

积极心理健康教育在语文教学中的渗透

◎ 王迎新 (北京市海淀区中关村第二小学, 北京 100080)

摘要: 语文是基础教育的主学科, 语文教材选文尤其注重积极性与引导性, 传播正能量, 这与积极心理健康教育的目标完全一致。通过大量实例表明, 语文教材中蕴含丰富的显性和隐性积极心理健康教育资源。因此, 在落实新课标过程中大力开发语文教学中的积极心理健康教育资源, 成为心理教师和语文教师携手开展跨学科主题教学、强化课程协同育人功能的新使命。

关键词: 积极心理健康教育; 语文教学; 积极心理品质

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 17-0071-03

新冠疫情以来, 尤其是复学复课以来, 学生的心理问题引起了各级领导和学校、家庭、社会的高度重视。心理健康教育在各学科教学中的渗透, 也日益引起学校和学科教师的关注。作为基础教育主学科的语文课, 自当首当其冲, 充分发挥其自身优势, 带动各学科在教学中渗透心理健康教育。

一、新时代需要加强积极心理健康教育在语文教学中的渗透

党的二十大报告提出“重视心理健康和精神卫生”, 将心理健康教育提高到了历史的新高度, 也为未来加强心理健康教育在学科教学中的渗透指明了方向。

疫情暴发以来, 全球各国的中小学生学习心理健康都受到严峻挑战。据央视新闻报道, 2021年10月, 美国儿科学会、美国儿童和青少年精神病学会和儿童医院协会联合宣布, 全美儿童的心理健

康进入紧急状态。在疫情的持续下, 美国儿童青少年在很长的时间里要面对隔离、长期的不确定性及恐惧和悲伤, 这对他们的心理造成了非常严重的影响。联合国儿童基金会发布的《2021年世界儿童状况》报告显示, 新冠疫情持续对儿童青少年的心理健康和福祉产生着重大影响, 呼吁对儿童青少年的心理健康进行紧急的跨部门投入。根据联合国儿童基金会的最新数据, 全球范围内至少七分之一的儿童受到了疫情限制措施的直接影响, 超过16亿儿童的学业受到了干扰。

我国充分发挥社会主义制度优势, 采取了严格的全民防控措施, 不仅有效控制住了疫情, 也确保了中小学生学习心理健康不像西方一些国家那样产生严重危机。但疫情给中小学生学习心理健康带来的隐患还是值得正视和重视的。

疫情期间, 停课不停学, 中小学生学习居家学习, 生活秩序和学习规律甚至作息时间都受到严重挑战, 自由活动时空受限, 社会交流活动明显较少, 缺乏同伴交往, 缺乏体

育运动,由于亲子关系问题而导致亲子冲突明显增多,情感障碍多发,过多使用网络和电子产品成为学生沉溺于手机、网络成瘾、近视、肥胖等重要诱因。复课以来,学生常见的心理与行为问题主要包括:不愿上学或不能按时上下学,人际交往能力和交往动机下降,不知道如何协调同伴关系和师生关系,不愿意或拒绝与同学、老师交流;无法集中注意力,行为懒散,作业拖拉,学习效率下降;出现一些负面情绪,如心情低落,感觉无聊,做事没有兴趣,莫名其妙地烦躁,厌学厌食,常有自卑自责感;有的出现一些躯体症状,如头昏、头痛、肌肉酸痛、胸闷心慌、胃口变差或肥胖超重、视力减退、失眠等;有的故意挑起纷争,自律和自制力下降,易激惹性增高,时常不服从老师和家长的教育,抵触性和逆反心理增强;有的出现悲观绝望情绪,产生不该有的轻生念头;更有甚者出现较为极端的恶性事件。

由此可见,西方传统的消极心理健康教育难以应对公共卫生危机,亟须大力开展面向全体、全员参与、预防为主、标本兼治的中国式积极心理健康教育。

2022年4月,教育部印发《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》(简称“新课标”),要求“统筹设计综合课程和跨学科主题学习;加强综合课程建设,开展跨学科主题教学,强化课程协同育人功能”。语文学科是基础教育的主学科,语文教师在学生心目中又是重要他人,大多担任班主任。尤其是语文教材选文的一条重要原则就是积极性与引导性,即选文必须具备积极的正能量,这与积极心理健康教育的精神实质有异曲同工之妙。因此,在落实“新课标”过程中大力开发语文教学中的积极心理健康教育潜能,不仅重要而且迫切。

二、积极心理健康教育在语文教学中渗透具有天然优势

早在2016年5月,《中小学心理健康教育》杂志社举办了系列讲座,系统介绍了积极心理健康教育的重要意义和措施,在教育界产生了广泛影响,为广大基础教育工作者做好了心理健康教育科普工作。

积极心理健康教育是针对消极心理健康教育仅面向少数人的心理问题和疾病进行化解补救之不足而提出的,它汲取中华“正心修身”“中和位育”“刚健有为”“自强不息”“厚德载物”的优秀传统和固本培元、扶正祛邪的中医精髓,主张面向全体、开发潜能、防治兼顾、标本兼治,独具中国特色^[1]。其中,“积极”是指一切从“积极”出发,用积极的视角发现和解读各种现象,用积极的内容和途径培养积极向上的心态,用积极的手段诱发积极的情感体验,用积极的反馈强化积极的效果,用积极的态度塑造积极的人生。即便遇到不幸,也要从不幸中力求有幸,从有幸争取万幸,从而为幸福人生奠定积极的心理基础,营造和谐向上的阳光心态。进而引领心理健康教育从消极、被动、补救,向积极、主动、预防和发展的方向转型升级;从面向问题学生和学生的心理,向面向全体学生和全面开发心理潜能、提高综合心理素质方向转型升级;从专职教师的专门服务,向全员参与、全学科渗透、全方位服务和全面提高方向转型升级;从化解问题、缓解痛苦向提高免疫力、提高幸福指数方向转型升级。

积极心理健康教育主张以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点,用积极的心态来对人的心理现象(包括心理问题)进行解读,诠释和解决当前的许多社会心理危机、矛盾、冲突和困惑,用积极的内容和方式激发人自身内在的积极品质,让个体学会学习、生活、交往,学会创造幸福,分享幸福,成为快乐高效地生活和学习的人;让生命最佳状态得以丰富和发展,从而塑造充满乐观希望、积极向上的美好心灵,最大限度地为构建和谐社会提供积极的心理基础,为大国崛起和实现“民族复兴、人民幸福”的中国梦提供精神动力^[2]。

积极心理健康教育固本、培元、铸魂。积极心理健康教育之“本”在于培养积极心理品质和立德树人,积极心理健康教育之“元”在于社会主义核心价值观和现代核心素养,积极心理健康教育之“魂”在于“国家富强、民族振兴、人民幸福”的中国梦。由此可见,实施积极心理健康教育对深化素

质教育、立德树人不仅是必需的，而且是迫切的。因此，赢得了学校和学生及家长的普遍欢迎。

积极心理健康教育核心在于培养六种维度的积极心理品质：认知维度，包括创造力、求知力、思维与观察力；情感维度，包括爱、友善；意志维度，包括真诚、执着；利群维度，包括领导力、合作；律己维度，包括宽容、谦虚、持重；超越维度，包括心灵触动、幽默风趣、信念与希望。这些积极心理品质在语文课文中蕴含十分丰富，为充分运用语文教学资源开展心理健康教育提供了坚实基础和有力抓手。

语文学科一般包含语言、文字和文化。语言是人类进行沟通交流的表达方式。常言道：言为心声，语言是内心世界的外化，是思维的物质外壳，思维又称内部语言，揭示出语言与心理的内在必然联系。文化，广义指人类在社会实践过程中所获得的物质、精神的生产能力和创造的物质、精神财富的总和，狭义指精神生产能力和精神产品，包括一切社会意识形态——自然科学、技术科学、社会意识形态，有时又专指教育、科学、艺术等方面的知识与设施。人创造了文化，文化也塑造人的心理。《义务教育语文课程标准（2022年版）》强调：语文课程致力于全体学生核心素养的形成与发展，为学生学好其他课程打下基础；为学生形成正确的世界观、人生观、价值观，形成良好个性和健全人格打下基础；为培养学生求真创新的精神、实践能力和合作交流能力，促进德智体美劳全面发展及学生的终身发展打下基础。可见，语文教学中渗透积极心理健康教育具有天然优势。

三、语文教材中蕴含丰富的积极心理健康教育资源

语文教材中蕴含丰富的显性和隐性积极心理健康教育资源，显性是指课文标题明确显示的积极心理健康教育内涵，隐性是指课文字里行间隐含的积极心理健康教育内涵。下面依据教育部审定义务教育教科书教材内容，重点探究显性积极心理健康教育资源，即各种积极心理品质。

认知维度，要求勤奋好学，增长知识才干，有智慧，有本领。积极心理品质培养的重点是创造力、

求知力、思维与观察力。比如，关于创造力培养的典型课文有《纸的发明》《赵州桥》《曹冲称象》等；关于求知力培养的典型课文有《火烧云》《我们奇妙的世界》《忆读书》《宇宙的另一边》《我的长生果》等；关于思维与观察力培养的典型课文有《田忌赛马》《爬山虎的脚》《蟋蟀的住宅》《蜜蜂》等。

情感维度，要求重亲情友情，讲情义，懂仁爱，有家国情怀。积极心理品质培养的重点是爱和友善。关于“爱”的能力的培养的课文有《麻雀》《慈母情深》《母鸡》《父爱之舟》《夜色》《金色的草地》等；关于爱国品质培养的课文有《詹天佑》《为中华之崛起而读书》《梅兰芳蓄须》《少年中国说》《狼牙山五壮士》等；关于友爱友善品质培养的课文有《小公鸡和小鸭子》《大青树下的小学》《总也倒不了的老屋》《树和喜鹊》等。

意志维度，要求坚强勇毅，不怕困难，持之以恒。关于不屈不挠、执着专注、不懈追求品质培养的课文有《军神》《小英雄雨来》《竹石》《盼》《小蝌蚪找妈妈》等；关于“遇到危险时要积极地想办法”的课文有《在牛肚子里旅行》《鲁宾逊漂流记（节选）》《乌鸦喝水》等。

利群维度，要求有团队精神。积极心理品质培养的重点是领导力与合作。关于领导力培养的典型课文有《无名岛》《桥》《一块奶酪》等；关于合作能力培养的典型课文有《手指》《狐狸分奶酪》《千人糕》等。

律己维度，要求管好自己、善待自己。积极心理品质培养的重点是宽容、谦虚和持重。关于宽容谦逊品质培养的典型课文有《巨人的花园》《陶罐和铁罐》等。

语文教材中蕴含着丰富的积极心理健康教育资源，值得语文教师和心理教师携手挖掘，并充分利用，以促进语文与心理健康教育的深度融合。

参考文献

- [1]孟万金. 加快建设高质量特殊儿童积极心理健康教育体系[J]. 中小学心理健康教育, 2022(36): 12-16, 21.
[2]孟万金, 官群. 积极心理健康教育导论[J]. 中小学心理健康教育, 2016(10): 34-36.