

心理健康教育融入初中语文课堂的策略分析

盛瑶凤

江西省上饶市余干县教育体育局

摘要：随着社会的发展和进步，人们对心理健康的关注度越来越高。青少年正处于身心发展的关键时期，他们面临着学习、生活、人际关系等多方面的压力，容易出现各种心理问题。因此，加强青少年的心理健康教育显得尤为重要。语文作为一门基础性学科，具有丰富的人文内涵和情感价值。在初中语文课堂中融入心理健康教育，可以通过文学作品的阅读和分析，引导学生关注自己的内心世界，培养学生的积极情感和良好的心理素质。同时，也可以提高学生的语文素养和综合能力。但在长期的传统教育理念影响下，学校、教师和家长都更加关注初中生的学习能力和考试成绩，却忽视了对学生的心理健康教育，这导致很多学生产生了心理问题后未能得到及时解决。加强对初中生的心理健康教育不仅有利于培养学生坚强的意志力，还有助于学生调节情绪，并强化学生的集体意识。对此，教师要在明确初中心理健康教育的意义和现存问题后，积极探寻有效的解决策略，以促使学生身心健康成长和发展。

关键词：初中语文；心理健康；教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.02.197

引言

初中是学生整个学习生涯中的关键阶段，这一时期学生正处于青春期，心理波动较大，加之受外界环境、濒临高考、同学交往等各种因素的影响，心理负担和精神压力较大，如果缺少科学的引导，会产生心理问题，不利于学生健康成长，需要学校、教师和家长适当地干预和引导。语文作为一门基础学科，具有丰富的人文内涵和情感教育价值，为心理健康教育的融入提供了广阔的空间。

一、心理健康教育的意义

（一）培养学生的意志力

对初中生来说，良好的心理健康教育有助于培养坚定的意志力。进入青春期后，学生心理逐渐变得成熟，很多学生开始不愿主动与父母或教师交流，所有压力都选择自己承担，进而容易产生负面情绪或悲观思想。而开展初中心理健康教育，教师会主动与学生沟通，及时了解学生的心理问题，并引导学生通过正确的方式面对问题和解决问题，培养学生勇于克服困难的决心。初中心理健康教育能让学生清楚地认识到，无论是学习还是生活，难免会遇到各种各样的问题，需要积极面对和勇敢承担，而这有助于学生调整心态，形成克服困难的勇气，培养坚强的意志力。

（二）有助于学生调节情绪

有效的初中心理健康教育还有助于学生调节情绪，提高学生的课堂学习效率。现阶段，初中生的心理问题十分普遍。一旦学生形成悲观主义思想或产生抑郁情绪，就会将自己封闭起来，久而久之，便会表现出学习注意力不集中、情绪不稳定、行为举止怪异等问题。而学校

积极开展初中心理健康教育，能为学生提供一个倾诉渠道，让学生能通过适当的方式发泄和排解。在教师的帮助和引导下，学生会逐渐端正学习态度，自主调节情绪，融入良好的班级学习氛围中。

（三）增强学生的集体意识

深入研究初中心理健康教育，发现心理健康教育有助于培养学生对班级的责任感，强化学生的集体意识。由于家庭环境和性格的差异，每个学生都会有独特的个性。而教师通过心理健康教育能对学生的思想加以引导，在尊重学生个体差异性的同时，让学生意识到自己作为班级中的一员，对班级的建设有着不可推卸的责任。同时，教师能够引导学生看到自身的价值，并带领学生积极融入集体，可以有效增强学生的集体意识，提升班级的凝聚力和向心力。

二、初中心理健康教育的现存问题

（一）缺乏重视

受传统教育观念的影响，长期以来初中生的心理健康没有引起多方关注。首先，学校方面。部分初中学校的课程设置比较不合理，每周仅一节心理健康教育课程，很难取得较好的教育效果，对心理健康教育的支持不足。其次，教师层面。部分初中教师意识到学生存在心理问题，但是由于教学任务繁重以及在心理问题的分析上不够专业，在有限的时间内难以取得良好的干预效果。也有部分教师缺乏对学生心理健康的重视，不会专门进行心理辅导方面的研究和学习。最后，家长方面。很多家长认为，只需要满足孩子的物质需求即可，很少与孩子进行心理上的沟通和交流。还有部分家长由于工作比较忙，在生活中对孩子的关心较少，

更没有将孩子的心理健康教育放在心上，导致孩子的心理问题越来越严重。

（二）缺少创新

部分学校已经意识到了初中生心理健康的重要性，并开设相关课程对学生进行心理教育，但是效果并不理想，主要原因是教育方式不够创新。目前初中心理健康教育的方式主要有三种：一是通过心理健康教育课，在课堂上利用教材或者教学相关资料讲述内容，让学生了解心理健康的相关知识。这种教育方式较为单一，引用的教学案例很多都不符合初中生的实际情况，因此学生很难集中注意力，课堂教学效率低下。二是一对一单独辅导。对初中生来说，一对一辅导是一种比较有效的心理辅导方式，很多学生不愿向同学和家长说出的事情，却愿意私下和教师交流。但是很多学生只愿对指定的教师敞开心扉，如班主任，但班主任很难有充足的时间对每个学生进行单独辅导，若只对个别学生进行辅导又影响教育的公平性，因此，这种辅导方式也很难实现预期效果。三是通过活动进行心理教育辅导。由于目前很多学校的教学设施有限，心理教育相关的活动大多为观看心理讲座视频，仍摆脱不了课堂讲授的局限性，因此教育效果也不尽如人意。

（三）形式单一

在调查初中学校的心理健康教育课程的过程中发现，目前心理健康教育教学工作开展形式单一化问题比较严重，教学对象固化，更多情况下集中针对已经出现心理健康问题的学生。而在常规的心理健康教育课堂上，教学方式以理论化讲述为主，教师围绕教材内容展开讲述，理论化问题突出，对学生心理健康引导作用比较有限。这种单一化的教学形式很难吸引学生的注意力，进而影响整体的教学效果。不仅如此，心理健康教育学科本身实践性较强，需要教师结合多元化的教学形式引导学生端正态度，目前部分教师虽然开展了一些教学活动，但这种活动形式浮于表面，并没有真正引导学生正视心理问题，也难以对心理健康教育产生良好的促进作用。总而言之，心理健康教育形式单一化问题比较突出。

三、初中心理健康教育有效性的提升策略

语文教学不仅要传授知识和技能，更要关注学生的情感、态度和价值观。将心理健康教育融入语文课堂，可以培养学生良好心理素质，提高他们的人际交往能力、情绪管理能力和抗挫折能力，促进学生的全面发展。

（一）在高度重视中与语文教学有效融合

初中教育中，想进一步提升初中生心理健康教育的效果，首先需要教师能提升对心理健康教育的重视程度，

从学生的立场思考问题，要了解学生的需求，并充分理解学生的想法。初中生在刚刚入学时，正处于青春期，面对陌生的学习环境，会有短暂的适应期。在此期间，教师应放慢教学节奏，将教学重点放在帮助学生适应环境以及人际交往两个方面。在学生已经充分适应学习环境之后，教师要结合对学生的了解合理规划教学进度，并采用分层教学的方法，充分满足不同层次学生的学习诉求，在激励学优生的同时，也要给予学习能力相对较差的学生足够的耐心和鼓励，避免学生过早地自我放弃，并在教学过程中加强对学生行为举止的观察和分析，潜移默化地进行心理辅导，避免太过刻意，通过引导的方式让学生逐渐形成健康乐观的心态。通过高一和高二阶段的心理辅导和疏通，等学生进入高三后，也不会因为过大的学习压力而产生心理问题，有助于学生养成自我调整的好习惯。其次，学校方面也需要提高对初中生心理健康教育的重视程度，校内应适当增加心理健康教育课程和活动，让学生有更多机会接触心理健康知识，及时排忧解难，并加强校内校外的宣传，通过有效的宣传方式提升社会各界对初中生心理健康教育的重视程度。最后，学校需要加强与家长的沟通和交流，充分发挥家庭教育的作用，引导家长对孩子心理更加重视，通过开展家庭心理健康教育，帮助学生树立正确的人生观和价值观。就语文教学而言，语文教材中的许多文本都蕴含着丰富的心理健康教育主题，如友谊、亲情、自信、勇敢、宽容等。教师可以通过分析文本主题，引导学生深入思考其中的心理内涵，培养学生的积极心理品质。例如，在教授《散步》一文时，可以引导学生体会家庭成员之间的亲情和责任，培养学生的家庭责任感和尊老爱幼的品质；在教授《走一步，再走一步》时，可以引导学生理解勇敢面对困难、逐步克服困难的重要性，培养学生的勇气和毅力。

（二）在创新教育中与语文教学有效融合

提升初中生心理健康教育的效果需要教师积极开发新的教育方式。初中生的成长过程中可能产生的心理问题有很多，心理健康教育想要实现全面和全方位覆盖每一个方面是十分困难的，因此，需要心理健康教师能从学生的角度出发，帮助学生进行心理方面的干预。例如，在教授《背影》一文时，可以通过播放父亲为孩子送行的视频，创设出感人的情境，让学生体会父爱的深沉和伟大，培养学生的感恩之心；在教授《皇帝的新装》时，可以通过角色扮演的方式，让学生在情境中体验人物的心理变化，培养学生的批判性思维和勇气。再如教授《春》一文时，可以通过朗读优美的语句，让学生感受春天的

美好和生机，培养学生的审美情趣和积极向上的心态；在教授《乡愁》时，可以通过欣赏音乐《故乡的云》，让学生体会游子的思乡之情，培养学生的家国情怀。

同时，在心理健康教育中创新教育形式，可以将互联网的优点充分利用起来，构建出“线上+线下”的组织结构，也就是“线上收集心理问题+线下进行心理辅导”的模式。“线上收集心理问题”项目可以充分发挥在线“匿名体验”的作用，使学生在不见面的情况下获得心理辅导，在匿名的情况下学生更容易敞开心扉。同时，通过在线搜集学生心理问题的信息，有助于突破身份认同困境，获取学生更多的信息。其中，可以使用“直接途径”，即利用微信、QQ等聊天工具匿名与学生联系，如此教师可以更好地发挥“倾听者”的作用，打破“位置化”局限。另外，可以使用“间接途径”，即教师跟踪学生的社交媒体，从中筛选出一些与学生的精神状态有关的内容。而“在线上进行咨询”，主要是在教室里进行，达到“匿名体验”的对称性，需要对学生的心理问题进行引导和疏导，并利用一些有代表性的内容或事例作为教学资源 and 案例，为学生制订详细的自我疏导计划。师生可以在此过程中形成交替式的“主客体平等”。总之，在新时代，为了提升初中心理健康教育的效用，不仅需要调整授课内容和方式，运用案例分析和开展定期活动的方式，还要建立跨界平台，整合各项资源，创新教育方式，达到精准输出的目标。

（三）在学科互通中与语文教学有效融合

初中心理健康教育不应该是一门孤立的课程，而应该与其他课程相融合，形成一个有机的整体。这样可以提高心理健康教育的实际效果，也可以避免学生对心理健康教育产生抵触和厌烦的心理。在日常教学过程中，各学科教师需要积极将心理健康相关知识融入专业课程中，使心理健康教育日常化，通过不同的方式帮助学生积极面对问题，切实发挥出心理健康教育的作用。例如，语文课是培养学生文化素养和人文情怀的重要途径，也是传递心理健康知识和价值观的有效平台。语文教师在与心理健康教师交流分析后，可以在语文课上选用一些与心理健康相关的名著、散文、诗歌等，引导学生阅读、欣赏、分析和感悟，从而提升学生的心理素质和情感表达能力。例如，教师可以选用《三国演义》中的人物形象，让学生探讨他们的性格特点、心理状态和人生选择，从而引发学生对自我认知、自我调节和自我发展的思考。也可以在语文教学中选用一些具有心理教育意义的文本，引导学生从中感悟人生的价值和意义，体会不同人物的心理变化和成长历程，激发学生的同理心，锻炼学生的

自我反思能力。再如，在教授《综合性学习：天下国家》时，可以让学生分组收集有关爱国的名言警句、故事和诗歌，并进行展示和交流，培养学生的爱国情怀和合作能力；在教授《戏剧单元》时，可以让学生分组进行剧本创作和表演，培养学生的创造力和团队合作精神。同时，教师还可以组织学生参加一些创作活动，如写日记、写读后感、写故事等，让学生抒发自己的情感和想法，增强自我表达和自我认识能力。

此外，开展语文实践活动，如课外阅读活动，它是语文教学的重要组成部分，也是开展心理健康教育的有效途径。教师可以推荐一些适合学生阅读的心理健康教育书籍，如《爱的教育》《钢铁是怎样炼成的》《假如给我三天光明》等，让学生在阅读中汲取正能量，培养积极的心理品质；再如演讲比赛活动可以锻炼学生的口语表达能力和自信心，也是开展心理健康教育的有效形式。教师可以组织一些以心理健康为主题的演讲比赛，如“心理健康，快乐成长”“阳光心态，成就未来”等，让学生在演讲中分享自己的成长故事和心得体会，传递正能量，培养积极的心理品质。

结语

综上所述，初中是学生从少年成长为青年的重要过渡阶段，无论是生理上还是心理上，都需要受到重视和关注。初中生的心理健康教育十分重要，需要教师重视，创新教育方式，渗透于课程教学中。因此，将心理健康教育融入初中语文课堂是一项具有重要意义的工作。通过挖掘语文教材中的心理健康教育资源、创设积极的课堂氛围、采用多样化的教学方法以及开展语文实践活动等方式，可以实现心理健康教育与语文教学的有机结合，促进学生的全面发展。在实际教学中，教师要不断探索和创新，努力提高心理健康教育的实效性，为学生的健康成长和未来发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 陈萍. 校园心理剧在初中大单元心理健康教育课中的应用优势[J]. 中小学心理健康教育, 2023(06): 26-29.
- [2] 吴叶艳, 王槐晟. 积极心理学视角下初中心理健康教育的优化策略[J]. 武夷学院学报, 2023, 42(01): 77-81.
- [3] 钱家荣. “三联三驱四结合”初中心理健康教育模式的创建与实施[J]. 江苏教育, 2023(04): 78-81.

基金项目：本文系江西省基础教育研究课题《心理健康教育融入初中语文课堂的行动研究》（课题编号SRZH2023-0902）阶段性研究成果。