

高中语文教学中融合心理健康教育的实践探究

罗婷婷

江西省信丰中学

摘要：在高中生这一成长的关键时期，学生正全面地经历着认知与情感及行为模式的深刻发展。作为根基教育的支柱科目，语文教育不仅承载着语言知识的传授任务，还担当着培育学生综合素养的重要职责。鉴于此教师应充分利用语文课程的独特优势，巧妙融合心理健康教育于语文教学的内核与实践中来促进学生的全面发展。本文从“心理健康融入的意义”“高中语文中渗透心理教育的重要性”“高中语文教学中渗透心理教育的措施”三方面入手，探讨如何在高中语文教学过程中有效融入心理教育。

关键词：高中语文；心理教育；实践探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.059

引言

心理健康教育是根据学生生理心理发展的规律，运用心理学的教育方法来培养学生良好的心理素质，促进他们整体素质全面提高的教育。然而在现行教育体制下，众多学生正承受着极大的学业压力及心理健康挑战。为扭转这一过分强调考试成绩而忽视全面发展的传统教育模式，教师迫切需要在教育实践中深入贯彻素质教育的理念，尤其是借助语文学科提升学生的心理素养。日常语文教学活动中，教师应当采纳科学的教学策略，致力于培植学生积极向上的学习心态，着重培养其自我驱动学习的能力，引导他们参与情感抒发及价值观塑造等活动，进一步推动学生的全面发展。

一、高中语文教学中融合心理健康教育的意义

高中阶段是抽象思维与逻辑思维培养的关键期，对学生的心理健康教育极为关键。此时期随着学习内容向更深层次的抽象与复杂转变，高中生面临的学业压力显著增加，凸显了关注其心理健康的重要性。教育心理学研究表明高中生的心理发展具有阶段性与规律性特征，要求教育实践需贴合这些心理特性来设计教学策略^[1]。新课程标准对学生的综合素质提出了明确要求，而高中生特有的心理素质使他们相较于成人更易遭遇焦虑情绪，只有及时地对他们的心理压力进行排解，才能更好地适应快速的学习节奏，并且在促进学生心理健康发展的基础上提高核心素养。为促进学生的全面发展，高中教师承担着协助学生建立正确学习观念与增强心理健康意识的重任。通过心理健康教育，教师可以让学生在进入状态，更加高效的学习各种基础知识，还能够在探索知识的过程中赋予学生新的成就感，从而保障教学活动的顺畅与高效。

二、高中语文中渗透心理教育的重要性

（一）知识通俗易懂

语文这门科目凭借其独有的吸引力在高中生的心目中占据了不可小觑的位置，与那些常被视为深邃复杂的其他学科相比，它展现知识的方式更为直观与易懂。学生能借由自我驱动的阅读轻而易举地把握课文的核心，这种学习模式在很大程度上减少了对外在指导的依赖，为他们营造了一个轻松无压的学习氛围，并在自主学习能力和批判性思维培养上展现出显著效果。同时语文学习强调的语言清晰度为渗透心理教育提供了稳固基石，学生在广泛涉猎不同文体与文学作品的过程中会潜移默化地受到文中角色乐观心态与应对挑战勇气的影响。这些正面情感与价值观如同涓涓细流悄然滋养学生心灵，不仅激发了他们对生活的热情，也缓和了对非首选课外活动可能存在的排斥情绪，无形间促进了他们心理健康的发展，构建起一个积极正向的心理基底在他们的成长道路上发挥了无可估量的促进作用。

（二）教材资源丰富

语文教材在高中教育阶段超越了单纯语言文字知识传递的范畴，它更像是精心设计的心智成熟指南，其中蕴含的深邃情感及伦理观念与生活哲理对于培育学生健康心理状态具有核心意义^[2]。特别是多样的文学体裁包括鲜活的现代散文与经典的古代文献及韵律优美的诗词为学生开启了一扇窗，使他们得以窥视作者情感世界的丰富多彩，并在这一旅程中习得同情及理解与尊重的能力。这些文学瑰宝在拓宽学生视野的同时，也悄无声息地滋养了他们的共情能力和审美鉴赏力，证明了高中语文教材不仅是语言学习的载体，更是心理健康教育的宝贵资源。所以语文教师在授课时应深入探索教材内在的

情感层面，依据学生的兴趣点与认知发展阶段创新设计教学活动，鼓励他们主动参与探索与体验，持续刺激学生的求知欲望与创新潜能。

三、高中语文教学中渗透心理教育的措施

（一）辅助学生品德塑造

教师在高中语文课堂上的职责远超乎单纯的文字认知与课文解读，更在于引领学生深入感受文本与启迪思考，滋养其情感世界与思维能力。此过程中学生思想动态的微妙变迁往往是其心理状态的镜像反映，因而密切观察并理解他们的心理需求成为语文教学不可或缺的一环。当前高中生群体面临的是沉重的学习任务与广泛的课外负担，这些无疑加剧了他们身心的双重压力，使得青春年华便要应对繁重的生活与心理挑战。鉴于此背景，教师为促进学生高效达成学习目标应采取一种更为亲切友好的姿态，营造一个愉悦轻松的学习氛围辅助他们在个性发展与品德塑造上取得积极进展，从而实现教育与心理关怀的和谐统一。

例如：教师在准备教学《短行歌》这节课的时候要提前做好备课，确保学生们能够深入理解这篇作品里的深刻寓意，使他们在汲取知识的同时，也能形成良好的道德观念和对社区的责任感。课程开始前，教师可以先为学生们描绘一下这首诗的背景，让他们了解“短行歌”这个标题所蕴含的情感和意境。这样学生在学习这首诗时就会进一步感受到诗中所表达的主题即诗人通过短暂的旅行体验了人生的酸甜苦辣，并在这个过程中感悟到了生活的真谛。通过这首诗，教师可以引导学生认识到人生虽然短暂，但教师要珍惜每一个瞬间用心去体验生活，感受其中的美好。同时教师也要学会感恩，感谢那些在教师生命中留下痕迹的人和事，激励教师更加积极地面对生活，为社会做出更大的贡献。

（二）培养学生坚强意志

在教育实践范畴内，教师必须深切意识到促进学生心理发展的重大意义，尤其是加强意志力培养，这一环节不仅是学生自我认知进程的支柱，更是铺就其未来成功之路的基石。高中生在达成教育目标过程中的行为表现实质上是对自我意识的直接反映，学生在坚持完成既定任务的过程中能够有效锻炼自身的毅力，而坚韧不拔的意志对于他们的成长至关重要。鉴于此教师应积极发掘教材中富含鼓舞力量的人物实例与叙事，运用这些正面素材激励学生，助力他们树立信心并培养应对挑战的能力，从而实现意志力的显著增强。这样的策略不仅促

进了学生的个性发展，还为他们日后的韧性建设奠定了坚实的基础。

例如：教师在讲解《囚绿记》这一文学作品时，可以借此契机鼓舞学生们坚持不懈地追求个人理想。课堂一开始教师应向高中生详述“囚绿记”的故事情节，帮助他们理解其中蕴含的深层含义及主角象征的意义。通过这篇散文，学生会领悟到面对生活中的种种困难与挑战时应怀揣着不折不扣的坚韧之心，借鉴文中“囚绿”的寓意在现实世界中勇敢地追寻并实现个人的梦想与目标。随后教师可以组织学生进行分组讨论，邀请每位成员分享自己在求知旅程中遇到的障碍及各自的破解之道。这样的互动不仅加深了学生对“囚绿记”文学价值的理解，还鼓励他们将在文本中的启示融入日常生活，从而拓宽他们的思维边界，进一步点燃他们为梦想不懈奋斗的激情与决心。

（三）培养学生乐观态度

教师在引领学生成长为负责任且正直个体的过程中，其自身的行为模式起着决定性作用。为了卓有成效地塑造学生的品德，教师必须身体力行并化身成为学生的榜样，意即教师本身应是诚信与友善及乐于助人的典范。他们在日常工作的细微处及私人生活中应当展现出一致性，确保其言传与身教并重，借此学生方能从教师的示范中汲取正面的生活态度与道德规范^[3]。同时课堂教学亦是塑造学生价值观的重要环节，教师可巧妙融合课程内容如探讨人生的价值与个人责任等议题，以此培育学生形成健全的心理构架。通过这些方式，教师不仅传授知识，更是在深化学生对于何为良好公民的认知，促进其全面发展。

例如：在学习《定风波》这一课时，学生们会领略到诗人如何以坚定的意志和豁达的心态面对人生的风雨，就像历史上那些伟大的人物和事件都是在风浪中历练成长才成就一番事业的。这篇作品能帮助学生认识到困难和挑战是生活中不可或缺的一部分，只有勇敢地面对它们，教师才能不断成长并变得更强。所以教师在课堂上应该多鼓励学生，肯定他们做得好的地方，让他们充满自信并相信自己有能力解决生活中的问题。同时他们也要让学生明白每个人都是独一无二的，拥有自己独特的价值和潜力，即使偶尔遭遇失败也不能轻易放弃自己，而是要从中汲取经验并继续前行。在教师的支持下，学生们将更加自信地面对生活中的困难，培养出一种积极乐观的人生态度，为未来的成长奠定坚实的基础。

（四）增强学生心理韧性

心理教育在进行过程中一个重要的环节就是营造良好的文化氛围，激发学生学习的韧性。教育可以使

学生看待事物与理解事物的思维更加开放活跃，想象力变得更加丰富。教师在研究高中语文教学对策时，要深入研读与探索教学经验，尽量将主动权倾向学生。处于高中阶段的学生通常只针对应试教育的要求来学习，语文认知和阅读思维还不成熟。教师在进行语文教学时可以进一步推荐学生进行大量的阅读帮助学生培养文学素养，在进行语文学习时运用以文会意与以读代讲及默写背诵等方法。这一过程中他们也要主动从班级布置等方面营造环境氛围，健全学生的学习结构，培养学生的心理韧性和创造力，构建个体生命与教育的联系。

例如：教师在教授《百合花》这篇紧扣战争主题的课文时，为了深化教学效果可指导学生搜集相关的文学参考资料，尤其关注战争文学的背景及艺术表现手法。通过这一前置活动，教师在解析课文内容与作者情感时能够引导学生深入走进革命战争时期，体会到那个时代军民之间深厚的鱼水情谊，进而深刻领会文章的深层意涵。同时教师也可以在课堂教学的拓展环节推荐学生阅读该作者的其他作品作为课后作业，让高中生在广泛阅读中提升其文本细读能力和审美鉴赏力，从而全面提升语文素养^[4]。这一系列教学设计也能细腻培养学生的心理素质，学生在深入挖掘文学作品中真善美的过程中不仅能够提升语言文字的感知力，还能在心灵层面上获得滋养，学会从历史与文学的视角理解复杂情感，增强心理韧性和同理心。

（五）评价促进思想碰撞

评价在高中语文教学的实践框架中作为不可或缺的一环，对于促进学生的全面发展具有重要意义，适时开展的教学评价不仅能够精准导向，还能够通过正面语言的力量有效增强学生学习语文的自信心。此过程旨在全面审视学生的学习路径与策略及其成效，实现教学流程的持续优化与升级。具体至文章解析环节，教师需依托心理学教育的视角来细腻捕捉高中生在学习中的表现，实施多维度的审美意识评估。这种评价模式超越了单纯的知识考核，更侧重于理解力及鉴赏力的培育。教育实证研究表明科学合理的评价机制能够发挥正面激励效能，唤醒学生的课堂主体意识并驱动他们主动探索与学习。所以教师在精心设计教学内容并部署学习任务后应承担

起监督指导的责任，敏锐观察学生在参与课堂活动时显露的问题，确保即刻进行调整与改善。

例如：教师在探讨《红烛》这一诗歌单元时，可引导学生聚焦于“灰”与“泪”这两个核心意象之一，自选角度进行深度赏析，涵盖韵律美感与意境构造等多个维度。随后教师再通过课堂内的互评机制促进信息的双向流通与思想碰撞，增强学生间的互动性学习。在这一阅读与鉴赏过程中，文本若能触动学生心灵，将激发其内在灵感与素材积累并为创作打下基础^[5]。值得注意的是缺乏有效评价的课堂往往难以达到高效教学的目标，所以教师在教学时应注意强化师生间的沟通反馈，有意识地提升学生的审美鉴赏力，实现个性化教育。随着新课程改革的推进，课堂评价体系的构建日益凸显其重要性，要求教师及时对学生的学

习进展给予反馈，运用科学合理的评价方法，以激励学生持续进步。尤其针对高中生群体，将心理教育理念有机融入教学活动中，不仅贴合其年龄段的学习特征，还有助于构建高效且具有人文关怀的语文课堂，此做法对于提升教育质量和实现教育目标具有深远意义。

结语

综上所述，高中语文教学中融合心理教育标志着一种教育模式的创新实践，它对教师提出了更高的要求即拥有心理学知识底蕴，敏锐地洞察并响应学生的情感需求，并将这些要素无缝嵌入日常语文教学活动中。该模式不仅促进了学生语言文学素养的提升，还深化了他们对自我与他人的理解，增强了问题解决技能，且培育了健全的心理素质。因此，教师要充分认识到心理教育的核心价值，将其视为教学不可分割的一环，促进学生全面发展，培养出兼具德智体美劳的全能型社会人才。

参考文献

- [1] 施燕. 高中语文阅读教学中渗透心理教育的策略[J]. 家长, 2022, (31): 93-95.
- [2] 李宝弟. 心理教育与高中古诗文渗透的案例研究——高中语文古诗文教学中心理健康教育的学科渗透研究[J]. 新课程(下), 2019, (04): 1.
- [3] 龙小荣. 高中语文教学中渗透心理教育的研究[J]. 试题与研究, 2018, (09): 223-224.
- [4] 杜海燕. 高中语文教学中的心理教育探讨[J]. 中国校外教育, 2018, (08): 24+44.
- [5] 范秋盛. 如何在高中语文教学中开展心理教育[J]. 语文天地, 2017, (31): 92-93.