

初中生心理健康与生命教育：家校协同模式构建

孙晶

长春师范高等专科学校

摘要：随着现代社会的迅速发展，家庭环境、学校教育都处于一个持续变化的过程中，给学生带来了不同程度的心理影响，尤其在初中阶段，学生正处于青春期，其生理、心理都处于不稳定的发展时期，容易受到外界环境的干扰而出现错误的思想和行为，影响学生的身心健康发展。近年来，在初中教育中，为了促进学生综合化发展，越来越重视心理健康教育的实施。本文基于此，提出几项关于初中生心理健康与生命教育的有效策略，旨在提升学生心理素质，形成良好的心态，从而提高班级管理水平。

关键词：初中；心理健康；生命教育；家校协同

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.231

引言

随着中学生自我意识的形成和相较于小学学业压力的在增加，心理压力也明显增加，出现心理健康问题的可能性不断增加。教师应考虑学生心理健康辅导，提高教育观念，认识课堂心理健康辅导，考虑心理辅导的重要性，建立心理健康辅导室，考虑个体差异，提高心理健康的有效性建议，改进监测和调查，以实现可持续的心理健康建议，并利用活动实施学生阳光思想的发展，注重家庭联合教育，承担家庭辅导的全部责任。

一、当前初中生心理健康教育的情况

在不同的社会背景下，各种竞争的压力都在发生着变化，父母的期待、生活的单调、学业的紧张，都使中学生在青少年时期出现了一些不良的精神问题。中学生在学业上总是处在一种高度的压力和敏感性之中，从而会对其身体和精神的正常发展产生不利的作用。这年头，大部分的孩子都是独生子女，不懂得体谅，不懂得体贴，自私自利，而且他们的自尊心很重，总是把自己当成自己的核心，很难融入集体之中，所以他们很难从其他人的立场上去思考。当然，也有一些人的自尊心受到了影响，这一方面是因为老师和父母对他们的期许太高，另一方面也是因为他们的人生经历了太多的挫折和失败，让他们失去了自信。

二、初中生心理健康与生命教育

学校开展生命教育活动，是让学生明白一个人的生命是有限性的，而后思索阐明个体人生的存在价值，从而在人生实践中实现自身的理想。生命教育的目的是要教会学生接受和理解感悟生命的意义，并让学生尊重和珍视人生的价值，让学生建立起积极进取、和谐健康的生命观。尊重自然，爱惜尊重生命，培养起坚定牢固的信念，能够以更博大的胸襟与顽强的意志去实现个人追

求的人生价值，为国家和社会创造巨大的财富，谋求幸福；而心理健康就是通过培养学生心理素质，促使学生在身心与社会各方面和谐发展的教育。在心理教学中，教师要重视渗透生命健康教育的基本内容，增强学生对人生价值与意义的认识，从而提高身心健康。

三、初中生心理健康与生命教育的策略

（一）完善初中生心理健康教育体系

初中阶段是学生生理心理转型的特殊时期，做好初中生珍爱生命心理健康教育工作，帮助其塑造健全人格，提高个人素质，促进全面发展尤为重要。但目前初中生心理健康教育体系尚未完善，需进一步去粗取精，优化升级。

1. 细化目标，针对性辅导

精准抓住矛盾，解决问题的最好方法便是细化目标，对症下药。初中阶段共分三个年级，虽年龄相差无几，但心理发展状况却情况各异，因此应根据不同年级学生心理状况细化心理健康教育目标，进行针对性辅导。初一的学生初入校园，环境、学习方式、生理状况等因素发生显著改变，教师应帮助学生快速融入新环境，引导其自我认知清晰化；初二的学生在经过一年的初中生活后已适应周边环境，但叛逆期的影响往往会使其逆反心理增强，行为各异，因此教师应更加注重疏导学生心理，倾听学生想法与苦恼，排除其不良情绪，帮助其明确生命可贵的道理，以防其不良行为造成严重后果；初三的学生心智渐为成熟，教师应注重其正确三观的树立，帮助其明确未来发展目标。

2. 强化正确三观的树立

三观正确与否是影响学生心理是否健康的重要因素。错误三观诱导学生做出不良行为，危害生命健康的事件屡见不鲜。因此，帮助初中生树立正确三观并在学习生

活中进行潜移默化地加强是完善初中生心理健康教育体系的重要一环。教师、家长可通过言传身教，辅之以合理的心理疏导方式，帮助学生形成良好的世界观、人生观、价值观并加以强化。

3. 建立心理健康教育保障

在初中阶段的心理健康教育中缺少专业人员和专业设施是学校心理健康教育不能全面开展的重要原因。

缺少专业人员主要体现在没有专职的心理医生，学校的心理健康教师只是用科任教师兼职，应该配备专业的心理医生或培养专业的心理咨询辅导教师。学校应该建立校级的心理教育和培训机构，配备专职人员开展心理健康教育工作。学校建立开设心理咨询室、心理谈话室、发泄室等开展心理健康教育工作的专业场所，提供良好的教育环境和氛围。依托校级心理教育和培训机构积极开展心理健康教育专题活动，定期开展心理健康教育专题讲座，为学生建立心理档案，掌握和了解学生的思想动态，加强学生的学习指导和生活辅导工作。

(二) 形成“教师、学校、家长”三位一体的教育环境

初中生健康心理的形成离不开教师、学校、家长等与学生关系密切人员的共同努力。因此，应尽可能形成“教师、学校、家长”三位一体的教育环境，三者密切联系，对学生进行全方位的关怀，既可帮助学生提高自身安全感，又可防止学生心理问题的出现。

1. 召开“珍爱生命”主题班会

教师可充分利用每周的班会时间，召开“珍爱生命”主题班会。通过多媒体设施带领学生观看有关“生命可贵”的教育视频，并搜集一些初中生自杀案例，在班会中进行探讨，引导学生主动表达个人看法，教师引用励志事例加以补充升华，明确面对挫折，应奋勇向前，不惧困难，敢于挑战的正确认知，使其拥有更为深刻的认识。

2. 营造健康良好的校园环境、保障心理健康成长

健康的校园环境可使学生安全感得到提升，心理状态更加乐观开朗，积极向上。因此，在学校中，首先应形成和谐的师生关系，教师努力成为学生的朋友、知己、倾听者，拉近师生距离，减少因隔阂产生的矛盾冲突；其次应帮助学生形成融洽团结的人际关系，同学情谊往往更能直接影响学生心理状况的发展变化，因此，学校可根据实际情况举办集体活动，深化学生友谊，引导其朝着温暖、团结、和谐的方向发展。

3. 家校合作，同步指导

在初中生的心理健康教育中仅仅依托学校教育是不够的，

家庭的教育和辅导也是加强初中生心理健康教育的关键环节。

学校在开展心理健康教育工作的同时，应注意与家长的密切沟通并建立良好的合作关系，如召开学生心理健康状况反馈的家长讨论会，教师可在会上及时反映学生在校状况，并通过家长了解学生在家情况，从而明确问题，与家长相辅相成，共同解决学生苦恼，排解学生忧虑，帮助学生在健康的生活“网络”中快乐成长。

(三) 倾听学生苦恼，帮助解决问题

教师、学校、家长共同努力往往是不够的，最关键在于学生本人是否能有效吸收关于心理健康教育信息，主动配合解决问题。因此，不管是教师还是家长都应善于倾听学生所想，为学生提供表达倾诉的途径，并通过温风拂面的话语，平等民主的关系来帮助学生重视生命安全，形成健康心理。

1. 结合问题成因，强化心理健康教育

很多中学生都是一意孤行的，老师们认为这是他们的个性，但实际上，这种情况往往是一种无法表达的无奈。许多同学觉得自己长相平平、能力平平、交际能力平平，在班上就会更加谦虚，逐渐地产生自卑感，此时的教学工作不到位，也导致了他们逐渐地产生了负面情绪。老师在课堂上的作用并不只是老师，更像是一个好的老师，然而许多老师都没有明确的自我定义，在同学们的眼中，老师们的态度就会变得冷漠，和老师们保持着一定的距离，这会让他们在精神上产生极大的负担。在制订课程时，老师要根据学生在家中的行为，理性地归纳出学生的心态转变，并与父母一起进行友好地解决。首先，要从学校层面上逐渐强化对中学生的心理健康管理，利用网络上的海量信息，对初中阶段的中学生进行各种类型的调查，并将其与特定的教学情境、家庭情况相联系。其次，学校要加强对中学生的精神卫生教育，传递积极正面的信息，从而使他们的精神状态得以改善。通过与父母的沟通，并根据教育进程，让父母与孩子进行全方位的沟通与交流，让他们能够自由地发表自己的意见，释放自己的情感，从而使他们的正面思想得以被吸纳，从而有效地提高精神卫生教育的效果。

2. 建立初中生心理健康问题答疑园地

学校可建立初中生心理健康问题答疑园地，如确立“心理健康答疑日”，在这一天，学生可畅所欲言，同老师、同学、学校工作人员等倾诉自己的烦恼并获得有效帮助；或鼓励学生成为答疑园地的小志愿者，使其在帮助同学解决问题的同时获得心理上的满足感，充实自我，更加积极向上。

（四）在心理健康教学中渗透生命教育

1. 明确生命教育核心，树立生命意识

生命教育就是以人的生命延续为基础，尊重人的个性与素质、能力的差异，提倡自身个体与社会自然、他人平等和谐为目标，通过多种多样寓教于乐的教育活动方式，唤起人的生存意识，挖掘人的生命创造潜力，构建人们的生存方式，启迪提升人的生命境界。精心呵护具有鲜活的生命、具有健全个性的人格、彰显鲜明的个性，积极提升人们生活品位的活动；而生命教育的核心就是快乐幸福的教育，也就是通过这种教育，使人可以最终得到快乐幸福的人生，使其整个生命有意义，有价值。因此，生命教育不能单纯地传授知识、技能技巧，而是培养对国家社会一种人生态度以及生命价值的取向。

2. 把生命教育与心理健康教育有机融合起来

目前，学校教师在针对学生所开展的心理健康教育中，多数侧重于营造学生个体自身的心理平衡，而对客观生活环境的全面了解与联系的内容比较少。在学校里，生命教育和心理教育是一个完整的全人教育，是在教育教学中把天、人、物、我之间相互的关系进行融合，积极引导学生得到均衡和谐发展。学校心理健康教育是为学生生命教育打下牢固坚实的思想基础，让学生明确什么是生命，生命真正本意是什么，如何才能达到这种境界；而生命教育是在心理健康教育之上对生命的认识，有了一个质的飞跃，有了一个空前的高度，是心理健康教育提高到一个深的层次，达到了一个极端。另一方面，心理健康教学是对生命教育的一个分解细化与具体表现。在心理健康教学中，应渗透更多的生命素养教育理念，明确人生的意义，着眼于人生发展，帮助学生理解人生，尊重生命和关爱生命，从而达到对人生价值深层认识与对人生意义的深刻探索。

就当下，学校心理健康教学注重活动的形式，注重心理状态的指导，强调模式生命的存在，但忽略对生活体验的训练，抑制了生命的创造力，这是学校生命教育中出现的问题。这些问题的存在，不加以纠正，会给学生的健康成长带来极大的影响。因此，心理健康教育都必须从学生的实际出发，感受生命的经历，树立生命生存意识，珍视生命的价值，使学生体验现实生命生活，重新找回自我认识，做到在人生路上的自主成长与自我创造，实现价值。

3. 在心理健康教学中渗透生命教育

在心理健康教学过程中，教师引导学生塑造人格，珍惜生命，教师要精心设计教学环节，选择贴近生活素材，培养学生的生命意识。首先，教师自身就必须有正确的世界观、生命观，并积极成为学生学习楷模。教师如果

有了正确的生命观点，他在教学中，就可以引领学员体验生命的快乐，感受在生活中生命的美好，从而疏导学生在成长中遇到的各种烦恼顾虑，逐步提高孩子适应各种恶劣环境的能力。其次，作为教师要以培养学生成长出发，关注学生复杂的内心世界，及时发现和合理疏导学生成长障碍，不但使学生感受到生活的快乐，而且要指导培养他们处理生活不如意的能力，从而保持学生对生活自信乐观的心态。这样学生才能真正激发生命的活力，也更能够尊重人生，爱惜生命。

学校生命教育要采用生活体验的方式来开展，并从活动中感受生命的价值。综合实践活动教学就是学校开展生命教育活动的主阵地，教师必须注重针对在学生的身边问题上，让学生通过体验探究解决问题，在实践中所体会到的生命意义。这种生活的体验教学肯定比单纯教师讲解讲授的感受更直观、更深入。教师在心理健康教育中运用了多种手段，充分利用活动过程中的生命教育内容，针对学生实际要求，开展生命教育的心理教学。在进行家庭心理辅导，团体辅导，个人心理指导等进行的生活化心理健康教育，使学生更好地了解自我，理解生活，认识生命。

结语

目前初中生心理健康教育体系尚且存在问题，一些学生心理问题严重导致不良后果出现的案例时有发生，因此教师、学校、家长、社会务必重视这一问题，加强与学生的有效沟通，帮助学生疏导心理、排解问题，使其形成积极乐观的处事心态，不断完善中学生心理健康教育体系，为其健康成长提供融洽的环境，以促进学生个人综合发展，进而提高国民素质。

参考文献

- [1] 周群. 初中生心理健康教育的实践与探索 [C]. 华南教育信息化研究经验交流会 2021 论文汇编 (十). 2021: 2317-2321.
- [2] 黄琛. 教师心理素质与初中学生心理健康教育探讨 [C]. 2020 年“互联网环境下的基础教育改革与创新”研讨会论文集. 2020: 112.
- [3] 战卫卫. 初中心理健康教育管理策略研究 [J]. 新智慧, 2020 (27): 26-27.

作者简介：孙晶，（1972 年 12 月），女，汉族，吉林省长春市，学历：硕士，职称：副教授，长春师范高等专科学校，研究方向：心理学。

基金项目：吉林省社会科学基金项目《当前青少年心理健康与生命教育问题与对策研究》（项目编号：2024B95）。