

探讨心理健康教育对初中学生心理健康状况的影响

刘蔓

榆树市新民学校

摘要：步实现教育目标，初中学校以及教师须结合初中生心理健康特征形成全新教育合力，通过开展有效心理健康教育活动，全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，培养高质量、强素养的新晋人才。本文就心理健康教育对初中学生心理健康状况影响进行探究，并指出初中生心理干预有效方法，希望为教育改革提供参考。

关键词：心理健康教育；初中学生心理健康；影响；研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.01.231

引言

《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确提出，在全新时代背景下，初中学校在发展中需结合此阶段学生特征开展必要的心理健康教育，引导教师借助全新方式开展心理健康教育活动，培养学生坚韧不拔的意志和艰苦奋斗精神，提升青少年适应生活的能力。对此，心理健康教师、班主任等需要深入探究心理健康教育对初中学生心理健康的影响，并分析现阶段中学生容易出现的心理问题，随后通过开展有效教育活动、家校合作等方式构建全新心理健康教育体系，切实改善当前心理健康教育现状，打破传统心理健康教育束缚。

一、心理健康教育对初中学生心理健康的影响

在当前教育改革持续深入的背景下，借助有效方法对学生进行心理健康教育、危机心理干预，成为众多初中学校教师的研究内容。很多心理健康教师和班主任统筹规划，积极探究有效心理干预方法。经过多年实践，初中心理健康教育已形成一套相对完整且具较强针对性的体系，经过调查，其对学生心理健康有如下影响：首先，心理健康教育能够逐步端正学生学习、生活态度。初中阶段的学生已经具备一定思考能力，且这一阶段学生自主意识逐渐加强，即便一些学生可能存在叛逆心理，但是其思维意识、形态等仍具有一定可塑性，心理健康教师、班主任通过开展有效教育活动，能够引导学生逐渐意识到自身所承担的责任，并能够在有效形式带领下自主进行学习、与其他同学建立良好人际关系等。其次，树立学生正确价值认知。素质教育要求教师侧重学生综合化、多元化发展，因此在心理健康教育视角下教师会积极培养学生正确价值理念，引导学生形成良好认知思维、价值观念等，避免学生受不良文化、扭曲价值观影响，提升了学生自主发展以及立足社会的能力，这对学生未来发展有积极影响。

二、现阶段中学生容易出现的心理健康问题

（一）人际交往方面问题

在任何学习阶段，人际交往都是学生面临的重要问题。班级学生的家庭背景、生活习惯等均存在差异，因此他们在相处的过程中不免会产生一些摩擦，且学生个人之间也存在性格差异，因此他们需要掌握与不同人沟通、交流的技巧。同时，很多学生渴望得到他人的接纳与理解，不过因其自身缺少社交技巧或性格敏感，若不能及时处理好人际交往关系，则容易导致一些学生产生焦虑情绪，甚至会导致抑郁、孤僻等不良的心理现象，这并不利于学生成长，甚至一些学生会产生心理负担。

（二）学习与考试压力

目前，社会各界对初中生的期望逐渐提高，使得学生在肩负学业压力的情况下也要背负其他方面的压力。首先，一些学校为了提升人才培养质量，在课程设置方面没有考虑学生的实际情况，导致学生的学习压力较大。其次，现阶段学生依旧面临着中考压力，这一阶段也是很多学生成长的分水岭，一些学生容易对此产生焦虑心理，若得不到及时排解则难以确保学生整体能力发展，且在一定程度上导致心理健康教育目标难以实现。

三、目前初中心理健康教育中存在的问题

素质教育的进一步落实，要求初中学校在发展中重视学生心理健康教育，并借助有效的方式对学生危机心理进行干预，很多学校和教师也积极顺应时代发展要求，开始落实有效措施并取得一定心理健康教育成效，但是在其发展中，依旧存在一些限制性因素，导致既定教育目标难以实现，且学生综合能力和素养难以提升，具体来讲笔者认为主要有以下几点：首先，心理健康教育理念相对落后。结合相关资料进行分析，很多学校在发展

中主要将侧重点置于学生成绩、能力提升等方面，很多学校、教师等并不关注学校心理健康，也并未对学生危机心理进行干预，这使得出现相关问题之后学生难以应对，这并不利于学生综合化、多元化发展。其次，心理健康教育改革并不彻底。一些学校危机心理干预主要是以政治、思政类课程为载体，教师通过讲解相关的理论知识，让学生稍微了解心理健康内容，不过这并不利于学生认知、能力发展；很多学校设置了心理健康课程，但是在实际教学过程中，教师教育能力有限，教学方式单一，很多教师在教学中仅借助单一的知识讲解法开展心理健康教育活动，此种方式即便能够确保教学进度，却并不能确保学生主动加入学习过程，其综合能力以及素养也得不到发展；一些学校鼓励教师与家长进行合作，构建“家校合作”心理健康教育体系，不过很多家长并未加入这一过程中。

四、借助心理健康教育树立学生正确价值认知的方法

（一）提升教师能力，确保心理健康教育质量

实际上，心理健康教育教师、班主任综合能力以及教育水平在很大程度上决定着教学质量，也关乎心理健康教育的成效，而为了进一步达成教育目标，笔者认为学校在发展中需要重视教师教育能力提升，借此来确保后续心理健康教育活动的顺利开展。

综合来讲，心理健康教育其实是非常具有专业性的特点，其对于教师也有一定的要求，基于此为了增强学校心理健康教师的专业性，学校管理人员应顺应时代发展，转变发展思想，积极开展教育教学培训等活动，提高教师的文化素质和专业素质。为实现这一目标，笔者认为学校在发展中可以从以下几点入手提升教师综合教育水平。首先，学校管理人员和领导人员应意识到心理健康教育对学校教育质量提升的价值，意识到现阶段开展心理健康教育的重要性，随后组织教师、班主任等进行调研会议，通过调研的方式掌握当前三个年级段学生心理健康问题，初步制定针对性教师教育能力提升计划以及方案；其次，学校在发展中转变教学思想的基础上针对心理健康教育教师、班主任等开展相关培训工作，逐步引导教师掌握全新的心理健康教育方法、艺术，切实提升教师综合能力。最后，学校可在每周的固定时间开展心理危机的主题讲座，请专业的心理讲师给教师进行实务讲解，教授教师一系列的职业技能，促使教师专业化、多元化发展。

（二）开展实践教育活动，在活动中发展学生多元能力

教育依托实践，实践促使学生成长。在心理健康教育中，教师仅凭借单一的知识讲解是难以提升教学效果的，且这一方式容易束缚学生思维，难以确保学生主动加入学习过程，对此为了改善当前心理健康教育现状，心理健康教育教师可通过开展实践活动发展学生思维能力、应用能力，确保学生能够在这一过程中不断树立正确价值认知。例如，笔者通过与其他教师交流，发现很多学生对我国传统文化不甚了解，很多学生对此也并无多少兴趣，对此笔者开展了一场围绕《做文化传承使者，弘扬中华文化》的实践教学活动。本次活动需要学生在小组内完成学习任务，他们在课下需要搜集关于本地、其他地区优秀的传统文化，并将其设计为手抄报、演讲稿等，其中要介绍这一文化起源、发展现状等，之后在课堂上笔者让学生分享本小组搜集、整合的资料，之后让学生以小组为单位进行讨论，然后每组选派代表进行发言，说一说传统文化传承的必要性。同学们积极讨论，大胆提出自己的观点，自身的语言表达能力不断提升，且他们对文化传承有了全新看法。这样，借助这一方式学生交际能力、整合能力以及文化传承意识得以发展，整体教学效果极佳。

再如，近期迎来了期中考试，很多学生因为上网课的原因导致学习成绩下降，他们中有许多人出现了不同程度的焦虑、困惑心理，对此笔者以《负面情绪调节》为主题开展了辩论情境教学活动。立足初中生角度进行分析，本时期的学生正处于认知成型阶段，这一阶段的他们思维活跃、辨别能力较差且内心相对敏感，他们在日常的学习以及生活中容易形成消极情绪，其主要表现为无心学习、容易产生易怒情绪，在了解这一情况之后笔者积极思考选择了这一情绪调节主题课，在实际教学中笔者从以下几点开展了教学活动：首先，在课堂教学中笔者借助信息化手段呈现了情绪对生活、学习的影响，在动画的引导下学生迅速加入学习过程，在讨论一分钟之后笔者引出了本节教学内容——了解情绪，而情绪又分为消极情绪和积极情绪，这节课我们主要讲如何化解消极情绪。其次，笔者针对本次期中考试做了一个总结，指出一些学生因考试成绩而出现负面情绪，之后笔者让学生在小组中探究，我们应如何面对负面情绪呢？大家举手示意，说一说负面情绪对我们有促进作用，能够让我们反思自己还是会带来不好的影响呢？随后结合学生

意愿将其划为两个讨论组，他们就这一问题进行辩论。最后，结合学生课堂讨论成果，笔者总结了本课内涵：面对负面情绪我们需要找到其根源，随后尝试自主化解负面情绪，若始终无法排解的话则可以与教师进行交流。这样，在辩论的过程中学生能够意识到情绪对自身的影响，其思维能力、探究能力也得以发展，整体教学效果极佳。

（三）家校合作，形成心理健康教育全新合力

在全新时代背景下，家校合作是教师开展心理健康教育、提升教育质量的关键方法，同时家长也能够及时了解学生学习、生活动态。对此，为了确保心理健康教育成效，初中心理健康教师、班主任等需要重视与家长的配合，积极开展家校合作下的心理健康教育活动。不仅如此，在互联网技术支持下，教师可借助全新方法与家长进行合作。在实际教育中，教师可从以下几点入手开展家校合作心理健康教育活动：首先，转变家长教育思想观念。班主任、心理健康教育教师可积极与家长交流，使其意识到学生心理健康教育重要性。班主任可组织家长会，通过引出实际案例引起家长重视，使其了解孩子心理健康教育的重要性，关注孩子成长整个过程；班主任可借手机终端、多媒体平台等方式与家长进行交流，也可分享家校共育机制的重要性和做法，引导学生家长明确自身在孩子心理健康教育中的定位；借助信息化手段定期与家长沟通，使其掌握心理健康教育方法与艺术，形成有针对性、实效性的全新心理健康教育合力。其次，完善家校合作教育形态。

在实际发展中，学校可邀请当地一些名师、专业心理咨询师担任校外家庭教育指导教师，定期开展心理健康测试、线上青少年家庭教育讲座等活动，立足更为专业化的角度指导学校的家庭教育工作；心理健康教育教师可借助信息化平台，定期上传心理健康教育文件、案例等，引导家长掌握更多沟通技巧和方法，借助这一方式来提升教育成效，发挥家长在心理健康教育的引导价值。

（四）完善教育评价，构建完整心理健康教育体系

在全新教育背景下，初中心理健康教育教师应从多角度评价学生，帮助学生树立学习以及生活自信，砌筑心理健康教育新长城。相对来讲，以往的心理健康教育评价相对单一，其主要是教师结合学生考试成绩、课堂基本表现等对其进行评价，不过此种方式并不能满足新

时期下的教育改革要求，基于此，为了提升心理健康教育成效，笔者认为心理健康教师需要从实际出发，结合学生在课堂中的表现、学习过程、任务完成情况等对其进行评价，引导学生正确看待自身，并意识到心理健康的重要性，且教师在这一过程中也可完善评价主体，让家长、学生自身加入评价过程，从而形成良好的心理健康教育评价格局，进一步深化心理健康教育的改革。同时，围绕学生的评价，教师需要及时调整教学方向，以便之后教学活动的整体针对性与实效性，从而推动心理健康教育发展。

结语

综上所述，初中学校、心理健康教育教师、班主任等形成全新教育合力，针对当前心理健康教育中存在的问题落实有效措施，利于改善当前心理健康教育现状，并实现学生综合化、多元化发展。为了实现这一目标，学校在中发展应转移侧重点，意识到学生心理健康教育必要性，进一步提升教师教育能力；教师须借助全新方式、案例等开展心理健康教育活动，引导学生在快乐中学习、在学习中树立认知；班主任以及心理教师应与学生家长积极合作，打通家校共育路径，丰富心理健康教育主体，切实深化教育改革。

参考文献

- [1] 李远. 初中生心理健康教育与体育融合发展模式——厦门市金尚中学心理特色体育大课间的探索实践[J]. 福建教育, 2021(45): 13-14.
- [2] 朱萍. 以爱为马逐梦人生——农村初中生心理健康和品德发展的影响因素和对策[J]. 新校园, 2022(01): 64-66.
- [3] 王九菊, 王九全, 王九梅. 探讨心理健康教育对初中学生心理健康状况的影响[J]. 心理月刊, 2022, 17(6): 22-24.
- [4] 房香莲. 中学生手机依赖的现状及其对学业成绩, 心理健康的影响研究[J]. 福建师范大学 [2024-09-03].
- [5] 吴泽燕. 关注学生心理健康促进校园和谐发展——浅谈初中生的心理健康教育[J]. 中国科技纵横, 2010.
- [6] 万方. 初中学生心理发展与心理健康教育的研究[C]// 中国教育发展战略学会论文集卷四. 2019.