

浅谈从语文教学中挖掘心理健康教育资源

——以《赤壁赋》为例

朱淞铃

扬州大学

摘要:中学生处于生理和心理快速发展,心理冲突加剧的阶段,迫切需要对他们进行心理健康教育。在当前重视中学生心理健康,提倡通过学科教学渗透心理健康教育的大背景下,本文以高中语文课文《赤壁赋》为例,浅析语文教学渗透心理健康教育的可行性,并针对在语文教学教材中挖掘心理健康教育资源的方向,提出聚焦文章具体背景,运用多媒体手段,结合心理学知识的教学建议。

关键词:渗透教育;心理冲突;心理健康;心理弹性;语文教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.093

一、心理健康教育的现状

从中学生的发展特点来看,13-18岁的中学生处于生理与心理发展速度不均衡的阶段。在各类关系冲突、学业压力的影响下,呈现出情绪波动大、行为易冲动的特点。因此,需要对他们进行适当的心理健康教育。心理健康教育有助于学生获得可持续发展的动力,要求教师注重挖掘学生的潜能,让学生成为一个真正健康的人。

从关于中小学心理健康教育的政策来看,教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中指出,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要。2023年5月,教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中强调,在学科教学,各项教育活动,班主任工作中,都应注重对学生心理健康的教育。

然而,从对中学生的心理健康教育现状来看,中学时期的心理健康教育受中高考影响,课时有限。同时,举办的各种活动质量参差不齐,大都不符合学生认知发展需求。除此之外,对于中学生的心理健康教育也不是通过一次两次活动就会起到立竿见影的效果,它需要分阶段持续的开展。教师要善于在课时紧张,活动量少的情况下,抓住合适的契机进行心理健康教育。由此可见,以学科教学作为载体进行心理健康教育是较为恰当的方式。

但是,心理健康教育融入学科教学还是存在一定的困难,学科教师需要完成本学科的教学任务,缺乏心理健康教育专业的知识体系储备。再者学生的精力也是有限的,采用拓宽学时,大量融入心理健康知识的方式显然是不合时宜的。

二、高中语文教学渗透心理健康教育的可行性

淡化学科之间的界限,对不同的课程进行融合,是未来课程改革的大势所趋。普通高中语文课程标准(2020年修订)提出,坚持立德树人,充分发挥语文课程的育人功能。当前,高中语文教育应着眼于对高中生

进行思想情感的熏陶,升华他们的道德理想。

渗透教育是心理健康教育的体系模式之一,学科教学渗透是指教师运用心理学知识与方法,把教授学生知识、提高能力与发展心理品质相结合。所谓运用心理学知识,不是指向学生无差别的灌输大量心理学学术知识,将教学的课堂变成纯粹心理学的课堂,这是本末倒置,是不现实的,也是不正确的。

语文教学的三维目标包括知识与能力,过程与方法,情感态度与价值观。其中情感态度与价值观与心理健康教育的渗透教育有共通之处,都格外强调潜移默化情感教育作用,他们的目的殊途同归,都有对学生情感的密切关注,这是从课堂以教师为本位,向以学生为本位的重大转变。此外,文质兼备的语文课文具有得天独厚的育人因素,例如,《烛之武退秦师》中烛之武在国家危难之时挺身而出,于强大的秦国面前不卑不亢。

《报任安书》展现司马迁抛却轻生执之念,在悲愤之下,仍以超人的毅力继续撰写《史记》。中语文学科教学中渗透心理健康教育,既能调动学生学习语文的积极性,又可以提高学科教学的质量。高中语文教师要站在完善学生人格的角度,依靠丰富的语文教学文本,通过发展创新教授语文专业的教学方式,来渗透心理健康教育。

高中语文课堂的知识庞杂,传统语文教学模式重知识与能力的传授,对学生的情感教育存在一定的忽视。由此观之,在教学中渗透心理健康教育是切实可行的,能够在一定程度上弥补传统语文课堂教学的不足。

三、高中语文教学渗透心理健康教育的困境

如何在教学中渗透心理健康教育资源一直是一个难题。目前,许多研究结果表明有些语文教师没有深挖隐藏在文本中的心理健康教育资源,以致错失渗透教育的时机。语文教材内容存在选择随意的现象,未掌握学生的个性心理发展阶段,对学生进行合适的渗透。然而,高中的语文课文都是业内专家们,依据高中生的身心与认知发展规律选取的名家名篇,这些文章对学生积极心

理的培育具有正向的影响。所以，从语文课文中深入挖掘能够进行渗透心理健康教育的资源，仍然是需要进一步探索的方向。

本文将《赤壁赋》为例，对于语文教学中挖掘心理健康教育资源，提出聚焦文章具体背景，运用多媒体手段，结合心理学知识的建议。以下是选取《赤壁赋》进行分析的理由。

其一，苏轼的《赤壁赋》是众多语文课本绕不开的课文。语文版，沪教版，人教版，苏教版，粤教版，统编本等均有收录，无论是在思想上，还是艺术表现上，都有非凡的造诣。

其二，苏轼身上有可供挖掘的优秀心理品质。他自“乌台诗案”后被贬黄州，其精神世界和物质生活皆遭受重大打击。但苏轼没有一直消沉，而是选择积极旷达的心态面对，开垦荒地，钻研美食，始终未被困难击倒。苏轼经历风波后的作品《念奴娇·赤壁怀古》《定风波》《赤壁赋》《后赤壁赋》都显现出他乐观旷达的情怀。根据国内外心理健康标准和青少年的心理发展特点，制定的青少年心理健康标准之一是能承受挫折，较客观地认识周围的环境。《赤壁赋》作者苏轼自身强大的抗压能力，抗挫折能力恰恰是中学生需要加以学习的。

其三，《赤壁赋》中的传达的积极思想熠熠生辉。苏轼立足当下，享受山间取之无禁用之不竭的清风与明月，并以此为乐。渗透教育的目的之一是发挥积极情感对于促进学生身心健康发展的作用。苏轼在《赤壁赋》中展现的这份洒脱豁达，恰如其分地为完善学生人格，发展心理品质提供资源。

四、挖掘心理健康教育资源的建议

要想更好的渗透心理健康教育，语文教师需要从教学文本中汲取营养。对于如何从《赤壁赋》的文本中挖掘心理健康教育资源，在传授语文知识与能力的同时发展学生的心理品质，完善学生人格，下面本文将从聚焦文章具体背景、运用多媒体手段、结合心理学知识三点出发，来探讨从《赤壁赋》教学中深入挖掘心理健康教育资源。

（一）聚焦文章具体背景。要将心理健康教育更好的融入语文教学中去，首先要深入挖掘语文课文中蕴含的心理健康教育的资源。可惜的是，有的《赤壁赋》教学设计选择将苏轼跌宕起伏的完整一生粗略浓缩，作为教学导入。由此带来的问题是对苏轼身世的介绍过于空泛，课堂课时有限，教师将跨越长时空的背景，用极简的一段话介绍，学生难以引发共鸣。但是，如果采用冗长的背景作为教学资料，交由学生自主学习，不仅容易增添学生的认知负荷，占用学生有限的认知容量，还会降低学生学习的兴趣。

阅读作品本身应当包含着作家、作品与读者之间的互通。学生既然是学习的主体，需要增多学生与作品、

作家之间的对话。但是，学生受已得知识技能，生活阅历的限制，未必能对富含思想性与艺术性的作品产生多么深刻的体会。因此，要想让学生与作品之间拥有更为顺畅的对话，使学生获得更加深入的情感体验，教师可以在短时间内，将文章的背景不断聚焦，引领学生对作品整体感知。

黄州是苏轼遭遇“乌台诗案”，经历贬谪生涯的第一站，他写下《赤壁赋》正是在被贬黄州之后。聚焦苏轼写《赤壁赋》的具体背景，能够与先前的生活环境形成鲜明的对比。苏轼少年得意，誉满天下，入仕之路一帆风顺。而后满怀治世的热情评价政事，却险些招致杀身之祸。45岁的苏轼恰值盛年，被贬谪到文化落后的黄州。“乌台诗案”发生后，苏轼“致君尧舜”的抱负几乎被粉碎殆尽。现实层面上，他没有实际的官可守，只有微薄的实物，且身无俸禄。

前后经历导致的心理落差之大，常人难以想象。在命运的重击下，苏轼仍能自己下厨煮鱼羹请客，求得秘方私酿蜜酒，白天灌溉耕耘农事，晚上在雪堂读书，或是以雪堂为客馆招待好友。聚焦文章写作的具体背景后的对比与观照，更容易使得学生在两种情境之间感知到差异。强烈的对比更能突出震撼效果，让中学生的心灵受到一定的感染，让情感教育更有力量。

（二）运用多媒体手段。苏轼是宋代文豪，在诗词、书画、文章等方面多有建树。其文人形象过于高大，且苏轼生活的时代是北宋，距离现在近千年。无论是生活方面，还是思想观念方面都与当今世界天差地别，教师在教授《赤壁赋》，带领学生体悟文章情感时，学生难免出现体会难，共鸣难的现象。

拓宽教育资源，运用多媒体手段，播放视频、音频等形式，呈现苏轼在黄州时交游的趣事。苏轼被贬黄州期间乐于交游，甚至曾自称“上可以陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿。”这位大文豪善于与人沟通交流，用才情和人格去吸引越来越多志同道合的人到身边来。一贯用自己的积极乐观的心态去感染和影响身边的人，甚至能够无差别的理解和关爱他人。

苏轼身上的这些趣事不仅可以拉近和高中生的距离，使得人物形象愈加立体化，引起学生研读《赤壁赋》兴趣，还可以给学生在疏解不良情绪上加以启迪。

苏轼有一多才多艺的好友杨世昌，他曾到黄州看望苏轼。苏轼曾有诗言：“杨生自言识音律，洞箫入手清且哀。”《赤壁赋》中亦写道“客有吹洞箫者，倚歌而和之。”除此之外，杨世昌来到黄州的时间为元丰五年（1082）的夏天，暗和《赤壁赋》开头“壬戌之秋，七月既望。”由此可知，此次苏轼夜游赤壁是在善吹洞箫的杨道士的陪同下。

《赤壁赋》全文中苏轼从游江之乐，转向感叹人生短暂之悲，最终归于自我宽解之喜。在主客问答后，“客”也喜而笑之。相关研究同样表明，高质量的同伴

关系对青少年具有重要的适应价值，与青少年更高的主观幸福感有关。而且，当青少年面对压力性的生活事件时，同伴的支持能够在一定程度上提供鼓励和慰藉。处在困境中的青少年得到的社会支持增多，心理弹性才会得到进一步的增强，中学生才能够有勇气采取积极的方式应对各种危机。高中生学业繁忙，大部分时间是在学校中度过，同伴的支持属于社会支持的一种，因此，获得同伴支持对于高中生非常重要。

由此观之，运用多媒体手段呈现苏轼主客问答的过程，不仅能够丰富课堂教学，调动课堂气氛，还能为学生打开新的思路，让他们认识到身处逆境时，与同伴积极的交流交往可以在很大程度上排解烦忧，走出困境。

（三）结合心理学知识。心理弹性是心理学上的一个概念，它是指个体面临人生的丧失、困难或身处逆境，仍然能有效地应对和适应。苏轼经历一系列政治打击后，并未终日郁郁寡欢，而是努力适应黄州艰苦的环境，开垦荒地、种植果蔬，甚至苦中作乐，邀朋友游玩，在雪堂和朋友们饮酒剧谈。从容的生活不但是一种乐观的态度，背后还蕴含着转移注意力的情绪调节方式。

苏轼在《赤壁赋》中表达的旷达观，恰好是自身心理弹性的一种体现。《赤壁赋》前面展现出对人生意义的怀疑乃至否定，也掺杂着理想和现实之间的矛盾，依然有苦闷和怅惘情感存在。但是文章后面笔锋一转，提到“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭。”这表示苏轼最终还是以自然为乐，借明月清风抒发愉悦之情，他选择活在当下，享受当下，不再一味悲叹人生。

心理弹性会让个体在危险发生时，帮助人们迅速适应、稳定发挥，从而使整个事件进展顺利，并获得不错结果。对于面临巨大的学业压力，各种心理冲突频发，情绪稳定性不强的高中生，心理弹性不可或缺。青少年面临的外部风险与个体内在状态并非一成不变，挑战不断的外部环境会促进个体不断形成新的应对资源，从而完成最终的良好适应和过渡。许多研究认为，高心理弹性者的积极情绪水平更高，产生的良好情绪有利于个体有效应对压力与逆境。

但是，语文课堂不是心理健康教育的课堂，不可能要求语文教师全面讲授心理学知识。心理弹性因人而异，学生之间也存在个体差异，教师不可能对每一位学生进行个性化心理健康教育。心理弹性不是某一部分人群独有的特质，更不是某种心理高峰体验那样遥不可及，每个人的心理弹性都是可以通过多种途径去挖掘与提高的。

有研究表明，受到心理弹性训练的人会从训练的经历和体验中，感悟到更深刻信念和期望。语文教师可以充分利用心理学知识，有侧重点的将提升心理弹性的方法融入教学之中，向高中生介绍关于提升心理弹性的好

方法，例如，提高情感掌控力，改善生活方式，保持良性睡眠，追求快乐成功的小技巧等等，让学生亲自去体会提升自我的乐趣。真正做到心理知识进入课堂，渗透教育与语文教学两不误。

五、结论

在学科教学中渗透心理健康教育的热点问题下，本文以《赤壁赋》为例，重点探究了如何在教学中利用我们已有的教材，深入挖掘心理健康教育资源。笔者希望通过本文聚焦文章具体背景，灵活运用多媒体手段，结合心理学知识的建议，予以语文教师们更多的启发。在提高语文课堂教学质量的同时，更好的关注到学生的心理健康教育。

参考文献

- [1] 闻素霞. 中学生心理辅导[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2014: 7.
 - [2] 刘燕, 王亭月. 中学语文教学中渗透心理健康教育的意义及途径[J]. 教育科学论坛, 2021, 557(35): 74-77.
 - [3] 胡连英. 心理健康教育在语文学科教育中的渗透[D]. 福建师范大学, 2007.
 - [4] 范思雨. 小学语文阅读教学中工具性与人文性的统一[J]. 教育观察, 2020, 9(15): 55-56.
 - [5] 姚本先. 学校心理健康教育新论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 262.
 - [6] 张闫冉. 心理健康教育学科教学渗透的问题、成因及对策[D]. 湖北师范大学, 2017.
 - [7] 周晓夏. 小学高年级语文教学中渗透心理健康教育研究[D]. 扬州大学, 2014.
 - [8] 王淳. 东坡诗文旷达乐生境界对当代人格塑造的启示[D]. 华北电力大学, 2020.
 - [9] 徐中玉主编. 大学语文. 上海: 华东师范大学出版社, 2001: 31.
 - [10] 孙凯丽. 青少年人际知觉准确性与情绪适应[D]. 曲阜师范大学, 2022.
 - [11] 唐慧琳, 王思怡, 胡永恒. 青少年社会支持、心理弹性与自杀意念的关系[J]. 心理月刊, 2022, 17(10): 26-28.
 - [12] 肖楠, 张建新. 韧性(resilience)——在压力下复原和成长的心理机制[J]. 心理科学进展, 2005(05): 658-665.
 - [13] 靳婷婷. 《赤壁赋》文本解读及课例比较研究[D]. 宁夏大学, 2020.
 - [14] 吕梦思, 席居哲, 罗一睿. 不同心理弹性者的日常情绪特征: 结合体验采样研究的证据[J]. 心理学报, 2017, 49(07): 928-940.
- 作者简介: 朱沁铃(1999—), 女, 汉族, 山东青岛, 学历: 研究生在读, 研究方向: 专业发展与教育心理学, 单位: 扬州大学。