

基于生活化背景下的初中心理健康教育探析

吐逊古丽·买买提

新疆喀什地区巴楚县色力布亚镇第二中学

[摘要]青少年快速的身体和心理发展时期主要反映在初中阶段。因此，初中的心理健康教育起着非常重要的作用。加强初中学生的心理健康教育不仅可以进一步提高其心理质量，而且还可以进一步提高优质教育的真正需求，还可以达到培养数百万人才的需求。心理质量的培养在未来人才的全面质量结构中变得越来越重要，因此，个人的心理质量在人的健康成长中也起着关键作用。

[关键词]生活环境；初中心理健康；教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1043

当代青少年有许多出色的人格品质，与某些年轻人的心理素质弱相对应，有些青少年有严重的心理问题。目前，学校还认识到了心理健康教育对学生的重要性和紧迫性。为了更好地帮助学生建立对心理健康的认识，了解心理异常现象，科普科学的心理健康知识，增强学生的心理体验和感觉，让学生初步掌握一些心理调节技能是学校在学生初中阶段开展心理健康教育的根本目的。

一、生活环境下，初中心理健康教育的意义

学校心理健康教育的基本目的是促进学生心理健康的发展，并培养起学生的出色心理质量及其适应性和生存能力。通过老师指导，对学生学习方法进行调整，尽快适应学习环境，学会独立思考，激发学生潜能等。有效的心理辅导可以帮助学生提高学习效率，并能够很好地与他人相处，用积极的观念应对各种突发事件。老师有必要指导学生正确理解自己，评估自己，帮助学生建立自信并获得积极的自我认识。心理健康教育对学生的身心发展有促进作用，并且是面向全体学生的教育。不仅对患有精神障碍和精神疾病的个体学生，而且对于大多数健康学生而言，这是一种科学而有效的措施，旨在促进每个学生的性格的合理发展，并努力提高学生的心理质量。

二、初中生的心理特点

学生进入中学阶段后，心理特征主要表现为变化性和矛盾性。一方面，学生的成长环境、原生家庭背景和学校环境等都存在差异，导致大家的心理和生理发展呈现出明显的不同，学生的心理和人格特征也表现出差异性。另一方面，中学阶段的学生已经步入青春期，身体发育也进入快速发展时期，但是心理的成长速度远远没有跟上，生理上的外在成熟形象和心理学上的幼稚行为不协调，导致中学生心理层面出现矛盾；情况严重的学生，会影响到他们的心理成长，容易诱发心理健康问题。

三、生活环境下，初中心理健康教育的对策

（一）走进学生生活，唤醒学生对心理健康的认知

教育的目的是唤醒已经在学生心中睡了很长时间的巨人。因此，如果我们想开展心理健康教育活动，我们必须首先了解学生，进入学生的生活，与他们交流，帮助他们建立自信心，充分发挥教育价值，并反映教育的重要性^[1]。

例如：在八年级上册第八课时《走进心里，走进幸福》中，老师需要充分了解青春期的性心理特征和心理特征。首先，教师需要指导学生了解青春期最重要的特征，并结合自己的青少年变化以及从其他渠道获得的知识。然后学生结合性器官发育，谈论他们的心理感觉。后来，老师带领学生讨论如何正确处理性心理萌动和心理骚动。最后，教师总结了活动，告诉同学们性生理与心理成长是息息相关的，并降低学生的好奇心。培养自我控制的能力，将注意力从性的注意力转移到其他有益的活动中，例如爬山，阅读，结交朋友，学习教科书，避免不良影响，例如卖淫书籍，淫秽的绘画等。性生理的变化与青春期的性心理使男孩和女孩的情感世界在跌宕起伏，充满希望，身体与心理方面发生了巨大变化。在青春期发生的故事，总是能引起人的怀念。

在信息技术快速发展的时代，我们必须跟上时代的趋势，坚持跟上时代的步伐，并使用现代教学方法为学生进行心理健康

教育。

（二）融入学生生活，正确引导学生心理健康

初中时期是学生刚进入青春期的舞台。身体的悄然变化使学生意识到男性和女孩子之间的差异。如何正确理解异性恋学生之间的差异并认识他们的性别优势，使他们可以互相学习。让学生了解青春期身体和心理发展的特征和卫生常识，指导学生对异性的正确看法，并培养对爱情和婚姻的正确看法。以及讨论如何通过心理教育促进男性和女孩子的交往中能正确判断双方关系^[2]。

例如：八年级上册第四课时《我们永远是朋友》中，教师需要让学生了解什么是友谊，什么是爱，如何正确区分两者之间的区别，并在此基础上加强友谊并防止早恋。在此次课堂上老师可以设置课堂活动来进行，以一个成绩优异的学生、班干部在青春期坠入“爱河”的例子，对学生的爱情观与友情观做出讨论，让学生发现，两者之间的差异。通过这个活动引导学生讨论得出，友情和爱情是不一样的但是区别不是很大，早期同学们很难分辨，像爱慕和前期的喜欢都是友情的范围，没有具体的规范。

青春期是一个渴望被理解的阶段，渴望理解他人，渴望被他人理解的时期，对人生和生命渴望有更多的探索，但是在现实世界中很难满足。让学生了解青春期的性心理特点、怎样正确对待性心理的萌动，从而健康正确地走过人生旅途中的“花季”。

（三）巧借学习课程，为学生提供心理方面的帮助

要坚持以学生为基础，发展符合学生个性的心理课程，课程内容必须以学生的人格和心理发展规律为主。学校需要为学生提供心理方面的帮助，对学生的学习和生活有着至关重要的作用，学校的全能教育需要以充分激发学生的潜能、提高学生优秀性格的发展，从而更好地帮助学生形成良好的心理思想。让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我、超越自我，在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处^[3]。

例如：在八年级上册第五课时《酸酸甜甜就是我》中，老师可以将实际生活与教材内容结合起来，使学生可以在课堂学习中认知和展现自信心。更可以让学生在课堂学习中能够自信的与他人相处。老师需要准备古今中外因自信而成功的事例，通过游戏和音乐两个活动让学生全面认识自己。活动一，老师在课堂上，让同学们一起参加“找优点”的活动。老师先把游戏规则告诉同学们：单排位置同学讲述自己身上的优点给同桌听，旁边位置的同学帮他记录说了几个优点。之后，两人交换。然后宣布游戏的规则：在游戏时需要认真记录同桌所说的优点，不要插嘴，不要打断。之后全班同学一起来讨论：看看同学们各自都有哪些优点。最后老师进行小结：经过游戏我们知道能够说出自己的优点在短时间内是一件比较困难的事情。虽然如此，优点在每个人身上都是存在的，只是你没有发现罢了。活动二，老师与同学们一起来倾听歌曲《我相信》，之后全班交流对于《我相信》这首歌的感受。老师进行发言：自信与自卑如同孪生兄弟一样如影随形。老师可引用荷兰哲学家斯宾诺莎的名言“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑”，让同学们知道自信与自卑会给人两种不一样的人生，自卑感几乎每个人都有，是一种不好的心理状态，每个人都需要克服自卑、需要战胜自卑。

坚持心理健康教育课的正常教学。根据学校的安排,并根据各个班的具体情况,老师需要提前做好心理健康教育课堂教学内容的活动设计,仔细对待每一堂心理健康课程。老师要使心理健康课程确实做到以活动和体验为中心,因而心理健康教育课程内容发热设计在中要使活动和游戏地份量增加,是学生在课堂上就能获得情感体验;其次可以利用音像媒体,将对身心发展有益的内容展现在课堂上,如放一下可以让学生感到身心放松的音乐,创造轻松、愉快的课堂环境提高学生上课的兴趣^[4]。

(四) 亲朋好友的帮助对心理健康教育的影响

朋友之间的友谊对学生的心理健康也会产生一定的影响。初中阶段的学生大部分时间都在学校,身边的朋友也是同一年龄阶段的,彼此的认知也更深切,相互之间的信任度更高,更乐于向对方分享自己的内心想法,容易形成相同的人生观念。学生在学校日常生活中遇到困惑时,可以随时向身边的朋友倾诉,纾解内心的压力,朋友的开导安慰能有效减少学生心理问题的出现,产生的力量不可小觑。另一方面,朋友在倾听的同时,还能站在客观的角度帮助学生调整心态,使学生走出心理困境。现代学生的学习压力都很大,很多学生努力奋斗,但最后的成绩不尽如人意,内心会对父母感到愧疚,同时也会对自己产生怀疑,一时无法开解自己,不能迈过自己内心的坎,此时专业人士的介入可能会适得其反,但朋友的开解更有说服力,有利于缓解其心理压力。朋友的帮助对初中学生的心理健康教育是一种非常有效的创新。首先,学校中交到的朋友一般都是同龄人,相互沟通很方便没有障碍,能够更好地理解对方的行为举止;其次,与其说是帮助他人,其实对自己也是非常有利的,在帮助朋友解决问题的同

时,自己与人沟通的能力也在不断提高,内心世界会更加豁达;最后,帮助朋友也有助于培养学生之间互帮互助的意识,在校园中形成一种良好的风气。

四、结束语

总之,我们需要多角度、全方面地对学生们开展心理健康教育,以促进素质教育以及学生身心健康发展目标的实现,使学生学会为人、懂得生活,提高自身的综合素养,促进学生身心全位发展。学生的个性教育是心理健康教育需要特别注意的方向,在了解每个学生的心理状态的同时要尊重不同学生个性的心理发展方向。从学生的家庭、社会背景、学习水平、兴趣爱好、生理发育等多方面、多维度地了解学生的内心特点,提高教育效果。学生在各个年龄段都有独特的发展特点和规律,老师需要根据这些规律有针对性地对学生抗挫折心态和能力或在各种意外环境下学生能够自我保护能力进行培养,更不要忽视对学生未来职业进行指导,增强学生对社会环境的适应能力。

参考文献:

- [1]曹秋.核心素养背景下初中道德与法治生活化教学策略探讨[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2020(03):146-148.
- [2]胡志章.新课程背景下高中历史生活化教学的实践与探索[J].高考,2020(02):15-17.
- [3]范瑞.探析初中生物教学与心理健康教育的有效融合[J].新课程,2020(29):96.
- [4]陈盈熙.初中心理健康教育与思想政治教育元素的融合模式探析[J].教育导刊,2020(07):58-65.

(上接第2038页)

(三) 营造良好阅读氛围

当进行深度阅读教学时,应当重点培养学生自身的语文能力,教师需要做好教学链接设计,同时利用各种方法完成教学工作,从而营造出良好的阅读氛围。例如,教师可以设置提问与悬疑,以此来构建一个深度阅读氛围,让学生在阅读上充满兴趣,之后再为深度阅读教学工作打下良好开端。在此前提下,小学语文教师应当重视阅读环境与氛围的营造,还可以根据小学生的情况为其推荐满足小学生需求的书籍,同时还要为小学生分配相应的阅读任务,使得小学生在阅读上变得具有更强的积极性^[6]。例如,当对《牛郎织女(一)》进行教学时,教师看让班级中的男孩们扮演牛郎,而女生们则扮演织女,对人物角色进行塑造,之后教师应当对学生给予更多的鼓励,明确具体的表演人员,让所有学生都做好充分准备工作。若是教师想要充分发挥出自身的引导作用,还要带领学生对文章内容展开详细分析,对每个角色个性有一个充分的认识。此时,能够在一定程度上提升学生的阅读热情,使其阅读深度得以增加。因此,小学语文教师如果想要在语文教学中引领学生展开深度阅读,营造良好阅读氛围显得非常重要。

(四) 多形式交流对话

阅读的本质便是读者和文本间的交流,通过阅读能够出现更多的疑问与思考,属于个性化行为,利用对话式阅读教学还改变了以往学生被动学习知识的现象,让学生自身主观能动性得以有效发挥,使得学生可以在平等且和谐的环境完成阅读学习。交流对话主要指的是在深度阅读中围绕着某个主题,师生、生生相互间所展开的平等交流对话,利用共鸣、讨论等多种形式使得阅读活动能够深入到文本中^[7]。例如,当对《鲁宾逊漂流记》进行教学时,先让学生对文章进行阅读,阅读结束以后教师从中选择某部分内容当作是对话的主题,然后将学生划分为多个小组,每个小组选出一名组长,再对相关资料进行搜集,最后再班级中组织展开相应的主题阅读活动。从阅读的具体情况来看,每名学生

自身的见解都有所不同,此种主题活动将会为学生提供表达观点的机会,让学生可以畅所欲言,使其对深度阅读能够产生浓厚兴趣。在生生、师生对话中大家都会展开激烈讨论,而在讨论过程中还会出现质疑,此时则会引起学生们的思考,促使其对文章的理解变得越来越深。通过有效利用交流对话形式,可以让学生在阅读上充满兴趣,促使学生的阅读能力得以明显提升。

总结

总之,在新课标中要求将深度阅读融入到小学语文教学中,引导学生展开深入阅读可以帮助学生打下良好阅读基础,掌握进行深度阅读的方法。文章对于深度阅读的展开,主要是从创新阅读形式、创新阅读情境、营造良好阅读氛围、多形式交流对话四个方面进行论述,通过做好上述四方面工作,能够在一定程度上发挥出深度阅读在小学语文教学中所具有的作用,促使学生阅读能力与素养都得以明显提升。

参考文献:

- [1]陈锦旺.小学语文高年级如何做好深度阅读教学[J].华夏教师,2021(5):2.
- [2]李慧.引导深度阅读,提高小学语文阅读教学质量[J].新作文:教研,2021(9):1.
- [3]叶旭.关于小学语文深度阅读教学策略研究[J].新课程导学,2021(9):2.
- [4]张星华.小学语文阅读中如何引导学生深度阅读[J].才智,2020.
- [5]李晶,史伟,王春萍,等.让兴趣引领学生阅读——小学语文阅读教学之浅见[J].信息周刊,2020(2):1.
- [6]王婧.小学语文阅读中如何引导学生深度阅读[J].爱情婚姻家庭:教育观察,2020(12):1.
- [7]马建荣.小学语文“深”阅读之教学策略[J].天津教育,2021(3):3.