

# 浅谈初中生心理健康教育的现状及改进

陈顺彩

(广州市白云区江村中学 广东 广州 510000)

**【摘要】**初中阶段作为义务教育的最后阶段,特别是对于初三的学生来说,即将面临的中考紧紧压在头顶,来自学校的压力、家长的期盼、同学之间的比较,都给学生的心理造成了一定负担,使得学生在学习过程中,会感受到较大的压力,心理健康方面可能会产生一些问题,这不利于学生健康心理的发展。基于此,本文阐述了初中生心理健康方面存在的问题、初中生心理健康教育工作的开展现状,然后提出了几点初中生心理健康教育的改进措施,具有教学参考和借鉴意义。

**【关键词】**初中生;心理健康教育;现状;改进策略

## 一. 前言

随着教学的深入改革,在增加学生学习兴趣、提高课堂教学效率的同时,初中生的心理健康教育也逐渐引起重视。心理素质的好坏,一定程度上影响到了学生的学习与未来的发展,因此,中学一定要落实学生心理健康教育工作。

## 二. 初中生开展心理健康教育的意义

初中阶段的学生正处在青春期,对外界的事物充满好奇之心,由于认知能力不足、自制力较弱,也极易受到影响。积极影响有助于学生健全人格的培养以及提高其学习成绩,但是与此同时,负面影响也会对学生造成许多困扰,阻碍了学生进一步发展。因此在该阶段开展心理健康教育工作可以提高中学生的心理素质,帮助学生树立正确的价值观,这不仅是素质教育的教学目标,也是提高学生综合能力的有效途径。只有拥有过硬的心理素质,学生才能更好地学习理论知识,在面对学习中、生活中存在的各种困难、挫折时,会选择解决问题、战胜问题,而不是逃避问题。

## 三. 初中生心理健康方面存在的问题

### (一) 较大的学习压力

初中相较于小学来说,除了课堂听讲之外,想要牢牢地掌握知识,还需要学生进行课外学习,做到课前预习、课后复习。不过由于初中课程繁多,很多时候学生的成绩可能与学生自身的期望值有所偏差,会让学生在产生中产生焦躁疲惫、力不从心等心理问题,从而影响到了其学习成绩,然后造成恶性循环。部分中学生家长过于看重孩子成绩,学校过于重视升学率,往往忽略了学生人格方面的发展,学生缺少健全的人格,取得低成绩时,可能会受到批评甚至打骂,会让产生严重的自我怀疑,很大程度上影响到了学生的身心健康。因此,来自学习的压力如不及时进行疏导,中学生长久处在这种心理负担之下,不但很难提高学习成绩,而且不利于其综合素质的发展。

### (二) 人际交往方面存在问题

初中阶段的孩子正是处在一个敏感的年龄段,有较强的自尊心,且思维敏感,但是该阶段的孩子认知能力又不足,所以很容易通过一些无心的举动或者言语中伤到同学或者被中伤。比如在中学中常见的通过嘲笑同学的外貌或者体型来寻求快乐、不适度的玩笑、随意起绰号等现象,都会让被中伤者产生不同程度的心理负担。初中生通常对这种言语攻击十分敏感,很容易产生自卑心理,甚至会封闭自己的内心,不愿意与同学进行交流。此外,一些任课老师出于恨铁不成钢的心理,学生在取得较低成绩或是回答问题错误时,往往会对同学做出批评,以期望学生下次不再犯类似错误,但是可能会造成适得其反的效果,学生在同学面前失去“面子”,在自尊心的作用下,感觉在同学面前抬不起头,在交流时会产生抵触心理,甚至厌烦这门课程。在学校受到打击之后,回到家中可能还要受到父母的督促、质问,成绩为什么会下降,多方压力很容易让学生封闭内心,或者产生叛逆心理,阻碍了初中生身心健康发展。

## 四. 初中生心理健康教育的现状

### (一) 校方对心理健康教育重视度不足

现阶段,我国许多中学注重文化课成绩,对学生的心理健康教育重视不足,缺乏系统化的辅导教学体系。校领导的不够重视,心理健康教育缺乏具体课程,使得心理辅导老师无法按照制定的教学计划与目标展开教学工作,往往在学生的心理健康出现明显问题后,才引导学生前往心理咨询室接受开导治疗,殊不知此时再进行补救开导难度较大,学生可能已经形成了固有的思维。

### (二) 缺乏心理健康教育资源

缺乏心理健康教育资源主要原因是学校对其不够重视,许多中学并没有聘请心理健康教育专业教师,往往都是其他课老师兼任,缺少相关课程的书籍,授课现状多是浅显的言语激励,没有科学的授课方式,让心理健康教育课程的开设浮于表面。许多文化课教师对心理健康教育认识不足,将其归类于“体育类”,甚至会存在体育至少可以锻炼身体,心理健康教育工作的开展并无太大实际意义的想法,从而出现占课行为,以期望通过心理健康教育课程的时间,来提高学生文化课的成绩。

### (三) 心理健康教育内容不完善

尽管部分中学已经意识到了学生心理健康教育的重要性,但是通常将教育重点放在了如何解决学生现存的心理问题,而忽略了为什么会产生这样的心理问题这一方面。缺少对学生产生这种心理变化的正确认知,从而无法从根本上矫正学生的心理问题,可能使得学生的心理健康问题再度出现。此外,受限于学生数量多、文化课任务重等因素,学校很少主动开展能够帮助学生培养健全人格、树立正确生活态度的相关活动与课程,难以从根本上解决容易产生的心理健康问题<sup>[1]</sup>。

## 五. 初中生心理健康教育的改进措施

### (一) 提高心理健康教育的重视度

学校及教师应当正确地认识到心理健康教育对于中学生的重要性,坚持以学生为本,从学生的角度出发思考问题,明确开展心理健康教育不但可以帮助学生形成健全人格,并且有助于学生以一个良好的心态进行学习,从而提高学习成绩<sup>[2]</sup>。因此,校方首先要提高对初中生心理健康教育的重视度,对心理健康教育有一个全面的认识,聘请专业人士作为心理健康教育的老师,并制定具体的教学任务与目标,通过教学逐步弥补学生的人格缺陷,让学生以一个积极的态度面对生活、面对学习,提高其适应能力、抗压能力。其次,对于已经存在心理障碍或是错误言行举止的学生,要对前者进行心理疏导,帮助其尽快地走出困境,能够以良好的心态进行学习、与人相处;对后者要进行教育,让学生明白这样的做法是不正确的,可以对其进行换位思考,通过换位思考让学生明白无论是行为上还是言语上的攻击,都会对同学的心理造成严重的伤害。最后,进行心理健康教育时,要尊重每个同学的差异,可能有些学生性格内向,很难说出自身内心的真实想法,对于该类学生,教师一定要做好引导工作,要有充足的耐心,让学生感受到关爱、信任,从而说出自身的想法,然后对其进行疏导。积极的对学生展开心理健康教育,能够有效促进学生全面发展。

### (二) 构建平等师生关系

教师在学校之于学生,就如同在家中父母之于学生,和谐的师生关系甚至能让彼此发展为朋友,从而更好地展开沟通交流,因此构建良好的师生关系十分重要<sup>[3]</sup>。教师可以先从改变授课方式开始,尽量用诙谐幽默的语言进行授课,缓解课业带给学生压力的同时,也提高了学生的学习兴趣,提高其考试成绩,学生受到好成绩的鼓舞,会更加地热爱学习、尊重老师,并将教师作为自身榜样,由此产生的蝴蝶效应可以有效避免学生压力过大或者缓解其压力。其次,教师要尊重每一个学生,学生考试成绩较差或是回答问题错误时,要先对其闪光点做出肯定,给予鼓励,减少学生因为表现不佳而产生的心理方面负担,然后再针对其问题进行教育。如:“这道题你的解题思路很正确,但是知识点似乎掌握的不太牢靠,如果对知识点的理解再透彻一点,下次是不是会取得更好的成绩呢?老师相信你!”通过这种方式,能够有效地避免伤害到学生敏感的自尊心,并且能够激励学生下次取得更好成绩。

### (三) 丰富心理健康教育方式

许多学生出于对自身的保护或是自尊心作祟,往往不愿意承认自己有心理方面的问题,会觉得如果自身有心理疾病,会受到同学们的嘲笑或者排挤,也就难以有针对性的展开心理疏导工作。针对这种情况,可以改变传统心理健康教育注重解决问题的模式,传统模式虽然能够达到良好的效果,但是只是短期内的,无法从根本上减少学生高发的心理问题。所以,教师首先可以从预防工作做起,面对学生不愿意交流、袒露内心的现状,可以通过调查问卷的形式,通过测试来了解到当前学生普遍存在的心理问题,或者通过匿名信件、电子邮件等方式,让学生主动说出自身存在的心理问题。其次,教师将各种信息作出整合,对于多数学生面临的心理健康问题,可以通过专题讲座的形式,对这些问题进行分析、疏导,并且鼓励学生说出自身的想法。最后,组织学生进行分组交流,因为,往往同龄人之间沟通起来会更加容易,让学生们在交流中,逐步增强自身的沟通能力,明白心理压力是每个人多多少少都会有的,只要用正确的方式去克服,就可以早日走出困境。丰富的心理健康教育方式不同于单一的理论教育或者解决问题,可以通过各种形式让学生正确的认知到自己的内心,引导学生说出自己的真实想法,并且在师生沟通、生生沟通之中,让学生的人格进一步得到完善<sup>[4]</sup>。

## 六. 结语

如上文所述,影响学生心理健康的因素较多,而目前心理健康教育工作开展中还存在一系列问题,如校方重视度不足、心理健康教育资源缺乏、内容不完善等问题。必须要有针对性地对这些问题进行改进,充分地发挥出心理健康教育工作开展的作用,帮助学生建立完善的人格,让其以积极健康的心态面对学习、面对生活。

## 参考文献

- [1]徐春华.浅谈初中心理健康教育现状与改进策略[J].赢未来,2017(19):48.
- [2]兰淑贞.浅谈初中生心理健康教育及其应对策略[J].读与写(教师),2018(09):146.
- [3]黄小宜.初中生心理健康教育[J].中学课程辅导(教学研究),2019(04):56.
- [4]吕晓凤.加强初中生心理健康教育探讨[J].新教育时代电子杂志(学生版),2019(02):01.