

# 心理健康教育融入初中思想品德课程策略探究

杨巧莲

(宁夏回族自治区银川市第十二中学 宁夏 银川 750001)

[摘要]在初中开展心理健康教育对学生的影响深远、意义重大,学校和教师需要高度重视。在思想品德课堂上教师需要根据科目特点向学生灌输,把抽象的、难以理解的知识具体化,增加学生对知识的理解,提升他们的感知力与情感表达能力,帮助学生身心健康发展。

[关键词]中学思想品德;心理健康教育;策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.459

## 引言

心理健康教育是一项关乎人发展走向的教育,其内容会贯穿人的一生。处于小学与初中过渡阶段的学生,对新环境难免会有陌生感,自我情绪的表达及人际关系的处理会受到影响,心理健康教育对这个阶段学生的身心健康发展显得特别重要。就目前而言,学校相关课程开设较少,而思想品德课程是作为必修课开设的,其教材内容众多,涉及生活方方面面,为心理健康教育融入思想品德课程创造了条件,将心理健康教育融入思想品德课程,不仅能为缺少心理健康教育的学生提供学习机会,还能帮助学生尽快适应初中生活,为其健康成长奠定基础。

### 1 论述心理健康教育融入思想品德课程的意义

心理健康教育作为一门特殊的学科,对于学生身体和心灵的健康发展起着重要作用。中学生既单纯又懵懂,他们的情感既敏感又脆弱,如果单纯对学生进行心理健康教育,可能会使学生产生厌烦情绪,性格敏感的学生会质疑自我,反而引起不必要的麻烦。对于部分学校来说,因为心理健康教育教师的缺失而难以将学生的心理问题扼杀在萌芽状态,导致学生在青春期犯下大错。而思想品德课程作为必修课又具有极强的包容性,因此,将思想品德课程的优势发挥出来,将心理健康教育融入其中,不仅能够减少学生心理健康问题,还能够引导学生注重品德修养,对学生的健康成长意义重大。就目前情况而言,把心理健康教育与中学思想品德教学融合可以帮助中学生树立正确的价值观,有利于维护社会的稳定与和谐。

### 2 分析心理健康教育融入思想品德课程情况

心理健康教育是一项关乎人发展走向的教育,其内容会贯穿人的一生。处于小学与初中过渡阶段的学生,对新环境难免会有陌生感,自我情绪的表达及人际关系的处理会受到影响,心理健康教育对这个阶段学生的身心健康发展显得特别重要。就目前而言,学校相关课程开设较少,而思想品德课程是作为必修课开设的,其教材内容众多,涉及生活方方面面,为心理健康教育融入思想品德课程创造了条件,将心理健康教育融入思想品德课程,不仅能为缺少心理健康教育的学生提供学习机会,还能帮助学生尽快适应初中生活,为其健康成长奠定基础。

#### 2.1 开设思想品德课程,重视学生品质的培养

思想品德课程开设的目的,就是帮助学生通过学习,提高素质和能力,做负责任的公民。思想品德课程内容也是依据学生的实际情况而进行扩展,因此,通过课程要培养学生的逻辑思维与创新能力,注重学生品质的培养,引导其坚持

正确的价值观、学会独立思考、积极进行社会实践,具有责任意识、有担当有作为,能够合理抒发个人情感,拥有良好心理素质。

#### 2.2 凸显学生主体性,增强学生主观意识

随着新课程改革的不断深入,思想品德课程内容修订,更加贴合日常生活,反映社会现象,从单一化变为多样化,涵盖面越来越广,小到日常行为规范,大到不常接触却无时无刻不在使用的法规制度等,对调动学生学习的积极性更加容易。而在心理健康教育过程中比较注重学生的主体性,强调学生的主观意识,在思想品德教学中对学生品德锻炼、心理健康的培养与其重合,二者的联系颇为密切,在通常情况下,我们会认为行为动作是思想表达的外显,在课堂上,思想品德教师通过观察学生的言语和行为,感知学生的心理变化,及时与学生进行沟通交流,也能在一定程度上对学生的心理健康起到促进作用。

### 3 分析心理健康教育问题

#### 3.1 自我意识不稳定,难以自我评价

初中学生的心理正处于从不成熟到成熟的过渡时期,认知思维能力开始发生细微的变化,自我情感日益丰富但波动性较大,抵制各种诱惑的能力相对较弱,自我意识觉醒但仍不稳定,对于他人评价表现过于敏感,无法做出合理的自我评价,受知识储备不足与社会经验不够的制约,在遇到挫折、困难时容易表现出对现实的不满做出不理智的事情,或产生自卑感逐渐形成内向抑郁的心理,危及身心健康。

#### 3.2 心理健康教师匮乏,学生心理健康状况差

不少学校的心理健康教育课程仍未落实,淡化的现象依然存在,有的学校虽然按照国家课程计划与实施方案开设课程,但相对考试科目而言,学时较少,没有固定的要求,管理相对于其他课程而言较为松散,重视程度远远不够,只是在问题出现时才会去关注,许多问题在萌芽状态时没有被意识到,等到事态扩大引起关注,已经到了无法挽回的地步。还有不少学校在缺少心理健康教师的情况下,干脆取消心理健康教育课程,导致课表上的安排形同虚设,学生的心理健康状况较差。

#### 3.3 教学方式有待创新

在心理课堂,大多数教师会选择通过观看心理健康视频、分享阅读心理书籍或故事等形式进行心理健康教育,布置的作业与此类似。初中学生作业本就过于繁重,对于思想品德教师布置的作业草草了事,无法帮助教师了解学生的心理状况。同时,由于教学方式只是采用单一渗透模式,没有结合自身特点进行创新,激发学生兴趣收效甚微,致使课程

起不到应有的作用。

#### 3.4 教师对学生心理健康状况重视度低

在开设心理健康教育课程的学校，仍有部分教师对学生的心理健康状况没有太多关注，尤其是兼任其他科目的教师，常常会占用心理课堂时间进行其他科目授课，学生稍有怨言，便会被教师以作业加量的形式惩罚，学生常常是敢怒不敢言，处于被动接受的状态，长期下去，对其心理健康会造成不利影响。教师想要提高学生的学习成绩，忽视学生的心理健康状况，唯分数论会引起学生错误的观念，产生逆反心理，进而导致师生矛盾频发。

#### 4 探讨关于实施心理健康教育融入初中思想品德课策略

##### 4.1 创设健康教育氛围，重视心理健康教育

学校各级领导以及教师要提高对心理健康教育课程的重视程度，开设课程的学校要做到严格把控，保证上课的学时不被其他科目占用。在校园环境创设中，要注重心理健康教育，建立心理角或活动角，方便教师与学生、学生与学生的沟通，营造积极健康的氛围。同时要积极招聘专业人员给学生上课。条件有限的学校，需要安排兼任教师参加课前培训，使其树立正确教学态度，积极开展教学活动。

##### 4.2 因材施教，完善教学计划

作为中学思想品德课教师需要有深厚的教学功底、优秀的教学技巧，能够合理利用教材，将心理健康知识融入思想品德教学，使学生在课堂上，获得丰富的情感体验，自信心和民族自豪感得到提升。教师应有良好的教学态度、崇高的职业操守，不能为了追赶授课进度而忽略学生的学习状况，需要教师在上课前将教学计划做好并且留出空余时间，遇到特殊情况能够有效调整教学计划，不会耽误学生或加大教学压力。

##### 4.3 倡导学生树立远大理想，推进学生健康发展

在中学思想品德教学过程中，采用通俗易懂的文字，结合生活内容的讲解，会方便学生的理解，引导学生利用学习之余，多关心身边的人和事。将自身成长与家国情怀联系起来，从小树立远大理想和抱负，能够紧跟时代步伐做到与时俱进，帮助和促进学生健康发展。教师要多讲述爱国励志故事，引导学生积极思考，从而将优秀品德根植于学生的思想，积极进取锐意创新，展现新一代年轻学子的精神面貌。

##### 4.4 营造心理游戏调节课堂气氛，有效缓解学生学习压力

懂得合理的情感表达与情绪宣泄是学生舒缓心理问题积极应对心理创伤的正确做法，通过疏导学生不良情绪可以缓解他们的压力，让学生更加乐观自信。在教学过程中，教师要适当进行心理游戏调节课堂气氛，融入学生增加亲和力，通过频繁互动及时了解内心情感，教导学生采用合理的方式将自己的情绪表达出来，而不是闷在心里或是采取极端方式导致难以预测的后果。

##### 4.5 采用小组合作，增进师生情谊

在思想品德课堂，多开展小组合作，帮助学生建立团结互助的关系，让同学关系更加融洽。在面对教学过程中出现的问题时，教师要学会控制情绪，调整好心态，营造一个良好的教学氛围，为学生传递正能量。在空余时间努力提升专业知识，研习心理健康教育，将其目标细化到思想品德教

学之中，对学生在潜移默化中进行心理健康教育。要善于培养学生的共情能力，在遇到学生与教师对于某一问题观念出现分歧时，懂得抓住时机展开讨论，鼓励学生说出自己的想法，培养学生积极思考的能力，鼓励学生学会换位思考拥有包容心，在理解与尊重的基础上开展课堂教学，不仅可以拉近师生距离，还可以增进情谊。

##### 4.6 拓展思想品德知识竞赛活动，促使学生对知识的掌握

通过开展思想品德知识竞赛活动，不仅可以使课堂焕发活力，还可以帮助教师及时了解学生对教学知识的掌握程度，改变教学重难点的讲解方式，加深学生对知识的理解。对中学生而言，如果没有正确的输赢观念，在遇到失败时会很容易灰心，面对困难一蹶不振而丧失对生活和学习信心。因此，需要教师帮助学生理性看待。即使面对失败，也能冷静分析原因，避免重复犯错。对比赛失败的同学，教师要关注他们的心理变化，及时进行沟通疏导，树立战胜困难的勇气与决心，帮助自己获得成功。

中学生正处于青春期，较为叛逆，教师更加需要注意细节，引导学生树立良好心态，通过努力把不会的东西弄懂，拥有战胜问题的决心，使其在以后的工作学习中即使独立面对任务也能做到充满信心，以积极心态应对问题。

##### 4.7 构建师生关系，传授学生掌握学习方法

作为思想品德课程教师，对于课程内容应了然于心，需要创设不同情境、增加富有感染力的教学设计，采用多种方式进行渗透。结合初中学生年龄的特点，进行课堂互动，渗透心理健康教育，增进学生间的情谊。注重课堂上的语言风格，主动展现课程魅力，吸引学生的学习兴趣和帮助学生掌握学习技巧，激发学习的主动性。对调皮的学生，教师应先与学生建立良好关系，取得他们的信任，再进行耐心劝导，引导学生向积极健康的方向发展。这样不仅拉近了师生的距离，还培养学生识别风险、规避风险的能力。

#### 5 结束语

综上所述，随着我国经济的不断发展，素质教育受到关注，学生身心发展状况更是受到高度重视。统计表明，有心理问题人群的年龄呈现出越来越小的态势。初中学生各方面不够成熟，是心理问题的高发人群。学校作为学生学习的主要场所，需要积极开展心理健康教育，开创心理健康教育融入初中思想品德课程的新模式，能够弥补因心理健康教育的缺失带来的心理问题，促进学生思想品德的发展。

#### 参考文献

- [1] 裴红. 刍议潜移默化让心理健康教育融入思想品德课程[J]. 中华少年, 2017, (34): 3-4.
- [2] 吴盛钰. 将心理健康教育融入初中思想品德课程教学[J]. 课程教育研究, 2017, (22): 76-77.
- [3] 熊树华. 浅谈初中思想品德课之心理健康教育的课程设计[J]. 新课程学习(下), 2014, (01): 74-75.
- [4] 孙洪艳. 心理健康教育渗透初中思想品德课程的必要性[J]. 课程教育研究, 2016, (16): 61.
- [5] 练碧新, 温祝英. 心理健康教育融入初中思想品德教学中的实践研究[J]. 新课程研究(下旬刊), 2017, (06): 20-21.