

初中心理健康教育活动课优化策略探究

白金生

河南省信阳市浉河区教学教研信息化中心

摘要：随着素质教育的不断深入和社会对学生身心健康的日益重视，初中心理健康教育活动课逐渐成为学校教育中不可或缺的一部分。然而，受传统应试教育思想和师资力量不足等因素影响，当前初中心理健康教育活动课在实施过程中还存在诸多挑战。本文立足于分析当前初中心理健康教育活动课面临的现实问题，从课程设置、教学模式、教师发展等多个维度入手，提出优化策略和建议。通过优化课程目标和内容，创新教学方法和组织形式，加强师资培训和支持，构建多元协同的育人机制，营造良好的教育环境，完善科学的评价和反馈体系。

关键词：初中；心理健康教育；活动课优化

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.12.113

一、初中心理健康教育活动课面临的现实挑战

（一）初中心理健康教育活动课与学生发展需求的契合度分析

初中阶段是学生身心发展的关键时期，这一时期学生的心理和生理都经历着剧烈的变化，同时面临着学习压力增大、人际关系日益复杂、自我认知逐渐清晰但又伴随困惑等诸多挑战。因此，初中心理健康教育活动课应根据学生这一阶段的特点和需求来设置，以提高教育的针对性和实效性。然而，当前很多学校在开设心理健康教育课时，并未充分考虑初中生的实际需求和特点。课程内容脱离学生现实生活，难以引起共鸣和兴趣；教学形式单一呆板，缺乏互动和参与，学生积极性不高；活动设计雷同缺乏创意，难以有效吸引学生。

究其原因，一方面，部分学校和教师对初中生心理发展规律认识不足，未能准确把握学生的现实需求，课程内容和教学方式难以做到因材施教、有的放矢；另一方面，受应试教育思想影响，学校在课程安排上仍将主要精力放在升学考试相关学科上，对心理健康教育的重视程度不够，在师资、课时等方面的投入有限，难以保障教学质量，因此，提高初中心理健康教育活动课与学生发展需求的契合度，既需要教师加深对学生身心特点的认识，不断优化完善课程内容、教学模式，也需要整个社会形成科学的教育观念，加大对学生心理健康教育的重视和投入，从而为学生的健康成长提供坚实保障。

（二）初中心理健康教育活动课传统教学模式的局限性探讨

长期以来，在应试教育的影响下，我国初中心理健康教育活动课普遍沿袭传统的教学模式，存在诸多局限和不足，教师按照教材照本宣科，罗列概念和原理，缺乏生动案例和实践活动的支撑，学生被动接受，难以产生情感共鸣和认知触动，学习兴趣和主动性不高，在教

学方法上不少教师采用满堂灌、填鸭式的讲授方式，缺乏师生、生生互动交流，课堂气氛沉闷，学生参与度低。教学过程缺乏情境创设和体验式活动的融入，学生难以将所学知识和技能内化为自身的心理品质，在教学评价上当前初中心理健康教育活动课主要采用结果性评价，过于注重学生对知识点的机械记忆和理解，忽视了学生情感、态度、行为习惯等方面的变化，评价内容单一，方法呆板，难以全面、深入地考察学生的心理发展状况，种种局限反映出，传统教学模式已难以适应新时代初中生心理健康教育的要求，亟需进行创新变革。随着社会步伐的不断加快，创新型人才逐步成为推动社会发展的重要动力。

（三）初中心理健康教育活动课教师专业发展瓶颈剖析

教师是教育活动的主导者，其专业素养和能力水平直接影响课程教学质量。但当前，我国初中心理健康教育课教师队伍在专业发展上还面临着诸多瓶颈和挑战，目前，从事初中心理健康教育的教师大多非心理学专业出身，欠缺系统的理论学习和专业训练，心理学专业知识不够扎实，教学技能有所欠缺。部分教师难以准确把握初中生心理特点，缺乏班级心理辅导和个别心理疏导的经验，无法为学生提供有针对性的指导，初中心理健康教育涉及诸多实践活动，如心理测评、团体辅导、个别咨询等，对教师的实务操作能力要求很高。

长期以来，学校对心理健康教育的重视程度不够，激励和支持政策有限。心理健康教育教师的工作内容繁重，压力大，但职称评聘、考核奖励等方面的倾斜力度小，发展空间狭窄，工作积极性难免受到影响。部分教师把心理健康教育当作“副科”来上，教学投入不足，创新动力不强。心理健康教育是一门与时俱进的学科，新理念、新技术层出不穷。但目前，初中心理健康教育教师专业

学习、经验分享的平台和渠道有限，跨校跨区的教研活动不多，难以与时俱进地更新知识，拓宽视野。

二、构建高效的初中心理健康教育活动课模式策略

（一）优化初中心理健康教育活动课课程设置

科学合理的课程设置是提高初中心理健康教育活动课质量的前提和基础，初中心理健康教育活动课不应局限于知识传授，而要着眼于提升学生的心理素质，培养健全人格。课程目标应围绕促进学生自我认知、情绪管理、人际交往、生涯规划等关键能力展开，引导学生形成积极的人生态度和价值观念，课程内容选择要立足学生需求，紧扣初中生身心发展特点，既要包括必备的心理基础知识，又要涵盖初中生面临的常见心理问题和现实挑战，如青春期心理、学习压力应对、网络成瘾预防、同伴关系等，兼顾理论性与实践性、科学性与趣味性，力求为学生的健康成长提供切实助益。

合理调配课内外资源，灵活设计活动载体，线上线下相结合，正式非正式相衔接。除了常规课堂教学，还可以举办专题讲座、主题班会、心理健康节等，开发网络课程资源。学校还可整合社区、家庭等校外力量，开展亲子活动、社会实践等，不断拓展初中心理健康教育的时空边界，课程评价要突出发展性、多元性，采取平时表现、活动参与、问卷测评、学生自评等多种评价方式，全面考察学生在知识、能力、情感等方面的进步，并将评价结果及时反馈给学生，帮助其明确优势和不足，自我调适。评价不仅要关注学生个体，更要考察班级群体的心理状态，以优化教学决策，课程设置的优化是一个系统工程，需要在教育主管部门宏观指导下，充分发挥学校的课程建设自主权，加强校际协作交流，并建立课程质量监测与反馈机制，促进课程优化的持续改进，更好地服务学生发展。

（二）创新初中心理健康教育活动课教学方法

教学方法对于提升课堂教学效果、激发学生兴趣发挥着关键作用。初中心理健康教育活动课要着力创新教学方式方法，提高教学吸引力和感染力，教师应树立以学生为本、促进学生自主发展的教学理念，尊重学生的主体地位，关注学生的个性差异，通过启发诱导、交流互动，激发学生的学习兴趣和参与热情，培养自主学习和实践操作能力，教师可收集学生感兴趣、贴近生活的案例素材，引导学生分析讨论，培养换位思考和多角度分析问题的能力。通过小组合作、角色扮演等，为学生创设体验情境，让其在亲身参与中获得情感共鸣，内化心理健康知识和方法，提高教学实效性。

教师应与时俱进，充分利用多媒体课件、在线测评系统、互动课堂软件等，创设形象生动的教学情境，有

效集成优质教学资源，构建线上线下协同互动的智慧课堂，满足学生个性化学习需求，提高学习效率，学校应与心理健康教育专业单位开展合作，邀请专家学者举办专题讲座，指导教研教改；定期组织校外体验参观活动，引导学生在实践中强化心理体验；有计划地开展心理健康主题教育活动，营造健康向上的校园文化氛围，教学方法的创新应贴合学生身心特点，激发学生兴趣，注重实践体验，强化师生互动，最终指向学生核心素养的提升。这就要求教师勇于突破传统思维定式，以开放包容的心态投身教学改革，在实践探索中不断反思优化，提升课堂教学效果。

（三）强化初中心理健康教育活动课教师专业培训与支持

教师专业发展是推动初中心理健康教育活动课优化的重要保障，按照教师专业发展不同阶段，有针对性地设置培训内容，满足教师的差异化需求。培训形式要灵活多样，采取专题讲座、在线课程、案例研讨等，促进理论学习与实践反思的融合。要将培训贯穿教师职业生涯全过程，形成常态化、制度化的培训机制，学校要定期组织校内外教研活动，开展集体备课、说课评课、教学沙龙等，为教师交流切磋提供平台。鼓励骨干教师挂职锻炼、跟岗学习，并及时将先进理念和成功经验引入本校，辐射带动更多教师专业成长。

学校要在职称评聘、绩效考核等方面，适当向心理健康教育教师倾斜，并在工作条件、进修机会等方面给予充分保障，增强教师的职业认同感和获得感。同时，要创新教师评价模式，将教学反思、研究能力、育人实效等纳入考评指标，引导教师追求卓越，加强与高校、心理健康教育专业单位的合作，引入优质的教师培训资源，开阔教师视野。鼓励教师参加职业能力测评、心理督导等，加深自我认知，提升专业素养，加强教师专业培训与支持，关键是要把教师发展需求、学校教育教学需要、学生成长需求紧密结合起来，切实提升教师专业化水平和教书育人能力，为学生健康成长保驾护航。这需要学校、教师、社会多方携手，共同营造教师专业发展的良好生态。

三、推进初中心理健康教育活动课优化的实施路径

（一）建立初中心理健康教育活动课多元协同育人机制

心理健康教育是一项系统工程，仅靠学校和任课教师的努力是远远不够的，必须广泛动员社会各界力量，形成学校、家庭、社区协同育人的良好局面，学校领导要高度重视心理健康教育，将其纳入学校整体发展规划，

完善相关制度体系，并加强统筹协调，健全心理健康教育工作单位，明确分工职责，形成党政齐抓共管、各科教师通力合作的工作格局，学校要主动联系家长，通过家长会、亲子活动、家访等方式，向家长宣传心理健康知识，指导科学教养方法，并邀请家长参与到心理健康教育活动中来。

学校要主动对接街道、社区等，争取党政支持，建立协作机制。充分利用社区心理咨询室、未成年人保护中心等平台，为学生提供专业化、多样化的心理健康服务。引导学生走出校园，开展社区服务、公益实践等，在回馈社会的过程中实现自我成长，与心理健康教育专业单位建立长期合作关系，为教师培训、学生心理测评、个案会诊等提供专业支持。积极利用报刊、广播、网络等媒体平台开展心理健康教育宣传，营造关爱学生心理健康的良好社会氛围，校内外协同育人机制的建立，需要学校发挥主导作用，健全体制机制，创新协同方式，调动各方面的积极性主动性，进而形成教育整体合力，共同助力学生心理健康水平的提升。

（二）营造初中心理健康教育课良好教育环境

环境对人的心理发展具有潜移默化的影响。优化初中心理健康教育课，需要致力于营造良好的教育环境，为学生创造身心发展的优质土壤，学校要将心理健康教育理念融入办学方针和校训校风之中，成为全校师生的共同价值追求。开展丰富多彩的主题教育活动，如心理健康节、演讲比赛、征文大赛等，在潜移默化中培养学生正确的心理品质和行为习惯，合理规划设置心理咨询室、团体辅导室、情绪宣泄室等功能场地，配备必要的设施设备，为教学实践活动提供物质保障。营造轻松自在的咨询环境，让学生感受到心理接纳与支持，敢于敞开心扉，主动寻求帮助。

充分利用橱窗、黑板报、宣传栏等，开设心理健康专栏，定期更新宣传内容；在校园网、微信公众号上传播心理健康知识；在图书馆设立心理健康教育书架，配备相关图书。让心理健康教育随处可见、随时可学，更为重要的是要努力营造人文关怀的教育生态，倡导尊重、平等、友爱的师生关系，鼓励多沟通、多交流，用爱心化解隔阂，用真诚凝聚人心。开展“把爱带回家”等特色活动，引导学生学会感恩，学会表达关切与爱护。用心营造温馨和谐的班级生活，让每一个学生都感受到集体的温暖，良好教育环境的营造，需要学校高度重视，科学规划，持之以恒，让关爱心理健康的意识内化为师

生的自觉追求，外化为学校教育的时代风尚，久久为功，定能收获累累硕果。

（三）完善初中心理健康教育课评价与反馈体系

科学完善的评价与反馈体系是推动初中心理健康教育课优化的重要保障。通过开展多维度、全方位的测评，既能及时发现学生心理发展中的问题，也能考察教学实施效果，为改进教育教学提供依据，除了教师评价，还要重视学生自评和家长评价。引导学生开展自我反思，提高心理调适能力；邀请家长参与评价，及时掌握学生在家表现，形成评价合力。学校还可聘请心理学专家担任督学，对教学质量进行专业评估，评价不仅要考察学生对心理健康知识的掌握，更要关注心理体验活动中情绪、行为等方面的表现，以及现实生活中处理问题、应对压力的能力，力求全面客观地评价学生的心理健康水平，课堂提问、活动观察、测验测评、个别访谈、学生作品分析等都是行之有效的评价方式，收集定性定量相结合的评价信息，可以动态地反映学生的心理发展变化过程，深入分析评价结果，剖析成因，有的放矢地制定干预策略。对共性问题，通过主题班会、心理辅导课等途径，开展普适性教育；对个性问题，通过个别辅导、转介咨询等方式，给予针对性帮扶，促进学生健康发展，听取学生对心理课教学的意见建议，同时邀请家长参与课程改进研讨，完善教学设计。

结语

初中心理健康教育是素质教育的题中应有之义，是促进学生全面发展的重要途径。面对新时期初中心理健康教育的新形势新要求，亟需从课程优化入手，破解制约发展的瓶颈，激发教育教学的内生动力，课程优化应坚持目标导向，遵循学生身心发展规律，充分考虑学校、教师、学生、家庭等多元主体的现实需求，在凝练课程目标、更新课程内容、创新教学模式、加强教师培训、健全评价体系等方面系统设计、整体推进，同时注重校内外资源的整合利用，为课程实施创造良好环境，为学生健康成长构筑坚实保障。

参考文献

- [1] 杨朝秀，张春成. 初中心理健康教育课的理论与实践探究[J]. 天津教育，2020，(14):133-134.
- [2] 张宝玲. 初中心理健康教育课模式的探索[J]. 试题与研究，2020，(03):64.
- [3] 路学会. 初中心理健康教育课的设计与实施策略研究[J]. 华夏教师，2019，(35):35-36.