

论语文课堂教学中的心理健康教育

汪鑫

湖南岳阳楼区仓田小学

[摘要]现在, 社会对人的综合素质要求越来越高, 社会发展的多变多元状态, 对人的心理素质也提出了更高的要求, 而青少年却存在不同程度的心理问题, 心理健康教育已被要求全面渗透在学校教育的全过程中。学校要承担青少年心理健康教育的责任, 但由于师资、场地、时间等原因, 一直难以实施, 因此在学科教学中进行心理健康教学的渗透, 是可行的也是必要的, 而在语文课中开展心理健康教育有其独特的优势。因此, 语文教师要在教学中积极渗透心理健康教育。

[关键词]语文教学; 心理健康教育; 渗透

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.271

一、健康教育要全面渗透到教学过程中

现代的健康概念是: 一个人除了身体健康还要心理健康。心理健康往往影响身体健康, 良好的情绪情感是机体康复的重要条件。从社会发展趋势来看, 整个社会呈多变多元状态, 对人的综合素质要求越来越高, 要求人们不仅要学会生存、学会适应、学会选择, 更要学会发展, 学会思考、学会创造, 而要达到这些目标, 都与人有着良好的心理素质有着密切的关系。因此, 推行素质教育, 不能忽视心理健康教育。现在, 心理健康教育已要求全面渗透在学校教育的全过程中, 包括学科教学、各项教育活动、班主任工作等方面。这种转变是符合学生心理发展规律的。学生在学校的时间大部分是在课堂上度过的, 学生的许多心理品质是在课堂环境、课堂生活中形成的。现在的学生不像过去的学生那样容易接受教育, 教育工作者面临的问题是如何引导学生通过思想斗争自己教育自己, 即自我教育。“如果每个人都善于发现自己脑子里埋藏着的‘美好的、聪明的细胞’, 并努力把他挖掘出来, 用美战胜丑, 用聪明战胜愚昧, 用新我战胜旧我, 那么谁都可以成为优秀的人才, 不然, 古人为什么说‘人皆可以为尧舜’呢?”^[1]对于学生而言, 教师不就是该起这种挖掘机的作用吗?

二、语文教学与心理健康的关系

在语文教学中渗透心理健康教育, 有助于促进心理健康教育的深化。现在语文教学要改变过于注重书本知识和知识传授, 过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状, 提倡培养学生主动参与、乐于探究、勤于动手的积极主动的学习态度, 发展学生各方面的能力和形成正确的价值观。只要语文教师善于把握, 实现寓心理健康教育于语文教学之中的目的是完全可能的。比如, 在上鲁迅先生的《孔乙己》《藤野先生》等课文时, 就可以对学生进行心理健康教育, 如尊重他人、尊敬师长; 与人和谐相处; 以及在面对现实生活中不合理的一面而产生变态人格的问题等。这就为通过课堂教学发展学生的潜能和培养健全人格创造了良好的条件, 为心理健康教育的进一步深化提供了可能性。

在语文教学中渗透心理健康教育, 有助于语文课程改革目标的实现。在语文教学中实施心理健康教育并不是简单地去寻找教学内容中有无一些心理学的知识, 也不是牵强附会地与心理健康教育挂钩, 而是地教学过程中体现促进学生发展的理念。教师在讲读闻一多的《最后一次演讲》这篇文章时, 可以结合讲演词本身的特点, 使自己和学生能够进

入角色, 体验作者的沉重悲愤、慷慨激昂的情绪, 激起学生情感上的共鸣, 使学生的情感受到熏染。另外还有许多文章比如《读者》杂志中许多佳作都可成为随机对学生进行心理健康教育的材料, 使学生在感受美文的同时, 净化自己的心灵, 达到心理健康教育的目的。总之, 只要充分利用语文教材的丰富性、形象性, 是可以对学生进行心理健康教育的, 且学生不必有任何顾虑, 这种促进学生发展的课堂教学对于培养学生的自主意识、学习能力以及正确的价值观非常有益, 有助于学生会生存、学会发展; 课堂教学中不同意见的平等交流有助于学生形成对话的意识和开放的态度, 有助于培养学生的批判精神、整合各种观点的智慧和容忍不同意见的胸怀, 有助于学生会交往, 学会合作。这些都有利于新课程目标的实现。

三、心理教育在语文教学中的渗透

新的课程目标, 明确提出了要培养“具有强壮的体魄和良好的心理素质, 养成健康的审美情趣和生活方式, 成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人”。在关注学生获得知识的过程中, 关注其身体素质和健康心理素质的形成, 是基础教育必须承担和研究的重要课题。因此, 借助学科教学, 在学科教学中渗透心理健康教育自然成了主要的教育途径。语文教学实际上就是师生间情感的相互交流、思维的相互碰撞、兴趣的相互迁移、语言的相互启迪, 是师生共同开发和利用语文资源的过程, 这一过程正是“渗透心理健康教育”的最佳“平台”。那么, 在语文学科教学中, 如何渗透心理健康教育呢? 应该积极挖掘语文资源中心理健康教育因素, 以此为凭借, 敏锐地捕捉语文教学中瞬间即逝的契机, 采用灵活互动的教育方法, 拓展渗透, 使学生在学习语文的过程中, 受到心理健康教育, 要悄无声息地去滋润学生的心田。

(一) 在语文教学中, 应该从语文教材入手来实施心理健康教育

小学语文教材中有许多文字、思想兼美的课文。其中有不少课文蕴藏着心理健康渗透因素。如《争吵》因嫉妒“我”与克莱谛发生争吵, 最后克莱谛却主动要求与“我”和好, 教育学生正确地认识嫉妒, 并学会宽容, 懂得同学之间应该相互理解, 团结友爱。如《两只小狮子》讲一只小狮子从小勤奋练功, 另一只却什么都不做, 只想依赖父母生活。可以培养学生摒弃依赖思想, 培养独立自主的意识。有的文章甚至可以挖掘出多个心理健康教育因素。如《司马

光》讲的是司马光和几个小朋友在花园里玩，一个小朋友不小心掉进水缸里，司马光急中生智，举石砸缸救出小朋友的故事，司马光的遇事不慌，勇敢助人的心理品质是教育的内容，但也可以渗透在遇到紧急情况下的求助的意识。又如《丑小鸭》讲述了一只丑小鸭，自从出世以后就被人看不起，谁都欺负它，被迫离家出走，仍摆脱不了噩运。最后它意外地发现自己不是丑小鸭，而是一只漂亮的天鹅。作者为我们塑造了一个面对艰难曲折的前程 仍然一心一意追求美好理想的童话形象。可以使学生懂得从小要和善待人，互相尊重。但丑小鸭的离家出走也可以引发思考，使学生懂得要敢于正确对待困难，培养顽强耐挫的心理品质。

(二) 在语文课中开展心理健康教育，跟上心理健康课不同

培养学生语文知识和能力仍是语文课的主要内容。那么何时巧妙地渗透心理健康教育便成为语文教学的难点。这就要求教师选择恰当的教学契机。课堂上的教育契机，往往出现在四种时候。一是兴趣激发的时候。有了兴趣，才会使思考更主动，产生的教育效果就好。二是在情感涌动的时候。当情感处于饱满状态的时候，激动、敬佩、震撼等都有助于学生去选择健康有益的心理品质。三是在思维萌发的时候。如《丑小鸭》当学生为丑小鸭变成白天鹅而欢喜的时候，提出“丑小鸭如果不离家出走会怎么样？它还能变成白天鹅吗？”教育学生丑小鸭即使不出走只要敢于正确对待困难，也一样可以变成白天鹅。其四是学习的主动性产生的时候。如《爷爷和小树》让学生给小树周围添上一些景物，再添上其他亲人，通过添画，体会人与自然的和谐相处。从上面的例子可以看出，在语文课中实施心理健康教育是不能脱离语文课的。这就要教师自己去用心捕捉，找准心理健康渗透契机。因此把握好渗透契机，需要教师在备课中勇于探索，刻苦钻研，摆正语文课与心理健康的关系。

(三) 采用灵活互动的教育方法教学过程

师生交往、积极互动、共同发展，在语文学科教学中的这种互动、交往必须借助于一些具体的可操作的方法。一是交谈。与学生交流，谈话，永远是教学的主要手段。二是判断。选择两类不同的结果让学生做出选择、判断。比如有的同学捡到了钱马上交给老师，而有的同学却把钱留在自己的口袋中，如果是你，你会怎么选择？三是设计活动。如：游戏活动、角色扮演，讨论活动，警言提示等。例如三年级组织学生做贴鼻子的游戏，进行生生、师生双向语文活动，培养口语交际能力。首先指导学生看图，了解游戏规则。再将学生分成红蓝两队，选出各队参赛选手进行游戏，去给丑娃娃贴鼻子。游戏后，请两位选手说说感受。学生在轻松的游戏过后，会有很多新的体验，会有许多感受。

四、教师在教学中运用惩罚时必须注意以下几点

(一) 运用惩罚要更加讲究教育的艺术

惩罚是通过给学生带来令人苦恼的内心体验，从而约束和改变学生行为的一种刺激方式，这与奖励通过给人带来愉快、兴奋的感受，从而激励学生的行为是很不相同的。如果惩罚使用不当，它就可能损害学生的心理健康和个性发展。

因此，运用惩罚要更加讲究教育的艺术。

(二) 运用惩罚的目的转变学生的态度

根据“认知不协调理论”，运用惩罚的关键是造成受罚者认知上的不协调，这样才有转变的内在压力，从而使惩罚变得有效。

(三) 使用惩罚要注意防止过度

对中差生不适当地使用惩罚往往使学生的自信心、自尊心受到打击，这时他们的行为会变得消极，反过来又会增大他们产生学习过失的可能性，这时教师往往会感到有进一步使用惩罚（如责怪、批评、嘲讽、冷落等）的必要。

(四) 教师不能用惩罚学生做作业的方式来教育学生

用惩罚学生抄10遍古诗的办法来促进学生学古诗，以错1道题就罚学生做20道题的办法来“帮助”学生改进学习中的错误，等等，这些做法是十分有害的。这给学生的学习带来了更多的厌烦感、单调感、自卑感，使学生饱尝学习的痛苦，从而损害了他们的心理健康。同时，这种惩罚方式也使学生“学会”了厌学，“学会”了对知识的冷落和麻木。教学中由于惩罚不当给学生心理与个性发展带来的问题必须引起我们足够的重视。为了学生的心理健康，我们应该少一些冲动，少一些粗暴，千万不要把学生当作“敌人”。

但教育家们从来也不否认奖励和惩罚依然是促进学生学习的有力手段。在奖惩两个方面，开明的教育家都主张对学生要以奖励为主而不能滥用惩罚。“有时候，千万种机缘凑成了你失败，必须要调整好自己的心态，把自己看得渺小一点，这样你一辈子都活在好时光。你得眼睛向内，提高素质，等待机遇，抗挫折能力的强弱，决定人一生成就的大小，挫折能锻炼一个人，也能断送一个人。”^[2]

综上所述，实施心理教育并不意味着要在学校各种教育活动之外去搞多少新的举措。学校心理教育应该渗透到学校教育的所有活动中去，特别是渗透到语文教学活动中去。因为学生的心理与个性本身就是从学校教育的各种活动中“铸造”出来的。学校教育从事的一切活动，不是从积极的方面对学生心理与个性施加影响，就是从消极的方面对学生的心理和个性施加影响，不可能对学生的心理与个性没有影响。我们过去的教育在心理教育方面基本上处于盲目状态。教师不明白自己的教学行为会对学生产生什么样的心理后果，不清楚自己的教学行为会对学生的个性产生什么样的长远影响，也不清楚自己每天从事的教学都在对学生的心理和个性发展产生影响，这就暴露出了我们的教育尤其是教学中存在的严重弊端，那就是重认知、轻个性，重学习、轻心理发展。我们必须改变这一现状，通过自觉地实施心理教育，尤其是通过大量日常的教学活动来实施心理教育，使学生做到真正意义上的全面发展。在教学中教师要避免把语文课上成心理健康课。总之，在课程改革中如何在学科中渗透心理健康教育，各学科老师都应勇于探索，为培养全面发展的、健康的学生而不懈努力。

参考文献

[1] 孟子：《孟子》，战国时期

[2] 魏书生：《魏书生的一封书信》，2008年12月7日