

# 心理健康教育与高中政治教学的有效整合

牙俞植

凤山县教育局教研室 547699

**摘要:** 根据相关数据统计,我国高中生存在着压抑、自闭、心理承受能力差等心理健康问题,在高中政治课堂上渗透心理健康教育可以有效缓解上述问题,促进学生健康发展,提高综合素质,实现素质教育的目标。

**关键词:** 高中政治教学;心理健康;素材;肯定性评价

高中思想政治教学理应成为学校教育的主阵地,也是学生心理健康教育的重要途径之一,科学地研究学生心理健康教育在政治学科中的实施策略,无论对于心理健康教育的理论建设,还是对于提高政治教学水平都具有重大意义。本文就如何整合高中政治教学与心理健康教育,提出了一些意见。

## 一、高中政治教学于心理教育整合的重要性

在社会的发展下,我国的教育事业也面临着很大的挑战。高中阶段学生存在的各种心理、行为问题,需要得到全体教师的重视。抑郁症在高中时期有较高的发病率,这与学生自身以及外界的影响有很大的关系。在高中思想政治课教育中开展心理健康教育能够让课程内容更加丰富。而且在素质教育背景下,学生需要具备较高的心理素质,这样才能促进学生的综合素质。因此,心理教育的开展对学生的心理素质也有很大的促进作用。心理健康教育是德育教育中的一部分,是每个学校的重要教育环节。通过心理健康教育,学生对当前社会的适应能力以及自身的心理素质会有较大程度的提升,能够让学生形成良好的意志和道德品质,为将来的学习和就业打下基础。

## 二、高中政治教学心理健康教育现状

### (一) 缺少必要的心理健康教育

在传统的高中政治教学中,教师过于重视学生的学习成绩,忽视了道德素质、心理健康等方面的培养,家长也只注重学生的成绩排名,不利于学生全面地发展,在教学中,教师缺乏对学生认知方面的引导,导致学生无法正确感知对人与自然、人与社会关系,不利于学生身心健康发展,进入社会时难以自如应对各种生活问题。

### (二) 教师缺少相关授课经验

我国高中政治教师多是学习政治学专业的,缺少心理学的知识背景,一些教师进行心理健康教育时,由于缺少相关授课经验,只能照本宣科,过多地讲解政治和心理学的理论知识,缺少案例性分析,缺少针对性,难以有效进行心理引导,并没有将心理健康教育落实到实处。

### (三) 高中生自身心理原因

高中生不同程度存在自卑、攀比、虚荣等心理问题,而且往往影响他们的生活、学习、交友等,和他们聊人生的目标。可见,在素质教育的今天,我们不能只忙于向学生传授知识,同时更应多关注他们心理动向,这也正是当前学科教学的盲区。这时候高中政治教学便应成为心理健康教育的主战场,这是每个政治教师的责任。

## 三、试谈在高中政治教学中如何培养心理健康

### (一) 教师应当具备积极的心理素质和理论知识

高中政治教师想将心理健康教育渗透到教学中,就应当

具备良好的专业素质能力,强化理论知识学习。第一,教师自己应当具备乐观的心态,用积极的言行举止带动学生,让学生的大脑在活跃的课堂中不断思考运转,缓解学生学习压力,消除不安情绪。第二,作为知识的传播者,系统的、完备的理论知识是上好政治课的必备条件,例如:加强心理学、教育心理学、发展心理学等专业内容的学习,加深对理论知识的理解,并将心理学理论与高中政治教学有机结合,根据班级学生的特点和教学内容等,采取相应的教学手段。

### (二) 秉承生本教育理念

随着新课程改革的进一步推进,《新课程标准》除了倡导教师要注重培养学生全面发展之外,还要求教育工作者在开展教学实践时必须秉承生本教育理念,明确学生才是学习的主人,从学生实际出发,以满足学生的心理需求为前提,加强心理健康教育,帮助学生树立正确的价值观和人生观,促使学生形成良好的心理素质和健康的学习心态。从现阶段高中政治教学来看,大多数高中政治教师在开展心理健康教学活动时,往往采取灌输式教学,使自身处于绝对主导地位,而学生大部分时间处于被动学习地位,这严重违背了生本教育的理念。在开展心理健康教学活动时,教师要充分尊重学生的个体差异,秉承生本教育理念,尽可能地了解学生的实际情况,针对具有不同心理问题的学生给予有针对性的心理教育,无论是课堂上还是课后都要加强对学生的心理辅导,帮助学生解决心理问题,提升学生的心理素质,促进学生的综合发展。

### (三) 加强师生互动教学

高中政治心理健康教学更侧重于学生的情感教育,营造良好的教学氛围、构建和谐的师生关系对开展有效的心理健康教学具有重要作用,而且教师作为心理教育的引导者,言行举止对学生来说是形成良好自我效能感最直观学习的对象。因此,有效加强师生互动教学,增加学生对教师的好感和信任度,通过教师的言传身教也能够进一步培养学生的自我效能意识,促使学生潜移默化地受到教师的积极影响,提示自身的综合素质。但是,目前大多数高中政治教师受到应试教育的影响,忽视了对学生的素质教育。在开展心理健康教育时,教师没有考虑到学生的个体差异性,而是进行撒网式教学,这不仅不利于学生形成良好的心理素质,还会使学生逐渐失去学习兴趣。这就要求教师在日常教学中要加强与学生的良好互动,与学生进行积极的交流和沟通,了解学生的内心想法,取得学生的信任,注重提升自身道德素养和专业素质,为学生树立榜样,开展有效的心理健康教学,促进学生身心健康发展。

### (三) 挖掘教材中的有效资源

高中政治的内容都与我们的生活密切关系,教材中有许

多的知识点直接或间接与心理健康的内容有关。我在教学中充分发掘和利用这些资源,培养学生良好的心理状态和心理素质。在讲授学习《经济生活》综合探究“正确对待金钱”时,我采用了问卷调查模式,让他们回忆新生一个月来的如何使用的金钱,从而引出攀比是不好的,要感恩父母。在讲授学习《文化塑造人生》时,我先展示了我们最为熟悉的《十送红军》歌曲,以及几首现在流行歌曲,引导学生去体会歌曲中不同时代不同人身上的性格,通过播放不同时期的流行歌曲,使学生在愉悦的环境下懂得不同的文化可以塑造不同的人生,进一步体会优秀文化的作用,让学生谈谈改变自己的歌曲有哪些?为什么?这样引导学生理解优秀文化的重要性,从而培养爱国情感和集体主义意识。

#### (四) 用幽默的语言营造轻松课堂氛围

教师运用幽默的语言,一方面,可以缓解高度紧张的课堂学习氛围,另一方面,拉近了与学生之间的距离,利于提高学生学习的积极性和兴趣,营造轻松的课堂氛围。例如:高中政治教师让学生以端正的态度投入到学习中,向他们讲述一段有趣的故事,一个学生不认真学习,家长和教师说服教育无效,于是想到这样一个办法,通过与邻居聊天,潜意识地让孩子听到,家长说为了让孩子受到良好的教育,健康成长,为他准备一大笔教育经费,可是他现在不努力学习,打算买一头猪,让他在家养猪,邻居开玩笑地说,如果你再买一头猪,不让让孩子上学,你家就两头猪了。学生听了这个故事也许会哈哈大笑,教师借助这一机会说,如果大家不认真学习,就会如同猪一样吃了睡,睡了吃。用幽默的语言解决学习涣散的问题,不仅可以让学生产生学习的兴趣,还培养了学生幽默、乐观、积极向上的健康心理。

#### (五) 多给与肯定性评价

高中生正处于心理的关键期,这是更需要正面评价与鼓

励。心理学家杰斯·莱尔说:“赞扬就像温暖人们心灵的阳光,我们的成长离不开它。”教师要乐于夸奖,勤于肯定,学会表扬、奖励学生,因此,我们在批改作业时,都会给一些鼓励的言语,如:你很棒!你做得很好!再努力!我说的对吗?等带有褒义的词语。尤其是对于成绩稍差的学生和怠惰的学生,我们更应该在不足之处寻找表扬的机会。欣赏、赞扬、激励每一位学生,会使他们充满自信,保持乐观向上的心态,释放最大潜能。

#### 结语

综上所述,高中政治教学中渗透心理健康教育具有不可估量的重要意义,教师应当不断学习理论知识,积累丰富的教学经验,用恰当的方式活跃课堂气氛,积极引导、鼓励学生形成健康的心理素质,增强自我调控、承受压力、适应新环境等能力。

#### 参考文献:

- [1] 潘慧. 初中思想政治教学中渗透心理健康教育的几点思考[J]. 《学周刊》, 2017(35).
- [2] 杜敏. 高中政治教学中渗透心理健康教育的思考[J]. 求知导刊, 2017.
- [3] 姬俊梅. 搭建学生心理素质教育平台出彩学生心理健康教育[J]. 新课程, 2020(19): 232-233.
- [4] 顾旭梅. 试论高中思想政治课堂生命化的构建[J]. 高考, 2018(06): 3.
- [5] 张春新. 现代心理学[M]. 上海人民出版社, 2016. [1] 姜兆芹, 韩乐民. 心理健康教育在高中政治教学中的应用探讨[J]. 中国校外教育, 2018, (2)

