

学科教学渗透心理健康教育的策略

郝玉焕 于杰 王建超 于庆芬 刘建春

河南省安阳市汤阴县实验中学

摘要：心理健康教育作为全面推进素质教育的重要组成部分，是一个漫长的教育工程，需要渗透到学科教学这个教育主阵地才能真正落实到位。在学科教学中渗透心理健康教育，是现代化教育教学培养全面人才的需要，也是学科教学的主渠道性所决定的。本文从学科教学角度出发，多方位探讨如何在学科教学中渗透心理健康教育，以保证心理健康教育的全面实施。

关键词：初中；学科教学；渗透；心理健康教育；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.001

随着现代社会的高速发展，人们生活、工作节奏也在加快，和社会压力相伴而来的是身心健康方方面面的问题层出不穷，学校的学生同样面临来自多方面的心理压力，有来自教育一线惊心动魄的数据表明，学生心理健康问题已经成为社会性亟待解决的热点问题。我国领导人和教育部对此高度重视，多次颁发文件积极致力于解决学生心理健康问题：开设心理健康课程、举办心理健康讲座、设置心理咨询青爱小屋、多渠道培养专业心理健康老师……学校纷纷响应国家教育部号召，积极开展心理健康教育，短时间取得了显而易见的教育效果。但是，在学校积极开设心理健康教育过程中，不可避免出现这样那样的问题。实践证明，单靠一学期几节心理课或心理教师的辅导，这样的心理健康教育远远不能解决根本问题，探究学校心理健康实施途径势在必行。

一、学科教学渗透心理健康教育内涵

心理健康教育的内涵：心理健康教育是指在学校教育干涉下，培养、指定专职的心理教育教师，遵循全面发展人才观教育理念，根据不同年龄段学生的身心发展规律和认知特点，运用专业的心理科学理论、技术和方法，发现、解决学生心理健康隐患，塑造学生具有良好心理品质和健全人格，提高全体学生的心理健康水平。

所谓学科教学渗透，就是指学校各科教师在开展学科教学中，积极挖掘学科教材中的心理教育元素，自觉有意识运用心理学的理论与技术，帮助学生提高学习活动中的认知、情意和行为水平，维护和增进学生的心理健康，形成学生健全人格所采取的各种积极措施。

二、学科渗透心理健康具体内容

在初中学科教学中渗透心理健康教育的内容覆盖面广，涉及学科教学的各个方面，包括学科课堂教学中学习氛围的营造、学生积极学习动机的激发、学生良好习惯养成的培养和小组互动交流探究的和谐民主等等。

（一）树立现代教学观。现代教育教学理念把教师和学生角色重新定位，课堂教学主体由老师转化为学生，课堂学习活动由学生组织、促进和完成，教师教学工作重心不再仅仅是传道、授业和解惑，更重要的是培养全面发展的学生，在发展学生智力因素的同时拓展他们的非智力因素，把培养学生健康的心理与情感。

（二）树立现代学生观。要想实现学科教学渗透心理健康教育，教师就要树立全新的现代学生观，也就是在培养学生教育目标导向上做出全新的调整：把传统教学目标“传授知识”转变为“促进学生全面发展的”育人观。现代学生观下的教学目标可以从三个层次开展：第一是培养学生创新精神的情感态度，第二是培养学生创新思维和能力，第三是传授知识。育人是现代学生观的核心，学生的心理健康不容忽视，学生的情感态度也需要教师着重培养。在学科教学中他们不可避免地会犯这样那样的错误，犯了错误又需要老师适时地点拨和真诚的帮助。教师这时候要把学生放在平等民主的地位和他们进行沟通交流，不仅要对他们进行启智，更要用自己正能量慢慢和阳光的情感、人格塑造学生的健康心理与人格。

（三）树立正确人才观。现代化的人才观不是我们传统意义上的“优秀学生”，只要成绩好就“一好遮百丑”，学生只要学习成绩优异就OK了。高速发展的现代化社会，需要学校输送多才多能的全面发展人才，更需要一个领域一枝独秀的专业化人才，也就是我们常说的全面发展与个性张扬相得益彰。好的学科教学必然有好的心理教育相辅相成，学科教学融合心理健康教育，是现代化教育人才观的根本需要，渗透当然不是一加一的简单叠加，而是学科教师在教学中把两者充分融合渗透，达到你中有我我中有你的互相融合渗透。

三、学科教学中渗透心理健康教育的意义

1. 基础教育课程改革的需要

教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出：要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。中小学心理健康教育的基本原则是：面向全体学生，通过开展普遍教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高。中小学心理健康教育以发展性、预防性为主，矫治性为辅。2011年教育部颁布的新课标课程目标由知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观三个维度完整的目标结构组成。情感态度价值观的培养属心理健康教育的范畴，学科的教学目标与心理健康教育的教学目标存在一致性。再者，素质教育的要求、共同的宗旨是培养学生积极健康的心理品质。这一切都明确告诉我们：在学科教学中渗透心理健康教育是基础教育课程改革的需要，也是素质教育早日实现的需要。我们中学所有学科教师都应该认真研读新课标，积极推进新课改和素质教育，与时俱进在学科教学中渗透心理健康教育。

2. 学生心理发展的需要

学生心理的发展是一个不断发展与完善的过程，需要社会、家庭和学校各方面的密切配合，要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。寻求心理健康教育的契机，注重教师在教育教学过程中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。学习是学生的主导活动，在学科教学中渗透心理健康教育就是要以学生为中心开展教学工作，重视学生心理健康和人格塑造，通过课堂教学过程中学生主体性的发挥，促进全体学生的身心健康发展；在学科教学中渗透心理健康教育，要把学生学习中出现的心理问题放在教学中，开展学科教学同时帮助学生解决心理问题，还要加强学生的心理训练，把塑造学生良好心理品质一并放到学科教学目标中去，并在落实教学目标中注重心理健康教育目标的并驾齐驱实现。

四、学科教学如何渗透心理健康教育

1. 注意挖掘学科教材中的心理教育内容。为了让学校教材跟上时代的发展步伐，我们国家对教材编订是慎之又慎，而且是与时俱进一直在改进中，学科教材中蕴含丰富的心理健康教育内容，也是符合每一个阶段孩子身心发展的。因此，学科教师在开展教学中一定要注意挖掘教材中丰富的心理教育内容，在教学过程中潜移默化对学生进行心理健康教育。学科教师不能只看到学科教材的专业性，而忽视了其中蕴藏的心理教育内容，或者对这方面的内容教学只是一带而过，减弱了编者对学科教材精心编订的“良苦用心”。学科教师最正确的做法就是在学科教学中不断渗透心理健康教育，把心理健

康教育充分融合到学科教学中去。

2. 为学生学科教学中保持愉悦心境创设条件。人类的心境就是带有浓郁情感色彩并一直处于发展变化中的。一个人的心境就像变化无常的天气一样，晴朗明媚的天气是每个人都喜欢的，同理，阳光的教师和课堂也一样受到所有学生的爱戴。学科教师创设的愉悦课堂和自身保持课堂上积极乐观的心境能深深影响学生的心境，让学生一直在愉悦的情感体验中高效学习。学科教师的言行举止都对学生的学习结果有着无可替代的作用，这也是为什么不同的学科、同样的学生表现却差异性很大的重要原因。因此，学科教师在开展课堂教学中要积极为学生创设心境愉悦的氛围，让每个孩子都心境愉悦、情绪饱满投入学习中，这其实也是一种无形的心理健康教育形态。

3. 要有时代的敏感性和创新思维，要对学生充满真情。现在的学生不是以前关在象牙塔的“老学究”了，只关注自己的学习，不关心校园外的社会发展。他们经常性接收来自高速发展时代的心理冲击，思想也随之变的丰富多彩，学生的眼界更宽广。因此，初中的学科教师也应该与时俱进和时代接轨，具有时代敏感性和创新思维，敞开心扉经常性和学生一起关注身边的社会热点，说出自己的真实感受和观点看法，理解和宽容对待学生的创新思维 and 不同见解看法，和学生做到无代沟无差异的心灵对接，共同分享时代热点，大胆说出自己所思所感。长期坚持不懈的和学生互通心境，有助于学生健康心理的形成，这是所有学科教师都应该做到的，而不只是班主任和思政教师的教学目标。

4. 掌握必备的心理辅导技能。学科教师要成为不是专业的心理健康教师，又胜似专业的心理健康教师，这是时代和教育发展的必然趋势。这就需要学科教师除了在学科教学中渗透心理健康教育之外，还要积极“武装”自己，通过各种渠道和方法提高自身心理健康教育知识，掌握必备的心理辅导技能，在开展学科教学中，能够胜任学生心理疾病预防和教育工作，学会细心观察学生学习中出现的心理问题，及时对学生积极的心理干预治疗，让学生在学科学习中一直保持健康的心理状态。

5. 注意学科教学活动的设计。初中生在学科教学中心理活动一直是发展变化的，在学科教学活动中学生心理动荡尤为激烈。学科教师应该抓住这一点，在学科教学活动中渗透心理健康教育，调到学生积极参与到学科学习活动中，并让学科教学活动成为学生展示自我的平台，使他们的心理素质通过学科教学活动得到锻炼和提

高。学科活动设计要时时新颖出彩，并且具有挑战性，吸引全体学生的眼球，让他们在积极主动参与中逐渐领悟心理健的重要性，学会一些基本的自我心理保健调理方法。

6. 营造良好的课堂心理环境。课堂心理环境是指在学科教学中，教师和学生表现出来的心理互动环境，对学科教学的效果有着深刻的影响。作为学科教师，如何为学生营造良好的课堂心理环境，让学科教学效果高效呢？

(1) 要努力塑造自己的人格魅力。无数教学实践证明，教师的人格魅力严重制约着学生学科学学习，一个人格魅力无比强大的教师是非常受学生欢迎的，而且其学科学学习一定是优秀的。因此，学科教师在开展学科教学渗透心理健康教育中，要注重培养自己高尚的人格魅力，让学生因为教师的人格魅力对学科产生浓厚的学习兴趣，并在学科学学习中培养良好的学习性格，也逐渐具有高尚的道德修养和深厚的学科知识积累。

(2) 要营造融洽的师生情感氛围。初中阶段是孩子人生关键路口，学生的身心发展都和学校学科教师息息相关。试想一个和学生师生关系紧张的老师能让学生信服，从而跟随教师沉浸到学科学习中吗？答案是显而易见的，教学实践也充分证明了这一点。因此，在学科教学中渗透心理健康教育时，教师要时刻不忘营造融洽的师生情感氛围，让学生与教师情感、心理一直在平等、民主的水平线上，平等对待每一个学生，用发展的眼光看待每一个孩子，用心去发现每个孩子身上的闪光点，并放大他们身上的闪光点去激励每个孩子投身学科学学习中，拉近老师和孩子情感距离和增加学生积极的学习心理体验。当学科教师一直和学生有着融洽的师生情感氛围，他们的课堂互动就一定是高效的，学生的心理健康问题也不再成为阻碍孩子学科有效学习的绊脚石。

(3) 要尽量使用幽默的语言。语言是传递信息的重要媒介，教师的语言功能尤为突出。幽默风趣的语言能让人敞开心扉，高效接收新生事物的涌进。因此，学科教师在开展教学中，不妨多运用幽默的语言和学生交流沟通吧，一些课堂有可能产生的学习问题都会因为老师幽默风趣的语言云淡风轻，初中生因为青春期的叛逆而产生的和老师的矛盾也会迎刃而解。而且学生在老师幽默风趣的语言中，能够轻松愉快汲取知识，不知不觉就会养成乐观豁达的健康心理，幽默语言的魅力是学生健康心理的催化剂，能帮助学生快乐度过青春期，又不放弃努力学习，成就越来越优秀的自己，还养成乐观向

上的心理品质。

(4) 培养学生的问题意识。问题意识是学生在认识感知外界世界的学习活动中产生的主动怀疑、探究心理状态，问题意识让学生对一切新生事物保持高度的怀疑精神和创新精神。培养学生的问题意识是所有学科教师义不容辞的责任，也是高科技社会发展对学校输送人才的时代召唤。问题意识让学生在学科学学习中，能够积极发挥学习主体性作用，保持高昂的学习探究兴趣，并付诸行动去实现个性良好发展。培养学生的问题意识不是简单的直问直答，要让学生的思维处于积极活跃状态，能够自主分析、提问、探究和解决问题。对培养学生的问题意识，学科教师要持有积极支持的态度，不打击挖苦学生的“标新立异”，用发展的目光看待学生的学习动机和需求，积极发展学生的创新心理，使学生具有良好的个性心理特征。

(5) 引领学生体验成功的愉悦。学科教学的过程就是学生健康心理发展的过程，当学科教师一直引领学生在学习中体验成功的愉悦，学生的种种心理问题就不是什么问题了。因为学生不断体验成功的愉悦，这种心境会直接影响学生更加自信，对学习保持高度的兴趣和探究心理，没有学习的沉重心理负担，学生又怎么会因为繁重的学习有心理问题出现呢？所以，学科教师要经常性引领学生体验成功学习的愉悦，所有层面的学生都要照顾到，学科教学渗透心理健康教育也就成功了。

总而言之，学科教学渗透心理健康教育是社会发展和个人发展的时代要求，学科教师应该积极响应并在自己的学科教学中不断实践验证效果，让学科教学成为心理健康教育的一个重要载体，让新时代的人才培养更具有可持续性和创新性。每个学科教师都应该肩负起这个任重而道远的责任，在学科教学中积极渗透心理健康教育。

参考文献

- [1] 戴佳玲；学科渗透式心理健康教育存在的主要问题及对策[J]；中小学心理健康教育；2015年16期
- [2] 尚海丽；开展初中心理健康教育的重要性及有效途径[J]；林区教学；2019年02期
- [3] 曾润红；教师开展初中生心理健康教育策略研究[J]；新课程（中）；2019年04期

本文系2023年度河南省教育科学规划课题《初中学科教学渗透心理健康教育研究》（课题编号：2023YB0861）的研究成果。