

堂内容的教学当中,并且在无形之中就会被感染了。这就在一定程度上要求教师在设计有关导语时,要能够做到精心设计,深刻挖掘教材当中有用的知识,以此达到教书育人的目的。

#### (二) 作者生平中渗透

中学语文课本中许多文章作者不平凡的人生经历本身就是很好的德育材料,从他们身上我们可以获得很多宝贵的精神财富。例如鲁迅先生为了唤醒国民的精神,弃医从文,面对国民党反动派的压迫,用笔作刀枪,和反动派进行着不屈的斗争的人生经历都是很好的德育材料,如何充分地用好这些材料,这就要求我们要经常搜集整理,不断积累。

#### (三) 作品背景介绍中进行德育渗透

结合背景,拉近学生与文章的距离,让学生在潜移默化中受到感染,自然而然地接受德育渗透。如教学范仲淹的《岳阳楼记》,如果脱离开写作的时代背景,学生就无法理解范仲淹为什么不描绘岳阳楼景色,而是指出了古仁人“不以物喜,不以己悲”的博大胸怀,进而阐明自己“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的政治抱负。这时候教师适时地引入文章的写作背景,学生很快就会理解了范仲淹被贬之后广阔的胸襟和以天下为己任的政治抱负,及对好朋友的劝勉之情。这样的德育渗透不做作,又能让学生有种豁然开朗的感觉。

#### (四) 在作品思想探讨中渗透

一篇好的文章必然会有好的语言。阅读教学要抓住文中那些最重要最关键的语

言进行品味。运用启发提问使学生认识文章的语言美,同时有针对性地对学生进行思想教育。教师在对课文的分析中,组织学生展开讨论,让学生各抒己见,互相倾听、补充,在不知不觉中教师引导学生逐步走近问题中心,找到问题的答案,使他们不但学到语文知识,而且受到深刻的思想教育。

#### (五) 在写作指导中进行德育渗透

写作是语文教学的重要内容,德育渗透是育人的主要手段,作文是心灵的写照,是认识的再现,是感知的流露。有什么样的认识和感情就有什么样的文章,叶圣陶先生说过“文是心有所思,情有所感,而后有所撰作。”文如其人,作文和做人相一致,作文和育人相统一。在作文的过程中育人,在育人的过程中作文。在作文审题中,确定德育导向,在作文选材中,把握德育契机,在作文评改中,强化德育效果。

“十年树木,百年树人”,在学生思想道德形成的过程中,语文教师的任务就是变“教书”为“铸魂”,化“知识”为“智慧”,变“行为”为“素养”,积“文化”为“品格”。语文教师要树立“德为先”的思想,摒弃功利主义、个人主义的狭隘意识,帮助学生先成“人”,再成“才”。

#### 参考文献

- [1]陆志平.课程标准案例式导读与学习内容要点.东北师范大学出版社2012.3
- [2]刘铁铮.新课程有效教学疑难问题操作性解读.教育科学出版社2007.9
- [3]杨亚平.学生学习内容疑难问题解析——初中语文.东北师范大学出版社2012.5.

## 高中心理健康教育对于学生发展的意义

王岩

(辽宁省铁岭县高级中学 辽宁 铁岭 112000)

**【摘要】**心理健康教育是实施素质教育的重要内容之一,对促进学生全面发展有着重要意义。面对社会的飞速发展以及社会形式与结构的变化,人们的社会压力和心理压力越来越严重。在“高压”的大环境下,学生心理健康问题越来越突出,特别是高中生,面对高考的重大抉择,承受着心理和生理上的双重压力。为了促进学生健康可持续发展,高中阶段实施心理健康教育尤为重要。

**【关键词】**高中;心理健康;学生发展

高中生作为基础教育阶段的特殊群体,在素质教育的深入实施下,不仅要接受更多、更复杂的知识学习,还要承受高考这根指挥棒所带来的压力,再加上青春期的烦恼以及人际关系的困惑,为学生人生成长道路增加了种种挑战。心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,其实施不仅可以帮助学生了解自己身心变化规律,解决心理问题,克服消极心理,还可以引导其以乐观的心态对待学习和生活,正确看待学习以及成长过程中面临的考验,进而树立正确的人生观、价值观和社会观,促进综合素质的提升。

### 一、心理健康教育的特点

#### (一) 动静结合强调发展性

心理健康教育不同于传统学科教育,它是在心理健康活动中不断生成、自动构建的,而不是预先设置的。心理健康教育的目标即有动态的,也有静态的,主要根据学生的需求不断发生改变。心理健康教育的对象是学生,目的在于引导学生不断正确认识自我,增强自我调控、承受挫折的能力,培养积极向上的生活态度和健全的人格,因此,在教育中要面临学生在成长中的各种发展性问题,充分开发其潜能,解决心理遗留问题。

#### (二) 教育内容以直接经验为基础

心理健康教育以学生直接经验为基础,自己进行感悟与体验。因此在实施过程中需要学生参与配合,帮助高中生适应当下所面临的环境,并培养克服困难的能力,从中获得相应的情感体验,了解自身各方面特长,正确对待与异性的交往,建立一个积极的情绪和情感反应。

#### (三) 注重师生对话与交流

心理健康教育拥有多样化的教学形式,不局限于课堂以及教材。在教育中教师不再是绝对的知识权威,学生也不再是被动状态。心理健康教育要求师生之间应该是交流、对话的过程,通过各种形式引导学生亲身体验,获得心灵的净化。在实施中,教师是组织者、引导者,学生要自主参与到活动中,充分发挥主观能动性和积极性。

### 二、心理健康教育对学生发展的意义

心理健康是一种状态,即对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,心理上不会失调。心理健康是学生发展的基础,也是轻松应对高考,以及将来走进大学,积极从事社会活动的重要条件,可以实现德智体美劳和谐发展,养成健康心理品质。

心理健康教育可以使学生克服依赖心理增强独立性。在激烈的学习竞争中,高中生逐渐褪去了小学与初中时期的稚嫩,开始迎接人生中重要的转折点,紧张的学习、严格的纪律迫使学生必须尽快克服依赖性,增强独立性,拥有健康心理的学生能够快速实现转变,形成正确的自我主观意识,很好地把控自己的情绪,妥善处理人际关系,保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境,对未来充满信心 and 希望。当遇到悲伤和忧愁的事情时学会自我调节,适度的表达和控制情绪。

### 三、提高高中心理健康教育的措施分析

#### (一) 科学定性与定位高中心理健康教育

在高中实施心理健康教育时,要树立科学的教育观,了解该课程的属性以及在教育系统中的地位。其一,心理健康教育是一种体验性活动,学生能否在活动中产生真切的体验很大程度上决定着教育效果。学生通过自己直接体验,可以将接收到的理念与自身情感相融合,促进心灵的成长。活动中必须突出学生主体地位,在教

师的引导下完成自主构建。因此,教师要设置一定情境,促进学生心理过程获得,并对当下预存的心理问题进行分析,实现自我生成。以学生生活中典型的材料和范例为参照,使其寻求认知、情感、意志等多方面心理品质的发展。其二,从心理健康教育对学生发展的意义分析来看,它不仅是高中阶段素质教育的基础,更是新课改要求的集中体现,能够实现德育与智育的双重发展。因此,学校要重视对学生心理健康教育的实施,关注学生品质与心理发展。

#### (二) 构建渗透式心理健康教育模式

心理健康贯穿学生高中阶段发展的整个过程,因此在教育过程中要做到全面渗透,构建渗透式教育模式。首先,在学科教学中渗透。学科教学是学校的中心工作,关乎着学生知识的获得、能力的提高以及情感的发展。将心理健康教育渗透至学科教学中,可以使学生学习文化知识的同时发展心理品质,培养社会认知和人文主义精神,提高想象、形象与逻辑思维能力。其次,在班主任工作中渗透。通过开展班团活动,达到心理健康教育的作用。比如针对学生心理健康问题设置主题班会,邀请专家或者本校心理老师就班主任工作中碰到的棘手案例进行研讨。最后,在校园文化建设中渗透。通过健全物质文化建设、精神文化建设和制度文化建设,塑造学生良好的品德,陶冶学生的情操,彰显学生的个性色彩,潜移默化中影响学生心理发展。

#### (三) 开展“三位一体化”的心理健康教育

心理健康教育不单是学校的重任,与家庭、社会息息相关。现阶段高中心理健康教育很容易忽视家庭与社会的作用,仅仅依靠学习里单个心理教师孤军作战,这样不仅教育效率低,还会使教师产生职业倦怠。因此,在实施高中心理健康教育中,学校要鼓励家长参与,优化家庭和社会环境,为学校提供有益补充,共同发挥教育作用。比如发挥家长委员会的作用,通过家长会或主题活动等形式,加强与家长的沟通,引导家长摆正对学生成长的想法,不再片面追求分数,改善亲子关系,采取民主的态度对待孩子。加强社会资源的利用,学校可以定期举行形式多样的社会实践活动,一方面环节高中生学习压力,另一方面丰富学生社会生活,逐渐形成健康向上、积极乐观、勇于拼搏的心态,提高社会适应能力。

#### 结语

综上所述,心理健康教育作为高中教育的重要组成部分,关乎着学生性格品质与综合素养的提升和养成。对于高中生而言,由于处在特殊的环境,面临着特殊的生理与心理压力,学校与教师必须重视心理健康教育,培养学生独立性、自主性、积极性品质,通过构建渗透式心理健康教育模式,开展“三位一体化”的心理健康教育,真正将心理健康教育落到实处,推动学生人生发展。

#### 参考文献

- [1]刘洋,班振.高中职业生涯规划融入心理健康教育合理性及途径[J].教育导刊,2019(10):36-40.
- [2]张建国,王宝玲.高中心理健康教育课程开设的问题与策略[J].安阳师范学院学报,2018(03):107-109.
- [3]白晔.积极心理学取向的高中心理健康教育活动课研究[J].基础教育研究,2018(03):75-79.
- [4]陆小峰.积极心理学理念下普通高中生发展指导的实践与思考[J].现代中小学教育,2017,33(06):80-83.