

心理健康教育在中学思想政治教学中的渗透研究

邵华

吉林省双辽市学校后勤服务中心

[摘要]在新时期素质教育发展进程中,教育工作者越来越重视学生的心理健康教育。新课标强调在实际教育教学进程中各个教育工作者务必重视学生的情感表达、学习心态以及人生价值观的培育,因此高中政治教师需要树立心理健康教育理念,并立足于思想政治教材内容,借助课堂上的各种教学活动,对学生的心理进行引导和培育,让思想政治课堂成为学生心理健康教育的主战场。

[关键词]心理健康; 中学; 思想政治

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1117

一、高中生心理特征

高中生由于心智的不成熟以及各种原因带来的压力,如果处理不当,不能及时调适,会产生各种心理健康问题。通常情况下,高中生心理健康面临的挑战具有三个层面的特征:

其一是适应性。对于高中生来说,无论是学习内容还是学习生活环境和以往相比都有了诸多变化。首先,高中阶段其学习压力逐步上升,对学生的自主学习能力、综合学习思维都有了极高的要求;其次,生活环境发生了变化,特别是在一些寄宿高中学校内部,学生从家里的“小王子”“小公主”变成了需要独立自主生活与学习的“护卫”,等等。在这一系列的变化中,学生的心理和身体在适应的过程中就会产生一些问题。

其二是互动性。高中阶段,学生主要的人际交往是与老师和同学的交往。在与老师的互动过程中,由于相互的不理解容易造成诸多误会,让学生更不愿意与老师交流,而且老师对学生的教育管理工作涉及太多,学生在心理方面会出现抵触的情绪。在与同学之间的互动过程中,大多数都表现在交友方面,但高中生的情感较为丰富,假如情绪控制不得当,很容易与其他同学发生冲突。

其三是情感性。一般高中生的情感问题来自家庭和与异性的交往。高中生在与家长沟通时没有耐心,会出现逆反、厌恶等心理,一些家长如果处理不当,很容易导致学生离家出走或者出现抑郁症等问题,这些问题会严重影响学生的身心健康发展。另外,由于处于青春期,学生容易出现爱慕和膜拜异性同学,由此出现早恋现象。

二、思想政治课堂上实施心理健康教育的可行性

高中生心理健康教育越来越受到重视。高中思想政治知识与学生心理健康教育的联系较为密切,思想政治教材中涵盖了许多关于学生心理健康的内容,还包含着对学生个人品质以及综合思维的具体培育要求,非常有利于对学生身心素质的强化和锻炼。比如高中思想政治教材中蕴含的爱国主义情怀、集体主义以及各种优质的思想都可以引导学生形成健康心理;一些人文生活、哲学内容以及社会热点问题呈现在学生的学习视野中,经优化的内容对学生健康心理以及良好个性的形成和发展具有积极的作用。

另外,学生健康的心理能够推动其健康成长,强化学生

对外界事物的有效认知,从而增强思想政治教学效果。而且对于学生的学习来说,健康的心理教育也可以丰富学生的学习情感,健全学生的人格,让学生对思想政治知识产生浓厚的学习兴趣,拉近学生与课堂教学、与老师的距离。所以说,心理健康教育在高中思想政治课堂上的渗透不仅能帮助学生养成正确健康的心理,还可以推动高中政治课堂的高效发展和进步,增强政治学科的教学有效性。

三、思想政治教学中的心理健康教育实施策略

思想政治教师需要顺应当下心理健康教育的要求,借助各种科学的教学工具和教学思维丰富充实思想政治学科心理健康教育课堂,逐步强化学生的心理素质,促使学生形成正确的学习观和心理发展观。

(一) 强化政治教师的素养,提升其心理教学能力和感染力

据学校调研结果,教师的心理健康素质能够直接作用于学生心理健康。假如政治教师的身心不健康,那么其在实际的思想政治教学活动中就会把不良思想和情绪带给学生,一些不良的言行举止便会在某种程度上给学生造成心理伤害,更有甚者,因为政治教师不良情绪的宣泄,可能会影响到学生的心理健康,促使其产生心理问题,并伴随学生的一生。所以,政治教师在实际的课堂教学中渗透心理健康知识时,首要的任务就是增强自身的心理素养,强化自身的心理健康教育能力,对于自己的不良思想以及情绪要注意科学控制,特别是在心理知识渗透过程中,政治教师务必保持一个健康、稳定的教学心态,用积极正能量的情绪感染学生,在不知不觉中强化学生的心理健康素质。另外,教师需要重视自己人格的强化,教师人格可以在较大程度上影响学生的学习进程,调节思想政治课堂的心理健康教育氛围。教育的目的不只是让学生掌握基础的政治知识,还需要借助优质的政治思想以及心理健康理念教会学生做人的道理。所以,政治教师要利用教育市场上各种先进科学的软件实现自身的快速成长,或者参与各种专业的心理健康培训活动以锤炼自己的教学能力、强化自身健康的人格,以此来感染学生,在潜移默化中促进学生的身心健康发展。

(二) 优化师生关系,营造民主和谐的心理健康教育氛围
师生关系在思想政治课堂心理知识渗透中具有重要的影响,优质的师生关系能够强化课堂互动效果,让学生在民主和

谐的学习环境中锻炼自己的人际交往能力,丰富情感,以此强化身心健康。

第一,教师要在日常的教学活动中关怀学生,给学生提供一个安全的心理学习场所,这样,学生才可以在具体的教学活动中放下心中的警惕,消除与教师之间的隔阂和矛盾,对于心理方面的问题才愿意与教师沟通,从而在教师的协助下舒缓心理,健康地成长、快乐地学习。

第二,教师在渗透心理健康知识时,要给予学生足够的尊重和信任,让学生感受到教师与其交流时的真心。在平常的互动中,教师需要把每个学生都放在与教师平等的位置,杜绝使用刺激性的语言以及不良的惩罚行为去伤害学生的自尊,应增强学生的学习自信与生活自信。

(三) 深入挖掘教材知识,借助案例培育学生健康的心理

思想政治教材内容是培育学生健康心理素质重要的载体,思想政治教材中蕴含着多种行为准则、思维训练以及人格培育素材,所以教师在渗透心理健康知识时,需要立足于学生的现实生活和学习现状,整合教材内容,设置符合当下学生发展的心理健康教育活动,以此来强化学生的心理素质。例如,教师可以运用教材中“我国公民和国家的关系”以及“公民的政治权利和义务”知识来激起学生的爱国情感,引导学生逐步树立社会责任感和民族自尊心,并激励学生勇于参与社会实践活动,在一些敬老院志愿活动、交通指挥志愿活动及环卫清洁活动中感受公民的使命,并深入了解每个岗位的工作现状,了解其生活的不易,从而树立健康的心理观,以此推动学生朝着更加健康的人生道路上努力前行。

(四) 创新教学活动,培育学生良好的心理素质

实践活动是学生心理情绪外现的重要场地,也是学生健康心理素质形成的主要阵地。因此,在思想政治教学活动中,教师务必依据高中生的身心发展特征,借用各种创新性的实践活动,给学生提供一个丰富的学习场景。例如,教师可以借用社会热点话题来创设情境,引发学生主动思考,并让学生分组讨论,以正反两方开展辩论活动,以“假如在马路上遇到了摔倒的老人,到底该不该扶”这样的辩题为例,学生可以依据自己的想法自由组成辩论团队,有理有据地开展积极的辩论活动。这样的教学活动不仅可以激起学生的学习热情,还可以促使学生在热点话题辩论的过程中锻炼思维能力,培育健康的心理品质。

(五) 实施多元化点评,推动学生心理健康发展

教学评价是政治教师对学生当堂课学习进程的点评以及对自身教学模式的反省。评价系统的有效利用可以增强学生的学习积极性和学习热情,促使学生自主地参与到课堂学习活动中,强化学生的身心素质。但是教师在点评过程中需要运用多元化的点评方式,依照学生的学习现状和学习风格实施综合性点评,对学生的政治综合素养、心理健康问题以及与人沟通的能力等方面实施高效的评价,借用这些点评活动来指出学生的

不足之处与改进方向,对自身的教学也做出方案微调,给学生的思想政治学习提供更丰富高效的心理健康教育活动,增强学习的有效性,增强学生学习获得感和学习自信心,从而形成乐观的学习心态。

(六) 创造更多机会培养学生责任意识

责任感的培养不是一蹴而就的事情,教师在工作中,需要和学生的家长配合。责任感的培养,才是学生以后走进社会所必须拥有的能力。学校和家庭应当尽最大努力提供正能量,营造积极向上环境。对于贫困生,需要教师予以更多锻炼机会,让学生在锻炼中形成自信心与责任感意识。班干部的竞选活动对于多数学生来说,都是很重要且能展示自我的舞台。教师一定要鼓励学生,让学生积极发言,表现自我。班级管理,来自教师的指导,可以有效提高学生的沟通能力和管理水平,对以后学生融入社会有很大的帮助。

通过民主班级管理的形式,让孩子在班级内部拥有一定的地位,扮演着重要的角色。学生之间相互沟通和交流,在完美的配合之下,为教师做好班级管理提供辅助力量。由此班级内部形成良好的管理氛围,让学生明确自身的管理责任。在每一个学生认真努力、相互配合之下,提升班级管理的效果。

(七) 依靠学校网络提高宣传力度

中学时期的学生有着不同的生长环境与学习氛围,所以个体活泼的学生,有着千差万别的思想情绪。教师使用常规教育手段往往很难解决各种问题。学生面对他人,经常缄口不言,不愿意和他人分享自己的困难与处境。一个钥匙能够开一把锁,校园网络这个万能钥匙能开无数的锁。学校需要充分利用校园网引导和开导学生。学生可以登录校园网,在网络中留言,说出自己的看法。校园网可以用匿名方式发言,说出学生困惑。因为网络是虚拟的,所以谁也不知道ID后面到底是谁。学生在网络平台中说出了自己平时根本不敢说的话。如有的学生说自己的家长经常责怪自己学习不好,还有的同学说自己被班级中的同学追求但是自己不喜欢对方怎么办。辅导教师可以用网络平台和学生互动,排除学生的情感困惑。心理健康教师以朋友的身份出现在学生面前。细致、耐心地化解学生的情感问题。这么做不仅可以保护学生自尊,同时也能顺利达到心理健康教育目的。

总而言之,在思想政治教学活动中,为了强化学生的心理健康素质,教师需要在思想政治教学活动中积极地融入心理健康教育,引入丰富多元的教学活动来增强学生对心理健康知识的认知和掌握,从而在教师的及时协助和疏导下减少心理问题,在高中学习进程中能够健康快乐地成长与学习。

参考文献:

[1]阮学松.在高中思想政治课教学中心理健康教育渗透的研究[D].福建:福建师范大学,2007.

[2]肖小芬.高中思想政治课渗透心理健康教育的有效性研究[D].江苏:苏州大学,2019.