

高中生物教学中心理健康教育的渗透策略研究案例

张文静

宁津县第一中学

摘要：一个人的心理健康状况和自身未来发展息息相关。高中生正接受着高质量教育，此时他们的心理健康，直接关系到往后人生走向。高中生物教材中，有不少内容能作为心理健康教育的素材。基于此，本文先分析了在高中生物教学中渗透心理健康教育的必要性，以及会碰到的难点。接着，结合教学实际，提出了一系列实用的渗透策略，希望能够对相关人员有所帮助。

关键词：高中生物教学；心理健康教育；渗透策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.011

引言

高中阶段，学生学业负担重，社交常遇困惑，对未来也迷茫，这些情况导致心理健康问题越来越突出。心理健康教育在学生成长中极为关键，能帮学生缓解压力，培养积极乐观的心态，让他们意志更坚韧，适应社会的能力也更强。生物学科是高中课程的重要部分，其中蕴含着丰富的心理健康教育资源。要是能把心理健康教育巧妙地融入生物教学里，不仅可以丰富生物教学的内涵，还能有力地支持学生的心理健康发展，把知识传授和心理育人完美结合起来，从而推动学生全面成长。因此，高中生物教师应着重于该方面的研究，助力学生的健康成长。

一、高中生物教学中心理健康教育渗透的必要性

（一）提升生物教学质量的正确选择

传统的高中生物教学，往往把重点都放在知识的传授上，容易忽略学生的心理状态。然而，一旦将心理健康教育融入其中，情况就会发生显著变化。就拿讲解复杂生物实验步骤来说，学生面对繁琐操作，很容易产生畏难心理^[1]。这时，要是教师能关注到这种心理压力，并及时给予疏导，学生就能更安心地投入学习。学生心理状态好了，学习积极性自然提高，对生物知识的接受和理解也会变得更顺利。长此以往，教学过程会越发顺畅，教学质量也能逐步提升，从而达成知识教学与心理教育共同进步的良好局面。

（二）促进学生全面发展的需要

高中时期是学生身心快速发展的重要阶段。这个时候，学生既要学好各学科知识，又得有过硬的心理素质。在生物教学过程中，巧妙融入心理健康教育，正好符合学生在情感、态度和价值观上的发展需求。通过这种融合教育，对塑造学生健全人格很有帮助，能让学生在知识积累、能力提升与心理建设等方面齐头并进，协调发展。长远来看，这为学生未来成长打下了坚实基础，助力他们在人生道路上稳步前行。

（三）缓解学生学习压力的有效途径

高中生物知识繁杂，学生学习时常常压力不小。而在教学中渗透心理健康教育，对学生帮助很大^[2]。教师可以凭借这种方式，助力学生调整学习心态，有效缓解压力。在实际教学中，教师可以借讲解知识，向学生传递科学家攻坚克难的精神，鼓励学生在面对难题时别轻言放弃，锻炼他们的挫折承受能力。此外，教师还可引导学生掌握科学的学习方法，让学习效率得以提升，从根源上减轻学习带来的压力，助力学生更轻松地学习生物知识。

（四）适应社会发展对人才的要求

如今，社会对人才的要求越来越高。一个优秀的人才，不光得有扎实的专业知识与技能，良好的心理素质和会适应能力同样重要。在高中生物教学里融入心理健康教育，对学生大有益处。学生能借此培养团队合作精神、提升创新思维，锻炼沟通交流能力等。等他们步入社会，面对各种挑战时，就能更加从容不迫，更好地展现自己的才能。

二、高中生物教学中心理健康教育的渗透难点

（一）教师心理健康教育专业素养不足

不少高中生物教师专业知识扎实，可心理健康教育素养却有所不足。他们大多没接受过系统的心理健康教育培训，对相关方法技巧掌握不熟练。在教学时，即便察觉到一些内容能融入心理健康教育，也没办法很好地开展^[3]。因为缺乏专业知识，难以将心理学原理恰当运用到教学环节，致使在很多能渗透心理健康教育的时机面前，教师只能无奈错失，无法有效助力学生心理成长。

（二）教学时间紧张，难以有效兼顾

高中生物课程内容繁多，教学节奏紧凑，教师需在有限课时里完成大量教学任务。这就导致在教学时，教师很难挤出专门时间渗透心理健康教育。即便教师意识到其重要性，想把心理健康教育融入日常教学，可时间

限制使得相关内容无法深入展开。教学过程常像在赶进度,许多可挖掘的心理健康教育点,就这样因时间紧张被匆匆略过,难以充分发挥育人价值。

(三) 学生个体差异大,难以精准施教

高中学生在心理发展、学习能力及兴趣爱好上,个体差异显著。这意味着教师在开展心理健康教育的渗透工作时,必须充分考量学生的个体特性,实施个性化教育^[4]。但在实际教学场景中,班级学生众多,教师很难全面掌握每个学生的具体状况,想要精准施教困难重重。因为难以全面了解,就难以针对学生不同的心理特点和需求,提供恰到好处的心里支持与鼓励,影响心理健康教育的成效。

三、高中生物教学中心理健康教育的渗透策略

(一) 挖掘教材中的心理健康教育元素

高中生物教材的知识体系十分庞大,其中有好多内容都和心理健康教育能联系起来。在开展高中生物教学时,教师就得好好深挖教材中的心理健康教育元素。这么做,不仅能让教学内容变得更丰富,还能在日常教学中,不知不觉地对学生心理产生积极影响^[5]。要做到这点,教师备课的时候就得上下功夫。得仔细梳理每一个章节,找出那些能渗透心理健康教育的地方。到了课堂上,教师可以通过巧妙地提问,引导学生深入思考。就拿讲解“生物的进化”这部分内容来说,教师可以问学生:“物种为了适应环境在不断进化,那我们在生活中,面对各种各样的变化,应该怎么做呢?”这么一问,学生就会不由自主地联系到自己,进而领悟到积极进取、适应变化的重要性。除此之外,教师还得依据教材内容,积极拓展心理健康教育方面的内容。像是引入一些和生物知识相关的心理健康小故事,或者讨论现实生活中生物现象背后的心理因素。通过这些拓展,丰富学生的知识视野,让心理健康教育在生物教学中的成效得到进一步强化。

(二) 结合实验教学培养心理素质

生物实验特别注重实践操作,整个过程中充满了各种各样的挑战,这就为锻炼学生的心理素质提供了绝佳的天然场景。所以,教师得好好利用实验教学这个平台,来助力学生心理素质的发展。实验开始前,教师要仔细地给学生讲解操作步骤以及需要注意的事项,着重强调耐心和细心的重要意义,让学生一开始就带着谨慎认真的态度投入实验^[6]。到了实验进行中,要是学生碰到问题,教师先别急着直接给出答案,而是巧妙地引导他们自己去检查、纠正错误。比如说,教师可以问“你再仔细想想,添加试剂的顺序对不对呀?”通过这样的方式,培养学生独立解决问题的能力。要是实验结果不理想,失败了,

教师就组织学生一起分析原因。就拿“探究酵母菌细胞呼吸方式”这个实验来说,如果失败了,师生就共同探讨,有可能是装置气密性不好,也可能是酵母菌活性出了问题。找到原因后,鼓励学生重新再做一次实验。当学生最终成功完成实验时,他们的自信心会大大增强,面对挫折的承受力也会提升,从而实现心理素质的全方位进步。

(三) 利用课堂互动引导积极心态

在高中生物教学中,课堂其实是开展心理健康教育的优质阵地。但过去的高中生物课堂,大多时候都是教师在台上讲,学生在下面听,师生之间互动不多。这样一来,生物教学对学生心理的积极引导也就比较有限。实际上,活跃的课堂互动能营造出特别好的氛围,一下子就能激发学生参与课堂的热情。在互动交流的过程中,学生既能学到知识,心态也能变得更积极向上^[7]。所以,教师一定要重视优化课堂环境,通过高效的课堂互动,引导学生保持积极心态。就拿课堂提问环节来说,教师得改变以前单一的师生问答模式。要精心设计层次清晰的问题,充分考虑不同学习水平的学生,让每个学生都有机会参与到课堂中来。比如在讲解“减数分裂”时,可以先提出一些关于基础概念的简单问题,让基础较薄弱的学生能轻松作答,建立信心;然后再深入到与有丝分裂对比的问题,引导学习较好的学生进行深度思考。除此之外,教师还可以组织角色扮演活动,营造出良好的互动氛围。像是在讲解“兴奋在神经纤维上的传导”时,让学生分别扮演神经元、离子等角色,模拟兴奋传导的过程。这样的活动充满趣味性,学生在欢快的氛围中掌握知识,自然而然地保持积极心态。而且,在角色扮演过程中,学生之间还能增进交流与合作,进一步促进心理健康发展,让学生在积极的课堂互动中,实现知识学习与心理成长的双丰收。

(四) 借助生物史进行心理健康教育

生物史完整呈现了科学家们漫长且充满挑战的探索过程。在追求真理的道路上,他们遭遇了无数次失败,可即便如此,科学家们凭借着坚定的信念,坚持不懈地努力,最终取得了成功。这对高中学生的心理健康教育而言,是绝佳的素材。通过对这些内容的了解,能让学生清晰地认识到,挫折是通往成功的必经之路,从而助力他们培养坚韧不拔的意志。就拿孟德尔发现遗传定律这件事来说。孟德尔开展豌豆杂交实验,这一过程整整持续了八年^[8]。在这八年的时间里,孟德尔要面对海量且复杂的数据。对这些数据进行整理和分析,工作繁琐又艰辛,需要投入大量的时间与精力。而且,当时的学术界并不认同他的研究,他承受着巨大的压力和诸多质

疑。然而，孟德尔没有丝毫退缩，始终坚定地执着于自己的实验。教师在课堂教学中，向学生讲述这段生物史时，要善于引导学生思考孟德尔面对挫折时的态度。不妨问问学生，孟德尔在未被认可的艰难处境下，究竟是什么支撑他坚持研究？他的坚持又为遗传学的发展带来了哪些重大成果？通过这样的引导，学生能够深刻认识到，在日常学习和生活中遇到难题时，只要像孟德尔那样，保持专注、坚持不懈，就极有可能克服困难。往后，当学生遭遇学业瓶颈，或是面临生活困扰时，便能够从孟德尔的经历中获得鼓舞，以积极乐观的心态去勇敢应对。

（五）开展课外拓展活动提升心理适应能力

虽说生物课堂为心理健康教育提供了不少机会，但想要助力学生心理健康全面发展，仅靠课堂可远远不够。校园外的生物世界丰富多彩，充满了无限可能。开展课外拓展活动，能让学生走出狭小的教室，在更为广阔的天地中锻炼心理适应能力。为此，学校应积极组织多种多样的课外生物活动。而举办生物科普讲座便是个很好的方式，邀请相关领域的专家来校，为学生介绍生物学科的前沿研究成果。学生们接触到这些新知识，不仅拓宽了视野，还能极大地提升对生物学科的兴趣，增强探索未知领域的勇气，从而更好地适应知识快速更新的时代。此外，学校还可以大力开展生物科技社团活动。在社团里，学生可以自主选择感兴趣的课题进行研究，比如“家庭废水处理小实验”。从实验的设计，到具体实施，整个过程都由学生自主把控。在这个过程中，学生们不仅能培养自主学习和解决问题的能力，还能在遇到困难和挫折时，不断锻炼自己的心理调适能力。当他们克服重重困难，最终取得成果时，自信心也会大幅提升。这些课外拓展活动，全方位地助力学生提升心理适应能力，为他们的成长与发展提供坚实的心理支撑。

（六）提升教师心理健康教育水平

在高中生物教学中，只有当教师具备良好的心理健康教育能力时，才能敏锐地察觉到学生出现的心理问题，进而及时给予引导与帮助，为学生营造出积极健康的课堂氛围。为了达成这一目标，学校可以定期组织教师参与心理健康教育培训课程。比如，邀请心理学领域的专家来校举办讲座，专家详细讲解常见学生心理问题的识别方法与应对策略。就拿学生因考试失利而情绪低落的情况来说，专家需要传授教师如何帮助学生重新找回信心，像引导学生正确看待成绩、分析考试失误原因，鼓励学生从失败中汲取经验等，提升教师的心理健康教育能力。同时，教师在日常教学里，也不能忽视自我提升。

可以通过阅读心理学相关书籍，不断充实自己的理论知识，并将其巧妙运用到实际教学当中。以讲解“细胞凋亡”为例，教师需要自身对相关心理学知识有深入理解，才能结合生命历程中自然的消逝，引导学生正确看待挫折和失去，让学生明白这是生命的一部分，从而以平和心态面对。此外，教师还可以经常性的与同行交流经验，相互促进。像是在生物实验课上，学生间有时会因合作冲突产生心理矛盾，教师们就可以聚在一起，分享各自处理这类问题的方法，探讨怎样能更有效地化解矛盾，促进学生间的和谐合作。通过这样持续不断地学习与交流，教师能够稳步提升自身心理健康教育水平，为学生的心理成长提供更有力的支持。

结语

综上所述，在高中阶段，促进学生全面发展十分关键，而在生物教学里渗透心理健康教育正是其中重要一环。所以，高中生物教师得清楚认识到这一点，关注当下心理健康教育渗透面临的难题。在课堂教学时，巧妙地把心理健康教育融入生物知识讲解中，充分挖掘生物学科在这方面的价值。与此同时，教师自身也要持续提升心理健康教育的专业素养，给学生营造良好氛围。这样，学生在学习生物知识的过程中，心理素质也能逐步提高，实现全面成长。

参考文献

- [1] 潘诗共. 高中生物教学中渗透健康教育的策略研究[J]. 教育艺术, 2023, (11): 42-43.
- [2] 葛博. 高中生物教学中健康教育渗透策略研究[J]. 延边教育学院学报, 2022, 36(02): 192-194.
- [3] 简志坚. 高中生物教学渗透心理健康教育的策略研究[D]. 重庆三峡学院, 2020.
- [4] 董宁. 高中生物教学中渗透健康教育的教学策略研究[J]. 高考, 2020, (02): 91.
- [5] 薛菁. 高中生物教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 试题与研究, 2019, (26): 144.
- [6] 王勇. 高中生物教学中渗透健康教育的原则及策略[J]. 名师在线, 2019, (20): 41-42.
- [7] 匡素素, 张亚丽. 高中生物教学中的心理健康教育渗透例谈[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019, (09): 162.
- [8] 吴碧鸿, 姚文强. 高中生物课教学中渗透健康教育的策略研究[J]. 名师在线, 2019, (06): 84-85.

基金项目：本文系德州市教育科学“十四五”规划2023年度立项课题《高中生物教学中心理健康教育的渗透策略研究》研究成果之一，课题编号：DZ2023031。