

谈信息技术在初中心理健康教育教学中的运用

徐娟

江西省贵溪市第九中学

[摘要]心理健康教育中学生的心理健康问题,成为了教师教学工作的重点,也是急需解决的教育问题,为此寻找出有效的心理教育方法,体现出心理健康教育的重要性,是解决学生心理问题的教学目标,杜绝学生学习和生活出现的各种问题,有助于学生学习发展和健康成长,尤其对初中时期的学生而言,心理健康的问题众多,在面对各种问题时如何有效解决问题,教师应当充分对学生心理方面的问题进行指导,使学生积极面对心理健康的问题,帮助学生树立正确的三观,才以此体现心理健康教育的运用价值。

[关键词]初中心理健康教育;信息技术

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1303

近现代科学技术日新月异,信息技术迅猛发展,整个社会已经进入信息化时代。伴随着信息技术与教育的不断融合,传统意义上教师讲授、学生接受的灌输式教学被各种丰富的教学形式所取代。初中心理健康教育作为一门新兴的学科,与传统学科相比,课堂组织形式相似,但是整个教学活动又存在很大区别。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确要求“心理健康教育课应以活动为主”“要防止学科化的倾向”。传统的教学方式显然不能满足中学心理健康教育学科的教学活动。信息技术的发展为中学心理健康教育课堂教学开辟了新道路。

一、信息技术在初中心理健康教育中的作用

首先,有助于营造一种轻松愉悦的学习氛围,帮助学生更加轻松地学习知识,掌握所要学习的内容,加强学生探索知识的意识,培养学生自主学习的能力,在学生学习的过程中,信息技术应用的作用能够体现在课堂中,学生的学习压力会得到有效释放,进一步提升学生的学习效率,使学生感受到知识学习的愉悦性,促进学生综合能力提升。其次,有助于提供学生自我展示的良好平台,使学生在展示自我的过程中,老师可以依据学生的实际表现,了解学生的心理活动,从而设计出相对应的教学活动,让学生更加积极主动参与到活动中来,不仅能满足学生的学习好奇心,提升学生的学习热情,还能激发学生探索知识的欲望,并与老师进行互动交流时,能将自身的学习问题与学习疑惑呈现出来,以此让老师整体性规划心理健康教育的内容与教学方式,提升心理健康教育的教学效果。最后,有助于优化心理健康教育过程,学生心理健康存在问题的原因,需要老师及时的关注,并寻找出有效地解决方法,依据学生心理问题存在的实际情况,改进并完善整个心理健康教育的过程,才能逐渐解决学生的心理问题,以此实现最终的教学目标,让学生不仅能够更加健康快乐地成长,还能启发学生战胜心理问题的意志,为学生心理健康发展打好基础。

二、信息技术在心理健康教育教学中的具体应用

(一) 信息技术在备课过程中的应用

1. 信息技术有助于教师充分了解学生。心理健康教育教师要想处理学生群体中普遍存在的共性问题,预防心理行为问题

的发生,在备课的过程中就必须对学生的现实心理状态有充分的了解。这就要求教师既要借助理论和广泛的调查来了解中学生群体的身心发展普遍规律、特点,也要深入学生当中。近年来我校按照上级要求对全校师生的心理健康状况进行了网络普测,信息技术的应用让心理教师和相关领导非常迅速地了解了全校师生的整体心理健康状况和部分特殊状况。

作为“网络文化”的重要传播者和参与者,不少青少年学生更乐于在网络世界表达自己的真实心声,因此,要想深入了解学生,心理教师不只要常跟学生谈心,也要了解网络世界中的青少年,及时发现潜在的心理行为问题。例如,前些年网络中出现的“蓝鲸”游戏在部分中学生的网络圈子里悄然流行,但是这种新现象在当时的专业书籍中根本不会存在,而在一般情形下教师对这一危险“游戏”也无从问起。教师只有关注青少年群体在网络中的动态,才能有针对性地询问、了解实情,才能针对这类问题给予有效的引导,消除可能引发的心理问题。

2. 信息技术有助于教师获得丰富的教学素材。由于学科性质等现实原因,初中心理健康教育课没有统一教材、没有考试,学习形式也轻松,这就使得学生在心理课上基本没有压力。这一现实状况无疑对心理健康教育教师提出了更“高”的要求,要想让学生在心理课上沉浸其中、学有所得,就必须牢牢抓住学生的“心”,教学素材的具体内容和呈现形式就起着非常重要的作用。现今,丰富的网络资源成为心理健康教育素材的重要来源,计算机也使得教育素材的呈现形式多样化。例如,我在给学生上“校园欺凌”主题的心理课时,在网上就非常便捷地找到了触目惊心的新闻事件作为案例,通过视频片段的方式向学生呈现校园欺凌新闻案例的经过、恶劣影响和官方媒体的点评,使得学生很受触动,促进了教学工作的顺利开展。

(二) 信息技术为教师提供学习成长的机会

现阶段心理健康教育学科在很多中小学校都是最小的科组,个别学校只有兼职心理教师,甚至由非本专业的教师兼任。在这种情况下,心理健康教育教师如何有效开展教学准备活动、如何成长就成为了大问题。现在信息技术的推广和普及就为心理教师提供了向他人学习的机会和提升能力的平台。暑

假我通过网络学习的形式参加了全国“中小学心理危机预防与干预培训班”，在这样的教学活动中，心理健康教育教师不出办公室就可以向心理学专家和优秀的一线教师学习，甚至在相关主题心理课中直接借鉴其教学方法。信息技术的应用既有利于具体的教学工作，也增加了中小学心理健康教育教师自我提升的动力和途径

（三）针对网络心理问题，开展心理障碍防治教育

在初中心理健康教育中，学生出现的心理问题众多，产生的原因也呈现出多样化，而网络心理障碍出现会导致学生学习效果的降低，为此有的学生会因为长时间花费大量时间去进行上网的活动，致使学生对学习失去了兴趣，面对学生出现的网络心理问题时，学生无法正确面对问题出现的原因，导致心理问题越积累越严重，如若老师关注的不及时，引导学生方法不正确，就会严重影响到学生的身心健康发展，对于出现心理问题较为严重的学生，应当开展心理障碍防治教育来对学生的心理健康进行正确引导，针对学生网络心理障碍，包括网络成瘾、网络游戏狂等行为，为此，能有效解决学生的网络心理障碍，需要消除其对网络的依赖感，正确认识到网络行为的整体规范以及网络的危害性，例如，对初中学生网络心理问题进行有效的心理障碍防治教育，需要从防止初中学生出现心理问题为起点，引导学生正确融入到健康的网络环境中，进行规范化的上网行为，同时还应当重视根治学生的心理缺失以及心理失衡等障碍问题，构建网络心理健康的有效根治模式，让学生正确认识到网络环境中所接触到的世界优劣形式不同，需要以此适应不同的网络使用环境，提升自身的适应能力，并在发现问题的初级阶段中进行有效地防治教育，并对后期的心理障碍报告进行整合与归纳，及时跟进学生的心理障碍防治教育进度，重点实施信息技术下心理障碍防治的教育模式，定期对学生的心理状态进行信息化的调研，运用全新的评估标准去实施针对性的教育内容，使学生正确认识到心理健康教育知识学习的重要性，并在学生心理健康不断提升的过程中，将学生的学习心态转变，深入了解学生内心真实的想法，进一步搜集学生网络心理障碍呈现出的各种问题，并以专题形式的教学讲解与防治体系生成，为学生提供更加专业的心理教育，帮助学生清晰认知心理健康相关的心理问题，从而积极勇敢面对自身存在的问题，

（四）借助信息化资源，开展心理健康指导

在初中心理健康教育中，应当充分掌握学生的心理状态，借助信息化的资源以及结合实际的教学案例，让学生清晰明确学习到一定的道理，为此利用信息技术教学的手段来进行实际的心理健康教育，需要对教学案例进行深入地探究与分析，从中挖掘出有利于学生心理健康发展的精神与品质，加深学生对心理健康教育的认可，以此引起学生的情感共鸣，依据比较真实的

案例进行心理健康的指导，让学生融入自身的情感去反思自己的行为，针对性解决学生的心理问题，充分利用互联网了解实时的心理教育讯息，发挥信息化资源的种类丰富、生动具体等特点，让学生获取到更加专业的心理指导，同时老师也可以与学生进行实时的互动，播放具有趣味性的案例来吸引学生，相对于传统的理论性知识讲解更能使学生集中注意力，以积极主动的学习姿态来进行心理教育知识的学习与掌握，对学生所提出的心理问题与疑惑进行针对性的指导，实现学生身心健康成长，例如，老师在教学有关情绪的知识时，可以将做自己情绪的主人为教学主题，让学生学会主动调整自己的情绪，控制自己负面情绪的发展，以此来提升学生的自控能力，摆脱不良情绪的干扰，不仅让学生释放一定的压力，还能整合相对应的心理教育资源，针对学生出现的不同心理问题如：学习的焦虑、家庭环境的自卑、社会环境的恐惧等，进行专业性的问题解决策略，使学生内心得到释怀，才是开展心理健康指导的有效途径，比如，电视剧《红楼梦》中林黛玉的视频片段展现，让学生就林黛玉角色的多愁善感、郁郁寡欢进行深入剖析，最终结合林黛玉自己的命运写照，使学生充分理解到消极情绪对于人生的影响，促使学生能正视自卑、善于补偿、树立信心，进一步正确认识自我，客观地进行自我评价，坚信自身的潜能得到充分发掘。

总之，信息技术应用于初中心理健康教育是信息时代教育创新发展的内在要求，也是心理健康教育的学科特点使然。信息技术只有与心理健康教育的具体教学目标相结合，才能真正在心理课堂上扎根，成就精彩课堂。在初中心理健康教育中，学生心理问题的出现属于正常的现象，也是心理健康发展需要直接面对的问题之一，为了帮助学生解决心理问题，需要侧重于学生心理健康的成长因素，从减轻学生的心理压力，再到引导学生进行心理调节，对学生的认知能力和判断能力进行培养，以此纠正学生的心理问题，安抚学生的内心情感，才能帮助学生渡过成长的心理问题与学习发展的心理问题，同时学生的学习抗挫折能力提升，也是学生积极打开心扉的一种手段，进一步解决学生存在的心理健康问题，从而促进学生身心健康全面发展。

参考文献：

- [1]王梦华.信息技术在初中心理健康教育中的应用[J].中小学心理健康教育,2019(16):29-31.
- [2]张芳芳.初中心理健康教育的目标定位及实施[J].读写:下旬,2019(1):0055-0056.
- [3]郭兰花.初中心理健康教育工作有效开展的策略探析[J].好日子,2019(1):0091-0093.
- [4]刘冬梅.试论积极心理学视角下的初中心理健康教育[J].科学咨询,2019(9):181-183.