

高中心理健康教育与研究性学习的整合

刘彦梅 韩佩蕾

(宁夏六盘山高级中学 宁夏 银川 750002)

[摘要]心理健康教育能帮助学生的高中时期形成稳定的成长状态,保持良好的学习情绪,与他人和谐相处。教师教学是当前主要的高中心理健康教育方式,这种方法不符合高中生的年龄特点,无法保证高中生自主、健康的发展。因此,可以将研究性学习与高中心理健康教育整合,加强学生对心理健康知识的了解,提高他们在心理健康教育中的自主性和探究性。

[关键词]高中心理健康教育;研究性学习;整合策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.771

高中生正处于从幼稚到成熟发展的过渡时期,在这一时期他们会产生许多成长、学习中的问题,教师应通过心理健康教育指导他们,保证学生将精力放在学习上。但只是教师干预的心理健康教育效果不佳,与研究性学习整合能形成综合性的教学课程,增加学生在心理健康教育中的参与,有利于学生心理健康和学习探究能力的共同发展。

一、高中心理健康教育与研究性学习的整合意义

新课改强调了德育教育的重要性,而心理健康教育是德育的重要内容,需要高中教师提起注意,关注高中生身心的健康发展。但大部分教师都忽视了心理健康教育的重要性,没有形成成熟的高中心理健康教育体系,将高中心理健康教育与研究性学习整合是指将研究性学习的方法运用到心理健康教育中,让学生成为心理健康教育的主体,通过自主学习的方式提升高中生的心理素质。首先,心理健康教育和研究性学习的目标有着关联性,都需要让学生在亲身体验中获得启发,从而提升自己的内在素养,将二者整合能让学生在发现探索中解决心理问题,获得全面发展。其次,高中生的家庭环境、成长经历、社会环境等都会影响他们的心理发展,运用研究性学习能使学生从生活中认识自己的内心,掌握解决问题的方法。最后,将心理健康教育与研究性学习整合需要学生亲身发现、探究、学习,有利于他们创新意识和问题能力的提高,在教学中可以让学生作为主体,教师辅助学生研究,使学生获得独特研究体验的同时形成健康心理品质。

二、高中心理健康教育与研究性学习的整合策略

(一)突出主体地位,联系学生生活

在将心理健康教育与研究性整合的过程中,教师应制定恰当的课程目标,心理健康教育与传统的教学学科不同,它不能靠简单的说教,而是要确定学生在课程中的主体地位,从学生本身的观念、态度出发,将心理健康教育与实际生活联系在一起,让学生在探究中获得感悟。因此,在整合课程时,教师先要走进学生的生活,分析学生存在的心理问题,制定针对性的研究课题。例如在步入高中后,许多学生都很迷茫,找不准自己的定位,也不指导该从哪些方面努力,甚至出现了成绩下滑的问题,觉得教师不喜欢自己,逐渐出现了自卑、逃避的心理。为了让他们快速适应高中生活,教师可以设置“如何适应高中生活”的研究性学习,首先可以播放视频让学生了解初入高中后普遍存在的心理问题,再让他们收集一些相关案例,在小组内讨论为什么会产生这些问题,在产生问题后应该如何帮助同学或自我调节。之后由教师带领学生参观校园,让学生说说校园内有什么特别的地方,与组员一起制作校园地图,使他们在走进校园、了解校园的过程中消除心理的顾虑。最后教师要清楚的告诉学生每个人在班级内都有合理的定位,不要羡慕其他人的长处,而是要找准自己的优势,通过努力获得成长。

(二)整合教育资源,鼓励学生学习

以往的高中心理健康教育都过于死板,教师都是根据学校的模板教学,没有真正结合学生的实际情况,导致学生对心理健康教育课程的关注不够,也学习不到有用的知识。而且教学内容也都比较浅显,只是讲述一些学生理解不了的专业知识,没有具体分析某一个真实案例,无法走进学生的内

心。因此在与研究性学习整合时,教师要重视教学资源的整合,恰当运用心理健康教育中的专业资源和研究性学习中的学习方法,带领学生进行一些实验调查,鼓励学生亲自查找资料、研究案例,发表出对心理问题的独特见解。例如在友谊主题的教学中,让学生合作讨论自己在与朋友交往时运用了怎样的沟通方式,都有哪些沟通方式,如果与朋友产生误会应该怎么做,哪种沟通是最重要的,如何才能与朋友建立长久的友谊,可以列举自己的真实故事研究课题,在这一过程中让学生学会该怎么进行研究准备,同时掌握与他们沟通交流的方式,保持人际交往上的心理健康。

(三)举办教育活动,稳定学生内心

高中生的各项能力趋于成熟,如果还由教师主导学生的学习活动,将教学局限在课堂上,很难产生好的教育效果。因此,教师可以用丰富的心理健康教育开展研究性学习,让学生在体验活动中掌握心理健康知识,形成研究性学习的习惯。例如在专注学习主题教学中,可以利用教育活动让学生认识到要专注学习,掌握专注学习的方法。首先,带领学生到户外进行一些专注力训练的游戏,如抓手指、打手背等,看看谁的反应快,再提醒学生在接下来的课程中保持专注。接着展示一组图片,让学生说说什么是专注、怎么做到专注,为什么学习时做不到专注等,引发学生研究思考。之后以小组为单位讨论提高专注力的方法,分享在学习时自己是什么专注的,最后教师可以向学生介绍一些专注小妙招,如明确自己的学习目标,在课堂上知道应该着重听哪些内容,在学习时保持多个感官的参与,同时要劳逸结合的学习等。在活动中放松学生身心,让他们学会发现、研究和解决问题。

(四)开展主题研究,拓展学生视野

在整合研究性学习的过程中,可以开展主题式的心理健康研究活动,为学生提供更多的研究机会,如在上课前提前布置研究主题,让学生充分预习,有更多查找资料的时间,在课上完全开放,将课堂留给学生研究讨论。例如在真诚待人的主题教学中,先告诉学生下节课要学习如何真诚的对待他人,让学生课后思考上课会讲解哪些与真诚待人相关的内容,做好课前预习。在课上分享自己的研究,如自己设想了应该研究真诚待人有什么作用、讨论真诚对待赞美他人的方法,之后设置不同的生活情境让学生研究怎样真诚待人,再分享出自己在预习、上课中的感想,从而锻炼学生研究能力,拓展学生知识视野。

三、结束语

总之,受到应试教育观念的影响,高中生会承担许多学习压力,在素质教育的背景下,教师应重视心理健康教育的开展,将研究性学习与课程整合,改变单一、陈旧的教学形式,多设置与学生相关的研究主题,开展丰富的心理健康活动,让学生在自主研究学习中健康发展。

参考文献

- [1]杨芳.高中心理健康教育与研究性学习的整合分析[J].高考,2020(21):102.
- [2]温满斌.浅谈高中心理健康教育与研究性学习的整合[J].甘肃教育,2019(03):32.