

# 初中学生心理辅导的方法与技巧

陈志刚

(内蒙古呼和浩特实验中学启东校区 内蒙古 呼和浩特 010000)

**【摘要】**初中生正处于生理和心理的发育期,是成长中及为重要的一个阶段,由于各方面都还发育期,远远不够成熟,在人际交往和认识思维上往往会出现一些偏差,最后容易出现心理问题。在近些年的教育工作中,初中生的心理问题和心理辅导逐渐受到了重视。心理辅导手段也要随着时代的变化而有所改变,去适应新时代的学生,对初中的心理辅导可以运用一定的技巧与方法来进行,本文就初中的心理辅导方法和技巧进行分析给出建议。

**【关键词】**初中学生;心理辅导;方法与技巧

初中阶段的学生心理和生理都是出于迅速发育的时期,随着初中学习压力大幅度上升,教师和家长的期望随着学习的时间持续上涨,逐渐复杂的人际关系,都让还在心理发育期的初中生有着很大的心理压力。这些都有可能致使学生心理问题的出现,对学生的身心健康都有着不利的影响,对初中学生展开心理辅导是非常有必要的。但从客观的角度来看,心理辅导的开展是一项长期且持续的工作,想要在短期内追求工作效果,其成绩肯定是不理想的。另一方面初中生的心理辅导需要教师以学生为中学,站在学生的角度以学生的视角来对问题进行思考和解决。辅导方式也不能太单一要追求多元化,不能去使用强硬的手段去干预,不然会适得其反。教师必须科学合理的运用一定的技巧和方法进行辅导。

## 一、对初中学生心理辅导的必要性

对初中学生进行心理辅导是非常必要的,其意义也是非常重要的。随着社会时代的变化,现如今人们的物质资源极度的丰富而且还在持续的进步,但精神世界的发展相对于物质来说还是比较滞后的,初中学生恰好又处在青春期,心理发育还远不够成熟,在这个五花八门的世界很难去辨别是非,容易迷失在其中。所以实施初中学生心理辅导是非常重要的,通过教师的引导,促使初中学生控制自己的言行和思维,科学合理的应用学习的知识。在弥补了传统教育的不足的同时又可以帮助初中学生树立正确的人生观和价值观,有效的促进了初中学生心理的健康发展。另一方面,长期持续的开展初中生心理辅导活动可以让教师长期去换位思考,以学生的角度去看待问题,有助于教师对学生的理解,对日后的各种教学和心理辅导都有着很大的帮助,以科学合理健康的方式去处理初中生的心理方面问题,促使初中学生健康全面的发展。

## 二、现今初中学生心理辅导的不足

### (一)心理辅导开展没有规律

心理辅导与传统的教育工作有着不小差异,许多教师没有这方面的经验,在对初中学生开展心理辅导的过程中,操作不够科学合理,完全是根据自己的想法来进行,学生很容易处于完全被动的地位,这种状态下,心理辅导的作用微乎其微。而且初中学生正处于青春期,心理多少还有些叛逆思维,强制的开展心理辅导活动会引起学生的反感,引发学生与教师之间的矛盾。不仅无法有效的解决学生的心理问题,甚至有可能加深,学生和教师的关系也可能闹僵,这非常不利于和谐师生关系的培养,最后适得其反。之前也提到过,心理辅导是一项长期的活动,需要长期定期的开展,如果没有定期的开展辅导,而是随教师心情而定,那么,预期的辅导目的就很难达到了,对后续的教育有着很大的负面影响。

### (二)心理辅导手段过于单一

初中学生的心理辅导开展会受到各方面因素的影响。但是有一部分教师在心理辅导工作中的辅导手段过于单一,这种辅导模式是很难对学生的心理成长有所帮助,无法产生推动作用。甚

至还会对部分学生造成相反的作用,给一些心理相对健康的学生造成较大的负面影响。初中作文学生心理辅导的初期阶段,如果教师不足辅导方案上下足功夫进行规划,很容易让辅导工作不受到学生的待见,进而影响后面的教育工作,最终造成的心理辅导效果收效甚微,甚至引起学生的反感,对初中学生的心理和情绪都有着不小的负面影响。

## 三、初中学生心理辅导的方法与技巧

### (一)注重师生之间的沟通

以目前初中生心理辅导的角度来看,心理辅导是建立在师生之间能够良好的沟通和交流的前提下进行的,为了保证心理辅导顺利的开展和以后教育的有效性,师生之间的沟通交流必须得到重视并加强。首先教师应该主动的关心学生,与学生保持一个良好的关系,进入初中,学生的竞争压力和学习压力都会很大程度上的增加,这时候教师就要在对开展正确的学习指导的同时,去引导学生寻找选择适合自己自身情况的学习方法,在沉重的学习压力有所缓解后,心理的压力也会随之降低,有利于学生的综合进步。在心理辅导过程中面对早恋等一些特殊问题时,不要采取刺激的语言和过激的手段去强制学生,这样其实取得的效果是非常小的,只会恶化师生之间的关系,应该循循善诱,给学生讲清楚利弊,以理服人,引导学生自己做出选择,而不是强行手段。

### (二)加强身心锻炼

要使初中学生的心理辅导能有得到有效的开展和良好的效果,对训练辅导采取科学合理的技巧是一方面,另一方面,生理上的健康也要重视,研究表明身体的健康状态的确会影响到心理的健康。所以加强学生的身心锻炼就十分重要了,适当的体育锻炼可以有效的排解学生郁闷和消极等负面情绪,通过科学合理的方式在对负面情绪正确的发泄,对于学生的心理健康有着良好的作用。因此可以鼓励学生去参加社团活动和体育锻炼,并定期作出阶段性的总结,确保学生朝着正确的方向前进

## 结束语

总之,在初中阶段,教师要在平时的生活学生中多关注学生的身心健康,用心关爱学生,对待一些心理状态不好的学生,要沉着冷静,运用科学合理的方式去为学生开导打开学生的心结,保证初中学生能够健康积极的成长。

## 参考文献

- [1] 李梓. 初中学生心理辅导的方法与技巧 [J]. 华夏教师, 2019 (04): 74-75.
- [2] 石万通. 浅谈初中班主任如何做好学生心理辅导工作 [J]. 学周刊, 2016 (09): 104.
- [3] 郝莉丽. 关于初中班主任应如何做好学生心理辅导工作探究 [A]. 新教育时代 (2015年10月总第2辑) [C].: 天津电子出版社有限公司, 2015: 1.
- [4] 刘丽娜. 初中班主任学生心理辅导工作探讨 [J]. 科技创新导报, 2013 (27): 150.