化的过程,而不是单纯的死记硬背某些理论观点就能解决问题,所以需要政治教师在教学过程中采取多样化的教学方法渗透心理健康教育,例如:活动法,通过设计活动,使纯理论性的教学演变成学生体验式的教学,有助于学生将枯燥的理论能够和自己具体的生活学习实践相结合,促进学生心理健康教育,再比如事例法,俗话说,人教人,教不会,事教人,一教就会,纯理论的教学对于学生来说,缺乏切身的实践体会,始终处在学生理解的表层,老师们可以

通过往届学生事例的归结,通过活生生的例子,有助于学生的理解和内化,促进学生心理健康教育。

三、教师要不断学习,提升自己的专业素养

作为新时期的人民教师,不仅仅承担的是教学的职责,更要承担起育人的职责,所以对于教师的素质提出了更高层次的要求,除掌握本学科的专业知识之外,还必须要储备育人的心理学知识。这就需要老师们一定要与时俱进,不断转变教育观念,更新教育理念;同时还要不断学习,不断提高理论修养,掌握教育心理学的一般规律,并运用这些规律指导自己的课堂教学实践。才能在政治教学中熟练的运用心理学教育的规律指导自己的教学工作,促进学生心理健康教育。

四、教师应该关注和了解每一位学生

每一个学生都是一个鲜活的生命体,都有着自己和别人不一样的心理特征,这就决定了心理健康教育必须尊重每位学生的心理特征,要从实际情况出发,加以梳理和引导。而政治教学是要教给学生事物的普遍规律,在教学中很容易疏忽学生的个体心理差异性,要在高中政治教学中渗透心理健康的教育,达到两者的完美结合,就必须在政治教学中关注和了解每位学生的认知基础、学习风格、动机水平、需求状态,才能在课堂教学中适时渗透心理健康教育,有针对性的渗透心理健康教育,提升教育的效果,促进学生心理健康发展。

高中生是建设中国特色社会主义,实现中华民族伟大复兴的主力军,是中华民族的未来和希望,高中生能否健康的成长关系到我们民族复兴的中国梦能否实现的问题。因此,在高中思想政治课教学中渗透心理健康教育,引导学生走出心理的困惑,形成健康的心理和完善的人格,才能为中国特色社会主义建设培养出合格的建设者和接班人。

参考文献:

1. 胡泽洪主编. 思想政治(广东省普通高中新课程学科教师培训系列教材)[M]. 广州: 广东教育出版社, 2005.7
2. 刘韧. 高中政治课教学中渗透心理健康教育的尝试[J]. 快乐作文, 2011(3): 61.
3. 郭龙辉. 在高中政治课教学中渗透心理健康教育的尝试[J]. 教师, 2014(26):
4. 张强. 优化课堂教学设计渗透心理健康教育——关于高中政治课教学中优化课堂教学设计渗透心理健康教育的探究[J]. 读写算(教育教学研究), 2014(35): 455-455.