

为快乐学习插上 隐形的翅膀

——学科教学渗透心理健康教育的研究与探索

孙佑海◎著

国家行政学院出版社

为快乐学习插上 隐形的翅膀

——学科教学渗透心理健康教育的研究与探索

孙佑海◎著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为快乐学习插上隐形的翅膀：学科教学渗透心理健康教育的研究与探索/孙佑海著. —北京：国家行政学院出版社，2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5150 - 1523 - 1

I. ①为… II. ①孙… III. ①中学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 135924 号

书 名 为快乐学习插上隐形的翅膀：学科教学渗透心理健康教育的研究与探索

作 者 孙佑海

责任编辑 安力戈

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2015 年 8 月北京第 1 版

印 次 2015 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开

印 张 16

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 1523 - 1

定 价 39.00 元

本书如有印装质量问题，可随时调换。联系电话：(010) 68929022

序 言

编 委 会

主 任：孙佑海

副主编：关 蔚 滕燕丽 修春雨 毕秋锦

编 委：殷玲玲 王艳霞 张晓敏 席红云

隋雪芹 郭红娟 陈 勇 王祖涛

王国光

序 言

翻开这本《为快乐学习插上隐形的翅膀》心理专著，阅读着来自基层学校和一线教师对于学科教学渗透心理健康教育的研究与感悟，心里涌起诸多感触。

初中生年龄一般在十一到十六岁之间，这一阶段正是人一生中心理逐渐走向成熟，心灵开始完全蜕变的关键时期。这就要求我们教育工作者一定要加强学生心理训练，促进学生人格与智力两方面的积极发展，努力减少他们在发展过程中出现适应不良和心理障碍的可能。今天，在这里，我看到一群有勇气、有智慧的教育工作者，在纷繁复杂的教育现实面前，扎根于鲜活的教育实践，在生动的一线课堂，用专注而敬业的精神和朴素而真实的行动进行着初中学科教学渗透心理健康教育理论研究与探索的工作，真正实现了润物无声、教育无痕。

我曾与荣成三十五中的孙佑海校长交流过，这是一位学术型校长，办学心无旁骛、焚膏继晷，渊博儒雅，对心理健康教育有着非常透彻的研究和独到的见解。最难能可贵的是，他能够引领学校教师自觉地进行研究，积极地探索教育模式，从预防和发展的角度，关注学生成长过程中的需要，关注教师教学过程中的需要，直面中小学教育教学中长期存在但尚未解决的尖锐问题，将心理学理论自然地植根于每一节课堂，渗透进每一名学生的中心，带动每一位教师在实践中勤学、修德、深思、明辨、成长，真正实现“向心理健康教育要质量”的目标。

这本书，自始至终贯彻着积极心理学的理念，从健全人格和发展智力两个层面，引领教师进行研究，把理论和学校的教学实践结合起来，根据自身学科的特点，灵活采取科学的方法，在学科教学中渗透心理健康教育的理念，书中所举数据凿凿可据，所选案例典型精辟。从书中的章节来看，教师在学科渗透心理健康教育时要注重以学生为中心，重视学生的人格塑造，促进学生的心理

健康发展；要注重以问题为中心，理论联系实际，帮助学生解决心理问题；要注重以活动为中心，加强心理训练，塑造学生良好的心理品质。不管是什么学科，不管采取何种方法，教师的做法都是原生态的，带着课堂的芬芳，相信这本书一定会成为中学一线教师的心育指南，成为学生与家长进行沟通与对话的“心灵鸡汤”。

诚然，在学科教学中渗透心理健康教育是当前素质教育的难点之一，但我相信，任何教师只要愿意在一个岗位或者一门学科的实践中踏踏实实地奋斗下去，将学科教学渗透心理健康教育真正落实下去，就可以取得一定的成绩，就可以为教育作出独特的贡献，就可以得到社会的充分肯定，这又何尝不是一件惬意的事情？因为我们都是为了孩子心灵的健康成长，为了我们的教育回归到从“心”出发的本真。

挚愿：蓝天白云，扬帆帆自在翱翔；润物无声，喜回首桃李绸缪。
是为序。

吴安春

2014年6月18日

吴安春，中央教育科学研究所研究员，教师成长研究中心常务副主任，教育学博士，心理学博士后。

前言

在我的心里，一直有一个教育梦。

其实，人生就是与梦相伴的。我的梦是七彩的、绚烂的，我为实现快乐幸福的人生目标而寻梦，而我的教育寻梦之旅就在山东省荣成市第三十五中学起航。

2012年，我来到这所如诗如画、底蕴丰厚的学校，开始了自己人生航船的又一个定锚点。之前，三十五中作为山东省教育厅“心理教育实验与研究”的重点研究基地，已经对心理健康教育工作投入了大量的人力、物力，教师们高度关注学生们的心理健康教育工作，在培养学生健康心理、促进学生快乐成长方面做了大量卓有成效的工作。但由于地处沿海经济发达地区，外来人口多，外籍学生多，浮躁的社会风气、不同的文化融合给正处于心理发展关键期的初中生带来很大冲击，给学校教育管理带来了新的困难和挑战。学生精神面貌欠佳、学习兴趣下降、厌学、上课走神，学习效率明显降低，保持多年的教育质量先进单位奖牌被兄弟学校捧走，各项工作举步维艰。我深知，作为教育工作者，只有把握教育的时代特征，才能推动理论与实践的相互促进和发展。经过调研商榷，我和我的同伴们将“学科教学渗透心理健康教育”定为提高教学质量新的切入点。我们响亮地提出了“向心理健康教育要质量”的口号，沉下心来一起积极探索和构建具有我校特色的中学生心理教育的工作体系和理论体系，进而激发学生学习的积极力量和优秀品质。

教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：在学科教学中，应注意对学生心理健康的教育，这是心理健康教育的主要途径。可见，学科教学是对学生进行心理健康教育的主阵地。学生在校的大部分时间都是在课堂上度过的，心理健康教育应该以此为突破口，以课堂为主战场，以学

科教学为主要载体,充分发挥教学的心理教育功能。

如何才能将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程呢?我认为最直接、最有效的办法,就是将心理健康教育渗透到我们的日常学科教学中。但怎样才能有效地将心理健康教育渗透进日常的学科教学中呢?关于这方面的权威资料少之又少。虽然大家都承认将心理健康教育渗透到日常的学科教学中这条路是最便捷、最有效的,但大部分学校却流于表面,找不到合适有效的方法,只能滞留于原地。教育要“以心为本”,把引导学生“学会做人、学会学习”放在第一位。我梦想着,在三十五中的校园里,我们的孩子可以自由的翱翔书海,勇敢的塑造真我。

怀着这样的梦想,我们开始了学科教学渗透心理健康教育的研究之旅,一路走来,虽然历经了不少的彷徨和磨难,但因为有梦想的支撑,我们坚持了下来,终于开辟了一条布满荆棘但前途光明的“心”路。上路伊始,我们就响亮的提出了“把心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程”的口号。学校积极探索心理健康教育的途径,坚持走好“心海导航,润物无声”的特色之路,依托威海市教育科学“十二五”规划重点课题《班主任专业素养与和谐班集体建设的研究》和荣成市教育科学“十二五”规划课题《班主任工作中有效渗透心理健康教育的研究》,围绕“学习习惯的培养、学习方法与策略的研究、学习情感的培养”三大领域开展系列活动,认真收集和记录点滴成果。基于调查和行动研究,从培养学生良好的学习习惯、教会学生学习的方法与策略、提高学生的学习兴趣、激发学生的学习动机和调动学生学习积极性等方面进行不懈探索。经过全体成员的共同努力,我们构建了“围绕一个中心,坚持两条主线,立足三块阵地,强调四‘化’,注重五到位,做到六结合”的实验模式。即:以培养学生良好的心理素质为中心;坚持学校教育和家庭教育两条主线;立足课堂教学主阵地、德育工作主阵地和心育工作主阵地;强调心育工作科学化、规范化、制度化、综合化;注重教育教学创设情景气氛到位,亮出主题目标到位,讨论分享活动到位,心理激荡体验到位,多元引导方法到位;做到教育教学活动科学性、针对性相结合,面向全体学生与关注个体差异相结合,尊重理解与真诚感化相结合,预防、矫治和培养、发展相结合,教师的科学辅导与学生的主动参与相结合,助人与自助相结合。本书将我校在“学科教学渗透心理健康教育”方面所做的理论研究和实践探索的主体研究成果呈现在各位读者面前。

两年的研究之旅中,我们一路播撒着智慧的种子,收获着幸福的果实:我

校的心理健康教育再创佳绩，学校教育质量综合评估成绩取得了历史性突破，进入了荣成市第一方阵，学校被市教育局授予“心理健康教育示范学校”荣誉称号；有五位教师成为国家二级心理咨询师，十二位教师成为三级心理咨询师。我带领的心理骨干教师团队被评为“荣成市心理健康名课程团队”，多位教师的心理健康论文在国家级、省级报刊上发表。最令人欣慰的是学生的变化：孩子们在课堂上变得更加活泼主动，在课后变得更加阳光快乐，在家庭里变得更加孝顺懂事，在社会上变得更加明理上进。在荣成市教研中心组织的常态课巡查和年终的课堂教学达标中，各位领导、专家均反映我校学生的学习习惯、学习状态有了非常大的改观，勤学乐问、好学善思、互助共进的学生比比皆是。这一切，均得益于心理健康教育在学科教学中的有效渗透与融合！

我将我们两年来的研究历程写成了此书。书中，有我们对心理健康教育的粗浅认识，有我们真实的调查数据，有我们精彩的课堂设计，有我们深刻的总结反思。书中，我们力求还原实验中的真实点滴，力求解决实际问题，力求能把成功的经验与同行分享，把遇到的问题提出来让同行少走弯路。

这是一本关于如何在学科教学中渗透心理健康教育的教师读本。学科渗透的教学模式作为学校心理健康教育的重要形式之一，不仅为心理健康教育开拓了广阔的领域，也为学科教学的变革提供了实质的空间。本书依据中学生身心发展特点，本着科学性和实用性原则编写，分为理论研究、实践探索、科学发展三个板块，着重从学习习惯的培养、学习方法与策略的研究、学习情感的培养三个方面阐述学校心理健康教育学科渗透的相关策略，希望能为广大中小学教师提供教学参考。教师在使用时会发现本书并存着理论和实践两个平行的层面，即结合调查报告分析的基础理论和可操作性强的课堂教学活动。我们力求能够提供探求学生心理特点的具体操作方法，并根据不同心理特点设计最优化的教法，把现代教学心理的研究成果应用到中小学心理健康教育渗透学科教学的实践中去，力争给教师提供切实可行的心理健康教育渗透学科教学的课堂教学模式。本书所有编写者都是一线基层教师，所选案例均是在理论指导基础上，依托实际调查数据，根据学生实际心理状态，结合教师多年从教经验所设计，相信一定会激起您思维的涟漪，给您一定的启迪。

是的，这本书或许很稚嫩，但捧出来的，是沉甸甸的真心！亲爱的朋友，当您读到这本书时，希望您能在深深的思索后露出会心的微笑。毕竟，我们的心愿就是在我们把所有的荆棘变成鲜花时，您能细嗅书中的淡淡芬芳！

这就是我的教育追梦之旅，梦想正一步步的向现实靠近！我相信，怀抱梦想、追逐梦想的同行者们，一定有千千万万！那就让我们携起手来，面向前方，从脚下的土地开始，朝着我们的梦想，一起奔跑吧！

由于时间和学识所限，书中若有疏漏和不当之处，敬请批评指正！

孙佑海

2014年6月18日

目 录

CONTENTS

第一编 理论研究.....	1
学科教学渗透心理健康教育实施方案	2
第二编 实践探索	34
第一章 学习习惯的培养	35
第一节 学习习惯的内涵	36
第二节 初中生学习习惯的养成	39
第三节 学习习惯培养的学科教学设计及教学策略	77
第二章 学习方法与策略的培养	99
第一节 学习方法与策略的内涵	100
第二节 初中生学习方法与策略的养成	104
第三节 学习方法与策略的学科教学设计及教学策略	138
第三章 学习情感的培养	157
第一节 学习情感培养的内涵	158
第二节 初中生学习情感的养成	167
第三节 学习情感培养的学科教学设计及教学策略	207
第三编 科学发展.....	228
学科教学渗透心理健康教育总结及展望	229
参考文献	242

学科教学渗透心理健康教育实施方案

心理健康教育是学校素质教育不可缺少的内容，它对学生的智力发展、身心健康都有很大的作用，是当前学校教育的新任务和新要求。学校对学生的心理健康教育应是全方位、多角度的，只有对学生进行心理健康综合教育，才能有效地保障学生心理健康，提高学生心理素质和综合素质，逐步达到学会学习、学会生活、学会做人的目的。

为了对学生开展心理健康教育，学校设立了心理辅导室，配备了专兼职心理辅导教师，开设了心理健康教育活动课，但是这些远远满足不了正处于身心发生巨变的时期的学生的需要。而采用哪些方法与途径对中学生进行心理健康教育效果更显著呢？我们认为，只有将心理健康教育与学科教学整合起来，发挥全体教师的力量，教育效果才会漫延至每节课堂、每名学生。因此，我校在常态开展心理健康教育工作的同时，将学科教学渗透心理健康教育确定为心育工作的特色，作为心理健康工作的重点来抓。

一、问题的提出

（一）概念界定

1. 中学各学科课堂教学：是指全日制普通中学开设的语文、数学、英语、物理、化学、思想品德、历史、地理、生物、音乐、美术、体育等学科的课堂教学。

2. 健康：1978年，世界卫生组织在前苏联阿拉木图召开的国际会议上，发表了著名的“阿拉木图宣言”，宣言指出：健康是生理的、心理的和社会适应的完美的状态，而不仅仅是没有疾病和缺陷。“阿拉木图宣言”是目前普遍认为比较科学的关于健康的界说。健康是人的一项基本权利，获得最高水平的健康，

是全世界最重要的社会目标。

3. 心理健康: 20 世纪 70 年代联合国世界卫生组织明确指出:“健康不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”也就是说,人的健康不仅包括生理健康,同时包括心理健康。心理学家麦灵格说:“心理健康,是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是要有效率,也不只是要有满足之感,或是能愉快地接受生活的变故,而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适合于社会环境的行为和愉快的气质。”著名健康学者马斯乐指出,“心理健康比生理健康更重要”。

4. 心理教育:《辞海》中,对心理教育做如下解释:“以培养心理素质和解决心理问题为基本目标的教育。包括心理培养、心理训练、心理辅导、心理咨询、心理治疗等等”。

有学者认为,心理教育即心理素质教育亦或广义的心理健康教育,简称“心育”。如果从心理教育的对象来看,可将其分为社会心理教育、学校心理教育和家庭心理教育。中小学心理教育主要指学校心理教育,但也不能脱离社会心理教育和家庭心理教育。本团队主要研究以中学生为主要对象的学校心理教育。

心理素质,是人的心理随着实践的发展而逐渐形成的一种具有多水平、多层次、多功能的反应活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平,也有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次,又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身进行认识预测,控制,适应和协调的不同功能,使人在与环境相互作用的过程中保持平衡。所以心理素质是一种基础素质,是一种核心素质,是其他素质形成与发展的内因,是第一素质。

学校心理教育是指教育运用多种途径和方法,从学生心理实际出发,有计划、有目的地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导,进而提高学生有良好的心理素质,调节心理机能,开发心理潜能,促进学生德、智、体、美等整体素质的提升,使个性和谐发展,也就是我们平时说的动机教育、兴趣教育、能力教育、意志教育和性格教育等等,这就是心理教育的有机组成部分。

我们认为,良好的心理素质是通向德、智、体全面发展方针的基础和中介,学校开展心理素质教育为学生全面发展开辟了一条高速公路。

5. 《中国教育改革和发展纲要》中明确指出基础教育要进一步转变教育思想,要把教育的基点放在提高儿童和青少年的思想道德、文化科学、劳动技能和身心素质上来,这对中国教育来说,应该是深刻的变革。

6. “渗透性学习”是近年来国际教育界倡导的新的教学模式,著名的美籍华裔学者、诺贝尔奖获得者杨振宁教授一再提倡“把渗透性学习与系统性学习结合起来”。

7. 所谓“学科教学渗透心理健康教育”是指教师在课堂教学过程中自觉地、主动地运用心理学,特别是教育心理学的原理和方法以及心理辅导的艺术、策略、技术,调动和激活学生的智力因素问题和非智力因素,对学生的智力因素问题和非智力因素进行随机辅导,结合教材内容渗透心理健康教育,从而帮助学生增强课堂学习活动中的智力与非智力因素的投入水平与效果,以提高课堂教学质量、促进学生素质全面发展的心理辅导活动。

8. 支撑性理论

(1) 罗杰斯的人本主义理论

主张教育目标应是促进变化和学习,培养能够适应变化和知道如何学习的人,而不再像过去一样只重视学生知识内容的学习及知识结果的评判。正如罗杰斯所说:“只有学会如何学习和学会如何适应变化的人,只有意识到没有任何可靠的知识,唯有寻求知识的过程才是可靠的人、有教养的人。毕竟在现代世界中,变化是唯一可以作为确立教育目标的依据,而这种变化又取决于过程而不是静止的知识。”他又提出教学的重点也应当放在良好的师生关系或教师态度上。因为促进学习的关键不在于教师的教学技能、课程设计、教学设备资源等,而是教师和学生关系的某些态度品质。认为教师要无条件尊重接纳每一个学生,才能使学生自由、健康成长。

(2) 情商理论

国际有关理论研究表明:学生的IQ(智力)因素与学习成绩的相关指数并不大,而学生的EQ(非智力)因素却与学习成绩有较大的相关性。学生的学习兴趣和学习情绪正是EQ中的重要组成部分。对学生学习动机、学习情绪进行研究,对于提高教师教学水平和取得显著的教育效果,促进学生学习具有很重要的意义。

(3) 魏书生的六步教学法的理念

我国著名教育改革家,全国特级劳动模范魏书生老师在教改实践中,以新

的教育思想为指导,以培养学生自学能力为中心,重观科学与民主,创造出一系列新的教学方法。六步教学法就是其中之一,其基本内容包括以下六点:A.定向。就是确定这一课的学习重点。B.自学。学生把课文通读一遍,逐段翻译。不懂的地方,留待下一步解决。C.讨论。D.答题。也是立足于由学生自己去解答疑难问题。先由每个学习小组承担回答一部分问题,如第一组回答第一段中的疑难问题,第二组回答第二段。这样,疑难之处越来越少,然后由教师解决剩下的疑难问题。E、自测。根据定向指出的重点、难点,以及学习后的自我理解,由学生拟出一组十分钟的自测题,由全班学生回答,自己拿出红笔来评分,自己检查学习效果。F、日结。下课前,每个学生在自己座位上口头总结一下这节课的学习过程和主要收获,在不同类型的学生中各选一两名单独总结,使学生接受的信息得到及时的反馈。六步教学法以知、情、行、恒相互作用的规律为依据,重点培养学生的自学能力。知,就是使学生认识求知的重要,唤起求知的欲望;情,就是让学生体验获得知识的欢乐和幸福;行,是让学生了解自身学习活动的方向和规则,提高效率;恒,就是在学习中要有恒心,坚持到底,不半途而废。

(二) 研究背景

1. 现代教育适应社会发展的必然选择

2013年11月25日晚5点40分,山东省文登市三里河中学初四学生尹钧正放学后径直来到文登市大润发一家属楼,乘电梯来到18楼,从窗口一跃而下,结束了十四岁的生命。这是发生在我们身边的悲剧。当我们为鲜活的生命逝去而痛心时,是不是应该反思:是什么使我们教师职业从“太阳底下最光辉的职业”变成最危险的职业之一?我们的教育到底怎么了?为什么在教育技术日益现代化的今天,在教师专业化程度越来越高的今天,在我们大谈特谈一切为了学生的成长,打造活力课堂,倡导有效教学的今天,我们的学生不仅没有得到真正有效的发展,而且怕学、厌学现象日益严重,造成师生关系紧张,并由此带来一系列的心理问题和成长烦恼,尤其是出现自杀、他杀事件呢?这一切为我们敲响了警钟:实施素质教育,开展心理健康教育,已经刻不容缓!

面对21世纪的激烈竞争,一个民族的新一代,没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。可见要实现21世纪中叶赶上中等发达国家这一宏伟的战略目标,不仅需要学生有知识、有文化,还需要他们有较强的心理承受能力(优良的竞争意识、进取意识、风险意

识、自制意识、自信意识)，要有开放的人格（自我开放、接纳他人、开朗、灵活的交往能力），要有健康的心理状态（在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理状态，并能随环境的变化而不断调整自己内部的心理结构，以达到与外界的心理平衡）。

有研究表明，智力因素与学生的学习成绩的相关系数仅是 0.5，这就说明，要想取得好的学习效果，单靠智力是不行的，非智力因素的作用也不可忽视。所谓非智力因素，从狭义来说，主要是指情感、意志和个性等心理因素。情感能直接转化为学习动机，成为激励学生的内在动力，从而提高学习效果；如果学生具有坚强的意志力，就能锲而不舍地攻克难关，从而有效地提高学习质量；个性首先表现在性格上，性格是个体心理特征的重要方面，它能以较稳固的态度和习惯化的行为方式在学习中发挥着深远的影响。因此对当代学生进行及时有效的心理健康教育是现代教育适应社会发展的必然选择。

2. 素质教育全面推进和深化的内在要求

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出，要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强中学生适应社会生活的能力”。《新课程标准》中也指出：贯穿始终的主线是“学生的发展”。这种重心的确定，表现在课程标准的确立以学生的素质发展为主线、课程内容的选择以学生的年龄特征和个人生活经验为依据、教学过程的实施以学生为主体等方面。

良好心理素质的培育是素质教育的重要内容。从教育心理学的角度讲，无论是从教育思想到教育制度、教育内容到教育目标，还是从教育过程到教育评价，都无不渗透着心理教育的观念。换句话说，教育的过程，实际上就是师生双方的心理互动过程或心理交流。

新课程改革为中学生的人格发展和心理健康提供了最适宜的土壤和良好的发展空间，两者完全可以有机地融合在一起。

3. 课程改革的具体实践

课堂教学是学校教育的主渠道，是各学科教育的主阵地，因此把心理健康教育渗透到课堂教学中已是学校教育的必然要求。

新的社会发展，需要教师能够掌握新的教育方法，研究学科教学渗透心理健康教育必然会增强教师心理健康教育的意识，提高教师实施心理素质教育的水平和能力，从而提高教师的心理素质，形成良性循环，建立新的教育模式。