

# 阅读教学中的心理健康素养培养：实证研究与探索

孙胥

江西省丰城市张巷初级中学

**摘要：**本文主要目的在于探讨初中语文教学中存在的心理健康教育问题，并提出相应的解决策略与方法。首先分析了学生情感管理能力不足、学习压力导致的心理问题、自我认知和情感表达困难、对文学作品情感体验的欠缺以及人际关系与沟通技巧不足等问题。

**关键词：**初中语文；阅读教学；心理健康素养；培养

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.170

## 引言

随后针对此类问题，提出了引导学生借助文学作品情感体验来增强情感认知和表达能力、设计轻松愉悦的课堂氛围、教授学生自我认知和情感表达技巧、创设情景引导学生积极投入阅读、开展团队合作和情感交流的课堂活动等具体策略。

### 一、初中语文教学中的心理健康教育问题

#### （一）学生情感管理能力的不足

在初中阶段，学生经历身心的快速变化，情感管理能力的不足常常表现为情绪波动大、应对压力的能力低。语文教学中可以借助文学作品来引导学生认识和表达自己的情感，如借助阅读描写悲伤、愤怒或快乐的场景，教师可以引导学生探讨角色的感受，进而引出如何处理此类情绪的策略，帮助学生建立起更为成熟的情感管理机制。

#### （二）学习压力导致的心理问题

学习压力是影响学生心理健康的重要因素之一。在语文教学中，教师可以借助创设轻松的学习氛围，减少应试教育带来的压力。例如，借助组织诗歌朗诵会、戏剧表演等活动，使学生在享受文学之美的同时，释放学习压力，培养学生面对挑战的心理韧性。

#### （三）学生自我认知和情感表达的困难

自我认知的缺乏与情感表达的困难，常常使学生在人际交往中感到尴尬或被误解。语文教学应通过文学作品的深入分析，引导学生理解不同人物的性格和动机，借助角色扮演等教学方法，训练学生的同理心和表达能力，从而提高自我认知与情感表达的能力。

#### （四）对文学作品情感体验的欠缺

许多学生在阅读文学作品时往往关注于表面的情节，而忽略了深入体验作品中的情感和哲理。教师可以通过

引导学生深入探讨文学作品中的情感冲突、角色关系等，激发学生的情感共鸣，提升学生的情感体验能力。此外，讨论作品中的道德、哲学问题，也可以加深学生对人生和社会的理解<sup>[1]</sup>。

#### （五）学生人际关系与沟通技巧的不足

在初中阶段，由于心理发展的不成熟，学生在人际关系和沟通技巧上常表现出不足。语文教育中，可以借助小组讨论、合作学习等形式，鼓励学生之间的交流与合作，通过实际操作提升学生的沟通技巧和团队协作能力。借助分析文学作品中人物的交往模式，教师也可以启发学生如何在现实生活中更有效地与他人交往。

### 二、初中语文教学中的心理健康教育策略与方法

（一）引导学生通过文学作品情感体验来增强情感认知和表达能力

在初中语文教学中，将心理健康教育与文学教学相融合，特别是借助文学作品来增强学生的情感认知和表达能力，是一种有效的教学策略<sup>[2]</sup>。文学作品本身就是情感和思想的载体，它们通过描述复杂的人物关系和内心世界，为学生提供了理解和表达复杂情感的机会。教师可以选择那些描写人物情感丰富且复杂的文学作品，如古典诗词、现代小说等，作为教学材料。在课堂上，教师引导学生深入分析文中人物的情感变化，理解人物的情感动机，从而使学生可以在共情的基础上，学习如何认知和表达类似的情感。此后，组织多种形式的活动如角色扮演、情感日记、小组讨论等，学生可以更加主动地投入文学作品的情感体验中。例如，在角色扮演活动中，学生需要设身处地地思考和表达学生所扮演角色的情感，这不仅帮助学生更好地理解文学作品，也锻炼了学生的情感表达能力。此外，教师可以引导学生通过写作、绘画等方式表达学生对文学作品的理解和感受。

此类表达活动不仅是对学生情感认知的一种测试，也是情感表达能力的一种训练。

(二) 设计轻松愉悦的课堂氛围，减轻学习压力，提升心理健康水平

创建一个轻松愉悦的课堂氛围是减轻学生学习压力、提升其心理健康水平的另一关键策略。在高压的学习环境中，学生往往感到焦虑和压抑，这不利于学生的心理健康和学习效果。因此，教师需要借助各种方法来创造一个积极、支持的学习环境，鼓励学生以更健康的心态进行学习。教师可以在课堂上采用更加互动和参与感强的教学方法，例如，通过小组合作学习，学生可以在相互帮助和支持中学习新知识，此类合作学习不仅可以减轻单个学生的学习压力，也可以增进学生之间的友谊和社交技能。教师应当定期组织一些与课程内容相关的游戏或竞赛，如诗歌朗诵比赛、故事复述比赛等。此类活动不仅可以激发学生的学习兴趣，还能借助游戏化的学习方式减少学生的焦虑感，使学生在轻松愉悦的氛围中掌握知识。教师应当关注学生的学习反馈，及时调整教学策略，对于表现出学习压力的学生，教师需要提供更多的关怀和支持，如一对一辅导、心理健康讲座等。此类措施不仅有助于学生克服学习中的困难，也有助于提升学生的自信心和自我效能感。

(三) 教授学生自我认知和情感表达技巧，例如写作、演讲等

在初中语文教学中，自我认知和情感表达技巧的教授是至关重要的。教学过程中，借助写作和演讲等活动，学生可以学习如何表达自己的想法和情感，这不仅有助于学生的语言技能发展，也对心理健康素养的培养起到了积极作用<sup>[3]</sup>。写作是一种内省的过程，可以帮助学生探索并表达自己的内心世界。在语文课程中，教师可以引导学生写日记、写感受、写故事，通过此类写作活动，学生可以逐步理解自己的情感和想法，增强自我认知的能力。例如，教师可以设定特定的写作主题，如“描述一个让你感动的瞬间”或“写一封信给未来的自己”，通过此类活动，学生不仅能练习文学创作，还能借助反思自己的经历和情感，促进心理成长。演讲则是一种公开的情感表达方式，它要求学生整理自己的思想，并勇敢地在他人在面前表达出来。在教学中，可以通过举办演讲比赛或讲故事活动，鼓励学生站在台前，分享自己的故事或观点。此类活动不仅可以锻炼学生的口语表达能力，还能增强学生的自信心和社交能力。

例如，在教学《苏州园林》这篇文章时，教师主要借助写作和演讲的方式，增强学生的自我认知和情感表达技巧。这篇文章详细描绘了苏州园林的建筑美学与自然美学的融合，是探讨中国传统文化和审美的绝佳文本。教学开始时，教师首先向学生简要介绍苏州园林的历史和文化背景，以及它在中国园林艺术中的独特地位。接着，教师引导学生借助图片和视频实际感受苏州园林的美，使学生在视觉上先行体验到文章中所描述的场景，为后续的深入阅读打下感性基础。随后，教师组织学生进行小组讨论，分析文章中对苏州园林中亭台、假山、花草以及近远景层次的具体描写。每个小组针对一种元素进行深入探讨，并分享学生如何通过此类元素感受到苏州园林的艺术魅力。这一环节不仅帮助学生理解文本，也锻炼了学生的分析和表达能力。为了进一步提升学生的情感表达技巧，教师安排了一个写作活动，让学生尝试以第一人称的视角写一篇短文，描述学生如果身处苏州园林，会有怎样的感受和体验。借助此类写作练习，学生可以将个人情感与文学知识相结合，深化对文本的理解。为了锻炼学生的演讲能力和增强学生的自信心，教师组织了一个小型演讲会。每位学生都有机会在班级前介绍自己对苏州园林的理解和感受，同时也听取同学们的不同视角。此类公开的情感表达方式极大地提升了学生的口语表达能力和社交技巧。积极参与结合写作和演讲的教学活动，学生不仅对《苏州园林》有了深刻的理解，更通过表达自己的情感和想法，提升了个人的心理健康素养。此类教学设计有效地将语文学科知识与心理健康教育相结合，为学生的全面发展提供支持。

(四) 创设情景，引导学生在阅读文学作品时积极投入并表达情感

文学作品是情感和经验的宝库，借助情景创设，教师可以引导学生深入文本，体验和表达其中的情感。在语文教学中，创设与文本相关的情景，让学生身临其境地感受文学作品的情境，是一种有效的教学策略。例如，教师可以在教学《红楼梦》时，创设一个贾宝玉与林黛玉初次相见的场景，让学生扮演不同的角色，进行角色扮演活动。通过此类模拟活动，学生不仅能更好地理解人物的性格和情感，还能借助身体和情感的投入，体验文学作品的深层意义。此外，教师可以利用现代技术，如多媒体和虚拟现实，创造更加生动的情景，使学生可以更加直观地感受文学作品的情感氛围，激发学生的情感共鸣。

例如,在教学《钢铁是怎样炼成的》这一文学作品时,教师利用情景创设的方法来引导学生深入文本,增强学生的情感体验与表达。教师设置了一个具体的教学情景,模拟主人公保尔·柯察金在革命斗争中坚定不移的情景,让学生们通过角色扮演深入理解保尔的心理变化和革命精神。在课堂上,教师首先向学生们介绍了故事背景及主要人物特点,然后组织学生进行小组讨论,分析保尔面对困难时的心理活动和情感变化。接着,学生们分角色扮演保尔及其互动的其他角色,如他的朋友和战友,借助模拟讨论和决策过程,体验保尔在逆境中如何保持信念和勇气。此外,教师利用多媒体工具展示了与书本内容相关的历史背景视频,帮助学生更直观地理解那个时代的社会环境和人物情感。此类多感官的学习方式不仅帮助学生更好地沉浸在保尔的故事中,也激发了学生对正义和坚持的深层次思考。此类情景创设和角色扮演,学生们不仅可以更深刻地理解文学作品的深层含义,还能在实际活动中学习如何表达和交流自己的情感,从而在日常生活中运用此类技能,建立和维护健康的人际关系。此类教学策略有效地将语文教学与心理健康教育相融合,帮助学生在理解文学的同时,增强自我认知和情感表达的能力。

(五)开展团队合作和情感交流的课堂活动,培养学生的人际关系与沟通技巧

团队合作和情感交流的课堂活动对于培养学生的人际关系和沟通技巧极为重要。借助小组讨论、合作项目等形式,学生可以在实际操作中学习如何与他人沟通和协作。在这类活动中,教师可以组织学生进行小组阅读活动,每个小组选择一部文学作品,共同探讨并分享彼此的理解和感受。此类活动不仅能促进学生之间的知识交流,还能加深学生对文学作品的理解。同时,借助此类集体活动,学生可以学习如何在团队中发表自己的意见,如何倾听他人的观点,以及如何通过协商解决分歧,此类都是人际关系和沟通技巧的重要组成部分。此外,教师还可以通过模拟情感矛盾的情景,让学生在安全的环境下表达自己的情感和想法,学习如何在现实生活中处理复杂的人际关系。通过此类实践活动,学生不仅可以在语文学习中获得知识和技能,更重要的是,学生能在日常生活中运用此类技能,建立和维护健康的人际关系。

例如,在教学《回忆我的母亲》这篇文章时,教师专注于培养学生的情感表达和人际关系技能,借助团队合作和情感交流的课堂活动来加深学生对文本的理解和情感体验。这篇作品不仅是对朱德同志母亲个人品质的颂扬,也是对母爱的深情回忆,提供了丰富的情感交流素材。在课堂上,教师首先简要介绍了文章的背景,确保学生对内容有基本的理解。同时,教师组织学生分成小组,每组学生共同阅读全文,讨论中重点引导学生探讨文章中表现的母爱的特点以及朱德对母亲的感情如何影响了他的一生。这一环节,学生们需要彼此分享自己对母亲形象的理解和感受,增进了学生之间的情感交流。为了深化学生的情感体验,教师安排了一个角色扮演活动,让每位学生轮流扮演朱德,向其他同学表达他对母亲的回忆和情感。这个活动不仅让学生在安全的环境中表达自己的情感,还帮助学生理解他人的情感状态,从而培养同理心。此外,课堂的教师让学生写一篇短文,题目是“如果我是朱德,我会如何描述我的母亲”。通过写作,学生可以进一步表达自己的情感,同时也锻炼了学生的写作技巧和情感表达能力。采用结合文学作品的教学方法,学生不仅加深了对《回忆我的母亲》的理解,也在实际活动中学习了如何表达和交流自己的情感,这对于学生的心理健康和人际关系的发展是非常有益的。此类教学活动有效地将语文教学与心理健康教育相融合,实现了教学内容和教育目标的双重提升。

### 结语

借助对初中语文教学中心理健康教育问题的深入分析与探讨,教师认识到了问题的严重性和紧迫性。然而,随之而来的是希望与机遇。本文提出的一系列策略与方法,为解决此类问题提供了新的思路和途径。相信在教育者和社会的共同努力下,初中语文教学中心理健康教育将迎来更加美好的发展与进步。

### 参考文献

- [1] 聂海英. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略分析[J]. 环球慈善, 2019(8): 0105-0105.
- [2] 林月芳. 谈如何以核心素养为导向在初中语文教学中渗透心理健康教育[J]. 中华活页文选: 教师, 2022(4): 90-92.
- [3] 李如强. 初中语文阅读教学渗透心理健康教育探讨[J]. 新课程(教研版), 2021, 000(025): 238.