

心理 + 学科教学背景下青少年心理健康教育研究

袁钰涵 孙亦心 巨为 阚遥

玉溪师范学院教师教育学院, 云南 玉溪 653100

摘要: 随着社会的快速发展和教育改革的深入, 青少年心理健康教育问题日益受到社会各界的关注。本文在心理 + 与学科教学深度融合的背景下, 对青少年心理健康教育进行了全面而深入的研究。通过分析青少年心理健康教育存在的问题及其与学科教学的关系, 本文探讨了如何在学科教学中有效融入心理健康教育, 以促进青少年全面、健康发展。分析了心理健康教育融入全学科教学的必要性和可行性。研究表明, 学科教学背景下青少年心理健康教育的研究仍具有广阔的空间和潜力, 心理 + 学科教学模式不仅能够提升学生的学习效果, 还能显著增强他们的心理健康水平。

关键词: 青少年心理健康; 多学科; 学科教学; 心理 +; 融合策略

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202604033

0 引言

青少年期是个体心理发展的关键阶段, 这一时期的心理健康状况对其成长轨迹和未来发展具有深远影响。心理健康的青少年更容易形成积极的自我认知和健全的人格, 从而更好地适应社会生活、实现自我价值。反之, 若心理健康问题得不到及时有效的干预, 可能导致行为偏差、情感障碍甚至精神疾病, 给家庭和社会带来沉重负担。当前, 学校心理健康教育普遍存在前瞻性不足、实践性不强、创新能力不足等问题, 与学生日益增长的心理需求之间的矛盾日益突出^[1]。

在此背景下, 探索“心理 + 学科教学”的融合路径具有重要意义。一方面, 将心理健康教育融入学科教学, 有助于全面了解青少年的心理需求与发展特点, 为教育决策提供科学依据; 另一方面, 能够弥补心理健康教育资源和师资的不足, 提升各学科教师的心理健康教育水平^[2]。本文旨在分析当前心理健康教育存在的问题, 论证其与学科教学融合的必要性及可行性, 并提出未来研究方向, 为一线教育工作者提供实践参考。

1 心理健康教育存在的问题

当前, 心理健康教育与学科教学在实际中往往相互分离, 未能形成有效融合。学科教学专注于知识传授与技能训练, 忽视学生心理健康; 心理健康教育则被视为独立领域, 难以渗透到学科教学的各环节。这种分离导致学生在面对学业压力、人际交往等挑战时, 缺乏必要的心理支持与应对能力。具体表现在以下三个方面。

第一, 目标定位存在差异, 心理健康教育

易被边缘化。心理健康教育的核心目标立足于学生的身心发展规律, 以促进学生心理健全发展为根本, 重点帮助学生建立正确且客观的自我认知, 学会科学管理自身情绪, 掌握积极的人际交往技巧, 形成良好的心理品质与健全人格, 最终实现身心和谐、全面发展。而学科教学的传统目标更加侧重知识体系的传授、逻辑思维的训练、解题技能的提升与学科核心素养的达成, 在实际操作中往往以考试成绩、分数排名、升学率作为最直观的评价标准, 教学活动围绕知识点、考点、题型展开。由于两类教育在目标导向、价值追求、评价标准上存在明显差异, 在课时分配、教学精力、资源投入有限的情况下, 学科教学往往占据主导地位, 心理健康教育则被视为“软任务”“副科内容”, 在教学计划中被压缩、在课堂实施中被简化、在评价考核中被忽视, 极易被边缘化、形式化, 难以真正发挥育人价值。

第二, 教师角色与职责分化, 育人合力难以形成。在传统学校教育分工中, 心理健康教育教师主要承担心理课程教学、个体与团体辅导、心理测评等专业工作, 其专业背景多为心理学、应用心理学等, 虽然具备扎实的心理健理论及辅导技能, 但往往缺乏系统的学科知识与学科教学经验, 难以将专业心理内容与具体学科教学有机结合。而学科教师承担着各学科知识教学、学业评价、班级管理等主要任务, 长期深耕学科教学领域, 具备成熟的学科教学能力, 但绝大多数教师未接受过系统、规范的心理健康教育专业训练, 在教学中往往只关注学生是否学会知识、是否掌握方法, 难以察觉学生背后隐藏的焦虑、自卑、厌学、人际冲突等心理问题, 更无法进行科学引导。这种明确的角色分化与职责边界, 使得心理健康

教育与学科教学成为两条互不相交的平行线,心理健康教育难以落地课堂,学科教学难以承载心理育人功能。事实上,心理健康教育是一项全员育人工作,并非只是心理教师的专属责任,每一位学科教师都身处教学一线,理应成为心理健康教育的重要实施者。

第三,评价体系不完善,融合实践缺乏长效保障。当前中小学教育评价体系仍以学业成绩为核心导向,高度关注学生的学科分数、考试排名、竞赛成果等量化指标,对学生的心理健康状况、情绪状态、人格发展、心理品质等质性内容关注严重不足,缺乏科学、系统、可操作的评价标准与监测机制。由于缺乏针对心理+学科教学融合的专项评价机制,既没有对教师融合教学能力的考核,也没有对学生心理发展水平的跟踪评价,更没有对融合教学效果的反馈机制,导致学科教师开展心理健康教育融合缺乏动力、方向与标准,即便开展相关尝试,也难以持续、规范、系统地推进,使得融合实践多停留在表面形式,难以形成长效机制。

2 心理健康教育融入全学科教学的必要性分析

《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》以及2012年修订版《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出,学校应将心理健康教育贯穿于教育教学全过程。学科教学及日常教育活动是实施心理健康教育的主要途径^[3]。推动多学科融合,创新教学方法,提高教学质效,是未来发展的必然趋势。具体而言,融合的必要性体现在以下四个方面。

首先,融合有助于促进学生全面发展。教育不仅是知识传授和技能训练,更重要的是培养学生的综合素质,包括心理素质。将心理健康教育融入学科教学,可以帮助学生建立积极的自我认知,培养良好的情感态度和人际交往能力,从而实现身心和谐发展。例如,在语文教学中通过人物分析引导学生理解情绪管理,在数学教学中通过难题攻克培养抗挫折能力^[4]。

其次,融合能够增强学科教学的实效性。学科教学不仅是知识传递,更是学生情感、态度和价值观形成的过程。融入心理健康教育后,学科教学会更加关注学生的内心世界和实际需求,从而提高教学的针对性和吸引力。

再次,融合有利于预防心理问题的发生。学生在学习过程中难免遇到各种困难和挑战,如考试焦虑、同伴冲突等。如果这些问题得不到及时疏导,可能演变为严重的心理困扰。通过学科教学中心理健康渗透,教师可以及早发现学生的心理动态,给予适时指导和帮助,起到预防和干预的双重作用。

最后,融合有助于构建和谐的师生关系。

在“心理+学科教学”模式下,教师不仅要关注学生的学业成绩,还要关注其心理状态。这种全方位的关怀能够拉近师生距离,增进理解与信任,营造安全、支持的课堂氛围。和谐的师生关系本身就是促进学生心理健康的重要因素。

3 心理健康教育融入全学科教学的可行性分析

将心理健康教育融入全学科教学不仅必要,而且具备现实可行性。从理论基础、实践经验、教学资源与师资力量以及学生与社会需求等方面来看,这一模式有坚实的支撑。

其一,理论基础扎实,提供了融合的科学指导。现代心理学、教育学的许多理论成果对心理健康教育与学科教学的融合提供了坚实的基础。认知心理学告诉我们,学习不能理解为单纯的知识加工过程,情感、动机、态度等心理因素直接影响加工的效果,学生的情绪、信念会对知识的吸收、头脑的思维运转起调节作用,那么,在学科教学中有机灌输给学生调节情绪、激发动机心理教育内容就有了指导依据。人本主义心理学强调以人为本,强调尊重学生个性,关心学生的主体发展需求,重视学生内心需要,追求教师与学生的民主、自由、和谐共处,其理论和理念都体现心理+学科教学的主旨。发展心理学也较好地揭示出青少年心理发展的规律和特征,为学科教师根据学生年龄特点设计正确的融合教学、加强正面有效的心理教育提供了科学依据。这些成熟的理论互相补充、互相印证,共同给学科中的心理教育提供了系统的理论指导和可行的科学依据^[3]。

其二,经验丰富,为融合实践提供参考和借鉴。近年来,国内外许多中小学、教育科研机构和教育专家在心理健康教育与学科教学的融合实践中做了不少实践探索、教学实验,积累了很多“可学、可用、可复制”的有效经验。国内一些地方开展了“全域心理健康教育”的试点学校,在语文、数学、英语、道德与法治、体育、音乐、美术等学科中系统地把心理健康元素融进学科,开展了以“情绪感知”“释放压力”“自信培养”“团队合作”“挫折教育”等为主题的融合化教学主题活动,让学生在学科学习的过程中,不仅能很好地完成学科学习任务,而且能在润物无声中提升了情绪管理能力、人际交往能力和心理韧性,教学效果和心理育人效果相当好。国外的社会情感学习(SEL)、全人教育等也已经将情绪、自我、社会能力等心理学的内容纳入各学科教学,有很多相当成熟的经验和做法^[4]。国内外这些成功案例和实践经验都充分说明心理+学科的教育形式并非不可实现的理想图景,而是一种可以实实在在

地落实于课堂、可操作、可推广、见成效、看得见的现实教育模式，是可能性极大、可行得十分恰当的教育范式。

其三，教学资源 and 教师队伍不断增多，能为融合提供坚固后盾。我国中小学每门学科教材、教学内容本身都积淀着极其丰富、天然的心理健康教育资源，不必不断增加大量心理健康专业的教材、内容，只需要深入挖掘、不露痕迹地进行渗透，就能实现融合的“天然目标”，为融合教学提供了丰富的资源保障。语文课本上的经典文章、传记、感文章，可以培养学生的同理心、人文关怀、同感情绪、积极人生观；数学问题中的逻辑推理、难题突破、错题探讨，可以培育学生的逻辑思维能力和耐心细心、不惧困难等等品质；道德与法治的内容直接涉及到学生情绪调节、人际关系、生命伦理、责任担当、兴趣爱好等教育内容，是一类直接具有融合心理健康教育的学科内容；体育课上团体赛跑、耐力锻炼、竞赛比赛等，可以提高意志力、增强合作意识和规则意识等；音乐、美术等艺术形式可以有助于学生情绪释放、审美、缓解心理压力、悦心怡情等。同时，随着教师培训的加强，越来越多的学科教师通过专业学习提升了心理健康教育能力。部分学校还设立了专职心理教师，为融合实践提供专业支持。

其四，学生需求与社会期望相契合。现代学生面临的学习压力和心理困扰日益增多，他们不仅需要扎实的学科知识，还需要良好的心理素质和应对能力。“心理+学科教学”模式

正好满足这一多样化需求。同时，社会期待学校培养出具备专业能力、心理韧性和社会适应力的公民，该模式也顺应了这种期望^[5]。

4 未来研究方向展望

在展望未来研究方向时，我们可以从以下几个方面进行深入探索。首先，随着教育技术的不断创新发展，如何利用现代信息技术手段提升青少年心理健康教育的效果，将成为一个值得关注的研究领域。例如，可以探索开发针对青少年的心理健康教育APP或在线课程，以便更加便捷、高效地为他们提供心理支持和帮助^[6]。其次，针对不同年龄段、不同性别的青少年，他们的心理需求和问题可能存在差异。因此，未来研究可进一步细分研究对象，探讨如何为不同群体的青少年提供更加精准、个性化的心理健康教育服务^[7]。最后，跨学科的研究方法将为青少年心理健康教育带来新的视角和启示。通过整合心理学、教育学、社会学等多学科的理论和方法，我们可以更加深入地剖析青少年心理健康问题的根源，并提出更为全面、有效的解决策略。

学科教学背景下青少年心理健康教育的研究仍具有广阔的空间和潜力。通过不断弥补现有研究的不足，并积极探索新的研究方向和实践路径，我们有望为青少年的心理健康成长提供更加坚实有力的支持和保障^[1]。

参考文献：

- [1] 夏礼胜, 蔡婧. 新媒体时代下青少年心理健康教育现状及对策 [J]. 中小学心理健康教育, 2021, (24): 57-60.
- [2] 黄志平, 谢碧霞. 青少年心理健康教育社会关注发展趋势及其政策意涵——基于 2018—2022 年全国“两会”建议提案的文本分析 [J]. 青年学报, 2023, (04): 90-98.
- [3] 俞国良. 心理健康教育理论政策研究 [M]. 北京师范大学出版社: 202007.362.
- [4] 冯骏宏. 浅议新时代背景下小学生心理健康教育多元化途径的实践与探索 [J]. 新课程, 2021, (46): 21.
- [5] 廖畅. 家庭教育与青少年的心理健康发展研究 [J]. 山西青年, 2020, (02): 130-131.
- [6] 刘郁. 提升网络媒介素养呵护青少年心理健康——评《网络信息传播与青少年心理发展》 [J]. 传媒, 2021, (20): 98.
- [7] 万永春, 孟亚. 中国儿童青少年心理健康研究 20 年: 研究热点、知识图谱与发展趋势 [J]. 心理研究, 2024, 17(01): 87-96. DOI: 10.19988/j.cnki.issn.2095-1159.2024.01.010.

作者简介: 袁钰涵 (2004—), 女, 汉族, 江西省赣州市龙南市, 本科, 研究方向: 心理教育。

孙亦心 (2004—), 女, 汉族, 辽宁省沈阳市, 本科, 研究方向: 心理教育。

巨为 (2003—), 男, 汉族, 云南省玉溪市, 本科, 研究方向: 心理教育。

阚遥 (2003—), 男, 汉族, 云南省宣威市, 本科, 研究方向: 心理教育。

项目信息: 云南省大学生创新创业训练计划项目。课题名称: 心理+学科教学背景下青少年心理健康教育现状及改善策略研究, (课题编号: S202411390038)。