

心理健康教育在初中语文课堂中的应用与效果评价

赖蕊甜

江西省铅山县教学研究中心

摘要：本文探讨了心理健康教育在初中语文课堂中的重要性、应用策略及其效果评价；心理健康教育在初中阶段尤为关键，能有效提升学生的自我认知、情绪管理能力以及社交与合作技能。本研究提出了五种心理健康教育的应用策略，这些策略的应用对提升学生的自我认识能力、增强情绪调节和压力管理能力、促进社交技能和团队合作能力的发展具有显著效果。

关键词：心理健康教育；初中语文；应用策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.135

引言

随着社会的发展和教育理念的更新，人们逐渐意识到心理健康教育对青少年成长的重要性；尤其是在初中阶段学生正处于心理和身体快速发展的阶段，面临着学习压力、人际关系调整等多重挑战，将心理健康教育融入初中教学特别是语文课堂，成了提高学生综合素质的必要途径。

一、心理健康教育在初中语文课堂中的重要性

心理健康教育在初中语文课堂中的重要性不容忽视，这一点在当前教育领域越来越得到认可和重视；随着社会的快速发展和教育环境的变化，初中生面临着前所未有的学习和生活压力，这些压力往往会对其心理健康造成影响。语文作为一门重要的基础学科，不仅负责传授语言知识，还承载着传递文化、情感教育和价值观塑造的重要职责；通过在语文课堂中融入心理健康教育，教师可以利用丰富的文学资源来引导学生认识和表达情感，提升其自我认知和自我表达能力，通过阅读描绘人物内心世界的文学作品，学生能够更好地理解人类情感的复杂性，学习到如何以健康的方式处理自己的情感和压力。心理健康教育在语文课堂中的应用，能够有效地提高学生的批判性思维和解决问题的能力，通过讨论文学作品中的道德困境、人物冲突等问题，学生不仅能够提升自己的语文素养，还能在这一过程中学习到如何面对现实生活中的困难和挑战，培养解决问题的能力^[1]和抗压能力^[1]。

二、心理健康教育在初中语文课堂中的应用策略

（一）整合心理健康内容与语文教学材料

将心理健康教育整合到初中语文教学中是一种创新的教学方法，旨在通过语文课程的学习内容和活动，促进学生心理健康的发展；这种整合不仅能够丰富语文教学的内涵，还能够为学生提供学习心理健康知识和技能的机会，帮助其更好地理解自我、处理情感和人际关系，以及面对生活中的挑战。将这些内容与语文教材

料整合，需要教师在教学过程中创造性地利用语文材料中的人物情节及主题等元素，设计出既能传授语文知识又能促进心理健康发展的教学活动。

教师在选择语文教学材料时，可以优先选择那些能够触及心理健康主题的文学作品，如描写人物内心世界、情感发展或面临道德抉择的小说、诗歌和散文。例如通过学习鲁迅的《阿Q正传》来讨论自卑与自尊的问题，或通过《岳阳楼记》来引发对情绪调节和乐观态度的思考，教师可以根据文学作品中的情节和人物，设计情境讨论及角色扮演和情感日记等活动；这些活动能够让学生身临其境地体验人物的情感，促使学生表达和分享自己的感受，从而增强其情感认知和表达能力。教师通过讨论文学作品中的冲突、人物性格和作者的观点，可以引导学生发展批判性思维，学会从不同角度分析问题，培养解决问题的能力。教师可以组织学生进行小组讨论，分享各自对文学作品的感受，通过同伴间的交流，学生可以学会理解和尊重他人的情感，增强人际交往能力。教师还可以将心理健康教育的专业资源引入课堂，如邀请心理健康教育专家进行讲座，或向学生推荐相关的书籍和文章，帮助学生拓展对心理健康知识的认识^[2]。

（二）开展情感教育活动

开展情感教育活动是心理健康教育在初中语文课堂中的重要应用策略之一，这一策略基于情感教育理论，认为情感和情绪的教育对于学生的个人发展、社会适应能力以及学业成就都有着重要的影响；情感教育活动旨在帮助学生认识和理解自己的情感，学会表达和管理自己的情绪，以及培养对他人情感的同理心。情感教育强调情感和智力的统一，认为情感不仅是个体心理活动的重要组成部分，也是推动个体发展的重要动力；教育过程中应当关注学生的情感体验和情感发展，通过情感的教育促进学生的全面发展，情感教育还涉及情绪智力的培养，即帮助学生识别和理解情感、调节情绪、利用情

绪来促进思考和行为的能力培养。

在实践教学中情感教育活动的开展，通常要求教师具备较高的情感敏感性和创造性；在初中语文课堂上教师可以利用文学作品丰富的情感内容作为教学资源，引导学生深入探讨文中人物的情感体验，以及这些情感体验对人物行为和命运的影响。通过对文学作品中的情感深度解读，学生不仅能够增强文学素养，还能在过程中学会更加细腻和深入地理解人类的情感世界；教师可以激发学生的情感共鸣，使其在共情的基础上理解和感受不同的情感状态。通过课堂讨论写作和其他表达活动，教师鼓励学生分享自己的情感体验和思考，从而在交流和反思中学习情感表达和情绪管理的技巧。在这一过程中教师还应注重营造一个安全、包容的课堂氛围，鼓励学生开放地表达自己的情感和观点，教育学生学会尊重和理解他人的情感体验。通过这样的实践教学，情感教育活动不仅有助于学生的情感和情绪发展，还能促进其社会技能和人际交往能力的提升，为学生的健康成长和全面发展奠定基础。

（三）培养学生的批判性思维和解决问题的能力

培养学生的批判性思维和解决问题的能力，基于认知发展理论和批判性思维教育理论，强调通过教育活动促进学生的认知结构发展，提高其思考质量使学生能够有效地评估信息，做出合理判断，并解决问题。批判性思维被定义为一种高阶思维能力，包括信息的识别分析及评估和推理过程，解决问题能力则涉及识别问题并生成解决方案、评估方案并实施的过程。在心理健康教育的背景下，培养这些能力不仅有助于学生的学术成长，还能帮助其在面对生活中的挑战和压力时，采取更加理性和有效的应对策略。

实践中将这些能力的培养融入初中语文课堂，教师可以利用文学作品作为资源，引导学生深入探讨作品中的主题，人物性格及情节发展等；通过这一过程教师不仅向学生传授文学知识，更重要的是通过提问讨论和批评性分析，鼓励学生对文本进行深入思考和质疑。例如在分析一个复杂的文学角色时，教师可以引导学生探讨该角色的行为背后的动机和社会环境的影响，要求学生从不同的角度评价角色的行为，并思考自己在类似情境下可能的反应；通过这种方式学生不仅学会了深入分析文本，也在不知不觉中练习了批判性思维和问题解决的技能。在整个教学过程中教师应鼓励学生提出自己的观点，即使这些观点与他人不同或与传统解读相悖，教师还应指导学生如何基于证据进行论证，如何评估不同的信息来源和观点，以及如何多种可能的解决方案

中做出选择^[3]。

（四）加强自我认同和自尊心的培养

在语文课堂上加强自我认同和自尊心的培养，可以通过多种方式实现，语文教学提供了丰富的文学资源，这些资源中包含了丰富的人物形象，生活场景和道德冲突，非常适合用来引发学生的思考和情感共鸣。教师可以选取那些能够触及学生内心、引发共鸣的文学作品，通过讨论分析这些作品中的人物和情节，引导学生探讨人物如何面对困难、如何实现自我超越的故事；这不仅能够帮助学生理解不同人物的价值观和行为动机，也能鼓励其反思自己的行为和价值观，从而促进自我认同和自尊心的建立。

实践中教师可以通过引导学生深入分析文学作品中的典型人物，让学生看到即便是在逆境中人物也能展现出的坚韧和勇气，通过这样的分析学生能够学会欣赏人物的优点，同时也能够发现和肯定自己的优点和潜力。教师还可以设计写作、演讲和角色扮演等活动，鼓励学生表达自己的观点和感受，这样的活动不仅能够提高学生的语文表达能力，更重要的是通过这种表达，学生能够得到他人的认可和肯定，从而增强自尊心。教师应该创造一个积极、支持性的课堂环境，鼓励学生尝试和犯错，通过正面的反馈和鼓励帮助学生正视自己的不足促进自我改善。在这一过程中教师的角色非常关键，不仅要作为知识的传授者，更要作为学生自我探索和成长的引导者和支持者；通过这样的实践教学，学生不仅能够获得语文学科知识的学习中获得成就感，更重要的是能够在自我认同和自尊心的培养中获得心理成长，为其全面发展打下坚实的基础。

（五）提供心理健康教育资源和咨询支持

心理健康教育资源和咨询支持是将心理健康教育融入初中语文课堂的关键所在，这一策略基于对学生心理健康需求的关注，认识到除了日常的教育活动外，学生还需要得到更专业的心理健康信息和在遇到心理困扰时能够获得及时的咨询与支持。

实践中教师可以通过整合校内外的心理健康教育资源，为学生提供丰富的学习材料和信息，教师可以引入心理学家的讲座、心理健康相关的书籍和文章，或是在线心理健康资源，使学生能够在课堂之外继续探索和学习；教师可以组织学生参与心理健康主题的项目学习活动，通过研究讨论和呈现，让学生深入了解特定的心理健康问题，如青少年压力管理、情绪调节等，从而在实践中加深对心理健康知识的理解和应用。为了更有效地支持学生的心理健康，学校还应建立完善的心理

咨询体系，为学生提供专业的咨询服务，这包括设立心理咨询室，聘请专业的心理咨询师，以及定期开展心理健康筛查和辅导活动；通过这样的系统性支持，学生在遇到心理困扰或压力时，可以及时获得专业的帮助和指导。在整个实践过程中教师的角色是连接学生和心理健康资源的桥梁，教师需要具备一定的心理健康知识，能够在日常教学中识别学生可能的心理健康需求，并引导其利用校内外的资源；教师还应该鼓励学生开放地讨论心理健康问题，打破关于心理健康的误区和偏见，营造一个支持和理解的学习环境^[4]。

三、心理健康教育在初中语文课堂中的应用效果

（一）提升学生自我认识能力

将心理健康教育融入初中语文课堂中，对于提升学生的自我认识能力具有显著效果，自我认识能力是指个体对自己的性格兴趣、能力及价值观的认知和理解。通过心理健康教育学生能够在语文学习的过程中，深入探讨文学作品中人物的性格、情感和行为，从而引导学生反思自己的内心世界和行为动机。

在分析和讨论文学人物的过程中，学生不仅能学习到人物如何面对困难、解决问题，还能够通过对比自我与人物的情感体验和选择，促进对自己性格情感和行为的深入了解；教师可以通过设计情境模拟、角色扮演等教学活动，让学生置身于特定的文学情境中，模拟人物的决策和行为，这种身临其境的体验进一步加深学生对自我性格和情感的认识。心理健康教育还鼓励学生表达自己的想法和感受，无论是通过课堂讨论小组合作还是写作表达，这些活动都为学生提供了自我表达的平台，使其能够更清晰地认识到自己的情感和想法，从而增强自我认识能力；通过这种方式学生不仅在语文知识上获得提升，更在心理健康方面得到了极大的促进，为其全面发展奠定了坚实的基础。

（二）增强学生情绪调节和压力管理能力

融合心理健康教育于初中语文课堂显著增强了学生的情绪调节和压力管理能力，通过分析文学作品中人物面对挑战时的情感反应与应对策略，学生学会了识别和理解各种情绪，以及情绪对人的影响和调节方法；在讨论和解读文学人物的情绪管理方式时，学生不仅能够从文学角度深入理解作品，还能够学习到如何在现实生活中有效地管理自己的情绪和压力。

教师通过设计与情绪调节和压力管理相关的课堂活动，使学生能够在安全的环境中实践和探索不同的情绪表达和调节技巧；这种实践不仅帮助学生理解情绪的复杂性，还培养了其面对生活中压力和挑战时的应对能

力。通过在语文教学中融入心理健康教育，学生获得了关于情绪认知和管理的知识，这不仅增强了其在学习和日常生活中的适应能力，也促进了其心理健康的整体发展；这种教学策略的应用，实现了语文教育与心理健康教育的有效结合，为学生提供了一个全面发展的平台。

（三）促进学生社交技能和团队合作能力的发展

通过将心理健康教育融入初中语文课堂，显著促进了学生社交技能和团队合作能力的发展，语文课堂提供了丰富的文学材料和多样的交流活动，这些活动要求学生之间进行有效沟通、共同协作解决问题，从而在实践中锻炼和提升了学生的社交技能和团队合作能力^[5]。

在讨论文学作品时学生需要表达自己对作品的理解和感受，也要倾听并尊重他人的观点；这种互动不仅促进了学生之间的理解和尊重，还帮助其学会了如何在交流中表达自己的意见和感受。通过这样的过程学生能够在语文课堂上学习到有效的沟通技巧和人际交往能力。合作学习活动如小组项目和角色扮演等，要求学生共同完成任务，这不仅增强了学生的团队协作意识，也让其在实际操作中学习到了分工合作、共同解决问题的能力；通过这种团队合作的经验，学生学会了如何在集体中发挥自己的作用，如何与他人协作达成共同目标，从而有效提升了其团队合作能力。

结语

心理健康教育在初中语文课堂中的应用对于促进学生的全面发展具有不可忽视的作用，通过实施有效的应用策略，可以显著提升学生的自我认识能力、情绪调节和压力管理能力以及社交与合作技能；这不仅有利于学生的个人成长，也为其日后的学习生活和社会适应提供了坚实的基础，学校和教师应重视心理健康教育的融入和实践，通过不断的探索和优化教学方法，为学生营造一个健康、积极的学习环境。

参考文献

- [1] 杨锡霞. 心理健康教育在小学语文教学中的重要性[J]. 教学管理与教育研究, 2020, 5(14): 30-32.
- [2] 牛巧惠. 浅谈小学语文课堂如何渗透心理健康教育[J]. 才智, 2020, (14): 162.
- [3] 康丽丽. 心理健康教育在小学中高年级语文课堂教学中渗透现状研究[D]. 湖北师范大学, 2019.
- [4] 陈聪聪. 初中语文教学中渗透心理健康教育的研究[J]. 中小学心理健康教育, 2019, (14): 62-64.
- [5] 张志龙. 信息化背景下心理健康教育在农村小学语文课堂教学中研究策略[J]. 教育信息化论坛, 2019, (01): 142.