

历史教学中渗透心理健康教育的策略研究

■ 杨博宇（桂林市第十七中学/广西壮族自治区桂林市）

摘要：随着时代的发展，中学生的心理健康问题受到了国家的高度重视。因此，紧跟时代的步伐，如何在历史教学中渗透心理健康教育，培育学生们健全的人格，就成为当代历史教学中必须要关注的问题。从国内学术界已有的研究成果来看，近几年关于心理健康教育融入一线中学历史教育领域的研究逐渐增加，但从教学的全过程出发，针对一线教学实际情况，进行系统研究的内容比较少。故本研究以此为突破点，从教学内容的选取、教学方法的使用、教学评价的进行这三个角度入手，并结合相关教学内容，阐述在历史教学中渗透心理健康教育的具体策略。

关键词：心理健康教育 中学历史

DOI：10.12241/j.issn.1009-7252.2023.17.049

历史学科要以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。作为培养和提高学生的文化素养、人文素养，促进学生全面发展的一门基础课程。初高中历史学科在教学目标中提出了要让学生确立积极进取的人生态度，塑造健全的人格。因此，紧跟时代步伐，如何在历史教学中培育学生们健全的人格就成为当代历史教学中必须要关注的问题。

从国内学术界已有的研究成果来看，近年来有不少学者提出可以把心理健康教育渗透进历史教学中，同时关于该构想的操作性研究也在逐渐增加。如：顾耀科在《刍议在初中历史课堂教学中整合心理健康教育》一文中提到，可以通过让学生以小组的形式来进行讨论，从而塑造学生与人合作交流的积极态度。吴霞在《高中历史教学渗透心理健康教育的策略探究》一文中提出，教师可以用名言警句来激励学生学习，鼓励学生通过学习科学文化知识摆脱无知。董洪云在《谈历史教学中的心理健康教育》一文中写到，可以运用历史教材中的人物事迹或历史事实培养学生形成坚忍不拔的意志和持之以恒的精神。

总的来说，目前学术界的研究主要集中于阐述历史教学中渗透心理健康教育的价值所在，或指出在历史教学中渗透心理健康教育的某些方法。但结合当前中学生的具体心理状况，从教学的全过程出发，针对一线教学实际情况，进行系统研究的内容比较少。因此，本研究以此为方向，对相关问题进行了探讨。

一、历史教学与心理健康教育

（一）历史教学的概念

所谓教学，指的是在一定教育目的规范下，在教师

有计划的引导下，学生能主动学习、掌握科学文化基础知识，逐步形成全面发展的个体素质的活动。而中学历史教学指的就是在中学历史新《课标》的要求下，在教师与学生的教与学的双边互动下，使学生掌握基本历史知识并形成正确的人生观、价值观的过程。

（二）心理健康教育的概念

心理健康指人的一种稳定持久的良好心理机能状态。而中学心理健康教育则是指教育者根据中小学生的生理、心理的发展特点，运用有关心理健康教育的多种方法和手段，从学生的心理实际出发，促进学生身心全面发展和素质全面提高的心理活动。

二、历史教学中渗透心理健康教育的优势分析

（一）历史教学中渗透心理健康教育符合时代的要求

随着时代的发展，中学生的心理健康也受到了国家的高度重视。教育部在关于印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的通知中就指出：心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，促进学生身心和谐可持续发展。然而，当前的中学心理教师和心理课程的数量十分有限。因此，在学科教学中引入心理健康教育的内容就显得十分必要，符合时代发展的要求。

（二）历史教学中渗透心理健康教育符合学生心理发展的需要

由于中学生正处于青春期中，他们的心理状态波动性较大，因此在这一阶段遇到心理问题的概率也大大增加。而现行中学课程设置主要集中于应试科目，留给心理健康教育等相关课程的时间并不多。同时，青春期的孩子比较敏感，在大多情况下即便遇到成长中的困惑，

他们也不愿意在第一时间寻求心理教师的帮助。所以,单纯靠心理教师和有限的心理健康教育等相关课程难以从根本上培养学生良好的心理素质。作为一门人文学科,历史教学中的人物故事与历史事件在教师充分创设情境的条件下,可以引起学生的情感共鸣,并在教学过程中渗透心理健康教育。因此,在历史教学中渗透心理健康教育符合学生的心理发展需要。

三、历史教学中渗透心理健康教育的策略

由于历史学科与心理学科分属两个不同的学科门类,因此,在历史教学中渗透心理健康教育的内容不应是简单空洞的,而是应该在长期的教学中潜移默化地实现跨学科的价值融合。具体而言,在历史教学中,教师可以在充分了解心理健康教育相关内容的前提下,从教学内容的选取、教学方法的使用、教学评价的进行这三个角度入手,尝试追求渗透效果的最大化。

(一) 教学内容的选取

1. 合理创设教学情境,减少学生的学习畏难情绪与焦虑感

当学生学习新知识时,难免产生陌生感和畏难感。尤其是高中生的学业更加繁重,更容易产生焦虑感。因此,在新课导入的环节中,教师可以通过讲故事、做游戏、放视频等方式合理创设情境,并以该情境为线索串联起全课的内容。

以部编版《中外历史纲要(下)》中《影响世界的工业革命》为例,在授课中,教师如果通过复习旧知的方法引出工业革命,或直接讲授工业时代的到来会略显乏味。而用曼联、曼城两支英超足球队的徽标提问学生这两只足球队叫什么名字,从而引入曼彻斯特城,再以曼彻斯特城的崛起与发展串联起整个工业革命的历程,不仅可以让教学更加贴近生活,使学生集中注意力在教学内容中,缓解学生的压力感和紧张感,还可以营造课程所需要的课堂气氛,为进一步渗透心理健康教育的内容创造良好的条件。

2. 合理借助历史史实,引导学生形成正确的归因与价值判断

历史能够照亮现实,而历史人物的生活经历、历史事件的经过,对于当今学生的生活也具有积极的借鉴价值。在历史教学中,合理运用历史史实,能够使学生在接受知识教育的过程中产生情感共鸣,从而引导学生们学会正确认识自我,树立正确的归因观,保持积极面对生活的态度。

比如,在讲授新民主主义革命时,通过介绍红军长征的整个过程,引出逆境中的毛泽东是怎么做的,可以从中引导学生思考人在面对逆境时的态度,从而培养学

生敢于直面困难,同时积极解决困难的生活态度。

又如,在讲授抗美援朝时,通过播放《长津湖》等影视片段,让学生了解到当年在装备如此落后的状态下,面对联合国军的进攻,志愿军将士们依然不抛弃、不放弃,在强大意志力的推动下夺取阵地,从而引导学生形成不怕艰苦的价值观,培养学生的抗挫折能力。

3. 合理使用名人名言,培养学生保持良好的乐观心态

名言警句体现的是伟大的历史人物经历大风大浪之后所领悟到的道理。作为青少年,学生们的精力是有限的,而当他们面对生活中的各种挫折时,或是难以正确面对,或是选择消极逃避。因此,教师可在教学时适当扩展,借助历史人物的经历或名言来激励学生勇敢面对生活中的挫折,培养学生保持良好的乐观心态。

例如,在讲授我国社会主义工业化建设时,借用毛泽东的“为有牺牲多壮志,敢教日月换新天”启发学生们在面对挫折时,不要放弃自己的理想,要敢于挑战自我,为自己的理想而奋斗,从而培养学生保持积极的学习心态。

再如,在讲授欧洲浪漫主义文学的发展时,借用雪莱的“如果冬天来了,春天还会远吗”启发学生思考生活中所遇到的困难不都是如此吗?解决了困难,不就离成功更近一步了吗?从而培养学生在学习中,形成良好的乐观心态。

(二) 教学方法的使用

1. 运用探究式教学法,强化学生的成功体验

探究式教学法通过创设情境,启发学生提出问题,从而引导学生从中得出结论。运用探究式教学方法授课,能够进一步发挥学生的主体作用。

例如,在七年级上册《秦统一中国》一课中,设置以下三个环环相扣的问题:秦国为什么能统一六国?秦朝建立后是怎么巩固国家统一的?如果你是秦始皇,你还会做些什么来巩固国家统一?让学生结合教材思考这些问题,不仅有利于培养学生的自主学习能力,而且角色扮演活动在提升教学趣味性的同时,还有利于促进学生创造性思维和独创精神的发展。此外,在探究过程中,随着问题的层层深入,伴随着问题的解决,也能强化学生的成功体验,增加学生的自信与获得感,营造良好的课堂气氛,减少学生的学习焦虑感。

2. 利用合作学习法,构建和谐的人际关系

处于青春期的孩子自我意识高涨,对自己的情绪和行为把控还有待加强,在生活中有时难以建立和谐的人际关系。而在当前的社会中,绝大部分工作的完成离不开有效的合作。因此,在历史教学中可以使用合作学习

法,除了引导学生小组思考探究问题,还可以通过生生互评的形式帮助学生学会合作,帮助学生学会构建和谐的人际关系,帮助学生形成良好的心理健康素质。

3.科学使用讨论法,培养学生的理性精神

理性思维以逻辑和证据为基础,是一种更加高级的思维模式。在教学中使用讨论法,可以通过学生之间相互的讨论或辩论,让学生对事物进行比较分析,培养学生把握事物本质、规律的能力。

比如,在讲授新文化运动时,最后可以让学生就鲁迅等人提出的“废除汉字”观点进行讨论,发表自己的看法,这不仅能让学生在讨论或辩论中,相互评价、学习,还能培养他们科学、全面认识历史事件的理性精神,全面提高学生的历史学习能力。

4.合理使用史料教学法,减少学生的学习焦虑感

史料是研究历史的载体,是历史教学中离不开的内容。然而,当今的历史教学中较为突出的问题就是文字史料的滥用。

比如,有的教师在讲授唐宋时期制度变革时,为突出自己的专业能力,整堂课从头到尾都是文字史料,动辄近千字,甚至有的还是学生较难理解的《资治通鉴》之类的古文。这对于中学生而言,会大大增加他们学习的难度,增加他们对学习的畏难感。

因此,教师在进行历史教学时要注意合理使用史料教学法。一方面,在选取史料时,类型要多样。例如,在讲授唐宋时期的经济发展时,可以从《明清上河图》入手,让学生从中找出相关的经济信息。又如,在讲授马克思主义诞生时,通过播放卓别林的《摩登时代》,让学生感受工业革命后工人生活的窘迫,从而引出马克思主义的诞生原因。这样可以丰富学生的学习内容,还能给予学生不同的感官刺激,减轻学生学习的焦虑感。

另一方面,在选取文字性史料时,要注意选取较为通俗易懂的典型性史料。如在讲授西方殖民运动时,直接引用央视纪录片《大国崛起》的解说词,能让学生清晰地了解近代西方殖民国家的兴衰,进一步减轻学生的学习焦虑感。

(三)教学评价的进行

1.创新作业形式,提升学生自我效能感

作业是衡量教学评价的有效指标。长期以来,教师对于作业的布置,或使用教材上的课后思考题,或使用教辅资料的课后习题。而对于普通的中学学生而言,传统形式的作业不仅枯燥无味,更容易让学生产生抵触心理。这时,对于教师而言就可以用学生喜闻乐见的形式

来完成作业的布置。

譬如,在布置《新中国初期的政治建设》一课的作业时,可以采用毛泽东讲述的“进京赶考”的相关内容,并让学生结合所学知识,给毛泽东的进京赶考打分。这样开放式的问题不仅给予了学生自己发挥的空间,更能调动学生的学习积极性,提升学生的自我效能感,减轻学生学习过程中的焦虑与压力。

2.利用课余时间,加强与学生的沟通反馈

马斯洛需求层次理论把人的需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类。作为中学生而言,他们对于社交与尊重的需求是十分迫切的。而他们的理性思想并没有完全形成,在生活、学习中容易产生各种问题,如果在第一时间没有得到解决,长此以往,则会产生各种心理问题。因此,虽然历史教师不是班主任,但通过一次次的教学评价,也能第一时间发现学生的心理变动。通过课后与学生的沟通反馈,不仅有助于解决学生的各类问题,构建和谐的师生关系,还能及时了解他们的心理动向,促进他们的心理健康发展。

在目前中学生心理健康问题较为突出的情形下,将心理健康教育渗透进学科教学中是时代的呼唤。作为一门人文学科,历史教学在渗透心理健康教育的内容方面有其独特的优势。

在中学历史教学中,教师可以在充分了解心理健康教育相关内容的前提下,从教学内容的选取、教学方法的使用、教学评价的进行这三个角度入手向学生渗透心理健康教育。

在教学内容的选取上,可以在合理创设情境的同时借助历史史实和名人名言,培养学生良好的心理品质。在教学方法的使用上,可以采用探究法、合作学习法、讨论法等手段,帮助学生构建良好的人际关系,培养学生的理性精神。在教学评价中,可以创新作业形式,提升学生自我效能感,同时利用课余时间,加强与学生的沟通,及时发现学生的心理困惑并协助解决。

参考文献:

- [1] 顾耀科《刍议在初中历史课堂教学中整合心理健康教育》,《东西南北》2020年第2期。
- [2] 吴霞《高中历史教学渗透心理健康教育的策略探究》,《文科爱好者(教育教学)》2019年第5期。

(本文系桂林市教育科学“十四五”规划2021年心理专项课题2021Z-013)