

# 青春期心理健康教育在初中班级管理中的应用研究

蒋晓艳

广西壮族自治区桂林市资源实验中学

**摘要：**青春期心理健康教育在班级管理中的应用是当前教育领域的研究热点之一。了解和应对青春期心理特点、作用、现状，是促进学生全面发展的关键。通过加强与学生的沟通，促进教师和学生之间的相互理解和信任；制定个性化的咨询方案，采取灵活方式开展心理咨询；通过塑造学生自己的青春期形象，营造积极向上充满活力的班集体；集体辅导和个体辅导有效结合，帮助学生形成优良品行，促进教师与学生之间的沟通能力以及塑造积极向上的校园文化。

**关键词：**青春期；心理健康教育；班级管理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.157

## 引言

青春是一种积极向上的人生态度和生活方式。青春期心理健康教育在班级管理中的应用是当前教育领域的研究热点之一。在班级建设与管理工作中，通过做好学生的心理健康教育工作，充分发挥学生的主体作用已成为不可或缺的一部分。通过青春期心理健康教育在初中班级管理中的应用，主动从心理学和行为学角度引导学生正确认知青春期的生理变化等问题。通过研究表明，心理教育在初中班级管理中具有重要的影响，能够有效提升学生的学习成绩和行为表现，促进教师与学生之间的沟通能力以及塑造积极向上的校园文化。

## 一、青春期的心理特点

### （一）青春期学生的情绪不稳定

由于身体和生理发生变化，青春期学生的情绪容易波动。他们可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题，情绪波动会影响他们的学习和人际关系。因此，在班级管理中，需要教师关注学生的情绪变化，并积极采取措施进行干预和指导，以帮助学生平稳度过情绪波动期。

### （二）青春期学生的注意力分散

由于社交圈扩大、兴趣爱好增多等原因，学生的注意力往往比较难集中。因此，教师在班级管理中需要采取相应措施，帮助学生提高注意力集中能力，如设置合理的学习环境、制定科学的学习计划等。他们开始与同伴建立深入的朋友关系，同时也面临着来自同伴间的压力。在班级管理中，教师需要关注学生的人际交往情况，帮助学生建立良好的人际关系，培养友善、合作的价值观。

（三）青春期学生的自我意识逐渐增强，独立性比较强

青春期学生的好奇心也比较强烈，他们对世界、事物充满了探索欲望。他们开始追求自我认同，追求自我

价值的实现。在班级管理中，教师应尊重学生的独立性，提供适当的自主学习和决策空间，鼓励学生积极参与班级活动，争取实现自己的价值。

## 二、青春期心理健康教育在初中班级管理中的作用

（一）青春期心理健康教育能够促进班级内学生的自我认知和情绪管理能力的提升

学生的自我认知和情绪管理能力对于个体发展和班级管理至关重要。当前初中学生心理问题的发生部分原因是因为生理发展不平衡。在青春期，学生的心理和生理发展出现差异，往往是生理发展迅速而心理发展相对滞后。身体逐渐发育成熟，但心理上常常感到迷茫、焦虑、紧张等情绪。由于个体差异和年龄不同，学生之间的心理发展水平存在明显差异，因此不同程度的心理问题就显得更加突出。通过青春期心理健康教育的引导和培养，学生可以更好地了解自己的情绪状态和行为模式，进而学会有效地管理自己的情绪和行为反应。通过自我认知和情绪管理的提升，学生可以更好地适应班级环境和学习任务，增强自信心和自控能力，从而提高班级管理效果。

（二）青春期心理健康教育能够有效改善班级学习氛围和人际关系

班级学习氛围和人际关系是班级管理中的重要因素。初中学生面临身体发育、性征发育等多方面的变化，需要适应新的身体状态和情感需求。这种身体变化使得学生对自我身份、社会角色等的认知发生变化，对自己产生困惑以及担忧。同时，学生的生活环境也随着升学压力、同伴关系的变化、学业压力的增加等带来了巨大的心理压力，这些压力会对学生的心理健康产生一定的负面影响。青春期心理健康教育可以帮助学生建立积极向上的学习态度和价值观，培养学生的学习动机和学习方法，提高学习效果。同时，心理教育还能够帮助

学生培养良好的人际交往能力和合作意识，增强班级内的团结和凝聚力。通过改善班级学习氛围和人际关系，可以有效提高学生的学习积极性和学习成绩，增强班级的凝聚力和合作力。

（三）青春期心理健康教育可以实现积极与和谐的班级管理效果

班级管理的目标是实现学生的全面发展和班级的和谐稳定。学校作为学生的第二家园，学生在学校中度过大部分的时间。如果学校的班级管理不善、教育方式不合理、恶性竞争等问题存在，会给学生带来一定的心理压力，导致心理问题的发生。青春期心理健康教育可以帮助学生树立正确的人生观和价值观，培养良好的行为习惯和道德品质，提高学生的道德修养和社会责任感。通过积极引导和培养，可以实现班级内学生自觉遵守纪律、尊重他人、团结合作等良好行为习惯，从而实现积极与和谐的班级管理效果。

### 三、青春期心理健康教育在班级管理中的应用现状

青春期心理健康教育在班级管理中的重要性不可忽视。班级管理是教育工作的重要组成部分，而心理教育作为一种专门针对学生心理发展的教育形式，能够帮助学生提高自我认知和情绪管理能力，增强学生的心理健康水平，进而改善班级学习氛围和人际关系，促进班级管理效果的提升。青春期心理健康教育能够提高学生的自我认知能力，使学生更好地了解自己的特点、优势和劣势，从而有针对性地进行学习和行为调整。心理健康教育能够帮助学生提高情绪管理能力，使学生能够正确处理情绪问题，保持良好的心理状态，提升学习效果和人际关系。心理教育还能够培养学生的自我控制能力和解决问题的能力，使学生能够独立思考和解决班级管理中的各种问题。

在具体应用上，心理教育在班级管理中有多种方式和方法。首先，可以通过心理辅导的形式，为学生提供个别或小组的心理咨询和支持，帮助学生解决学习和生活中的心理问题，提升学生的心理健康水平。其次，可以通过情绪管理的培训和训练，帮助学生学会正确处理情绪问题，提高情绪调控能力，从而改善班级学习氛围和人际关系。此外，还可以通过班级活动的组织和引导，培养学生的团队合作精神和沟通能力，促进班级内部的和谐与共荣。

但是青春期心理健康教育在班级管理中的应用存在以下不足：首先，班级管理中对于心理健康教育重视不足。许多班级管理可能没有接受过专业的心理健康教

育培训，因此可能缺乏识别和应对学生心理问题的能力。他们可能无法有效地引导学生处理心理问题，也无法提供适当的支持和帮助。班主任或其他班级管理可能更关注学生的学业成绩、纪律情况或日常事务，而忽视了心理健康教育的重要性。他们可能没有充分认识到青春期心理健康教育对学生全面发展的重要性，导致在班级管理中缺乏有效的心理健康教育和辅导。其次是对学生对心理健康问题的认识不足。许多学生可能对心理健康问题缺乏认识，不了解心理健康的重要性，或者不知道如何处理自己的心理问题。他们可能感到困惑或无助，导致心理问题得不到及时解决。一些家庭和学校之间可能缺乏有效的沟通和合作，导致心理健康教育无法得到全面的支持和配合。三是班级管理中的心理健康教育形式单一，一些班级管理可能在心理健康教育方面采取了单一的形式，如简单的讲座或培训，没有根据学生的年龄和心理特点进行针对性的教育和辅导。这样的教育方式可能无法有效地吸引学生，导致心理健康教育效果不佳。

### 四、初中班级管理中开展青春期心理健康教育的具体措施

（一）加强与学生的沟通，建立班级认同感和凝聚力

在初中班级管理中，应重视加强与学生的沟通，建立良好的师生关系，提供开放的沟通渠道和平台，倾听和理解学生的声音，以及积极引导和激励学生，建立班级认同感和凝聚力，加强班里的友谊和互助精神。一是要注重建立良好的师生关系。教师要以平等、亲近的态度对待学生，关心学生的成长和发展，给予他们足够的关注和尊重。同时，教师还应主动了解学生的日常生活和学习情况，及时发现并解决学生心理问题，确保学生能够在良好的心理状态下进行学习和生活。二是要提供开放的沟通渠道和平台。可以通过班级会议、心理辅导活动、个别谈心等形式，为学生提供充分的机会和平台，让他们能够畅所欲言、坦诚相待。同时，教师还可以建立心理热线、班级心理信箱等沟通工具，使学生随时能够与教师进行交流和求助。三是要注重倾听和理解学生的声音。教师在与学生沟通的过程中，要做到真正倾听和理解学生的意见和想法。要尊重学生的个性差异和不同意见，采取开放、包容的态度，建立起互信、互动的师生关系。同时，教师要注重观察和分析学生的非言语表达，关注他们的情绪变化和行为举止，进一步了解和洞察学生的内心世界。

(二) 制定个性化的咨询方案, 采取灵活方式开展心理咨询

开展心理咨询是初中班级管理非常重要的一环。通过心理咨询, 可以帮助学生解决他们在心理上遇到的各种问题, 促进学生的健康发展。在进行心理咨询时, 我们需要采取灵活的方式来适应学生的需求, 以确保咨询的有效性。需要建立一个开放、信任的咨询环境。学生可能因为各种原因对心理咨询存在抵触心理, 他们可能担心被评价或被告知信息将被传达给其他人。因此, 我们需要向学生保证心理咨询的隐私性和保密性, 使他们能够放松下来, 敞开心扉。同时, 我们还要展示出理解和同理心, 尊重学生的个人价值观和信仰, 以便他们更好地接受咨询。心理咨询需要根据学生的个体差异性灵活调整。每个学生的心理问题都是独特的, 因此我们不能采取一种固定的咨询方式。相反, 我们需要针对学生的具体情况, 结合他们的个人特点和需求, 制定个性化的咨询方案。

例如, 对于个别问题较为明确的学生, 可以采用解决问题的方法, 帮助他们找到解决问题的有效途径。对于焦虑或抑郁等情绪困扰较为严重的学生, 可以采用情绪调节的方法, 帮助他们理解和管理自己的情绪。对于人际关系困扰的学生, 可以采用沟通技巧的方法, 帮助他们改善人际交往的能力。

(三) 构建和谐、积极向上的充满活力的班集体

在初中班级管理中, 通过塑造学生自己的青春期形象来营造一种积极向上的充满活力的班集体是一项重要的措施。通过塑造学生自己的青春期形象, 可以帮助他们树立自信心和自尊心。青春期是孩子们自我认同和自我价值感形成的关键时期, 学生们经常会对自己的外貌、能力和社交能力感到不安。因此, 班主任注意班级环境的布置, 优化班级人文环境, 不断组织学生进行主题班级活动, 通过设计活动, 培养学生的个性和特长, 让每个学生都能在某方面有所突出, 从而增强他们的自信心和自尊心。可以通过开展各类健康教育活动, 引导学生树立正确的价值观和生活态度, 促使他们形成健康的行为习惯。提供各类舞台和机会, 抓住班级热点问题, 利用班会课进行心理健康的渗透。

例如, 可以组织班级文艺晚会、运动会、手工制作比赛等活动, 组织各类比赛和演讲活动, 让学生有机会展示自己的才能和优点, 同时也可以加强学生之间的交流与合作, 增进彼此的了解和认同。可以组织健康生

活知识讲座、举办健康运动比赛、设立健康饮食月等活动, 培养学生对健康的认知和重视, 引导他们形成积极的生活方式。鼓励学生积极参与, 展示自己的特长和兴趣, 增强班级的凝聚力和向心力。

(四) 集体辅导和个体辅导有效结合, 帮助学生形成优良品行

集体辅导和个体辅导是初中班级管理心理教育的两个重要形式。在初中班级管理中, 通过辅导可以促进学生的个人成长和发展, 提高他们的自我认知和自我调节能力, 培养他们正确的价值观和行为规范。集体辅导通过组织全体学生参与心理活动、集体讨论和亲密互动, 能够增进班级凝聚力和成员之间的互动, 提高学生的自我认知和理解力。通过辅导, 可以促进学生之间的交流与合作, 增强班级的凝聚力。辅导可以以班级为单位, 组织学生参与一些心理活动和亲密互动, 如心理游戏、心理讨论等。通过这些辅导活动, 学生能够更好地了解自己与他人, 增强团队意识和合作能力。

### 结语

心理教育在初中班级管理中的应用具有重要意义。通过促进学生自我认知和情绪管理能力的提升、改善班级学习氛围和人际关系、实现积极与和谐的班级管理效果, 心理教育可以为提升班级管理效果提供有效参考。因此, 教育实践中应注重心理教育在班级管理中的价值, 并结合心理学理论和教育管理实践, 采取相应的措施和方法, 全面运用心理教育, 以实现初中班级管理的良好效果。

### 参考文献

- [1] 陈斌. 关于农村学生青春期心理健康教育的探究[J]. 新课程, 2022(09): 171.
- [2] 李喆. 运用心理教育做好班级管理[J]. 基础教育参考, 2014, (16).
- [3] 李雨朦, 郭凌风等. 初中生青春期内心理健康课程干预效果分析[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(12): 1835-1837.
- [4] 李寒松. 青春期心理健康教育探究[J]. 辽宁教育, 2018(02): 54-56.
- [5] 方兰芳. 中小学心理健康“教育+服务”双维推进工作策略探论[J]. 中小学心理健康教育, 2023(01): 63-66.
- [6] 庄子运. 心理健康教育文化提升班级管理效能的实施策略[J]. 中小学心理健康教育, 2023(01): 74-77.