

心理健康教育在初中语文教学中的渗透研究

马宇飞

(德惠市第二十九中学 吉林 德惠 130300)

[摘要]中学生正处于青春期,这是他们身心发展的重要阶段,因此进行相应的心理健康教育是非常重要的。教师要将心理学的教学方法与现有教育手段相结合,以便学生在学习知识的同时可以保持身心健康。因此,如何在中学语文教育中渗透心理健康教育,已成为一项关乎教育成效和学生长远发展的重要研究课题。

[关键词]初中语文教学;心理健康教育;渗透策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.602

随着时代的不断发展,竞争变得越发激烈,初中生的心理健康问题也越来越受到社会各界关注。加之网络世界的日益纷繁复杂,信息传播的速度和规模是空前的,如果利用不好这些社会现象,将对现代中学生的心理产生很大的负面影响^[1]。

一、在初中语文教学中渗透心理健康教育的必要性

日益激烈的社会竞争加剧了中学生的负担,引发心理健康问题的可能性也大大增加。可以看出,良好的心理健康对中学生的成长具有重要意义。心理健康教育可以预防中学生发生心理疾病,提高其整体素质,保持良好的学习状态。中学语文课程具有工具性和人文性的双重特性,是中学生进行心理健康教育的最佳辅助学科。此外,素质教育也对语文教学提出了相应的要求。语文向学生传播知识的同时,还可以向学生传达积极健康的思想。可见,语文教师应在教学加强对中学生的心理健康教育。

二、心理健康教育在初中语文教学中的渗透策略

(一) 结合阅读,渗透心理健康教育

初中语文教学任务的完成主要取决于阅读。语文教科书中的每一篇文章,无论是古代的还是现代的,外国的还是国内的,都饱含着积极的正能量。在进行语文教学时,教师需要很好地把握这一要点,有效进行心理健康的穿插教育。在古诗词中,有许多爱国题材的,通过阅读积累,可以激发学生的爱国情怀;古典名著中有许多坚强乐观的英雄人物,通过阅读积累,学生可以直面人生挫折,变得乐观正直。通过阅读有关家庭感情的文本,学生可以了解家庭感情的重要性,学会感恩父母,尊敬长者,继承中华民族的传统美德,发挥出心理健康教育的时效性^[2]。因此,初中语文教师要善于挖掘阅读材料中的心理教育资源,结合生活实际,抓住有利时机,将心理健康教育渗透到教学中。例如,当学习《孔乙己》一课时,将谈论到关于人性的思考。学生根据文本中对于人性的思考来形成自己的特定看法。例如,在学习《爱莲说》时,它对学生自身的品行修养有更好的警示作用,使学生在学语文的过程中不断树立自身的良好品格。充分利用语文课本中的学习素材,展望未来,达到心理健康教育的目标。

(二) 在教学评价中渗透心理健康教育

在教学评价中,初中语文教师不仅应积极引导学生进行自我反省,还应激发他们树立对学习的信心,从而促进整体语文教育质量和心理抗压能力的改善,推动学生不断进步。在学习生活中,批评教育是在所难免的,但需要适度适量,通过正确方式的引导下纠正错误,使学生不仅可以专注于学习成就,而且可以通过语文学提高情感态度和学习能力。初中语文教师应善于营造舒适的语文学习环境,对学生的评价做到客观公正,并不断减轻每个学生学习语文的压力,让学生乐于学习,主动学习,对自我达成一个全面的认知和规划,在潜移默化中形成健康的心理。

(三) 以多元化教学方式渗透心理健康教育

初中年龄段的学生对新事物的好奇不同于其他年龄段,

时间久了,传统的教学方法已不再能吸引其学习的关注度。对新鲜体验和知识的强烈渴望促使教师使用多种教学方法和创新的教学手段。根据教科书的特点开展教学活动,并更新教学方法,以抓住心理健康教育的最佳时机^[3]。教师可以通过组织内容丰富的教学活动,使学生在实践中更好的表达自己的思想动态。同时,教师要为学生建立自我展示的平台,使学生可以通过多元化教学方法对心理状态进行分类,在体验活动的成败的过程中有所收获。例如,初中生易受到情感困扰导致心理郁结,教师可以组织学生通过写作的方式来表达和转移情感。教师抓住学生感兴趣的或是共同心理特征表现趋向的问题,将其作为主题,进行文字记录的情感抒发,减少孤独感和无助感。多元化教学手段可帮助教师更好地了解学生的思想倾向,进而采取有效的教学方法渗透心理健康教育。

(四) 营造有利于学生心理健康的氛围

成人感的表达是青春期学生的一个相对普遍的特征,而现阶段的学生具有很强的独立感,因为他们认为自己已经足够成熟并且有独立意识。他们的“成人”风格主要表现在某些行为、思维方式和社交互动上,并且出于心理上的考虑,他们迫切得到周围人的关注和认可,能够将自己看成是成年人。但是,由于初中生年龄小,缺乏社交和生活经验,行为和思维过于自大,缺乏特定的目的,对于事物的认知往往不够全面,做起事情来还比较幼稚。这种情况可以准确地表明初中学生的心理状态尚未完全成熟。青春期学生身心的快速发展使他们的情绪处于明显波动的状态,易怒和躁动,缺乏耐心,这也是他们心理问题的外在表现。教师通过认真观察学生在课堂上的反应、课后的作业表现、同学的互动等,积极地改变传统观念,尊重学生的主体地位,关心和爱护学生,建立良好的师生关系。在学生的学习和生活中耐心地倾听他们内心的所思所想,与学生进行平等友好的交流,并引导减轻学生的压力。建立良好的师生关系是营造有利于学生心理健康的氛围基础,并且老师消除与学生之间的隔阂,帮助学生减轻了心理负担和烦恼,促进他们快乐学习,健康成长。

综上所述,对于初中生而言,在这个年龄段中会存在许多潜在的心理问题,如果不及时解决,价值观很容易扭曲。中学语文教师要善于运用多种教学方法,进行心理健康教育去引导学生。同时,对学生的日常生活给予更多的关心和帮助,发现学生的心理问题,并提供及时的疏导。推动心理健康教育在初中语文教学中的有效渗透,将他们培养成为心理健康、有责任感的高素质学生。

参考文献

- [1] 李自斌, 汤希兰. 初中语文教学中如何渗透心理健康教育[J]. 考试周刊, 2019(24): 43.
- [2] 陈琰清. 浅谈初中语文教学中心理健康教育的渗透[J]. 学园, 2018, 11(08): 125-126.
- [3] 胥积宏. 初中语文教学中渗透心理健康教育的策略探讨[J]. 基础教育论坛, 2020(14): 22-23.