

初中语文教学中渗透心理健康教育的方法和策略探讨

杨菲菲

泰安市岱岳实验中学

摘要:在初中学习过程中,语文是一门基础性、重要性课程,不仅能够让学生获得语文知识、形成良好的语文素养,同时也是对初中生展开心理健康教育的主阵地。素质教育背景之下,初中语文教师应当立足于教材多管齐下来对学生展开心理健康渗透,借此来促进学生全面发展,最大程度发挥出语文课程的育人价值。鉴于此,本文也对初中语文教学中渗透心理健康教育的方法和策略展开了探讨。

关键词:初中语文;心理健康教育;渗透方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.108

引言

在课程改革不断深入的环境下,基础教育也因此步入到了全新的一页,教师教学活动开展也从之前关注学生知识能力提升,逐渐转变成为注重学生综合素养发展,近年来更是越发注重学生心理健康问题。在社会竞争越发激烈的环境下,群众生活节奏也明显变得越快,初中生在成长过程中也会受一些不良因素所影响,加重了学生心理问题的发生。语文这一课程具有人文性及工具性特点,在渗透心理健康教育这一方面有着较为明显的优势,教师可以在教学期间借助语文教学来采用多种方式来推进心理健康教育渗透,这不仅能够优化语文教学,还能让学生心理健康水平得到提升。

一、初中语文教学中渗透心理健康教育的必要性

(一)有助于学生健康心理品质得以形成

初中生刚好处在一个三观形成及发展的重要阶段,这一阶段学生对于外界事物有着较强的好奇心,可是因其分辨能力不足,也容易因为这好奇心而误入歧途^[1]。而健康的心理可以说是初中生获得成功的关键,教师在语文教学过程中可以有意识地为学生渗透心理健康教育,这有助于学生健康心理品质得以形成。心理健康教育活动的开展,能够让学生树立起远大理想及抱负,也能促使学生学会明辨是非、缓解不良情绪,从而最大程度将语文课程的育人功效发挥出来。

(二)有助于素质教育落实

在应试教育体系下教师更加注重的是学生的智育,教师与家长关注的也是学生学习成绩,学校评价也是以学生成绩为主。这种情况下的初中语文教学活动在开展的时候,所关注的大多是单纯的教材知识传授,心理健康教育大多是缺失的状态,学生在这一环境下容易出现高分低能、心理素质脆弱等问题。素质教育则有所不同,其要求语文教师在教学的同时加强对学生心理健康状态的关注,从之前的“知识为本”教学逐渐转变成为

“以人为本”教学,而心理健康教育在初中语文教学中的渗透,本就有助于素质教育理念更好地落实。

(三)深化初中语文教学改革

在新课程改革不断深入的环境下,初中语文教师在教学期间不仅要承担着“传道、授业、解惑”的重任,同时还需要加强对学生学科核心素养的培育,真正将“关注每一位学生发展”作为自身教学核心理念,借助多样化教学手段来促进学生语文综合素养得以提升。为此,教师在初中语文教学过程中不仅要完成教材知识传授,还需要关注学生情感态度与价值观发展,而心理健康教育的有效渗透就能促进上述教学目标得以实现,让学生在获得语文知识与技能的同时,逐渐形成健全的人格及健康的心理品质,从而更好地深化初中语文教学改革^[2]。

二、初中语文教学中渗透心理健康教育的现状

(一)重视不足

受长时间应试教育体系所影响,考试、成绩一直都是衡量人才的主要标准,这种情况下自然也难免引发教育重心偏移,初中语文教师在教学过程中的侧重点会更加偏向于知识技能及学生考试成绩,对于心理健康教育自然也就尚未起到足够的重视,不利于学生综合素质提升、全面发展。在这种教育理念认知偏差上,初中语文教学过程中自然也就无法取得较为良好的心理健康教育渗透效果。除此之外,精神文明建设本就是无形的,无法及时检验,也无法在短期内起到良好的效果,这种情况下语文教师对于心理健康教育渗透的积极性也会有所降低,最终也就无法取得良好的渗透效果。

(二)渗透经验不足

初中语文教学过程中要想有效渗透心理健康教育,教师仅有渗透意识还是明显不够的,还需要语文教师具备较为丰富的渗透经验,并且掌握一定的渗透方法与技巧,在语文教学课堂上准确把握好渗透时机,借助恰当

的方式来提升渗透效果。可是分析初中语文心理健康教育渗透实际情况却发现，部分教师在渗透过程中呈现出了不少的问题，比如渗透时机把握不准、在语文教学活动开展之前没有充分挖掘心理健康教育渗透点、直接采用说教式的方式来对学生进行心理健康教育等，这种情况下的心理健康教育自然无法取得良好的效果，反而加重了学生学习抵触情绪，最终无法真正取得良好的渗透效果。

三、初中语文教学中渗透心理健康教育的方法和策略

（一）优化语文课堂，强化渗透意识

在初中语文教学过程中，语文课堂不仅是学生获得知识的主要阵地，同时也是学生接受心理健康教育的主要阵地，教师要想在语文教学过程中有效渗透心理健康教育，自然要对初中语文教学课堂进行优化，并且在教学的同时强化自身心理健康教育渗透意识，明白这一项工作开展的必要性，然后再加大对语文教材的灵活应用，借助教材来有效推进心理健康教育渗透。现行语文教材之中有不少写人记事的文章，蕴含着较为丰富的情感，教师在语文教学课堂可以借助这些文章来为学生设计出有梯度的问题，以问题来引领学生理解及感悟文本情感及思想，这能在无形中滋养学生心灵，提升心理健康教育渗透效果。除此之外，教师在语文教学过程中还可以为学生构建出和谐的课堂环境，这也有助于学生积极向上的心理品质得以形成。例如，教师可以在语文教学过程汇总为学生构建出一个轻松、愉悦的学习平台，让学生在和谐友好的课堂氛围中自主学习、合作探究，这样学生自然能够感受到学习的成功及乐趣，从而有效提高学生自信心，让学生逐渐成为一个乐观、自信的少年^[3]。

（二）深入教材，挖掘教材心理健康教育素材

分析初中语文教材即可发现，不少语文教材文本都在传递美的品德、凝聚着美好的感情，而这些品德与感情的体现大多是显性或者是隐性的方式凝聚在课文之中，需要教师在教学过程中深入到教材文本内部来整理、挖掘与应用，以此来推进心理健康教育的活动的顺利渗透。为此，在初中语文教学中要想有效渗透心理健康教育，教师在课程实践期间需要深入到教材文本内部来挖掘其中的心理健康教育素材，这有助于学生更为深入的把握阅读文本，也能有效丰富学生精神世界、强化学生积极健康心理素质。以《走一步，再走一步》为例，教师在这一文本教学过程中就可以将其与心理健康教育中的挫折教育、性格教育有效结合在一起，在课堂上引导学生围绕着文本内容来思考人生，这能有效起到

良好的心理健康教育渗透效果。而在《我的信念》《邓稼先》文本教学过程中，教师则可以将其与心理健康教育中的理我意识发展有效结合在一起，利用文本主人公身上所呈现出来的乐于奉献、个人信念来对学生进行理想信念教育，这有助于学生形成良好的心理素质及思想认识，真正提升心理健康教育渗透效果^[4]。

（三）关注阅读，发展学生心理健康素养

在初中语文教学过程中，阅读本就是教学重要构成，教师可以在阅读过程中渗透心理健康教育，引导学生在阅读文本分析过程中挖掘文本正能量及积极思想，这样学生就能在阅读积累过程中更好地认识文本英雄人物、亲情，这有助于学生学会感恩、勇于面对挫折及困难，从而提升心理健康教育渗透效果。在这一过程中，教师最好是能够在阅读教学课堂上把握好恰当的时机来对学生展开心理健康教育渗透，这样才能进一步提升渗透教育效果。以《紫藤萝瀑布》阅读教学为例，教师在阅读课上可以鼓励学生以小组合作的形式来对阅读文本展开研读及合作讨论，让学生在合作讨论及文本深入分析过程中感受到敬畏生命、善待生命的重要性，这有助于学生坚忍不拔的精神品质得以形成，也是促使学生正确价值观与健康积极心理状态得以形成的关键，另外还能深化学生对于阅读文本主题及中心思想的把握，确保心理健康教育在初中语文教学中的有效渗透。

（四）借助多媒体技术，走出心理误区

在现代化教育环境下，多媒体技术也成为教育领域常用教学辅助工具，教师在初中语文教学过程中要想提升心理健康教育渗透效果，也可以在课程实践期间改变之前流程化、固化的教学模式，在课堂上借助多媒体技术来为学生呈现出生动有趣的教学内容，这能让学生感受到语文学习的乐趣，从而促使学生更好地接受心理健康教育^[5]。以《黄河颂》为例，教师在课堂教学导入阶段就可以借助多媒体技术来为学生播放相关朗诵视频，通过这一多媒体情境来迅速吸引学生注意力，同时让学生在有感情的朗诵下走入文本，感悟到作者的爱国情怀，之后再以此来激励学生养成正确的爱国思想及认识，从而提升心理健康教育渗透效果，有效优化初中语文教学，确保学生身心健康发展的同时最大程度凸显出语文课程育人价值。

（五）组织实践活动，增强学生道德素养

初中语文教师要想在教学过程中渗透心理健康教育，不能只是凭借着机械化的口头说教来实现，毕竟这种空洞式的理论说教很难有效强化学生情感共鸣，这种情况下心理健康教育渗透效果自然也就并不理想。为了

改善这一现象,教师在初中语文教学过程中渗透心理健康教育时,即可为学生开展综合实践活动,借此来进一步强化学道德素养,提升心理健康教育实施效果。相较于其他教学方式而言,综合实践活动可以说是一项高度综合多学科的教学形式,语文教师可以在教学过程中结合学生生活经验、心理问题来为学生设计出不同主题的实践活动,让学生在实践活动参与中接受更为广泛的语文教育,同时还能促进学生道德情感升华。例如,教师可以在一年一度的“学雷锋活动日”,为学生组织“学雷锋”的综合实践活动,将班级学生合理划分为几个不同学习小组参与到活动实践中;又或者是围绕着阅读教学诉求来为学生开展“经典阅读活动”,让学生在多样化阅读实践中获得道德升华、阅读能力提升,从而有效提升心理健康教育渗透效果,确保学生身心健康发展,最大程度凸显出语文课程育人价值^[6]。

(六) 结合写作,提供情感宣泄口

初中语文教师在渗透心理健康教育的时候,还可以抓住写作这一突破口来作为学生情感宣泄口,这也能起到良好的心理健康教育效果。写作作为初中语文教学重要构成部分,也是学生语文综合素养的具体体验,从学生作文中我们能够看到其情感价值观,教师可以在教学过程中鼓励学生天天写日记,借由这一方式来为学生提供写作锻炼的机会,而学生则能在天天写日记的过程中进行情感宣泄,这有助于学生心理问题以写作的形式抒发出来,而语文教师则能从学生作文中发现其心理问题,然后再基于此来对学生展开针对性的心理健康教育与指导,从而提升心理健康教育渗透效果。初中生处在青春期,这一阶段学生难免会出现情绪难以抑制的情况,这个时候若不能及时宣泄情绪容易发展成为心理问题,而写作就是一种另类的情感宣泄方式,也是学生语言表达的过程,对于学生语文学习而言意义非常。为此,教师在初中语文教学过程中,可以指导学生每天以日记的形式来抒发自己的内心感受,这有助于学生更好地了解学生内心情感经历、关注学生心理变化,有效提升心理健康教育渗透效果,让学生在写作的同时形成良好的心理状态,进一步落实渗透目的。

(七) 家校合作,促进学生心理健康发展

初中语文教学中要想有效渗透心理健康教育,除了上述几点之外,还可以加强家校合作,以家校合作共育的方式来促进学生心理健康发展。亲子关系可以说是影响学生心理健康发展的重要因素,在学生健康心理状态构建时,和谐的亲子关系起着较为显著的作用,相关研究调查结果显示很多压力而造成的心理问题大多与不

和谐的亲子关系有关^[7]。为此,初中语文教师要想在教学中有效渗透心理健康教育,还可以采用家校合作共育的方式来形成心理健康教育合力,在此期间语文教师可以主动加强与学生家长的联系,以此来引导学生家长意识到和谐亲子关系构建的重要性,然后再针对学生心理问题来合作解决与纠正,这样才能更好地提升心理健康教育效果。以《回忆我的母亲》为例,教师在完成教学之后即可为学生布置一个与父母一同观看演讲视频的作业,这一演讲视频主要内容是讲述了父母的辛苦以及学生的压力,另外还布置了互动任务,要求学生与父母进行拥抱、表达爱意,这样就能在全新的作业形式下推进和谐亲子关系构建,另外还能培养学生孝顺、感恩父母等品质,这样学生自然能够在和谐的亲子关系下形成健康、积极的心理状态,从而真正实现初中语文教学中有效渗透心理健康教育。

四、结语

综上所述,初中语文教学中要想有效渗透心理健康教育,教师在教学过程中一定要革新传统教学理念,在关注语文教材文本知识讲解的同时,加强对学生心理健康情况的关注,发挥出自身引导组织角色,在语文教学期间结合学生身心发展特点及心理问题做好心理健康教育,深入文本内部思想及主题来促进学生身心健康成长,从而最大程度优化初中语文教学,确保心理健康教育在初中语文教学课堂的有效渗透。

参考文献

- [1] 顾耀科. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略探究[J]. 才智, 2013(7): 22-22, 24.
 - [2] 张红丽. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略探究[J]. 读写算(教育教学研究), 2014(12): 389-389, 390.
 - [3] 易国越. 初中语文教学中渗透心理健康教育的探讨[J]. 新课程, 2019(8): 240-240.
 - [4] 陈胜银. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略探究[J]. 课外语文(上), 2017(5): 191.
 - [5] 明圣. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略探究[J]. 语文课内外, 2017(31): 36.
 - [6] 陈晓娟. 初中语文教学中渗透心理健康教育策略分析[J]. 西部素质教育, 2015(4): 100-100.
 - [7] 聂海英. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略分析[J]. 环球慈善, 2019(8): 0105-0105.
- 本文系泰安市教育科学研究专项课题, 课题名称语文学科教学与心理健康教育整合实践与研究, 课题编号: TJK202203ZX251研究成果。