

心理教育在中学教育中的融合渗透实践

陆云

浙江省江山市滨江高级中学, 浙江 江山 324102

摘 要 : 在当今社会, 青少年心理健康问题备受关注, 中学阶段作为其身心发展关键期, 心理教育至关重要。当前中学心理教育现状呈现课程开设差异大、资源配置不均衡、师生认知态度不一等特点。然而, 通过在学科课程 (如语文、数学、英语、理科实验等学科培养多种心理品质) 以及校园环境营造 (借助文化宣传、咨询室建设、师生互助机制构建等) 方面进行心理教育的融合渗透实践, 能够为学生营造全方位心理教育环境, 促进其心理健康发展, 助力其全面成长, 提升综合素质与未来竞争力。

关 键 词 : 心理教育; 中学教育; 融合渗透; 青少年心理

The integration of psychological education in middle school education permeates the practice

Lu Yun

Zhejiang Jiangshan Binjiang High School, Jiangshan, Zhejiang 324102

Abstract : In today's society, the mental health problems of teenagers have attracted much attention. In middle school is the key period of their physical and mental development, psychological education is of great importance. The current situation of psychological education in middle school is characterized by great differences in curriculum offering, unbalanced resource allocation, and different cognitive attitudes of teachers and students. However, through the subject course (such as Chinese, mathematics, English, science experiment subjects cultivate a variety of psychological quality) and campus environment construction (with the aid of cultural propaganda, consultation room construction, mutual assistance mechanism between teachers and students, etc.) for the integration of psychological education penetration practice, to create a comprehensive psychological education environment for students, promote the development of their mental health, help the comprehensive growth, improve comprehensive quality and future competitiveness.

Keywords : psychological education; middle school education; fusion penetration; adolescent psychology

随着时代的发展, 青少年在成长过程中面临着日益复杂的环境与压力, 心理健康问题逐渐凸显。中学教育作为青少年成长的关键阶段, 不仅要关注学生的学业成绩, 更应重视其心理健康的发展。心理教育的有效实施能够帮助青少年应对各种心理挑战, 培养积极的心理品质, 为其未来的人生奠定坚实基础。然而, 目前中学教育中心理教育的实施情况参差不齐, 如何将心理教育巧妙地融合渗透到中学教育的各个环节, 成为教育工作者亟待解决的重要课题。

一、心理教育对青少年成长的意义

(一) 促进心理健康发展

青少年时期是心理发展的重要阶段, 容易受到各种因素的影响而产生心理困扰。心理教育通过传授心理健康知识、心理调适技巧等, 帮助学生树立正确的心理健康观念, 及时识别和应对常见的心理问题, 如焦虑、抑郁、自卑等, 从而维护和促进学生的心理健康^[1]。

(二) 提升自我认知与情绪管理能力

了解自己是个人成长的基础。心理教育引导学生进行自我探

索, 认识自己的兴趣、能力、性格特点以及价值观, 提高自我认同感。同时, 学生学会识别和表达自己的情绪, 掌握有效的情绪管理策略, 如情绪宣泄、情绪调节等, 避免情绪失控对学习和生活造成负面影响。

(三) 增强社会适应与人际交往能力

中学阶段是学生逐渐走向社会的过渡时期, 良好的人际交往能力和社会适应能力是其融入集体、适应社会的必备技能。心理教育通过开展人际交往技巧训练、团队合作活动等, 帮助学生学会与他人沟通、合作、分享, 理解和尊重他人的差异, 提高学生的社会适应能力和人际交往能力, 培养积极向上的人际关系。

作者简介: 陆云 (1983.07-), 女, 汉族, 浙江人, 本科, 研究方向: 教育专家, 邮箱 370629569@qq.com

二、中学教育中心理教育的现状

（一）心理课程开设情况

现如今越来越多学校重视学生的心理教育，部分中学已将心理健康教育课程纳入常规课程体系，但课程设置存在差异。一些学校每周安排固定课时的心理课，而另一些学校则仅在特定学期或阶段开设少量心理讲座或课程。课程内容方面，有的侧重于理论知识讲解，缺乏与学生实际生活的紧密联系；有的则过于注重趣味性，而忽视了知识的系统性和深度^[2]。

（二）心理健康教育资源的配置

心理健康教育资源在不同地区、不同学校之间存在不均衡现象。一些经济发达地区或重点学校配备了专业的心理教师、心理咨询室、心理测评软件等较为完善的资源，能够为学生提供较为全面的心理服务。然而，在一些偏远地区或普通学校，心理教育师资匮乏，专业水平参差不齐，心理咨询室设备简陋，甚至没有专门的心理健康教育场所，心理健康教育资源严重不足，难以满足学生的需求。

（三）师生对心理教育的认知与态度

在当今教育行业面临着全方位挑战的情况下，仍然有部分教师对心理教育的重要性认识不足，认为心理教育只是针对少数有心理问题的学生，与自己的学科教学无关，在教学过程中缺乏对学生心理需求的关注和引导。学生方面，一些学生对心理教育存在误解，认为接受心理辅导是“不正常”的表现，存在一定的抵触情绪；而另一些学生虽然意识到心理教育的重要性，但在实际学习和生活中，由于学业压力等原因，往往忽视了自身心理素养的提升^[3]。

三、心理教育在中学课程中的融合实践

（一）学科课程中的心理教育渗透

学科教学是心理教育渗透的重要途径，各学科凭借其独特的知识体系和教学方法，为学生的心理发展提供了丰富的滋养。在语文课堂上，经典篇目蕴含着深厚的情感力量和人文底蕴。例如在教授《散步》时，教师首先引导学生仔细品读文中对家庭成员细微动作、神情及简短对话的描写，让学生仿佛置身于那个温暖的春日傍晚，真切地感受到一家人在选择散步路径时，长辈对晚辈的疼爱、晚辈对长辈的尊重以及中年人的责任担当。通过分角色朗读和小组讨论，学生们深入探讨文中人物的内心世界，从而培养出强烈的同理心，更加懂得珍惜和维护家庭关系，树立起正确的家庭价值观。而在议论文教学单元，教师会紧密结合当下的社会热点事件，如“青少年网络沉迷现象”“垃圾分类的困境与突破”等，组织学生进行课堂辩论和写作练习。学生们在收集资料、分析观点、反驳对方的过程中，不断提升自己的批判性思维能力，学会从多角度看待问题，并深刻意识到作为社会一员所肩负的责任，增强了社会责任感。数学学科以其严密的逻辑性和高度的抽象性，成为培养学生思维能力的关键阵地。以函数应用问题的教学为例，教师创设了一个“校园义卖活动中的成本与利润

分析”情境，让学生担任活动策划者，思考如何根据不同商品的进价、售价以及预计销售量来确定最佳的进货方案，以实现利润最大化。学生们在这个过程中，积极分析各个变量之间的关系，尝试构建数学模型，并运用所学的函数知识进行求解和验证^[4]。当遇到计算结果与实际情况不符或者解题思路受阻时，教师鼓励学生不要轻易放弃，而是引导学生回顾解题步骤，检查数据的准确性，尝试从不同的角度思考问题，寻找新的解题方法。通过这样的反复练习，学生们不仅掌握了扎实的数学知识和技能，更重要的是培养了坚韧不拔的毅力和勇于挑战困难的自信心，其逻辑思维和创新思维能力也得到了显著提升。英语课程作为国际交流的重要工具，为学生打开了一扇了解世界文化的窗口，同时也为心理教育提供了广阔的空间。教师在日常教学中，会融入大量关于英语国家文化习俗、传统节日、价值观念等方面的内容，如通过介绍西方的感恩节，让学生了解其背后所蕴含的感恩文化，对比自身生活中的感恩时刻，拓宽国际视野，培养跨文化交际意识和包容心。此外，学校还积极开展英语戏剧表演活动，学生们自主选择经典的英语剧目，如《灰姑娘》《威尼斯商人》等，进行角色分配、剧本排练和舞台表演。在这个过程中，学生们为了能够准确地诠释角色，需要深入理解台词的含义和情感表达，不断模仿和练习英语的语音语调，从而有效地提高了英语口语表达能力。同时，站在舞台上面对观众的表演经历，也让学生们克服了内心的紧张和羞涩，增强了自信心和自我展示的勇气，进一步提升了学生的跨文化交际能力和文化自信。理科课程的实验教学环节，是培养学生科学探究精神和抗挫能力的绝佳机会。以化学实验为例，在进行“酸碱中和反应”实验时，学生们按照教材步骤进行操作，但却发现实验结果与预期的现象并不完全一致，溶液的颜色变化不明显或者没有达到预期的酸碱度。此时，教师引导学生冷静思考，从实验药品的纯度、用量，实验仪器的清洁程度，以及操作过程中的搅拌速度、滴加顺序等多个方面进行排查。学生们分组讨论，重新设计实验方案，调整实验条件，再次进行实验，直到成功观察到明显的实验现象。通过这样的经历，学生们深刻体会到科学探究的道路并非一帆风顺，需要严谨的态度、细致的观察和不断尝试的精神。在物理和生物实验教学中，同样注重培养学生的问题解决能力和抗挫能力，如在物理电学实验中遇到电路故障时，学生们学会运用所学知识进行故障排查和修复；在生物解剖实验中克服对生物体的恐惧和操作的不熟练，逐步提高自己的实践能力和科学素养。这些理科课程的实验教学，让学生在掌握科学知识的同时，也塑造了坚韧不拔的意志品质和勇于探索的科学精神，为其未来面对复杂的科学研究和生活挑战奠定了坚实的基础。

（二）校园环境中的心理教育氛围营造

良好的校园环境是实施心理教育的重要保障，通过营造浓厚的心理教育氛围，可以让学生在潜移默化中受到积极的影响，促进心理健康发展。在校园文化宣传方面，学校充分利用多种媒体渠道，全方位、多角度地传播心理健康知识和理念。校园广播每周都会开设心理健康专栏，由学校的心理辅导教师或学生志愿者担任主播，定期播放精心挑选的心理健康科普文章、心理咨询案

例分析以及实用的心理调适技巧等内容。例如，在专栏中曾播出一期关于“如何克服社交恐惧”的节目，主播通过生动的案例讲述和深入浅出的理论讲解，为学生们介绍了社交恐惧的表现、成因以及应对方法，许多学生在收听后表示受益匪浅，对自己的人际交往有了新的认识和启发。宣传栏则是校园文化的重要展示窗口，学校定期更新宣传栏的内容，张贴精美的心理健康海报，涵盖了情绪管理、压力应对、人际关系处理等多个方面的主题；同时还展示了学生们在心理健康教育活动中的优秀作品和心得体会，如心理手抄报、心理漫画、心灵感悟短文等，让学生们在欣赏作品的同时，也能够从中汲取心理健康的正能量。校报校刊和校园网站也专门开辟了心理健康教育板块，及时发布学校心理健康教育工作的最新动态、活动通知以及心理健康知识科普文章等，方便学生和家長随时查阅学习^[6]。通过这些校园文化传播渠道的协同作用，让心理健康知识如春风化雨般浸润学生的心田，使学生在日常学习生活中不断提升心理健康意识和自我保健能力。心理咨询室作为学校心理健康教育的专业场所，为学生提供了一个私密、安全、温馨的心理辅导空间。例如，某学校高度重视心理咨询室的建设，配备了一支专业素质高、富有爱心和责任心的心理咨询教师队伍，教师均持有国家心理咨询师资格证书，并定期参加专业培训和学术交流活动，不断提升自己的专业水平和辅导能力^[6]。心理咨询室内部设施齐全，配备了先进的心理测评软件，能够对学生的心理健康状况进行全面、科学的评估；还有沙盘游戏治疗工具、音乐放松椅、生物反馈仪等专业设备，为心理咨询和治疗提供了多样化的手段和方法^[7]。同时，制定了完善的心理咨询制度和流程，确保心理咨询工作的规范化和专业化。学生可以通过预约的方式，在课余时间与心理咨询教师进行面对面的交流，倾诉自己在学习、生活、人际交往等方面遇到的困惑和烦恼。心理咨询教师会运用倾听、共情、尊重、理解等专

业技术，与学生建立起信任的关系，深入了解学生的问题根源，为学生们提供个性化的心理支持和辅导方案^[8]。除了个体咨询外，心理咨询室还会根据学生的共性问题，定期组织团体辅导活动，如针对考试焦虑的学生开展“放松减压工作坊”，针对人际关系困扰的学生举办“人际交往成长小组”等，通过团体互动的方式，让学生们在相互支持和鼓励的氛围中，共同探索解决问题的方法，提升心理健康水平。构建师生心理互助机制是营造良好校园心理教育氛围的关键环节。教师作为学生成长道路上的引路人，不仅要关注学生的学业成绩，更要敏锐地捕捉学生的心理变化，及时发现学生可能存在的心理问题，并给予适当的关心和引导^[9]。为了提高教师的心理健康教育能力，学校定期组织教师参加心理健康教育培训，邀请国内知名的心理专家来校举办讲座和工作坊，内容涵盖学生心理发展特点、常见心理问题的识别与干预、心理辅导技巧等方面。通过培训，教师们掌握了基本的心理健康知识和心理辅导方法，能够在日常教学和班级管理中更好地关注学生的心理健康状况，及时发现并处理学生的心理问题^[10]。

四、结语

综上所述，心理教育在中学教育中的融合渗透是一项系统且长期的工程。通过深入了解心理教育对青少年成长的关键意义，正视中学教育中心理教育的现实状况，积极探索并实施在学科课程与校园环境中的心理教育实践策略，能够为学生打造一个有利于心理健康发展的教育生态。这不仅有助于学生当下的学习与生活，更能为学生未来步入社会，应对各种挑战提供坚实的心理支撑，使其能够以积极乐观的心态、健全的人格以及良好的社会适应能力，迎接人生的每一个阶段，实现个人价值与社会价值的有机统一，推动教育向培养全面发展的人的目标不断迈进。

参考文献

- [1] 刘楚钰. 小组合作学习在中学心理健康教育中的应用探索 [J]. 基础教育论坛, 2023(3):72-73.
- [2] 易倩慧, 佟玉英. 积极心理学在中学心理健康教育中的融合路径 [J]. 吉林省教育学院学报, 2022,38(2):108-112.
- [3] 王允. 理性情绪疗法在中学生心理健康教育中的应用探讨 [J]. 情感读本, 2022(17):25-27.
- [4] 刘燕萍. 润物细无声——浅谈在中学数学教学中渗透心理健康教育 [J]. 情感读本, 2021(21):15-16.
- [5] 浦梦婷. 中学生心理健康素质教育在学校德育建设中的有效渗透 [J]. 科学咨询, 2021(34):168-169.
- [6] 丘玉莹. 心理健康教育在中学德育工作中的实践与探索 [J]. 中外交流, 2021,28(1):241.
- [7] 李洪平. 中学生心理健康教育在班主任德育中的渗透 [J]. 科学咨询, 2021(3):184.
- [8] 王学桂. 心理教育的四种意识在中学数学课堂中的渗透初探 [J]. 广西教育学院学报, 2022(2):219-222.
- [9] 林婉青. 中学心理健康教育课存在的问题及对策 [J]. 中小学心理健康教育, 2021(19):41-43.
- [10] 张荣花. 中学生心理健康教育中存在的问题及对策 [J]. 西部素质教育, 2022,8(16):100-102.