

浅谈在中职语文课堂中渗透心理健康教育

张导汪

常德财经机电职业技术学院（筹）

【摘要】随着我国社会发展和教育体制改革，教育的核心素养要求是我国教育事业发展的关键。教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》指出：要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。对于中职生来说，随着学习环境和状态的转变，以及压力的增加，心理健康问题越来越受到关注；对于语文教育来说，语文课程是传播传统文化首要课程，其立德树人的作用也是不容忽视的，因此，要在语文教学中，创新教学模式，重视学生的心理人格健康，让学生的身心健康都得到更加全面的成长。

【关键词】中职语文；心理健康；培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.994

身体健康和心理健康教育是现代学生健康的两大并行标准，在我看来，心理健康教育要比身体健康更为重要。当代教育的核心以学生的核心素养为主，而语文学科教育承担着重要的育人责任，在教育中渗透有关心理健康人格培养的内容，进而才能促进学生的心理健康发展。

在中职学校的教育教学中，各学科老师除了学科工作任务，还有心理健康教育也是一项重要的责任。在语文教学中，教师可以充分挖掘和利用教学中的心理健康教育资源，更好渗透心理健康教育，通过引导教育的方式，促进学生心理健康，更好认识自我与提升自信心。更好育人交往和保持良好人际关系，做到适度表达与控制自身情绪，引领学生健康快乐地成长。

一、当前中职生心理和人格障碍现象的主要原因

（一）家庭教育的缺失

从教后，我便在中职学校担任服装班班主任。在班主任的经历中，我体会到家庭教育的重要性，家庭教育的缺失是导致孩子心理问题的重要因素。首先是家庭教育中陪伴缺失。现以18级服装2班为例，此班学生人数为44人。在44人中，有25人为留守儿童，有12人父母离异或者再婚，家庭关系和背景较为复杂。大部分中职学生家长采取放养型、暴力型、残缺型的家庭教育模式，导致孩子容易在心理上产生焦虑、忧郁、躁动的不良心理状态。其次，家庭教育中沟通缺失。在家庭教育中父母没有提升自身素质，能及时发现孩子成长过程当中出现的问题；且农村很多家长的文化程度不高，听之任之，学生自己便打上中职学生的名义，迷失自己，随波逐流。最后，家庭教育中赏识和信任的缺失。赏识鼓励可促成功，打击抱怨可致失败，作为教育工作者，我们明确赏识教育的重要性，让学生树立自信心，从鼓励中获取存在感。很多家长却忽略这一点，用批评和指责去对待孩子，导致孩子内心的叛逆和心理上的障碍。

（二）学校教育的忽视

虽然学校开展心理将康教育的总要性已经是社会各界所共同认同的，但传统的教育方式很难改变。学校依旧把教学重心放在应试教育下的文化和专业知识上，对学生的心理健康教育并未给予足够的关心和重视。且中职生一般都是基础教育的忽视对象，由于学习成绩低下、学习习惯不良，甚

至因为家庭情况原因进入中职就学，所以学校层面的重视度不够，使得学校内部的心理健康教育停留在表面，并且真正切切的落实。部分学校将心理健康教育的集中在班主任工作上，没有将心理健康教育渗透在教育的各个层面。

（三）社会环境的影响

心理学家张兴春指出：学生的心理健康问题，根源于家庭，形成于社会，表现于学校。中职生在社会一定范围内还被误以为是次等教育，遭受着不被重视甚至是嘲讽的对待。且社会环境复杂多变，都潜移默化地浸染着我们的学生，这些影响都是不容忽视的。

二、当前中职语文教学中心理健康教育培养的现状

虽然大部分学校已经开设心理健康课程和心理咨询室，但由于传统教育思想，大部分心理咨询室都浮于表面，没有真正落实，而且心理健康课程也缺乏专业性，所以加强中学生心理健是刻不容缓的人物。因此心理健康教育应当渗透到每个学科之中，尤其是语文课程，作为传播传统文化首要课程，其立德树人的作用也是不容忽视的。不过由于传统教育的缺陷，当前语文课程很容易出现以下问题：

（一）语文教学与心理健康教育的脱轨

中职语文是树立学生正确三观的重点学科，它自身具有很强的工具性和人文性，对于培养学生情趣和是非辨别能力有很大作用。但由于传统的教学方法限制，现阶段大部分语文教师的日常教学依旧沉迷于老旧的知识性教学，注重培养学生听、说、读、写的能力，却忽视了学生的心理健康成长。教学中对语文教材的内容讲解十分笼统，没有去挖掘新时代教育中所学生需要的心理健康知识，因此造成语文教学和心理健康教育脱轨的情况。

（二）语文教学模式的单一性

现在的语文课堂往往是老师声色俱厉的讲课，学生正襟危坐的听课。单边教学没有将寓教于乐的方式融入进课堂，不利于调动学生的课堂积极性，也使得学生在课堂缺乏存在感和自信心。课堂及考试的评价系统往往是唯分数论，让学生存在于一个相对封闭的发展环境中，不能定位自己的存在和发展方向，孩子的天然个性和天赋在这种教学模式的束缚下日渐式微。

三、语文教学渗透心理健康教育的方向

（一）培养学生良好的人际交往氛围

在课堂教学中，应颠覆传统的“以讲为主”的教学形式，努力采取多形式教学等激发学生学习的兴趣，通过平等、民主、合作的良好师生关系来影响班级的良好氛围，促进学生健康的心理素质和良好的人际交往关系的建立。在语文教学中，教师要在教学实际中充分给学生团结协作的机会，加强学生之间的良好互动，并教会学生处理同伴间的正常矛盾，让学生懂得化解矛盾和团结的重要性，认识到相互学习的好处，建立良好的课堂氛围以至延伸课后交往。在语文教学设计和形式中渗透心理健康教育，更要做好引导和督促，主要是激发学生自身积极参与相关活动，这样可以起到更好的心理健康教育效果。

（二）培养学生自我意识，构建心理健康环境

自我意识是个人对自己以及自己与周围关系的一种认识，是人类特有的一种心理现象。培养学生的自我意识对于学生的心理健康来说是十分重要的，其培养核心就是培养学生对自我价值的认识，对生命的重视。中职学生社会阅历相对来说较为匮乏，使其自我意识的发展充满矛盾，存在各方面的忧虑。这就需要教师加以正确的引导，使学生真正认识自我、悦纳自我以及不断地提升自我。还需要让学生在教师榜样的引导下，有战胜挫折的勇气和能力、学会尊重自我、尊重他人、尊重生命，有正确的生命观和是非辨别能力。语文教师可以从教材中提取有关自我意识培养的内容展开教学，让学生从课文中潜移默化的树立自我意识，成为一个有思想、有内涵、有健康心理环境的青少年。

（三）培养学生抗压和面对挫折的能力

中职生正处于个性形成的重要阶段，也是心理发展的关键时期。他们有着理想化的信念和梦想，没有经历过人生的失落和挫折，心理上脆弱、稚嫩、自我认识能力不足导致在前进中遇见障碍时手足无措，心理发展逐渐失调和不平衡。在日常生活中，遭受挫折是不可避免的，在语文教学中，要引导学生认识挫折，直面挫折、让学生树立远大理想，有执着的追求，增强面对挫折的自信心。教学中可以给予学生很大的期望，让学生充分地领会到如何面对挫折，战胜挫折，不只是他一个人的希望，而是有许多人在身后默默地支持他，帮助他。

四、中职语文教学渗透心理健康教育的措施

（一）在阅读教学中渗透心理健康教育

中职语文的阅读教学内容十分广泛，既有道德教育也包含着丰富的心理健康因素。中职语文教师应吃透教材，从阅读教学中挖掘心理健康教育渗透点，营造潜移默化的教学环境。中职语文阅读课文有许多文字思想都兼具的文章，并且都蕴含着心理健康教育。比如《清塘荷韵》借顽强生长的季荷生命，让学生在困境中发现自己、认识自己，从而锻炼自己面对挫折的能力。语文教师只要把握文章中的自我意识便能达到心理健康教育的渗透。通过巧妙地设计和安排，抓住

语文阅读课堂的心理教育契机，灵活运用阅读教学来成为渗透心理健康教育的手段。

（二）在诗歌教学中渗透心理健康教育

我国文学的起源便是诗歌，记事言志，独抒性灵。古诗词都寄托着诗人的悲观离合和喜怒哀乐，与当代人的心灵极易产生共鸣。在中职语文教材的古诗词中，都呈现出积极向上的人生观和价值观。如《将进酒》、《念奴娇·赤壁怀古》都表现作者在负面情绪的影响下能够积极潇洒的面对人生。所以，在古诗词教学中，要结合作者的生平经历和心路历程，仔细观察学生的举止和情绪，拓展到学生所经历的现实情况中，激发心理共鸣，达到自我调节情绪的目的，并塑造良好品格。

（三）在写作教学中渗透心理健康教育

人所共知，“心理疾病”大部分是因为压抑中内心的情绪而不能解决从而形成了不健康的心理问题。语文写作教学中，可以通过指导学生进行写日记、周记、匿名信以及主题作文表达自己的所见、所闻、所思、所感，来抒发不良情绪，提出心理淤积的问题。这不仅锻炼学生的表达和写作能力，教师还能通过这些来了解学生思想，从而进行心理健康教育，通过针对性评语，帮助学生进行心理疏导。写作中，也最能体现学生的创新思维。学生作文应该集独特想象和独具一格的表达方式于一身，在教学中要注意培养学生良好的思想品质和创新精神，突破常规思维的束缚，来增强学生的自信心和存在感。为写作教学给心理保健筑起“预防线”，为心理健康教育开辟广阔的空间。

（四）在实践活动教学中渗透心理健康教育

在语文课堂中，我们可以结合具体教材对孩子进行心理健康教育，在课堂外的实践活动中我们同样能引导孩子树立健康向上的积极心态。在活动中，要增强学生的竞争意识，树立学生的自信心、自尊心以及抗压能力。这种细针密缕的教育渗透，耗时少，针对性强，往往有事半功倍之效。同时，在活动中要翻转课堂让学生成为活动的主人，展现出自己的实力，让他们发掘自己的光彩，提高自身参加活动的兴趣。这样学生在一种轻松民主的氛围下进行了心理健康教育活动的强化，实现了自我教育。这对学生来说，能在一定程度上提高语文水平，对语文教师的语文教学多样化也有帮助作用。

综上所述，我们很容易看出，心理健康应该渗透语文教学的各个方面，教师不仅是学生学习文化知识的引路人，同时也是心理健康教育的起点和基础，在语文教学的过程中教师应该与学生产生共鸣，利用教学契机进行心理健康教育。

参考文献

- [1]陈玲.谈心理健康教育在小学语文教学中的渗透[J].中国校外教育:下旬,2017(9):1.
- [2]张琳.中职学生家庭教育浅谈[J].现代职业教育,2017(17):1.