# 刍议渗透式心理健康教育模式在中职教学中的实施

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-03-02

*第一篇：刍议渗透式心理健康教育模式在中职教学中的实施过一种幸福完整的教育生活宁波市鄞州区古林职业高级中学王炳炳教师联系方式\*\*\* 德国哲学家费尔巴哈曾说：“一切有生命和爱的生物、一切生存着的和希望生存的生物之最基本和最原始的活动就是对幸福...*

**第一篇：刍议渗透式心理健康教育模式在中职教学中的实施**

过一种幸福完整的教育生活

宁波市鄞州区古林职业高级中学

王炳炳

教师

联系方式\*\*\* 德国哲学家费尔巴哈曾说：“一切有生命和爱的生物、一切生存着的和希望生存的生物之最基本和最原始的活动就是对幸福的追求。”那么什么是幸福？如何做有幸福感的教师？不同的人会有不同的观点。多年来，教师一直被尊为春蚕、红烛、太阳，然而这赞美的背后，教师的青灯黄卷，似乎离幸福很远。在枯燥单调的工作环境中，教师远离了创新；过重的工作负荷下，教师丧失了激情；如影随形的精神压力，让教师身心疲惫。然而教育的过程须使学生获得幸福。“人通过劳动把他的目的、观念实现在劳动产品中，使对象成为人化的对象，使人的本质对象化了”，马克思的话启示我们，幸福不是一个抽象、空洞的概念，而是存在于我们劳动生活过程中，并通过过程显示出来。因此，我认为要想做一名幸福的教师，只要我们用激情、爱心、智慧、感恩和追求对待教育工作与生活，就会发现，我们过着一种幸福完整的教育生活。

一、满怀激情

“头脑不是一个要被填满的容器，而是一把需被点燃的火把”。教师只有用自己旺盛的生命之火，才能点燃学生那旺盛的生命之火；教师只有以自己充沛的生命激情，才能唤醒学生那充沛的生命激情；教师只有以自己远大的生命理想，才能培植出学生那远大而辉煌的生命理想；教师只有用高雅的人格才能熏陶；才能浸润学生高尚的人格；教师只有拥有了激情，才能更好地把学习的快乐传播给学生，才能让课堂充满活力，才会让教育教学演奏出一首首流畅、和谐、动人的乐章。

二、满怀爱心

叶圣陶先生曾言：“教育工作者的全部在于为人师表．．．．．．师爱是教育的核心”。一个学生如果生活在关爱、信任、鼓励、认可、高期望环境之中，他就会自信、自强、自立。拥有爱心的教师会从学生的调皮中看到童趣, 从一块石头里面发现一道风景，从一粒沙子中感受灵魂的律动,会为每个孩子而感到骄傲与自豪,学生一旦体会到这种感情，就会‘亲其师’，从而‘信其道’。老师会从学生点滴的进步中感受自我价值实现，毕业时、多年后，学生一句谢谢老师的真诚的问候，教师诠释了幸福最丰富而深刻的内涵，教育也就要少一些功利，实现了其根本的价值与功能。

三、满怀智慧

当我们的心灵被分数禁锢，当我们的灵魂被成绩束缚，很多教师便在挣扎，更在迷茫与痛苦。幸福的教师，要满怀智慧。怎样才可以让学生快乐学习，怎样才能让学生最清晰地掌握方法，怎样使学生的记忆力提升，怎样让学生学会做人，苏霍姆林斯基曾说：“凡是感到自己是一个研究者的教师，则最有可能变成教育工作的能手。”是的，如果我们用心地研究，尽快地发展自己，使自己成为一名成熟的，具有丰富学科素养的智慧教师，教育的道路会轻松许多。

四、满怀感恩

“独学而无友，则孤陋而寡闻”。每个人都只能理解到事物的某些方面，合作和讨论，可以使我们们相互了解彼此的观点，增进我们的友谊。我们的成长，是因为有团队很多人对我们的帮助与指导。子曰：“己欲立而立人，己欲达而达人。”当我们成熟的时候，把所有的知识、能力与经验无私地与其他老师交流研讨。因为水涨才能船高，在帮助别人的同时，提高的也是自己。满怀感恩，我们学会了宽容，学会了承接，学会了付出，学会了感动，懂得了回报。用微笑去对待每一天，用微笑去对待世界，对待人生，对待朋友，对待困难。与学校、与学生共同成长，在他人的微笑中寻找生命的意义，幸福便油然而生。

五、满怀追求

以色列有句出自《圣经》的老话：“人不能只靠面包活着。”面包只能给我们带来物质享受，学习则能给我们带来精神享受。哈佛大学的图书馆墙上的格言“学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力与追求”。蝴蝶效应、青蛙现象．．．．．．自然界的现象昭示着一个朴素真理：人生境界的高低在于八小时之外追求。颜回针对物欲横流、人心逐利的社会弊端提出了这样的幸福观：“一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐”。于漪老师曾说“一辈子做教师，一辈子学做教师．．．．．．一堂课一辈子，一辈子一堂课。”陶行知先生认为：“唯有学而不厌的教师才能教出学而不厌的学生”。教师自身学而不厌，是学生最直接、最直观、最鲜明的教育素材。“业精于勤”，学习是一种精神的探索和漫游，它可以帮助我们采摘美丽的知识之花，帮助我们撷取璀璨的智慧之果；学习又是艰苦的，它需要我们付出汗水和心血，需要我们持之以恒，不断努力。一分耕耘一分收获，当学习与工作有了契合点时，“振衣千仞岗，濯足万古流”的生涯幸福感就会油然而生。

但我们也清醒地认识到，这项工作也存在着一些突出问题：一是集中时间相对较长；二是集中研修在假期组织，与日常工作有所脱节，难以满足教师在日常工作中学习研讨的需要；三是优质课程资源稀缺；四是评价过多倾向教师关注度等等。今后的远程研修，我们将缩短集中研修时间，实行集中和常态化研修相结合、必修与选修课程相结合的模式，真正实现我们齐涛厅长提出的：把山东省教师教育网办成全省中小学教师的大课堂、大论坛、大学校，办成全省中小学教师专业发展的“网上家园”。

**第二篇：刍议小学学科教学渗透心理健康教育**

刍议小学学科教学渗透心理健康教育

摘 要：在小学学科教学中渗透心理健康教育是新课程改革的要求，也是现实对教育的要求。在教学中不但要关注学生的学习，还要关注孩子的健康，重视数学教学与心理健康教育间的相互渗透、相互配合、相互促进，使学生心理健康达到全面和谐地发展和提高。

关键词：学科教学 渗透 心理健康 途径 方法

在小学课堂教学中渗透心理健康教育能够有效促进学生素质的提高，更好地发挥心理学的指导功能。在小学数学教学过程中，教师要掌握维护和增进学生的心理健康、形成学生健全人格所采取的各种积极措施，帮助学生化解学习心理困扰，调节和优化学习心理状态，有效投入学习活动。

一、营造宽松的课堂氛围

教师是学生学习的榜样，其行为举止往往影响着他身边的一大批学生。一个老师心理健康、情绪稳定，以一种亲切、信赖的目光，以热情而饱含激励的话语，给学生以勇气，就会使他们产生一种乐观的学习态度；以此感染带动学生的积极情感，则可使学生在一种心情平静、愉快而活泼、民主的课堂氛围中学习，学生会从老师的身上学会真诚待人、认真做事。相反，教师情绪失控，对学生的行为不满，火冒三丈，严加训斥，不仅会使课堂气氛骤然紧张，而且会令学生望而生畏，产生厌学情绪。心理健康的数学教师往往具有良好的心理修养和师德修养，有较强的心理调节能力，能不断完善自己的个性品质，能真诚地接纳学生、理解与尊重学生，为学生创设一个健康向上的学习环境，用其健康的心理、阳光的行动引导和感染学生，发挥潜移默化的作用。

二、学生相互教育，促进心理健康

同学之间，因具有相似的心理水平、相通的语言，较为接近的兴趣爱好，情感容易交流，在交往中可以起到潜移默化、相互教育的作用。平常教学中可以把一些热点问题拿出来让学生讨论，例如：“数学作业错题较多怎么办？”“怎样才能学好数学？”“你应该怎样做？”让学生在讨论中畅所欲言、各抒己见，达到自我教育、相互影响，从而获得一种最理想的心态，以提高自身的心理素质。

三、为学生搭建成长与体验成功的平台与机遇

1.创设情境，引发问题，激发学生学习数学的兴趣和欲望。要结合学生的心理特点、生活经验，创设问题情境，为学生提供充分的数学活动和交流的心理空间。这就要求教师将要学习的知识放回到生活的某个事件中，形成一个含有数学问题的原始生活情境，让学生在这个情境中对事件进行观察、分析、提出数学问题，让学生感受数学与生活的紧密联系，构成学生已有知识与解决现实问题之间的“冲突”，激起学生探究学习新知识、解决新问题的欲望，引发学生学习数学的兴趣，吸引学生主动参与，从而接近学习难点，消除对学习内容的陌生感和畏惧感，让学生在不断解决矛盾的数学活动中逐渐地克服学习中的心理障碍，引导和帮助学生在数学学习上获得成功，不断提高学习的自信心。

2.使学生在合作交流中学会协作。在数学教学中要大胆鼓励学生自主探究、小组讨论，倡导团队协作，不同学生间互交朋友，形成积极向上、共同学习的集体气氛。如学习《长方形周长的计算》时，在明白周长意义的基础上，我拿着一张照片对大家说：“我要为这张照片制作一个相框，需要准备多长的相框料？请大家帮老师算一算。”这时学生兴趣盎然，纷纷拿出尺子量与照片等大的学具卡片（A4纸的一半）。巡视时发现：有的学生4条边的长度都量了，有的就量了一条长和一条宽。反馈上来的算式有：21+15+21+15=72（cm）；21+21+15+15=72（cm）；21×2+15×2=72（cm）；（21+15）×2=72（cm）。师生对这些算法进行比较分析后，认为上述计算方法都是正确的，然后因势利导问：这些算式中你认为哪种算法最好记、最简便？学生议论纷纷、各抒己见，最后确定（21+15）×2=72（cm）最简便，并由学生归纳出“长方形的周长=（长十宽）×2”。这节课的许多内容都是由学生自主学习、小组讨论、归纳总结的，在课堂小结时，他们为自己会学习而感到高兴和自豪。

四、要重视给学生提供适时援助，促进学生心理健康

学生在学习的过程中，因个体差异，会遇到这样或那样的困难，遇到听不懂、啃不动的情况时，就会产生心理认知障碍，如苦恼、急躁、对学习丧失信心、情绪低落等，进而会产生厌学情绪。此时教师要从学生的心理需求出发，伸出关爱之手，给予及时恰当的引导和帮助，帮助学生化解所遇到的困难。提供援助时应注意方式方法，不要挫伤学生的自信心和自尊心，对学生在解决问题的过程中所出现的失误和波折，不要讽刺、挖苦，要给予充分的理解。

五、用爱心促进学生心理健康

前苏联教育家赞可夫认为：“当教师的必不可少的甚至几乎是最重要的品质，就是热爱儿童。”教师热爱学生，应表现为信任、尊重、关心、称赞和体贴学生，而不是训斥、厌弃、批评学生。尊重、理解、信任学生是消除教育盲点的基础。这就要求教师不能盛气凌人，更不能利用教师的地位和权力污辱学生；理解学生要从青少年的心理发展特点出发，理解他们幼稚和天真；要放手让学生在实践中锻炼，在磨练中成长，缩小学生与教师的心理距离。

总之，在小学学科教学中渗透心理健康教育是新课程改革的要求，也是现实对教育的要求。在教学中不但要关注学生的学习，还要关注孩子的健康，重视数学教学与心理健康教育间的相互渗透、相互配合、相互促进，使学生心理健康达到全面和谐地发展和提高。

**第三篇：浅谈在语文教学中渗透心理健康教育**

如何在语文教学中如何渗透心理健康教育

许昌市襄城县库庄二中 田变

21世纪的教育目标是培养全面发展的人才，而人才得培养不仅包括身体的、生理的发展，也包括心理的发展。良好的心理素质在学生整体素质中占有重要的地位，它也是有效学习科学文化知识的前提。随着社会的飞速发展，人们的文化观念、生活方式、思维意识也在发生着剧烈的变化。当代中学生的心理负荷能力遇到了前所未有的考验。有资料表明，在我国约有１／５左右青少年都存在不同程度的心理问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑、抑郁等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着青少年的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。在教学中开展心理健康教育，既为课堂教学模式构建、学校教育的整体优化注入新的活力，也是素质教育与课堂教学的结合寻找的一个新的切入点。

学校心理教育是学校促进学生心理健康和人格健全发展的教育活动。语文教学与学生日常生活紧密联系，因此它在促进学生心理素质发展上发挥着重要作用。在语文学科教学中有效地渗透心理教育，自觉地有意识地运用心理学上的理论和技术，帮助学生提高心理素质，促进课堂学习认知、情感与行为技能发展的活动。那么，怎样将心理健康教育有效地渗透于在语文学科教学中呢？

一、构建良好的课堂心理教育环境。

良好的课堂心理环境是学科渗透的关键。美国心理学家罗杰斯认为“成功的教学依赖于一种和谐、安全的课堂气氛”，要使课堂气氛和谐宽松，教师要缩小与学生之间的距离，把微笑带进课堂，把激励带进课堂。教师走上讲台的时候，如果精神焕发、情绪饱满，口授和板书都有板有眼，铿锵有力，学生听课的情绪也会为之一振，并会以高度的注意力，愉快的心情听课。反之，若教师无精打采、随随便便，学生也会情绪低落、心不在焉。在教学过程中教师要充分利用学生好动、好奇、好表现的特点，让学生动口、动手、动脑，在群体活动中主动交流，寻找时机进行自我表现，同时充分利用多媒体、电视、投影仪等现代化教学手段，让学生通过图像、图表、音响内容的了解，以及色彩的烘托等手段，激发学生的兴趣。

二、了解学生心理加强心灵沟通

1.优化课堂教学，培养学生良好的心理素质。

目前在校的学生，大多都是独生子女，因为不正确的家庭教育和不健康的社会因素的影响，许多学生养成自私，我行我素，唯我独尊的不良性格，在教学中可以组织学生组成学习小组，采取合作式学习，鼓励学生与其他同学进行交流合作，不仅能促进知识技能的学习，还有利于目标分享，信任与责任感等方面的社会学习，形成竞争与合作并存的人际关系。在教学中当学生遇到困难，特别是成绩差的学生在学习上遇到困难时，教师应鼓励学生学会说“我能行，我能克服困难”，并创造机会，适当降低难度，使他们也能享受成功的喜悦。

2.坚持因材施教，促使学生个性的发展。面对一个个存在个性差异的活生生的学生，搞一刀切和平均教育是不可取的。在共同的培养目标下，教师应根据学生的个性差异，提出不同的要求，采取不同的教育教学方法。

3.实施情感教育，埋藏爱的种子。

青少年学生的情感正处于急剧变化时期，其情绪状态带有很大的情境性。教师要充分利用教材赋予的人物的积极情感因素，引导学生体验、共鸣，使其在潜移默化中受到感染。

另外，作文是情感表现的重要途径。在作文教学中，根据学生的心理，进行作文，可以掌握学生的思想心理和精神状态，纠正他们的不良行为，提高他们的心理素质，促进作文教学。

苏霍姆林斯基说：“情感如同肥沃的土地，知识的种子就播在这个土壤上。”心理教育的显著特点是教育者要调动学生的情感力量，尊重、信任和理解学生，与学生进行情感交流。

三、结合教学内容，在课文教学中渗透心理教育

在语文教材中,各种丰富的心理教育素材零星地潜隐在一篇篇具体的课文之中，犹如珍珠镶嵌在课本中熠熠生辉。因此,教师应充分挖掘和利用教材内容中的心理因素对学生进行潜移默化的影响,这是课堂教学中心理教育的凭借点学生主动地探求知识。

接触最多的便是鲁迅先生的文章，他的每个文字里无不发散着爱国的气息了，老师应结合此类文章的时代背景让学生认识到自己前辈的伟大爱国精神及积极向上的爱国热忱，并将此发扬光大。

四、指导学生课外阅读，促进语文教学 阅读是搜集处理信息、认识世界、发展思维、获得审美体验的重要途径。阅读教学是学生、教师、文本之间的对话过程。阅读是学生的个性化行为，学生在阅读中可以加深理解和体验，有所感悟和思考，受到情感的熏陶，获得思想启迪，有独特的感受、体验和理解。阅读一方面可以获得审美享受，另一方面可以满足学生心理及其需要。一个因矮小而自卑的同学，如果他看了《拿破仑传》，他就有可能变得自信。“榜样的力量是无穷的”。

在指导学生课外阅读时，要结合学生心理，培养学生具有感受、理解、欣赏和评价的能力，培养学生探究性阅读和创造性阅读的能力，提倡多角度、有创意的阅读，利用阅读期待、阅读反思和批判等环节，拓展思维空间，提高阅读质量，并指导学生写读书笔记、心得体会，从而培养学生的心理品质，促进语文教学。

五、结合学生心理，组织语文课外活动

课外活动是课堂的延伸，是教学的重要组成部分。语文教师可充分利用语文课外活动内容的丰富性与形式的多样性，让学生在活动中受到教育，在教育前提下进行教育，如名言敬语收集、演讲、辩论等。

如语文活动“名言敬语的收集和整理”，我不仅让学生收集，让他们就某一条名言讲它的含义与喜爱的理由，更让学生背诵其中一些。每一条名言警句对学生的思想都是一次震动，学生在品味、诵读中自然会懂得一些做人的道理。

演讲比赛，可以增强学生的语言表达能力、思维能力，此外，对心理健康有很大的帮助。如三分钟自我介绍，在同学演讲后，再组织4 小组里的同学剖析讨论，就可让学生克服自卑胆怯的心理，对自己的个性做出客观理性的评判，培养自我调节的能力，以完善自己的性格。开展辩论赛，可以收到演讲的效果，但是它对语言的准确性、推理性、逻辑性要求更高，更能考验、锻炼学生的心理素质。如现在的中学生多半比较早熟，异性之间的交往是一个较敏感的问题。针对学生之间的早恋现象，我们可以举行以“青苹果该不该摘”为主题的辩论赛，在肯定高尚健康的爱情的同时，让学生认识到这个时候应该把精力放到学习上，而不应该过早涉足爱情；针对部分学生不思进取，不愿努力，对什么事情都抱着侥幸心理的情况，我们可以举办“运气和努力，哪个更重要”的辩论赛，教育学生要把命运牢牢地掌握在自己手中，去谱写生命的新乐章。中学生的一大特点是喜欢娱乐，喜欢玩，甚至贪玩，因而在有趣味性和娱乐性的课堂氛围中，他们的兴趣更大，积极性也更高，当然教学效果会更好。

综上所述，心理健康教育在中学语文教学中的渗透，是将心理健康教育的思想、内容渗透到语文教师大量而具体教育教学中去。可以肯定，只要充分发挥语文教师自身的主动性、能动性和创造性，完全可以将心理教育与中学语文教学活动融合在一起，学生心理健康水平必将提高，其语文教育效果也将非常显著，同时对中学其它各科教育产生良好影响，给学校素质教育带来巨大促进。在语文教学中渗透心理健康教育的方式方法很多，值得语文教师去探索创新。在教学中，要注意不能把自己的主观愿望强加给学生，或代替学生去作出判断和决择，而是协助学生认识自我，肯定自我，接纳自我，尽量发挥他们5 自己的潜力，使学生的心理素质全面、和谐、健康地发展；努力营造活跃的学习气氛，注意建立平等、民主、合作的师生关系，重视师生之间的那种积极的、融洽的情感交流。形成一种积极的学习情绪，产生一种自觉进取的健康心态。

**第四篇：在作文教学中渗透心理健康教育**

在作文教学中渗透心理健康教育

《中小学心理健康教育指导纲要》在阐述心理健康教育的途径和方法时指出：“要把心理健康教育贯穿在学校教育教学之中。”小学各学科的教学活动是学校最主要最基本的内容，是学生生命历程的一个重要阶段，学生在学校的时间大部分是在课堂上度过的。学生的许多心理品质是在课堂环境、课堂生活中形成的。有着工具性和人文性统一的语文课程（尤其是作文教学）更是学科渗透的强项科目。

我在对“在作文教学中渗透心理健康教育”的探讨中，初步探索了“渗透”的“四结合”基本模式。

一、目标的结合

《语文课程标准》的基本理念是全面提高学生的语文素养。语文素养指的是除了培养学生“具有适应实际需要的识字能力、阅读能力、写作能力、口语交际能力外”，还应“重视提高学生的品德修养和审美情趣，使他们逐步形成良好的个性和健全的人格，促进德、智、体、美、劳的和谐发展”。识字写字、阅读、写作能力的培养，离不开心理教育课程中的智能和创造性训练，即观察力、记忆力、想象力、创造力的培养。而学生“良好的个性”和“健全的人格”正符合心理健康教育的终极目标。作为语文教学的半壁江山——作文教学是运用语言文字进行表达和交流的重要方式。作文是小学生认识世界，认识自我，进行创造性表述的过程，是客观生活在作者头脑中的反映。“言为心声”，作文应该是小作者心理的“反光镜”，作文教学归根到底是提高学生语文素养，潜移默化地提高学生心理健康水平的过程。

二、内容的结合

要强化写实作文中观察与记忆力的培养。学生写实作文的通病是对所表述的事物因为观察不仔细，不善于记忆，往往言之无物，写不具体。因此，在作文教学中适当地安排www.feisuxs “观察作文课”，让学生到社会和大自然中，在观察作文的过程中，让学生感悟到观察不仅是写作，也是任何一种专业活动都不可少的能力，并且在观察目的性、持久性、精确性与速度等方面有意识地培养自己。还可以安排“听记作文”、“复述作文”等，训练学生掌握记忆的方法和技巧。

要激发学生展开想象和幻想，鼓励学生写想象中的事物。想象力的发挥特别与环境气氛有关，过于严肃和紧张的课堂气氛会压抑学生的想象力。因此，在作文教学中应适当减少命题作文，增加“扩写”、“续写”、“改写”、“看图作文”（自己画画写作文、自己找画写作文）、“童话作文”、“假设作文”、“寓言作文”等有利于发展想象力，有利于创意表达的作文训练。在作文教学过程中，教师要努力营造一个宽松愉快、有利于学生想象力的课堂气氛，使学生展开想象的翅膀，在思想的领域中自由的飞翔，激起更多具有创意的思想观念。

认识自我，悦纳自我，要写好介绍“我自己”的作文。一个人能否正确地认识自己并悦纳自己是心理健康的重要标志之一。但是这种自我的认识是否准确客观，是否符合自己的实际情况，小学生却很少有人思考和反省。那么，“自我”的内涵是什么呢？自我是指对自己存在的觉察，即认识自己的一切，包括认识自己的生理状况、心理特征以及自我与他人的关系等。在作文教学过程中，可以设计《我的外貌》、《我的优点和缺点》、《我的兴趣爱好》等作文课，通过一定的课题设计，帮助学生正确地认识自己各方面的优势与不足，并学会不骄不躁，不卑不亢，以恰当的心态面对自我，悦纳自我，并且力图用比较准确的文字表述出来。

正确调节情绪，要写好感悟独白式的作文。小学生由于其心理发展还不成熟，在情绪特征上表现出好冲动、不稳定、起落变化比较大，对自己不良情绪表现出好动、不稳定、起落变化比较大，对自己不良情绪表现缺乏深刻的认识，也不善于调节自己的情绪，在www.feisuxs 作文教学中，提高他们对学习、生活的认识，学会倾诉自己的真情，对他们的感悟和情感（新世纪范本网http://www.feisuxs，原创范本免费提供下载基地。）进行记录，引导倾注宣泄，可以适当安排如《我生气了，怎么办？》、《消除嫉妒》、《我怕……》等感悟独白式的作文训练。这种作文训练能够帮助学生积累表象，提炼对生活的认识，训练语言表达，调节和释放消极情绪。

协调人际关系，要写好《我与某某》的作文。融洽的人际关系是心理健康的一种表现。心理健康的人大多相信自己，接受自己，喜欢自己，他们同样地相信和喜欢别人。因此，他们通常都具有良好的人际关系。小学生的人际关系较为简单和单纯，主要包括同学之间、学生与老师的关系、孩子与家长的关系。如果因为他们简单和单纯而忽视了教育和引导，也会影响他们与同学、老师与家长的交流，影响学习和生活。在作文教学中，可适当安排《我与某某同学》、《我与老师》、《我与爸爸（或妈妈）》等作文题进行训练。在训练的过程中教育学生要团结同学，尊敬师长，体谅父母并学习对待同学、老师、父母正确的态度和行为方式。

三、过程与方法的结合

教学理念与教学策略：“自主式”教学。

“自主式”教学，是以学生为本的教学，是当今新的教育理念在教学中的具体实践。自主，不仅是一种教学理念，也是一种教学决策、能力特征，还是一种人文精神。正是由于尊重、关爱、信任学生，才使学生对作文课兴趣盎然，焕发出生命的活力，开掘出创新潜质。在作文教学中，学生性之所至，情之所动，尽情地表现他们的喜怒哀乐，真诚地袒露他们的童心、童趣。

下面我以执教的1节高年级作文课《我生气了，怎么办？》为例，试谈作文指导渗透心理健康教育的过程与方法。

www.feisuxs

1、启动真情

导语的设计是“你最喜欢写什么作文？”进行选题，理清思路，让学生试图表达，从而导入“生气了，怎么办？”这个课题。接着用半节课时间让学生充分倾吐、述说。先在小组里说说哪一件事使自己生气，生气时的表现（神态表情与行为），然后全班交流，教师诱发学生倾吐真情实感，组织交流，认真倾听，接纳学生各种真心话。归纳起来学生生气时的各种表现如下：

骂人、哭闹、打架、要挟、绝食、轻生念头、摔东西、不理不睬、恶作剧、撕书本、拳击布娃娃……

2、自我感悟

当学生真实地在作文课上说出了以前不敢说的真话（这些真话里大部分是不良情绪的表现），教师不说教，不强行灌输，不用简单的道德判断方法做裁判员，而是通过指导、引导、诱导、辅导，让他们去感悟、领悟。我出的冲刺题是：“能不能通过自己的智慧，想出比原来解气时更高明的一两种新方法？”小学生往往这样，平静下来，在教师的鼓励下，通过反思与同学的讨论，调节了情绪，疏导了心理问题，于是解气的好办法多了： 找人倾吐、拳击枕头（或布娃娃）、宽容搞运动、写日记遗忘、看电视听广播、看幽默笑话书、欣赏风景、听音乐……

3、自由写作

第2节课，让学生根据自己不同的感悟，自由选择“我生气的原因，生气时的表现，想出了解气的好办法”三个片段中的一个片段，选择适合自己的思维特点的方式写作，可以以文为主配插图，也可以写图为主配解说词，让学生用半节课时间独立地迅速地把自己的感悟与情感写下来，然后相互交流，取长补短，共同提高。

4、教师“下水”

www.feisuxs 在学生充分交流作文草稿后，教师写自己生气及化解的“下水”文亮给学生，让学生评说，与学生进行情感与文章的交流，师生互动，启发学生进一步修改草稿，写好全文。上述实例仅仅是作文课心理健康教育“渗透”结合学生情绪调节的过程与方法。根据《中小学生心理健康教育指导纲要》规定的小学中高年级心理健康教育的不同内容，具体教法、学法也是不同的，有变化的，但是无论内容怎样变，都要充分体现自主、合作、探究的学习方式与过程，从而在作文教学的全过程中，让学生学会做人，学会生活，学会做事和学会表达，全面提高小学生语文素养与心理健康水平。

www.feisuxs

**第五篇：浅谈在数学教学中如何渗透心理健康教育**

浅谈在数学教学中如何渗透心理健康教育

南海大沥许海中学 李顺霞

所谓心理健康，不仅指个体没有心理上的疾病，而且在身体上、以下和社会上均能保持最高、最佳的状态。具体而言，一个心理健康的人，应达到以下八个标准：（1）了解自我，悦纳自我（2）接受他人，善与人处（3）正视现实，接受现实（4）热爱生活，乐于学习和工作（5）能协调与控制情绪，保持心境良好（6）人格完整和谐（7）智力正常（8）心理年龄符合特征。在当今社会转型期，多元化的观念冲击下，青少年的思想心理日益复杂，负面影响越来越多，因此，加强心理健康教育是素质教育的需要，也是我们这个时代的需要。重视和加强青少年心理健康教育已成为学生全面健康成长和全面提高教育质量的关键。对青少年进行，心理健康教育仅限于专门的渠道是不够的，应该将心理健康教育工作渗透到各教学中去，每一位任课老师应根据自己本学科的教学内容和教学特点,建立相应的心理素质的培养目标，并通过其教学与学校心理健康教育相渗透、相结合,才能充分利用教学资源、师生自身的资源，达到教学与心育互相促进的一个良性循环，使全体学生受惠。那么，如何在数学教学中渗透心理健康教育呢？下面我把我的几点做法与大家交流一下。

（一）深挖新教材中的心理因素，丰富学生的情感体验，促进学生学习和心理双丰收。

数学新教材内容中都蕴含着十分丰富的心理健康教育素材，可以充分利用和挖掘。例如：“每一节后面的读一读栏提供了有关的数学史料或背景知识、数学在现实世界和科学技术中的应用实例、有趣的或有挑战性的问题讨论、有关数学知识延伸的介绍等等，丰富了学生的情感，增长知识，培养爱国主义情操。教材中有一些与生活实际相关的题目有一定的难度，而且计算繁琐，通过这些知识的教学，可以培养学生坚强的意志；新教材倡导学生合作探索，交流分享，如制作视力表，探索勾股定理，测量旗杆的高度，观察太阳光下物体的影子等等需要学生一起合作才能完成的，寓教育于学习中。教师可以因地制宜，通过合作学习，让学生明白，只有大家齐心协力，合作才会把事情做好，将来出社会工作也一样的道理，都要讲究团队精神。在教学中加以挖掘，深化，以培养学生的合作意识、团队精神，融合的学生之间的感情。教学中要让学生真正的掌握知识，促进学生智慧和人格的发展，就必须挖掘教材的潜在的智力价值和精神价值，去吸引学生学习，引起学生的注意，增强学生的自信，以情趣感染学生，使学生的心理地健康发展。

（二）创设和谐、宽松的课堂氛围，实施愉快教育，培养学生乐观、自信心态。

心理学表明，人在轻松的时候，大脑皮层的神经元才能形成兴奋中心，使神经细胞间传递信息的通道畅通无阻，思维就变得迅速敏捷，加速知识的接收。如果环境能够给人体以长期满足，就会使个体产生愉快的情绪，促使身心健康发展。学生在一个没有压力，和谐、宽松的环境下学习，不仅能学生到知识，而且能促进身心健康发展，形成良好的心态。因此，在教学中要做到：

1． 建立和谐的师生关系。

心理健康的标准之一是“接受他人，善于与人相处”。学生存在人际关系方面的心理问题，之一是与教师的关系问题。其中主要是教师的认知偏差，对学生的不理解、不信任，给学生造成的压抑心理、对抗心理、攻击行为等问题。如果教师缺乏理解、耐心与爱心，不能以热情的态度给予指导帮助，反而横加指责，学生则会失望。更有甚者，教师对学生缺乏尊敬，贬低其价值的不良态度使学生的心理遭到严重的创伤。学生产生消极情绪，使师生关系会日趋紧张。而和谐的人际关系可以创设健康向上的教学气氛，启发思维，激励创造，从而使师生在愉快中完成教学任务。作为教师，要热爱学生，尊重学生，把微笑带进课堂，把激励带进课堂。用亲切友善的笑容，常挂在嘴边的激励语言，如：“你说得非常好“，你真棒”，“很好”，“你很聪明”，“再想一想”，“这么难的题你也做出来啦，你成功啦”等等，舒缓学生的学习压力，让学生得到一种愉快、积极的情绪体验，就会以饱满的热情、万倍的信心，自觉参与学习。更重要的是为学生创造了一种轻松、愉快的学习氛围，使学生始终保持积极向上的乐观情绪，使身心得到和谐的发展。2． 赏识你的学生，让他们有成就感。

学生在学习时，每取得一点成就，如能及时肯定和鼓励，便会有一种经常的成就感，使他们从成功中品味到努力的价值，从而树立自信心和进取心。如果一个学生很少感受到成功的喜悦，做事就会缺乏自信，在心理上认为自己样样不如人，就很容易自暴自弃，产生自卑的心理。在课堂上要坚持以表扬为主，让所有的学生都有成功感。这对学习后进生尤其重要。我们数学老师的的教学宗旨是：多一个学数学的人，就多一个60分。就算是批评，也是善意的，而不是嘲笑，挖苦，讽刺。有一个学生杨某，学习没有动力，不听教，行为有偏差。他在一次学习关于用因式分解法解一元二次方程时，在课堂练习中，他用了他姐姐教的十字相乘法（其他学生没有学过）来解，解法简便，而且又快做完，我及时给予肯定与表扬了他，并把他的解法写在黑板上进行讲评，这不但鼓励这这位学生，还激发了其他同学的学习此方法的欲望。而且这位学生后来变得积极大胆，有了自信心，其违纪也减少了。厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学亦 出现厌学情绪。一些学生由厌恶学习发展到逃避学习，脱离学校去寻求不正当刺激，从而形成某些品行障碍。

3．多提供让学生表现的机会。

处于青春初期的现代少年，自我意识逐渐觉醒并迅速发展，自我表现的愿望十分迫切，愿意在别人面前展示自己的才华并希望获得成功。在教学中，应把学习主动权交给学生，让学生多一些思考机会、多一些活动空间、多一些表现机会、多一些创造信心、多一些成功体验。“让全班同学的手都举起来，让每一位同学都有表现的机会”，是我的教学观点。我建议：（1）在课堂中多提问学生。只要我们把问题具体化，小步子引导，就会激发学生的热情，激发他们表现的欲望。如在讲用用配方法来推导一元二次方程ax2+bx+c=0 的求根公式，其推导过程有一定的难度，若只是老师在讲解，学生不一定有兴趣听，也不一定听得明白。但我把其推导过程具体化，分成十多步，每一步都提问学生应该怎样做，学生听得认真，又想得积极，每一步都抢着回答。这样不仅学生懂得知识的来拢去脉，而且活跃了课堂。（2）多让学生上台讲解题或上讲台前板演。当学习一条例题或思考一道习题时，让我们的学生在小组内充分交流后，可以请某一小组的同学上台讲解解法，或请每个小组的同学上讲台前板演解题过程，这样可以调动学生学习的积极性，又锻炼了学生的胆量，增强自信心。

（三）采取小组合作学习，培养合作精神，形成良好的人际关系。

许多学生存在与同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。由于同学关系不融洽，甚至关系紧张，有的同学就流露出孤独感，想恢复与同学的关系，而又不知该怎样去做。而实施小组合作学习，就可以帮助我们解决这个问题。在我校的数学教学课堂中，全面实施以小组合作学习的教学模式，一般是以4人为小组，4名学生中有上，中，下三层的学生，主动权下放到学生，每组都有由一名组长负责，由组长组织小组成员进行交流与讨论。上课时通过互相交流，互相帮助，互相取长补短，你教我学，使每一位同学都有收获。在小组学习中，通过小组内互教互学，培养学生宽容友爱之心：通过小组合作，在合作学习中能够学会沟通，学会互助，学会分享，既能够尊重他人，理解他人，欣赏他人，同时自己也得到他人的尊重、理解与欣赏，培养学生交往能力；通过小组合作学习，把人与人之间的竞争转化为小组之间的竞争，培养了学生的合作精神，培养了学生的自我意识，使学生的个性得到充分的发展，有利于因材施教，符合了新课程的要求，使新课程充分得到表现。

（四）提高学生承受挫折的能力，培养学生坚强的意志。

目前许多家庭都有了一定的经济实力，许多同学自幼娇生惯养，吃苦精神差，独立能力低，有的没有自信心，心理素质差；有的没有责任感，以自我为中心；有的自制力差，对自己他人不负责，一遇到困难，便怕了，不愿前进了。如果承受挫折的能力不强，就会关生焦虑，甚至颓废的情绪，可能发展到以后在各个方面也会出现小小的挫折就意志消沉，自暴自弃，一蹶不振甚至产生忧郁的心理，阻碍学生健康发展。增强耐挫意识，就是让学生认识到人一生中总不是一帆风顺的，遭遇挫折是正常的，学会耐挫方法，学习和适应遭到反对和不成功，学会接受有益的批评。(1)从解题中增强耐挫能力。G。波利亚说：“教学生解题是意志的教育”。通过学生在解题中受挫或尝误中提高耐挫能力。例如：有一些与生活实际联系的数学题计算是过于复杂的，费时费力，考试一般不会出这么复杂的数让学生去计算的，当学生遇到这么复杂的数运算时，心情会比较烦燥，意志薄弱者则不想做了。这时，我就说：“这是考验同学们意志力的时候了，若有一种锲而不舍的精神，以后做什么事情都能做好。看那一位同学取得成功的，就是一个最有毅力的学生了。”在数学过程中，解题的成功会使学生以更高昂的斗志和巨大的勇气向新的目标迈进，在今后的学习或工作中，都能以一种顽强的意志去学习与工作。在学生受挫时，应教育学生在受挫之后，不要一蹶不振，而是要冷静分析受挫的原因，在困境中奋起，调整好自己的心态，调整好解题策略，努力将“山重水覆”转化为“柳暗花明”。（2）从小组竞争失败中增强耐挫能力。在小组教学中我们采取一些小组比赛，评选优秀学习小组活动对学生进行激励，同时也是对落败的小组的同学是一种打击。此时，应该教育学生：人生中总会遭遇到挫折的，要正视现实，接受现实，以平常心坦然面对，唯有更努力是最好的方法，只有去努力，胜利的机会总会有的。

数学教学是数学活动的教学，是师生交往、互动、共同发展的过程，学生是数学学习的主人，学生在自主探索与合作交流中，不仅理解和掌握基本的数学知识、技能、思想方法，获得广泛的数学活动经验，提高解决问题的能力，学会学习，同时使学生在意志力、自信心、理性精神等情感与态度方面得得到良好的发展，培养学生高尚的情操和健康的人格。所以，在数学教学中，渗透心理健康教育，是开展心理健康教育的重要途径之一。它能使数学教学与心理健康教育应相互渗透、相互配合、相互促进，组成一个协调统一的教育整体，对学生起良好的教育作用。学生的心理健康，学习态度就会端正。作为一名教师，在学科教学中应该对学生渗透心理健康教育，让学生健康成长！

获2025年佛山市心理论文三等奖

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！