

点亮明灯唤醒心灵——高中语文教学中心理教育渗透方法探究

彭超

湖南省地质中学

[摘要]在素质教育盛行的时代之下，社会对人才的要求是全方位的，这其中就包括了学生的思想道德水平，而心理教育就是提高学生思想道德水平的直接方法。在这种背景之下，高中语文方向的教育工作者要深入挖掘教材内容，找到更多适合高中学生心理教育的内容，还要对课堂活动进行充分的充分的利用，当然教师还要让学生在课外阅读和作文写作的帮助下得到更多的心理教育。高中语文教师要明确自己的教学任务，要在有限的时间内实现学生的语文技能和心理水平的双重提高。

[关键词]高中语文；心理教育；渗透方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.408

苏联教育学家苏霍姆林斯基曾说过：“一个好的教师，是懂得心理学和教育学的人”，这就从教师的角度表明了心理教育学生发展的重要性。高中是一个学生心理成长最关键的时期，因为他们面临着成年，或者说是面临着心理状况的定型。而在该阶段的高中语文课程又是最接近“心理”二字的科目，所以高中语文教师要抓住一切可以渗透心理教育的机会，让学生的心理发展在最关键的时刻得到正确且健康的指导。

一、高中学生存在的心理问题

现如今，相当一部分的高中生是独生子女，尽管年龄在增长，但独立生活的能力却没有长进，意志力弱，缺乏合作精神和抗压能力，所以在面对巨大的升学压力和纷繁的社会大环境时，难免会出现心理上的不适应而出现心理问题，但不同学生的心理问题也各不相同，大致表现为：

(一) 缺乏辨别是非的能力，比如青春期的学生乐于张扬个性，对于他人的优点不屑一顾，对于他人的缺点哄笑嘲讽，不能或者不屑于从客观的角度看待问题。还有一部分学生会人云亦云，他人人都做的事情自己一定要参与，不论是非，不懂辨别。

(二) 逆反心理，与缺乏辨别能力不同，逆反心理是指学生对某一事件已有判断，但在行为上表现出与判断相反的状态。常见的是学生不认可家长和教师对学生的关心和爱护，与家长和教师的期待背道而驰。

(三) 不懂得感恩。高中时期的学生在接受多年的教育之后依然明白父母对自己的付出，但受青春期的干预以及学习压力的干扰，部分学生仍然会无视甚至辜负家长的付出。

(四) 思想极端

高中学生同时要面对生理和心理上的变化，以及升学压力，所以很容易陷入思想的泥潭，比如因为他人不经意的行为而直接拒绝与他人交流，或因为成绩的一时落后而放弃学习等等，这些极端行为的出现都映射出了学生的极端心理问题。

二、高中语文教学中心理教育的渗透方法

(一) 深入挖掘教材内容

语文主要就是通过一篇篇文章里的文字将作者或者某个时代中的思想和情感表达出来，所以，高中语文教师在进行心理教育时首先也是要从教材出发，充分挖掘教材中可以利

用的资源，这能够让学生更好更快地进入某一心理情景，心理教育也更加高效。例如在学习人教版高中语文必修一中的《纪念刘和珍君》一文时，教师就要带领学生深入挖掘文章中能够表现作者情感以及时代特征的句子，找出当时作者在创作时是怀揣了怎样的心理，作者所展现出的这种心理变化对当下有没有什么指导意义。比如文中的“惨象，已使我目不忍视了；流言，尤使我耳不忍闻。我还有什么话可说呢？我懂得衰亡民族之所以默无声息的缘由了。”诸如此类的表达作者在当时时代下悲愤的情绪，将鲁迅先生疾恶如仇的精神和激情昂扬的状态表达得淋漓尽致。在此，教师可以引导学生去学习先生在特定时代下的责任感以及敢于向旧势力反抗的勇敢。同时，教师还可以引导学生去思考当下的社会有什么需要年轻人去承担的责任，比如说要为振兴民族而努力学习，比如说要树立为社会主义事业奉献力量的目标，如此在高中语文教材的基础之上让学生的心理水平达到较高的境界。

(二) 充分利用课堂活动

如果是长时间的单纯教学学生会失去原有的兴趣，以学生为中心的课堂理念也会走偏，所以，高中语文教师在实际的授课过程中，要始终坚持学生为课堂主导的概念，充分利用课堂活动，找到学生的兴趣点和差异点，保证心理教育能够在恰当且轻松的氛围中进行^[1]。比如在学习人教版高中语文必修二《就任北京大学校长之演说》一文时，教师就可以鼓励学生进行模仿，将自己置身于当时的演讲环境之中，学生在模仿演讲的过程其实就是在被作者的演讲内容感染的时候，比如说在演讲中蔡元培先生讲到世人对北京大学学生的看法时说：“外人每指摘本校之腐败，以求学于此者，皆有做官发财思想。”那么学生在模仿演讲的过程中便会开始思考自己读书的目的，自己读书有什么目标等等，以此实现对学生理想层面的心理教育。之后，教师还可以组织学生在班级中展开朗读比赛，亦可将“理想”作为朗诵的主题，让学生在朗诵中加入一些自己对理想概念的思考，或者说可以与其他学生交流自己的理想是什么，从而让学生在多样化的课堂活动中找到自己前进的目标在哪，树立起正确的世界观，人生观和价值观，让心理教育成为课堂活动的中心。

(三) 借助课外阅读优势

课外阅读的目的就是让学生的文学视野，让学生的审美能力得到较快的提高，在这种结果的支撑下，高中语文教师要提高自身的阅读量，向学生推荐更多更适合的文章进行阅读，扩大对学生心理教育的范围。比如在学习人教版高中语文必修五的《装在套子里的人》之后，教师还可以引导学生去阅读作者契诃夫的其他作品，比如说《变色龙》、《凡卡》、《小公务员之死》等等，引导学生在不同的作品中总结出作者想要表达的心理内容。比如说《小公务员之死》借助小公务员因为自己的一个喷嚏造成最后自己离世的故事，文章用这种极为夸张甚至是讽刺的手法表达出在当时俄国极端恐怖的社会环境下人们心理上的扭曲。这类作品能够向学生点明不论在困境还是逆境的情况下，都要保持自身的清醒，都要通过调整将自己的心理状态放在健康的位置。同时教师还可以向学生讲解一些心理调节的方式，比如在紧张时可以通过深呼吸的方式进行调节，平时可以进行一些挫折事件的想象，进行想象脱敏训练，还可以通过倾诉、读书、听音乐等等柔和的方式去缓解自己的不良情绪。

（四）善于运用作文写作

写作本就是一种表达情感的方式，学生在生活中积累下写作的素材加入自己的思考和情感将其落到文章中，所以高中语文教师在进行心理教育时还可以借助写作的优势，鼓励学生将更多的心理情感写到文章中，教师同样也可以通过学生的作文判断其心理状态的健康与否^[2]。例如在学习人教版高中语文必修四中的《父母与孩子之间的爱》一课时，教师就可以引导学生去回想自己在生活中与父母之间记忆深刻的事情，比如说父亲的严厉和母亲的疼爱，比如自己因为升入高中突如其来的压力父母对自己的关心等等，教师都可以引导学生将尽可能多的心理想法落到纸上。在学生完成创作之后，教师就可以根据学生反映在文章中的心理问题进行分析指导，或者是请专业的心理教师进行指导。如此，学生或多或少的心理问题都会被教师及时地发现并制止其进一步“恶化”，高中阶段的心理教育也会对学生的未来发展起到最大的推动作用。

（五）积极引导正面评价

高中学生很明显的一个心理问题就是情绪波动大，心理状态不稳定，尤其是在升学考试的高压下，学生的情绪以及精神一直处于紧绷的状态，过于关注自己分数的提高。多元智能理论表明，学生的潜力是无限的，不能将教学局限于课堂之中。所以，教师要尽可能地给予学生积极评价，让学生的自信心在评价之后得到提升和巩固。

同样以人教版高中语文必修二中的《就任北京大学校长之演说》一课为例，教师在学生朗读之后要积极地给予口头评价，此时，教师就要注意口头评价的用语。如学生在朗读时感情饱满，教师可以针对这一点给予学生评价，但在评价时不能单给出这一条大众化的评价，要将这一优点落实到课文中去说。如“该学生在读到‘皆有做官发财思想’时，用了一种略带怀疑的语气，表现出了朗读者对民众看法的怀

疑，对本校学生的怀疑，也将之后蔡元培先生重振北大的决心表现得淋漓尽致。”此种评价既肯定了学生的朗读水平，还让学生明确了自己的朗读好在何处，实现了对学生的正面心理引导。

（六）合理设计课堂提问

合理的提问能够引发学生的深度思考，此时教师将心理健康引入课堂提问之中，自然也会引起学生对心理问题的深度思考，最终得到的心理健康教育效果也会更深刻。但教师需要注意，课堂提问的设计要从学生的兴趣和认知能力出发，不可为了达到心理健康教育的目的而拔高问题的价值。

以人教版高中语文必修二中的《荷塘月色》一课为例，在学生对课文有初步的了解之后，教师可以提出相应的问题，如：“文中‘颇不宁静’的‘颇’字意在强调什么？”“‘白天也少人走，夜晚更加寂寞’，表达了作者怎样的心情？”“‘这一片天地好象是我的；我也象超出了平常的自己，到了另一个世界里’，此处作者为何用‘象’作为修饰？”学生在对问题的思考中便能体会到作者的淡淡哀愁，看到一个与现实对抗的痛楚灵魂，把握住作者不满现实，渴望自由的复杂情感。在这之后，教师就可以向教材外延伸，引导学生思考“如果自己处于文中作者的环境下会是怎样的心理状态，会继续观赏荷花吗，在遭遇现实的打压时会寻找其他方式继续前行吗”。学生在对这些现实问题思考的过程中，自然会想将自己置身于高中巨大的学业压力之下，思考自己遇到的困境，是否去解决了，是否还要解决，怎样去解决。当学生对自己提出的问题有了答案之后，心理的困惑也会得到疏通。且在之后遇到类似的心理问题时，也会想到用自问自答的方式去缓解。

总之，问题在高中语文教学中的渗透，既解决了学生的心理问题，让学生自然而然地接受了心理健康教育，还激起了学生之间经验共享的欲望，让学生的心理状态能够在一种集体性良好的氛围中得到健康发展。

结束语

综上所述，高中是一个学生转为成人心理的重要阶段，在这个阶段中出现的任何偏差都可能造成不可挽回的结果。对此，高中语文教师要深入挖掘教材，寻找更多适合对学生进行心理教育的知识内容，充分利用多样化的课堂活动，唤醒学生接受心理教育的兴趣，同时还可以借助写作的课外阅读的多种优势，让教师及时发现高中学生可能会存在的心理问题并进行合理的解决，让高中学生在青春的年纪始终保持昂扬向上的姿态。

参考文献

[1] 郑苏维. 探究在高中语文教学中渗透心理教育[J]. 记者观察: 中, 2018, 000(005): 154-154.

[2] 章世青. 谈谈在高中语文教学中渗透心理健康教育[J]. 中学英语之友: 外语学教法研究, 2018(2): 116-116.