

“双减”背景下初中心理健康教育工作的实施策略

郑茹穗

宁远县冷南学校

摘要：随着“双减”政策的深入实施，心理健康教育迎来了新的挑战与机遇，这一政策不仅减轻了学生的课业负担，也对心理健康教育提出了更高的要求。面对新形势，作为一名初中班主任，不仅要起到教育教学、班级管理的作用，还要注重该阶段学生的心理健康教育，积极探索创新教学模式，以适应学生心理发展的新需求。让我们携手共进，为培养身心健康、全面发展的新时代青少年贡献力量。

关键词：“双减”政策；初中阶段；心理健康；实施策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.011

引言

在“双减”政策的背景下，心理健康教育的教学研究显得尤为重要，班主任需深入探究，结合学生实际，设计富有针对性的教学内容。同时根据当前初中生学习现状，提出切实可行的教学优化策略，如增加实践活动，注重个体差异，以提高学生心理素质为核心。这样，不仅有助于提升教学效果，更为相关教育工作者提供了宝贵的参考。

一、初中阶段学生心理健康教育的现状

初中阶段学生心理健康教育的现状，这是一个复杂而多面的话题，涉及学生的自我认知、情绪管理、人际关系、学习压力、家庭关系以及网络使用等多个方面，是社会各界力量积极研究的热门课题之一。根据国家数据局相关研究资料显示，大部分初中生具有较为积极的自我认知，能够正确评价自己的优点和不足，这是心理健康教育的良好基础。同时约75%的中学生能够较好地管理自己的情绪，遇到问题时能积极应对，显示出情绪管理能力的提升。在人际关系方面，中学生在与同学、老师和家人的交往中，能够展现出良好的沟通技巧和合作精神，这有助于他们在社交环境中更好地适应和成长。然而也存在一些需要关注的问题。超过50%的中学生表示在学习中面临较大压力，部分学生出现焦虑、抑郁等情绪。学习压力主要来源于学业成绩、升学压力以及家长和老师的期望。此外约30%的中学生表示与家人存在沟通障碍，部分学生对家庭环境感到不满，这可能对他们的心理健康产生负面影响。另外约15%的中学生存在网络成瘾现象，过度使用互联网和社交媒体可能对他们的学习和生活造成干扰。

二、“双减”背景下针对中学生开展心理健康教育的意义

心理健康教育对中学生至关重要，它促进身心健康，提高学习效率，培养积极形态，健全人格品质，如同春雨滋润、金钥匙开启、阳光普照、灯塔指引，为中学生提供全面的支持和引导，助力他们茁壮成长，绽放青春光彩，书写辉煌篇章。

（一）促进身心健康

中学生正处于身心快速发展的关键时期，身体机能不断变化，心理也日趋成熟，但同时也面临着学业压力、人际关系等诸多挑战^[1]。在繁重的学习任务 and 激烈的竞争环境下，他们极易产生焦虑、抑郁等负面情绪。开展心理健康教育，能帮助学生学会正确认识和应对这些情绪。比如通过心理健康课程，学生可以学习情绪调节的方法，像深呼吸放松、积极的自我暗示等。当学生掌握了这些应对技巧，就能在面对压力时保持冷静，减少心理问题的产生。这不仅有利于他们当下的心理健康，还能为身体健康提供有力保障，让他们以良好的身心状态迎接成长中的挑战，健康快乐地度过中学时光。

（二）提高学习效率

心理健康教育对于提高中学生学习效率有着重要作用。在学习过程中，学生常常会因为学习任务重、考试压力大而感到焦虑，这种情绪会影响他们的学习状态和效果。心理健康教育能够帮助学生缓解这些焦虑和压力，让他们以更轻松、积极的心态投入学习。例如，通过心理辅导，学生可以学会合理安排学习时间，制定科学的学习计划，避免因学习任务安排不当而产生的焦虑。同时，心理健康教育还能挖掘学生的学习兴趣和动力，激发他们的内在潜能。当学生对学习充满兴趣，主动去探索知识时，学习不再是一种负担，而是一种乐趣，学习效率也会显著提高，进而取得更好的学习成绩。

（三）培养积极心态

心理健康教育如同阳光，能为学生的心灵注入温暖和力量，帮助他们养成积极乐观的生活态度。在日常的心理健康教育活动中，通过组织主题班会、心理健康讲座等形式，引导学生关注生活中的美好事物，培养他们的感恩之心和乐观精神。例如，让学生记录每天三件让自己开心的小事，帮助他们发现生活中的点滴幸福，从而提升对生活的满意度和幸福感。这种积极的心态能增强学生的自信心，让他们相信自己有能力应对生活中的各种困难。同时，积极的心态还能促进学生之间的良好交往，让他们在集体生活中更加融洽，进一步增强自我认同感和归属感，以自信、阳光的姿态面对未来的生活。

（四）健全人格品质

心理健康教育对中学生健全人格的塑造至关重要。在中学阶段，学生的人格正处于形成和发展的关键时期，需要正确的引导和培养^[2]。心理健康教育可以通过各种方式，如案例分析、角色扮演等，帮助学生树立正确的人生观和价值观。比如在课堂上，通过分析一些名人的成长故事，让学生学习他们自尊、自爱、自律、自强的品质。同时，心理健康教育还注重培养学生的责任感和同理心，让他们学会关心他人、尊重他人。在这样的教育环境下，学生逐渐形成健全的人格，懂得自我约束和自我激励，在面对诱惑时能坚守原则，在面对困难时能勇往直前，为未来的人生发展奠定坚实的基础。

三、“双减”背景下开展心理健康教育的主要2个原则

为了加强心理健康教育，需重视师资队伍建设，提升心理教师的专业性，确保服务质量。同时，通过科普宣传与教育，增强学生对心理健康的科学认知，破除误解。这些举措有助于学生客观看待自身心理状态，积极应对挑战，保持身心健康。

（一）师资队伍建设

积极更新班主任教学管理经验，增强新时代育人方式方法，健全心理健康教育能力，是学校提供高质量心理健康服务的基石，为了加强心理健康教育，我们必须高度重视对教师，尤其是班主任的心理健康教育建设，同时通过各种途径不断提升指导专业性，这既是保障服务质量的必要手段，也是满足学生多元化需求的应有之义，因此我们要不断完善教师培养机制，加强专业培训，确保教师具备扎实的心理教育专业知识和技能，以为学生提供更加专业、有效的心理健康服务。

（二）科普宣传与教育

为了深化学生对心理健康的理解，应采取了科普活动、家长智慧课堂、自媒体心理科普宣传等多种方式，这些举措不仅提升了学生对心理现象的科学认知，还可以有效破除对心理学的种种误解。通过这些活动，学生们能够更加客观地看待自己的心理状态，理解并接纳自身的情绪变化，当面对心理压力和挑战时，他们便能够采取更加积极、正确的应对方式，从而保持身心的健康与平衡。

四、“双减”背景下初中心理健康教育工作的实施策略

在“双减”背景下，初中心理健康教育工作的实施显得尤为重要，针对这一背景，以下是关于提高教师心理健康教育水平、创新心理健康教学模式、打造多维互动的心理健康教育课堂以及重视家校合育的教育工作的实施策略。

（一）提高教师的心理健康教育水平

随着社会的发展，心理健康教育在教育体系中的地位愈发重要，而教师作为学生成长道路上的引路人，其心理健康教育能力成为塑造学生健康心灵的关键因素。教师的心理健康水平不仅关乎自身的职业发展和个人成

长，更对学生的心理发展质量起着决定性作用。在日常教学中，教师与学生接触频繁，他们的一言一行、一举一动都可能在学生心中留下深刻印记。若教师具备良好的心理健康教育能力，便能敏锐洞察学生的心理变化，及时给予关心和引导，帮助学生解决心理困扰。因此，教师应积极主动地参与各类教研活动，这是提升自身心理健康教育水平的重要途径。在教研活动中，教师可以聆听专家讲座，专家们凭借丰富的经验和深厚的专业知识，分享前沿的心理健康教育理念与实用的教学方法，为教师们提供新的思路和视角。同时，接受专业的心理健康教育辅导也必不可少，通过系统的辅导课程，教师能够深入学习心理学知识，掌握心理评估、心理咨询等专业技能。这些学习和提升的过程，如同春风化雨，滋润着教师的心灵，让他们不断充实自己。如此一来，教师们便能以更专业的素养、更温暖的关怀，为学生们铺设通往健康成长的康庄大道，助力学生在成长道路上保持积极向上的心态，迎接未来的挑战。

（二）创新心理健康教学模式

传统中，由班主任主导的“主题”心理健康教育，其模式往往显得单调乏味，难以真正触动学生的内心，因此我们必须勇于创新，探索更多元化的教学模式^[3]。如通过案例分析，让学生深入剖析心理现象；通过角色扮演，让学生在体验中领悟心理健康的真谛；通过小组讨论，让学生在交流中碰撞出思想的火花。同时还应充分利用现代信息技术，打造心理健康教育网络平台，让学生在网络世界里畅游心理健康的海洋（如例1）。

例1：《正确面对学习压力，提高自身抗挫折能力》主题教育活动

活动目标：通过本次活动，帮助学生正确面对学习压力，提高抗挫折能力，培养积极向上的心态，促进学生的全面发展。

活动准备：

1. 准备相关教学资料，包括学习压力案例分析、抗挫折能力培养策略等。
2. 利用信息技术手段，搭建线上学习平台，提供学习资源和互动功能。
3. 分组准备角色扮演的道具和场景。

活动内容：

1. 导入（5分钟）

①播放一段关于学习压力和抗挫折能力的视频，引起学生的兴趣。

②简要介绍活动目标和流程。

2. 案例分析（10分钟）

①教师利用PPT展示学习压力的典型案例，引导学生分析案例中的人物如何面对压力。

②小组讨论：每组选择一个案例进行深入讨论，分析案例中人物的压力来源、应对方式及效果。

3. 角色扮演（15分钟）

①每组选择一个学习压力情境，进行角色扮演。

②角色扮演过程中，其他小组观察并记录角色的应对方式和情绪变化。

③角色扮演结束后，进行小组间的反馈和讨论，分享角色的抗挫折经验和教训。

4. 线上互动（10分钟）

①引导学生登录线上学习平台，浏览抗挫折能力相关的文章和视频。

②在平台上进行匿名提问或分享自己的抗挫折经验，教师和其他同学进行实时互动和回复。

5. 总结提升（10分钟）

①教师总结本次活动的主要内容和收获，强调正确面对学习压力和提高抗挫折能力的重要性。

②学生分享自己的心得体会，提出改进建议。

活动评价：

①观察学生在小组活动和角色扮演中的参与度和表现。

②收集学生在线上学习平台的互动记录和反馈。

③通过问卷调查或个别访谈，了解学生对活动效果的评价和改进意见。

活动意义：

本次活动通过案例分析、角色扮演和线上互动等多种形式，让学生在参与中深刻体验学习压力和抗挫折能力的关系，学会正确面对压力，提高抗挫折能力。同时利用信息技术手段，拓宽了教育教学的途径和方式，提高了教育的时效性和互动性。

（三）重视家校合育的教育工作

家庭，如同学生心灵的港湾^[4]，是其成长不可或缺的重要环境，家校合作则是为这港湾加固堤防，共同守护学生的心理健康。因此学校应加强与家长的沟通，让家校之间的桥梁更加坚实（如例2）。

例2：家校合育，纠正“手机瘾”学生的案例

小明（化名）是个聪明伶俐的学生，但最近却迷上了手机游戏，常常熬夜玩耍，导致上课精神不集中，成绩也一路下滑。学校老师发现后，决定与小明家长联手帮助他。

老师多次与小明进行深入的谈话，耐心引导他认识到手机成瘾的危害，并告诉他如何平衡学习和娱乐。同时，小明的家长也积极配合，设定了家庭规则，限制小明使用手机的时间，并为他安排了丰富多样的课外活动，让他体验现实世界的乐趣。

家校还共同组织了一次户外亲子活动，让小明和家長一起参与，增进亲子关系，也让小明感受到了现实世界的丰富多彩。在活动中，小明展现出了积极向上的精神风貌，也赢得了老师和家长的赞赏。

经过一段时间的努力，小明逐渐摆脱了手机瘾，学习成绩也有了明显的提升。他重新找回了学习的乐趣，也变得更加自信和开朗。家校共育，合作联手，成功地从小明指引了一条健康成长的道路。

五、心理健康教育效果的评估与反馈

（一）构建科学的评估指标体系

构建科学的评估指标体系，需从多维度考量。学习维度，考查学生学习压力缓解情况、学习兴趣提升程度及学习效率是否提高，可通过对比“双减”前后学生的学习时长、作业完成质量、主动学习时间等进行判断。心理维度，借助专业心理量表，评估学生焦虑、抑郁等负面情绪的变化，以及自我认知、情绪管理能力的发展。社交维度，观察学生在学校和家庭中的人际关系，包括与同学、老师、家人的沟通交流、合作互动是否更加顺畅，从多维度综合评估心理健康教育效果，全面了解学生心理状态的改善情况。

（二）多样化的数据收集方法

为精准评估心理健康教育效果，需运用多样化的数据收集方法。问卷调查是常用手段，设计涵盖学习、生活、心理感受等方面的问卷，让学生自主填写，了解其内心想法与体验。心理测试则借助专业量表，如症状自评量表（SCL-90）、青少年自杀倾向量表等，量化学生心理状态。课堂观察和日常行为观察也不可或缺，教师在课堂上观察学生的参与度、情绪表现，日常中留意学生的社交互动，收集多方面信息，确保数据全面、准确，为科学评估提供有力依据。

（三）基于评估结果的反馈与调整

依据评估结果及时反馈并调整心理健康教育策略。若数据显示学生学习压力缓解不明显，可增加学习技巧指导课程，如时间管理、压力应对技巧等内容，帮助学生更高效学习，减轻压力。若发现学生在情绪管理方面提升不足，可丰富心理健康课程活动，设置情绪管理主题的小组讨论、角色扮演等活动，让学生在实践中提升情绪调节能力。同时，将评估结果反馈给家长，加强家校沟通，共同商讨教育方法，促进学生心理健康发展。

结语

在“双减”背景下，初中心理健康教育工作的实施策略显得尤为重要，我们积极响应政策号召，通过优化课程设置、加强师资队伍建设、创新教学方法以及深化家校合作等多种策略，为学生提供了更为全面、专业的心理健康教育服务。未来我们将继续深化心理健康教育改革，不断探索适合学生发展的教育模式和路径，为学生的健康成长提供有力保障。同时，我们也希望社会各界能够共同关注和支持初中心理健康教育工作，共同营造一个更加和谐、健康的成长环境。

参考文献

- [1] 在素质教育中不能忽视对学生心理品质的培养[J]. 张雷. 中小学心理健康教育, 2002.
- [2] 高职院校如何培养学生的积极心理品质[J]. 马思程; 刘子璇. 才智, 2024.
- [3] 试论教师的心理品质[J]. 王艳萍; 卑凤杰. 新课程(下), 2015.
- [4] 家庭系统对高职生积极心理品质的影响探究与对策[J]. 王瑞琪. 知音励志, 2016.