

初中生心理健康教育策略探究

蒋梦茹

新疆阿勒泰市第一中学

[摘要]在提高中学生学科综合素质的同时,教师也要关注到学生心理素质的发展。初中生心理健康问题不容忽视,教师应当积极寻求有效的教学方式来解决初中心理健康教学中所出现的不良现象,从而提高初中生心理健康教育效果。

[关键词]初中; 心理健康; 教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.443

初中生身心飞速发展,这个阶段的学生渴望独立,拥有独立思想,逆反心理较重,易于家长、同学和教师发生冲突。教师在教学过程中要重视学生心理状态的变化,积极引导形成良好的心理状态,拥有积极向上的情绪。

1. 中学生心理健康教育的内容

中学生心理健康教育是指教师运用有关的教学理论,根据中学生的身体成长发展规律,通过课堂教学、游戏、心理辅导等各种教育途径,帮助学生积极疏导自身的负面情绪以及外界所带来的压力。针对已经拥有一定心理障碍的学生提供一些有益身心发展的心理服务,以促进学生心理状态正常发展。初中心理健康教育主要包含认知与学习心理、心理品质、人际关系三个方面。

2. 中学生不良心理现象的表现形式及其原因

中学生正处于一生中身心发展最为迅速的时期,也是人生中至关重要的时期。学生的个性会在这一阶段塑造和形成,而且还会面临周遭环境和周围人群带来的各种生活压力,心理发展会逐渐变得矛盾、不稳定,如果缺乏一定的调节方式,往往会使学生产生各种各样的心理问题。长期以来,无论是老师还是家长对学生关心往往局限于学生的饮食、身体健康、学业成绩以及升学就业问题等,忽略了对学生心理健康发展的问题,将学生的独立思想视为叛逆、不顺从家长的表现。由于家长和学习上的双重压力,导致当前中学生所产生的心理问题日益增多,因此,为了加强学生积极的心理状态的引导,教师应重视并加强心理健康教育,使学生能够用于良好的心理状态,和谐健康地成长。

2.1 中学生不良心理现象的表现形式

在当前初中教育阶段,初中学生所呈现出来的心理状况整体来说是好的,但是也的确有部分学生存在心理障碍,心理障碍的类别包含认知、情感、行为、个性四个方面,而初中生的心理障碍主要表现为以下几种形式:

第一,厌学。由于学习压力过大,教师在传授知识的过程中没有采用贴合学生认知发展能力的方法,因此导致学生不能很好地理解课堂上教师所传授的知识,久而久之对学习就会失去兴趣,上课会逐渐不认真听讲,作业也会敷衍了事地完成,甚至部分学生因为不会写而不完成家庭作业。在对学习丧失兴趣的同时,教师以及周围同学对自己的忽视,从而对进入班级,接触老师和同学产生厌倦的情绪,加重了其厌学情绪,不愿接受教师和其他同学的帮助,导致易于和同

学还有教师发生口角和争执。

第二,逆反易怒。造成学生逆反易怒情绪主要源自于学生的家庭和生活的环境。由于受家庭不和、生活环境复杂等方面的影响,使学生的心理负面情绪越积越多,与他人交往时始终将自己和对方放在对立的位置,不与他人合作。对于教师的教育产生了抵触的情绪,对家长的教育也置之不理,同学之间的关系也相对比较紧张。自我保护意识比较重,在察觉到威胁自身身体或者心理安全时会不自觉地产生对抗的心理,例如会利用暴力和生气来抒发自己的情绪。

第三,抑郁恐慌。有些学生由于性格较为内向,比较喜欢独来独往,再加上不主动,没有他人的引导,因此不爱与他人交往,在旁人看来会略显孤僻。这类学生在长期的学习和交往过程中,容易产生自卑心理,总觉得自己什么都不如他人,对学习缺乏信心,没有大胆尝试的勇气,对人生始终持有消极的态度,对人生不抱有任何的期望。同时,这类学生在面对老师时会不自觉产生畏惧心理,对教师的友好关爱持有戒备心理。

2.2 中学生不良心理现象的成因

在学生身心发展的进程中,随着生活环境的变化对他们的发展产生了重要的影响,而造成学生产生不良心理现象的主要原因在于三个方面,分别是家庭、社会、学校教育。

首先是家庭因素。家庭是学生生活的主要场所,而父母则是学生的第一任老师。学生家长的人生观、世界观、价值观、个人素质、家庭关系以及家庭氛围对学生心理健康发展均有影响。且生活节奏的加快,面对生活所带来的压力,为了能够让自己的孩子获得良好的教育和高质量的生活,家长往往会将自己的大部分精力放在如何赚钱上,而将陪伴儿童长大的这个事情交给了自己的父母,忽略了教育孩子、陪伴孩子成长的责任。随着孩子年龄的增长,学生的认知能力也得到了一定的发展和提高,在步入青少年时期后,他们也逐渐用了自己的思想,拥有了独立思考的能力,从服从变得有独立思维。但是这一切的变化在家长的眼里就是变成了学生叛逆。由于年少时期缺少陪伴,再加上孩子长大后家长采用简单粗暴的教育方式,学生与家长之间没有积极沟通教育上产生差异,从而形成反叛、叛逆的心理。

其次,社会因素。社会的发展造就了人们生活品质的提升,独生子女往往都是受到了来自四面八方的宠爱。为了使自己的孩子不低人一等,攀比的风气也开始流行了起来,家

长对于学生的要求有求必应，学生与学生之间相互攀比，将中华民族朴素节俭的传统美德抛之脑后。

最后，学校教育。学校是学生接受教育的场所，但是受传统教育观念的影响，部分初中教师将学生的成绩视为教育培训养的重点内容，过分强调对学生的成才教育，忽略了学生最重要的成长教育。有些教师采用极端的教学方式，如作业轰炸、言语侮辱等，给学生的初中学习生涯造成了过量的心理压力，直接影响了学生后面的心理健康发展。

3. 初中生心理健康教育实践策略

初中作为学生心理健康发展的重要时期，教师应当加强中学生心理健康教育，培养学生养成良好的心理素质。教师在教学过程中要为学生营造良好的学习成长环境，积极对学生的消极心理进行预防和开导，充分尊重学生的生长发育规律，使学生能够成为心理素质极佳的综合型人才。

3.1 注重体验，开展心理健康教育活动

教师首先要明白心理健康教育不只是理论知识的传授，更是要让学生在体验和实践中自身体会。教师可以通过心理健康课程，在校内开设心理健康咨询室等方式来满足学生心理健康的发展。不仅如此，初中阶段学生已经具备了一定的独立思考能力，拥有了分辨是非的能力，对一些事件也会有自己独特的看法。但是在某些方面由于学生知识能力水平不足，因此容易走进一定的误区中，此时就需要教师的指导和讲解。教师要设计专门的心理健康知识课程，通过一些学生喜爱的方式拉近与学生间的距离，使学生在遇到难以疏解的情绪时会主动地寻求教师的帮助。同时，为激发学生对心理健康知识的兴趣，教师还可以定期举办一些符合学生心理发展需求的活动，通过加入趣味游戏的方式让学生获得解决压力、释放压力的方式。在实际的心理健康活动开展时，教师更多的是要注重学生的体验感，使学生能够在自主体验中获得真实的感受，进而潜移默化地进行正确地心理指引。

例如某中学以“放飞心灵，超越自我”为主题开展心理健康主题活动时，教师在此活动前期让学生做了一期关于“心理健康咨询疑难问题”的贴纸板报，引导学生根据自己的实际情况，针对心理方面的问题以写纸条的形式进行反馈，教师再将学生的问题进行集中归类分析，结合学生的实际问题进行讲解和指导。为了使得本次活动更加地丰富多彩，吸引学生的注意，教师特别在互动中还穿插了其他的小活动，如观看《雨人》、《心灵捕手》、《爱德华医生》、《阿甘正传》等有关“心理健康”的影片，使学生对心理健康有个正确的理解，时刻让心灵得到释放。而在活动的最后，教师通过“猜人游戏”，一名同学站在讲台上背对黑板，下面的同学对其说话，背对黑板的同学根据声音来猜是哪个。利用这样的活动在增强班级凝聚力的同时，还让平时不爱说话的同学得到了锻炼，使同学与同学之间有了更深入的了解，增强了同学之情。

3.2 关注个体，加强主动沟通

对初中阶段学生的心理健康教育，教师首先要将学生放置在与自己同等的地位，要尊重学生的身心发展特点。初中阶段的学生在年龄增长的驱使下逐渐产生了脱离父母，渴望独立的想法，但是由于自身的知识能力水平有限，学生又不能完全自主和独立，当他们认为自身独立意识受到侵犯时就会显得非常敏感。学生作为独立的个体，教师在对进行心理健康辅导时要了解学生独特个性，对于问题相同的学生可以采取集中辅导的办法，在班会、心理健康课堂上进行整体的讲解。而对于较为独特的学生时，教师不能急躁，不能意图太过于明显，要在一次次沟通和交流中寻找解决办法。

心理健康课程与其他课程不同之处在于沟通的方式及沟通的内容，其他课堂上的沟通是促进学生对知识理解的沟通，而心理健康的沟通则是需要学生和教师心灵上的交流互动。教师需要激发学生的内在情感，让学生感受到教师的真诚，这样才能使学生打开心扉，主动寻求教师的帮助。而沟通的前提就是倾听，教师一定要学会倾听学生的语言，让学生觉得老师并不是高人一等而是与之站在平衡线上的，这样才能让学生放下心里对教师的成见，真正理解学生的内心情感，了解学生产生心理负担的来源和成因。

例如，在遇到情绪较为暴躁、情绪化严重、容易做出过激行为的学生，教师就要选择合适的教育时机，不要急于求成盲目地对学生进行说教，盲目说教的行为恰巧是激化学生负面情绪，加深学生和教师之间矛盾的矛头。教师在进行心理健康教育是要在接纳了学生情绪的基础上，在其情绪较为稳定的时机进行辅导，与学生一同正视自己的情绪，让学生自己发现自己的问题，并与学生一起共同寻找调控自己情绪的方式，这样才能使辅导效果更加地有效。

结束语

初中心理健康教育在整个初中教育阶段是十分重要的，教师不仅应关注学生的文化成绩，同时还应对心理健康有一定关注。对于学生所呈现出的心理问题及时加以辅导和疏解，使学生在轻松、愉快的生活氛围中拥有良好的心理品质，健康快乐地成长。

参考文献

- [1]陈丹. 初中心理健康教育的问题与对策研究[J]. 教师, 2017(25): 73+84.
- [2]周芹. 论心理健康教育在初中班主任工作中的渗透[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(10): 106.
- [3]侯建荣. 初中班主任开展学生心理健康教育方法初探[J]. 散文百家, 2019(04): 134.

作者简介:

蒋梦茹(1992.09-), 女, 汉族, 甘肃人, 大学本科, 中教二级, 研究方向: 初中生心理健康教育。