

新教材背景下的初中地理教学中渗透心理健康教育的策略

张训波

青岛西海岸新区实验初级中学

摘要：新时代对于高素质人才也提出了心理健康的新要求。但是仅通过心理健康教育课来进行是不够的，各个学科教学中都需要渗透心理健康教育。本文通过对初中地理与心理健康教育之间的简单分析，结合自身教学实践，提出合理化建议，以帮助高中地理教师更好的将地理教学与心理健康教育融合。

关键词：初中；地理教学；心理健康；培养策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.016

引言

近些年来学校频发的相关事件，使我们意识到中学生的心理健康状况不容乐观。作为学生健康成长的园地，学校有责任且有义务担负起对于中小学生心理健康的培育。在学校对学生进行心理健康教育的途径十分多，如开展心理讲座、建立心理咨询室、开设专门的心理课程以及在各个学科当中渗透心理健康教育。而这其中在各个学科渗透心理健康教育是有效的也是最容易实施的。地理作为一门兼具科学思维与人文关怀的学科，在日常的地理课堂教学中渗透心理健康教育有特殊的作用。

一、心理健康教育与初中地理教学的关系

心理健康问题并不只是存在于学习阶段，它将伴随着孩子终生。与传统只重视成绩发展的教育理念相比，现代新型教育理念更多地将目光投射到学生心理健康的建设上来。尤其是处在被称为“狂风骤雨期”的青年初期，面对着日趋激烈的中考压力，各学科在完成中考规定科目内容的同时，在日常教学中也应当渗透心理健康教育。

（一）健康的心理有助于促进初中地理教学

心理健康状况与学生学习能力的提升之间存在着密切的联系。消极低迷的心理阻碍学生进一步的发展，积极向上的心理能够促进学生的学习进步。一直以来，学习兴趣的提升与学生心理健康之间存在着明显的线性关系，兴趣的提升又可以促使学生获得优异的学习成绩。因此，在课堂中我们应当注重培养学生的心理健康，消除学生紧张不安的心理，让学生在相对舒适的氛围中，自发地进行学习。

（二）初中地理教学可以渗透心理健康教育

地理学是一门包容性很强并且与任你们日常生活紧密联系的一门综合类学科，具有很强的实践性，这就为提高学生的抽象逻辑思维能力以及实践操作能力提供了良好的基础。

在初中地理教学过程中，教师必须根据学生课上以及课下的反馈情况进行备课，为了增强与现实生活的联系，教师可以采用各种生活中的事例进行导入。当然由于不同区域会存在一定差异，包括学生的接受程度也存在着一定差异，因此要求教师要做到共性与个性相结合。

地理学习除了考验学生对于知识的掌握情况，更重要的是培养学生的抽象逻辑思维能力。在初中阶段，考试频繁，有些学生心态较差，在地理考试中没有取得满意的成绩时，往往会产生不良情绪，加之自我调节能力弱，这时候地理教师就要予以适当的心理疏导。

二、心理健康教育的必要性

在新世纪，随着各国综合国力的提升、科学技术的不断进步，当今世界的核心竞争力表现在高素质的综合人才方面。因而在地理学科中渗透心理健康教育是很有必要的，这样才能够更好地使学生朝着德智体美劳心的方向全面发展，适应未来社会对于人才的要求。

生理健康与心理健康不是相互脱离的，而是相辅相成、相互影响的。心理健康的人才有可能在思想上不断进步。地理学作为一门文理交融的学科，同样担负培养学生心理健康的职责。随着教学改革的不断推进，地理学科教学目标已经原来的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观提升到了人地协调观、综合思维、区域认知以及地理实践力四个方面。同时《义务教育地理课程标准（2024版）》也对地理教学中渗透心理健康教育提出了非常明确的要求。中学阶段是学生成长的关键时期，因此十分有必要在初中地理课堂中，培养其健康的心理。

当前，社会媒体报道的“学生心理不健全”的新闻案例越来越多，随着社会竞争的不断加大，当前青少年心理健康教育必须得到重视。而且不仅是作为心理健康

课任课教师的责任，也是在校教导学生的每一位老师的责任。

三、初中地理教学渗透心理健康教育的基本原则

(一) 灵活性

叶圣陶先生曾说“教学有法，教无定法，贵在得法”。由于地理教学内容的复杂性以及学生个体身心发展的差异，因此在初中地理课堂教学中渗透心理健康教育并没有固定的模式，因此这就要求教师根据所教授的内容以及学生不同阶段身心发展的特点来恰当的渗透心理健康教育。同时，教师在进行心育的时候，要结合所在学校的实际情况，可以适当利用学校的相关资源，从而使心理健康教育的效果达到最大化。

(二) 适度性

所谓适度即做到适合有度。上课时间是有限的，并且地理课堂本身还要承担着地理教学任务，如果过多地渗透心理健康教育，反而变了味，因此在教学中所能够采取的心理健康教学时间不能过长，不能把地理课变成心理课。要注意时间的把握，最重要的仍然是达成地理课堂教学目标，其次，开展心理健康教育，不能颠倒主次。

(三) 选择性

虽然在初中的地理教学内容中蕴含着心理健康教育的资源，但并不是所有的内容都适合于在课堂呈现进行心理健康教育。因此这就要求地理教师要能够找到心理健康教育与地理课堂教学的契合点，在恰当的时机进行展示，避免生搬硬套，从而使学生在潜移默化之中接受了地理知识的学习，也进行了心理健康的培育。

四、在初中地理教学中贯彻心理健康教育的策略

(一) 拓展融合课堂的教学目标

每一堂地理课开始之前，教师都会预设这节课学生所要达到的目标。在除了我们日常关注的地理实践力、综合思维、区域认知以及人地协调观四大目标之外，我们也应当关注通过这节课的学习学生应当掌握怎样的学习方法，发展什么能力。在教学中需要确定地理教学总体心理健康教育目标，帮助学生减轻学习压力，激发学生对地理学习的兴趣，通过交流合作使学生学会处理人与自然的关系。同样在教学过程中我们也可以通过适当的实践以及小游戏来提高学生的合作能力以及面对挫折的积极心态，进而确定具体的心理健康教育目标。

(二) 挖掘地理教材中的心育内容

地理教材作为地理课堂教学的主要载体，其本身编纂过程中就包含大量的心理健康教育内容，教师应当进行充分挖掘。如在七年级上册“地球的宇宙环境”的教

学中，渗透的素材包括地球的宇宙环境、地球的演化历史、昼夜更替等，渗透的内容可以包括帮助学生树立正确的宇宙观，教会学生明白每个人都是独一无二的。

在七年级上册“丰富多彩的世界文化”的教学中，渗透的素材包括人口的分布、人口问题以及语言与宗教相关学习内容，渗透的心理健康教育内容包括倡导学生加强人际交往、保持良好的心态、尊重差异以及相互谅解等。在“产业活动的地域联系”的教学实践中，可以教学生会分工合作，互惠互利，获得双赢。再例如在“世界工业发展变化”的教学中，我们要教会学生劳动才能创造美，不可能不劳而获。

(三) 采用多样化的教学方法

所谓教学方法是教师为了实现课堂教学目标所采用的方法。在初中课堂中，由于学生的抽象思维已经相对成熟，可供教师选择的教学方法十分丰富。但许多教师出于偷懒心理，总是只采用单一的讲授法，满堂灌。这样是不利于学生身心健康发展的。所以教师应当根据高中生身心发展特点以及所教授的课堂教学内容恰当的选择教学方法。

例如在“降水类型”的教学过程中，学生很难在平常的生活之中观察到锋面雨的形成过程，因此不容易理解为什么冷暖气团相遇会形成一个斜着的锋面，还会出现成云致雨的不同现象。这时候教师可以采用实验教学法，让学生通过观察教师模拟的实验得出结论。通过直观形象的演示，一方面可以避免单纯讲授法的枯燥无聊，另一方面减轻了学生的惧怕心理，更乐于接受相关知识的学习。

(四) 营造积极向上的课堂氛围

教学环境作为影响课堂教学质量的一个因素，常常被教师忽视。初中地理课堂教学中营造一个良好的教学环境有利于学生身心的发展。首先要布置舒适整洁的教学环境，心理学实验表明照明良好以及通风的环境下学生的学习成绩往往更好，同时还可以悬挂相关著名人物的奋斗故事，激发学生的敬仰之情。其次，应当营造一个融洽和谐、积极健康的心理环境。例如在讲解“洋流”这一节是可采用《神秘的漂流瓶》，1994年上海宋庆龄幼儿园的小朋友投放了漂流瓶，时隔几个月，远在非洲大陆的小朋友收到了漂流瓶，并致以回信。思考为什么在上海投放的漂流瓶能够漂到遥远的非洲大陆呢？利用这样的真实的生活案例来吸引学生课堂的注意力，让他们思考问题的答案，从而使得课堂气氛更加生动且活泼，从而有利于教学目标的实现。再例如讲解“农业”这一

节时,教师可以采用谜语“1.2.3.4.5.6.7.8.9.10”和“2.3.4.5.6.7.8.9”猜一成语,谜底为丰衣足食和缺衣少食,让学生明白农业对于我们日常生活的重要性。

(五) 注意心理效应的使用

需要注意的是,非智力因素在学生在学习过程中也起着十分重要的作用。这就要求教师要注意心理效应的使用。例如在学生刚开始接触地理时,教师要抓住“首因效应”,通过学生第一印象的管理,精心筹备开学第一课地理课,点燃学生对与地理学习的热情。在地理课堂教学之中要注意“创克效应”的发挥,通过展示相关地图,教师进行讲解,举一反三,从而提高学生从地图中获取信息与加工处理的能力。用好“格林斯潘效应”,鼓励学生合理表达意见。承认“瓦赫拉效应”,发现每个学生的闪光点,扬长避短,在小组合作中让每个学生的优势都可以展现得淋漓尽致,增强学生的自信心,从而使得学生具备良好的心理状态来接受地理知识。

(六) 信息技术与人工智能辅助心理健康教育

在当今互联网迅速发展的时代,现代教育技术和人工智能逐渐渗透到各行各业当中。在日常的课堂教学中使用信息技术和人工智能,不仅能够激发学生的学习兴趣,而且能够在有限的空间内做到最大程度上的差异化教学,使每个学生都能够得到相应的提升,从而提高整体的课堂效率,优化课堂效果。现代信息技术和人工智能与初中地理课堂教学有着极强的适应性。例如在讲解“地球在宇宙当中的环境”时,我们可以利用智能平板向学生推送大量的图文资料和视频,同时有条件的学校可以借助VR技术,让学生身临其境的感受宇宙,从而将抽象的概念具象化,帮助学生更好的理解我们赖以生存的家园。同时,在讲解“海陆变迁”的内容时,我们可以借助AI技术,复原出喜马拉雅山的原貌,海峡的森林遗迹等,帮助学生更好的理解世界上的陆地和海洋是处在永不停息的运动和变化之中。通过现代化的教育手段的运用,使教学信息传递方式更加生动活泼,教学内容更加形象具体,学生心理更加协调,思维活动更加积极活跃,大大激发了学生的学习热情,也有助于促进学生智力的发展和提高,从而提升学生的心理健康水平。

(七) 利用课外探究实践活动

由于地理学科的复杂性和初中生思维的不成熟,使得部分知识对于初中生而言具有很大的挑战性,而新版课程标准强调的课外实践活动是将复杂知识简单化的一种有效途径,而且能增强学生的地理实践力。因此,将

心理健康教育渗透进课外时间也是极为必要的,教师可以让学生在理性知识的基础上产生感性认识,强化其内心情感体验,促进学生心理健康发展。一方面,教师可以依托课本的实践活动,例如在湘教版七年级上册第五章“看云识天气”的探究与实践活动中,教师可以带领学生外出观察云彩的形状,了解天气对人们生产生活的影响,同时通过仰望蔚蓝的天空和洁白的云朵,通过云卷云舒,感受自然的美好,收获平和的心态。二是教师结合所在区域内的自然地理资源,开展当地特色的地理实践活动,感受地理知识的实用性,进一步认识人与自然的的关系,思考如何使两者更好地和谐相处,在活动中陶冶学生的情操。在学生较好的心理状态的基础上开展心理健康教育将会更加有效。例如带领学生攀爬大珠山,在爬山过程中观察植被的变化,从而了解地形地势对于气候产生的影响,同时在爬山的过程中学生捡拾垃圾,意识到环境治理要从日常做起、从小事做起,了解环卫工人的不易,体会到各种工作都有其困难之处,使其学会珍惜、感恩。同时锻炼学生的意志力。

结语

总之,面对当今竞争如此强烈的社会,在初中地理课堂中渗透心理健康教育是十分必要的。当今社会的初中生心理问题频发,因此,初中地理教师应当在灵活、适度、有选择的原则上,通过形式多样的教学活动,结合精挑细选的教学内容,为学生营造轻松优良的初中地理学习氛围。同时要注意分清主次、有针对性、润物无声地进行言传身教,确保学生掌握地理知识的同时,能够使身心得到健康发展,从而培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

参考文献

- [1] 和明春. 高中地理教学渗透心理健康教育初探[J]. 内蒙古教育, 2018(12): 75-76.
- [2] 刘汉清. 试析心理健康教育在高中地理教学中渗透[J]. 课程教育研究, 2016(21): 250-251.
- [3] 崔婷婷. 高中地理教学渗透心理健康教育研究[D]. 华中师范大学, 2015.
- [4] 王会玲. 地理教学中对学生健康心理的培养策略[J]. 中学地理教学参考, 2015(04): 36-37.
- [5] 刘秀. 高中地理教学渗透心理健康教育初探[J]. 现代交际, 2017, (01): 147.

作者简介: 张训波, 男, 汉族, 山东省青岛市, 硕士研究生, 职称: 中学二级, 单位名称: 青岛西海岸新区实验初级中学, 研究方向: 初中地理教学。