

# 心理健康教育在初中课堂中应用的实践与思考

王洪燕

吉林省长春市公主岭市大岭镇中学校

**摘要：**随着新课程改革的深入，我国基础教育对学生心理健康教育的关注日益提高。义务教育阶段作为基础教育的起始阶段，老师要根据学生的年龄特点出发，遵循身心发展规律，结合学生身心发展的实际特点，对学生进行有针对性、有计划、有目的、有原则地教育。对培养学生树立正确的人生观、世界观以及价值观，心理健康教育起到了关键作用，培养良好心理品质，形成良好行为习惯和健康人格的重要途径，是提高基础教育质量、培养学生核心素养全面发展的重要保障之一。本文首先分析了心理健康教育在初中课堂中应用的必要性，在初中课堂分析学生心理健康教育的实施现状，并提出了几点思考。

**关键词：**初中教育；心理健康教育；心理品质

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.225

## 一、初中生的心理发展特点

### （一）青春萌动期

处于青春期的学生，自我意识逐渐成熟，但是心理还需要正确的引导，青春期是孩子身心发展的一个重要时期，也是自我意识逐渐成熟的时期。在这一阶段，学生正处于转向成年人的重要阶段，这一时期青少年的心理变化主要表现在以下几个方面：性意识觉醒，开始注意自己的外表及言行举止；兴趣广泛，但有时会盲目跟风；自尊心强，渴望得到别人的尊重。

### （二）情感丰富，但情绪不稳

初中学生心理发展的第二个特点是情感丰富，但情绪不稳定，这是他们成长过程中的一个非常明显的特点。从心理学的角度来讲，初中学生的心理活动与成人之间有着很大的不同，他们的情感更加细腻却也敏感，也更加容易受到外界环境的影响，这就使得初中学生很容易产生一些心理问题。

### （三）心理健康问题突出

对于初中阶段的学生而言，心理发展的可变性和矛盾性是其两大特点。因其受到多方面因素的影响，比如社会、学校、家庭以及学生自身等，这些因素导致了初中学生心理健康问题的出现。从当前我国中学生的心理发展特点状况看，主要表现在以下几个方面：一是自卑。这一时期的中学生由于心理不成熟，容易受到外界环境的影响，导致出现自卑心理。二是逆反心理。由于受到社会上不良风气的影响，再加上初中生人生观和世界观还不够成熟，就会导致他们产生逆反心理，对教师、家长等提出的要求会产生强烈的抵触情绪。三是自我中心。这一时期的中学生由于社会经验不足，心理不成熟，缺乏自我约束能力，而且又比较自私，喜欢以自我为中心，不愿意理解别人的感受和想法。

## 二、初中阶段开展心理健康教育的意义

### （一）培养学生健全的人格

一个人的人格是其心理和社会适应的基本能力，是一个人在社会生活中所表现出来的稳定的心理特征的总和。它包括一个人在智力、能力、气质、性格等方面所表现出来的稳定的心理特征，以及与此相适应的行为方式，包括具有社会行为规范，形成合理的动机和态度，积极地对待生活等。它是学生进行全面发展，适应社会发展和社会生活需要所必须具备的心理品质，是学生在人格发展过程中所表现出来的稳定而积极的心理特征的总和，包括独立、自信、乐观、坚强、宽容等。开展心理健康教育的主要教学目标就是要培养学生健康品格。当今社会，知识经济的崛起，使人们认识到培养创新人才、创造新知识的重要性，同时也意识到仅有高素质的人才还不够，还需要拥有健全的人格。社会需要的不仅是知识渊博的人，更需要有健全人格、健康心理素质的人才。学生只有具有良好的心理素质，才能更好地适应社会发展和社会生活。

### （二）帮助学生认识自我

初中学生的自我意识随着生理和心理的发育逐步形成，并逐步走向成熟，但他们的自我意识中往往还存在着不成熟、不稳定的成分。他们既渴望得到别人的理解、尊重，又希望能得到别人的肯定、赞扬。他们常把自己与他人比较，当他们觉得自己不如他人时，就会产生自卑心理，容易产生挫折感。因此，帮助学生认识自我是中学生心理健康教育的重要内容之一。我们可以通过开展主题班会、心理健康辅导课等方式来帮助学生正确认识自己的优势与不足，帮助他们树立自信心和自尊心。在遇到挫折时能够保持自我、排除烦恼，把注意力更多地转移到学习上来。

### （三）改善学生的人际关系

初中生在小学阶段，由于年龄小，生活经验不足，

对世界的认识不够深刻和全面，因此在人际交往中会表现出一定的盲目性。但是到了初中阶段，学生对社会和世界的认识更加全面和深入，人际关系也随着年龄的增长而日益复杂。初中生在人际交往中往往会表现出一定的不适应性，这是因为他们没有经验，缺乏对人际交往的认识和理解，所以不知道如何与别人相处。通过心理健康教育可以让了解到人际交往中存在的问题及原因，并且能够针对问题进行分析、解决，让学生掌握与人交往的技巧和方法，从而提高人际交往能力和水平。

#### （四）引导学生形成积极的人生观

随着我国教育的不断深入，素质教育在学校教育中被不断提倡和推行，对学生的思想政治教育也受到了更多的关注。在素质教育中，心理健康教育是一个重要环节，通过对学生的心理健康教育，不仅可以引导学生形成积极的价值观，使其更好地适应社会发展。在初中阶段的学生心理发展阶段中，如果受到不良因素的影响，有可能使学生在成长过程中产生一些负面影响，如自卑、嫉妒等。所以，教师在开展心理健康教育时要从实际出发，选择恰当的教学方法和教学内容，对学生进行有效引导，使其形成积极健康的人生观。只有这样才能更好地促进学生身心全面发展。

### 三、初中生心理健康教育中的误区

#### （一）对心理健康教育重视程度不够

尽管我国已经进入了全面发展的新时代，以及相关专家的研究结果来看，我国对于青少年心理健康问题还是比较关注的。我国提出了要重视初中生心理健康教育，要求各级教育部门要切实负起责任，加大对心理健康教育的经费支出。然而在实际教学过程中，学校领导和教师并没有认识到心理健康教育对初中生成长的重要性，学校对学生心理健康问题的重视程度不够，仍把学生的学习成绩看得比较重。即便设置了心理健康教育课程，也是理论灌输，与学生的心理发展实际发展不匹配，心理健康互动教学不够完善、实践教学等，导致教学效果很难体现出来。

#### （二）师资力量薄弱，业务能力不够强

我国目前的心理健康教育师资力量薄弱，不仅是心理健康教育课程教师，还有其他的心理健康教育工作人员。初中阶段学生的身心特点都在一点点发生转变，同时也处于青春期，容易出现心理问题，教师应该加强对初中生的心理教育，但是部分学校对设立专门的心理健康教育课程不置可否。根据我国《心理健康教育指导纲要》要求：“中学应建立学生心理健康教育辅导班，配备专职或者兼职心理健康教育教师，明确职责。”但许多学校并没有设立专门的教师队伍，有的学校甚至没有

一名专职的教师，只有一名辅导员或者是德育主任等临时兼职教师。

#### （三）学校心理健康工作重治疗轻预防

随着社会经济的发展，人们的生活水平得到了很大提高，但随之而来的是一些社会问题，如家庭暴力、校园欺凌、网络暴力等，这些都给学生带来了严重的心理创伤。学校作为学生学习生活的重要场所之一，如果不能及时疏导学生的心理问题，就会给学生造成严重的心理伤害。但是在实际情况中，很多学校在学生心理健康教育并没有采用合适的教学措施，认为只要在学校中开设心理课程就能解决学生心理问题，忽视了学生心理健康的预防工作。这种思想是片面的、不科学的，既不能解决学生心理问题的根本源头，还有可能使心理问题日积月累，在生活事件诱因下不断恶化。

### 四、开展初中心理健康教育的有效途径

#### （一）提高重视，构建心理健康教育机制

目前，在我国教育改革不断深入的背景下，对心理健康教育各个学校给予越来越多的关注。在课堂教学中，教师可以通过多种教学方式、方法，培养学生形成健康的心理，促进其身心健康发展。针对初中学生而言，由于其身心发展尚未成熟，容易受到外界环境的影响和干扰，容易出现各种心理健康问题。为此，学校要从思想中高度重视心理健康教育工作，结合当前初中生身心发展特点，建设合理的心理课程体系，在课堂教学中实施心理健康教育，全面促进学生身心健康发展。

首先，从思想上转变认知，了解当前初中生存在的心理问题，促进其全面发展。在心理健康教育熏染中，培养学生形成积极的人格品质，增强学生心理调节能力，在遇到挫折和困难时能够勇敢面对、积极应对。为了避免工作流于形式，同时，要建立与之相适应的评估体系，并加强对中学生的心理健康方面教育力度，力争把教育工作真正落在实处，促进学生健康成长，健康学习。其次，构建科学的心理健康教育机制，为初中学校开展心理健康教育提供重要保障。在目前素质教育的背景下，通过完善的体制建设和保障措施，确保学校能够真正将心理健康教育工作落到实处，促使其充分发挥出积极作用。最后，从多个方面综合考虑丰富心理健康教育的形式与内容，将心理健康教育渗透到学生的日常活动中，塑造和健全学生人格。切实将其融入学科教学中。

#### （二）扩建中学生心理健康的教育师资队伍

一方面积极引进新的具有心理学专业知识的教师，学校应不断充实心理健康教育的师资力量。在教师的选

聘上,既要重视高学历的学科专业教师,也要注重有心理学专业知识背景的教师;既要有学科知识扎实、教学经验丰富、责任心强的骨干教师,也要有热情、耐心、有爱心的青年教师;既要有对心理学有着浓厚兴趣、有较高专业水平的学科专业教师,也要有热爱学生、关心学生成长的心理健康教育工作者。

另一方面积极引进新鲜血液补充到教师队伍中来,比如定期参加心理量表测量、常用心理测验工具与心理治疗技能的培训、进修等。学校要将心理健康教育在初中教育进行定位,重视心理健康教育工作,健全各项管理制度,制定心理健康教育工作计划,完善对学校心理健康教育工作的评价机制,不断激发教师的创造性,进而提高心理健康教育的教学质量。同时积极改善学校心理健康教育的环境,重视与家长沟通,形成学校、家庭、社会三结合的德育网络。建立健全学生成长档案,通过各种途径了解学生的全面发展状况、教育背景等方面的信息采集,为有效开展学生心理健康教育有效途径。最后积极组织开展有关心理健康方面的培训、讲座,并采用多样化的教学模式,比如通过多媒体,对画面人物表现进行心理活动讲解,让学生对各种常见的心理问题有一个基本的了解,从而实现心理学教育的目标。

### (三) 开设心理健康教育课程

目前,我国已经在部分学校开设了心理健康教育课程,但是整体来说,心理健康教育课程并不完善。心理健康教育课程是为了使学生对自己、他人以及周围环境的变化有一个正确的认识和理解,同时帮助学生在成长过程中如何更好地面对挫折、困难和逆境,以最大限度地发挥自己的潜力。这就要求在初中教学过程中要重视心理健康教育课程的开设。因此,学校应当在课程设置上有所侧重,有目的、有计划、有组织地开设心理健康教育课程。

学校应设置专门的课程中心,组建专业的心理咨询团队。例如学校在每个教学阶段开展年级专业心理班会,由心理辅导员与班主任联合授课,针对近年来校外出现的一些较为突出的学生心理问题进行了心理辅导。例如,针对初一新生入学阶段,学校为新生专门举办一场心理讲座,针对学生刚入校时候的身份转变,心理需求和个性化心理分析等问题作出解答回应,使学生对世界和自我有一个客观认识。初二年级分阶段开展心理辅导教室,循序渐进地帮助学生适应初中生活。初三年级面临升学考试,学校心理咨询小组举办针对性的心理讲座,针对各个方面的心理问题作出个性化指导建议。初中阶段是学生身体、心智发展的重要过渡时期,

此阶段学生不仅要面临升学压力,还要面对环境改变、身份转变以及人际交往等多方面的压力。在这个阶段,学生的自我意识和情感活动逐渐增强,且青春期的萌动让他们的心理也开始出现了变化。开展心理辅导课程,让学生了解自己在青春期时身体、情绪和行为方面的变化,试着学会接纳自己,合理释放情绪,帮助学生树立正确的性观念。另外,开展职业生涯规划课程,培养学生对于未来职业规划的认知与意识。

### (四) 深入学生内心,加大隐性教育力度

学生的心理健康状况并不是通过心理测试、心理咨询等方式来发现和解决的。除了加大学校、教师等方面的心理健康教育力度外,还要注重隐性教育,这也是心理健康教育的一种重要形式。初中阶段,学生在学习、生活方面遇到了许多困惑,如不能适应新的环境和家长或老师出现矛盾等。因此,在开展心理健康教育时,不仅要注重显性教育方式和方法的应用,还要注重对学生的隐性影响。

例如通过课堂教学来传授知识、通过多形式集体活动来激发学生的集体意识和合作精神等。在学校公告栏上积极宣传校园优异同学风采或学生正能量事件,在班级墙壁上挂上名人名言,利用黑板报传播健康心理知识和自我心理测评内容以便时刻关注自我心理变化等,潜移默化地影响学生,使学生形成积极向上的性格。另外,还要注重家庭教育、社会教育和自我教育等方面的影响。对此,教师要及时与家长进行沟通,让家长了解及重视学生的心理成长特点,不要过于期待或者娇惯孩子。当意识到学生出现的自卑、厌学、自私、逆反、忧郁等心理问题时给予及时关注,以亲情为纽带,引导学生从心理困境中走出来。

综上所述,建设初中心理健康教育体系是必要的教育工作,并不是简单地开展心理健康教育课程就能解决学生的心理问题。我们要注重培养学生的健康心理形成,并要通过多种方式让学生在校园学习生活中都能健康成长,形成积极向上的性格和品德,促进其健康成长。

### 参考文献

- [1]王芳,朱爱玲,郑亚楠.初中学校心理健康教育实践探索:以淄博市张店区实验中学为例[J].课程教育研究,2022(49):235,237.
- [2]刘振霞.浅析积极心理学在初中心理健康教育中的运用[J].科幻画报,2022(12):197-198.
- [3]李慧.将生命教育融入初中心理健康教育的实践与思考[J].读写算,2023(34):31-32.