

# 心理健康教育在中学德育工作的实践策略研究

贡觉桑姆

西藏工布江达县中学

**摘要：**中学阶段是学生人生观、世界观、价值观形成的关键时期，是学生健康成长的关键时期，在这一阶段对学生进行心理健康教育，不仅可以帮助学生建立正确的人生观、价值观，还能为学生今后的学习和生活奠定良好的基础。在素质教育不断深化改革的背景下，中学生心理健康教育也得到了越来越多教师和家长的重视。本文首先对当前中学生心理健康教育存在的问题进行了分析，然后阐述了中学德育工作中开展心理健康教育的意义，最后提出了一些在中学德育工作中开展心理健康教育的实践策略。本文研究为中学德育工作中开展心理健康教育提供理论和实践参考，以促进学校德育工作水平的提升。

**关键词：**心理健康教育；中学德育工作；学生心理发展；德育课程

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.110

## 引言

新时代背景下，人们越来越重视对学生进行心理健康教育。但是，在当前的中学德育工作中，一些教师仍然存在着只重视德育工作，忽视对学生进行心理健康教育的问题。尤其是一些学校仍然采用传统的说教方式，忽视对学生进行心理健康教育，导致中学生在学习过程中遇到困难时不能积极地应对。心理健康教育作为素质教育的重要内容之一，其重要性已经得到了广泛的认可。教师只有重视对学生进行心理健康教育，才能培养出具有良好心理素质、全面发展的高素质人才。

### 一、当前中学生心理健康教育存在的问题

#### （一）学校和教师对于心理健康教育认识不足

很多学校对心理健康教育的重要性认识不足，导致在实际教学过程中没有认真落实心理健康教育工作，缺乏对学生心理健康的重视，只是在德育课程中涉及了一些心理健康教育的内容，并没有对学生进行深入的心理咨询和疏导。而且在实际教学过程中，很多老师对心理健康教育存在误解，认为开展了心理健康教育就是对学生进行心理疏导、开展心理辅导。因此，在实际教学过程中没有给学生提供必要的辅导。另外，很多学校都没有专门开设心理健康教育课程，这就导致在实际教学过程中很难实现真正的心理辅导。由于没有专业的人员进行专业指导，导致在开展心理健康教育过程中容易出现很多问题。首先是对学生的错误引导，教师在实际教学过程中采用的都是一些错误的方法来进行引导。另外，很多学校对于学生存在的问题不能及时进行纠正和指导，导致学生对于错误的认知比较

严重。另外，一些教师在教学过程中更多的是注重对学生学习成绩的提升，而忽视了对学生进行心理健康教育和情感疏导，这就导致学生对于学习产生了厌学情绪。

#### （二）中学生缺乏积极的自我心理调适能力

很多学生都存在心理健康方面的问题，但是很多学生却不愿意接受心理健康教育，甚至认为这是一件很麻烦的事情。他们对心理健康教育不感兴趣，更多的是对学校进行心理健康教育，希望通过这样的方式来解决自己在学习生活中遇到的困难。同时，在心理健康教育实施过程中，很多学生并不知道如何去进行自我心理调适，导致在学习生活中出现问题时不能积极地进行自我调适。在学校德育工作中开展心理健康教育能够帮助学生提高自我调节能力，减少学习生活中的压力和烦恼。但是当前很多中学生都不知道如何去进行自我心理调适，甚至对自我心理调适存在一定的误解。他们认为通过倾诉和宣泄自己内心的情感和想法就能够让自己得到缓解。在学校德育工作中进行心理健康教育，可以帮助学生更好地解决遇到的问题。但是如果学生不能正确地认识到自我调适的重要性和必要性，那么在学习生活中遇到问题时就无法通过正确的方法进行自我调节，从而产生不良情绪。比如很多学生在遇到挫折或者是遇到困难时会选择将自己封闭起来，不愿意与他人进行沟通和交流，这样就会导致其不良情绪的持续发展，影响到其健康成长。同时很多中学生在面对学习方面的压力时会选择逃避或者是压抑自己的情感。这些问题都是由于中学生缺乏积极的自我心理调适能力导致的。另外，一些学生不能正

确地看待和处理人际关系问题，从而导致他们在学习生活中遇到困难时不能及时地寻求他人帮助或求助于他人。

## 二、中学德育工作中开展心理健康教育的意义

中学阶段是学生心理发展的关键时期，在这一时期开展心理健康教育，不仅能够帮助学生建立正确的人生观、价值观，还能帮助学生养成良好的学习习惯和生活习惯。下面就对中学德育工作中开展心理健康教育的意义进行分析。

（一）有利于中学生形成正确的世界观、人生观和价值观。中学生正处于人生道路上的重要时期，他们会面临着各种各样的选择，这就需要他们具备正确的人生观和价值观。随着互联网时代和自媒体时代的到来，越来越多的学生接触到了网络信息，如果这些信息不能及时地被学生所掌握，就会对他们产生误导。另外，网络上也存在着一些不健康、不正确、不文明的内容，如果学生对这些内容没有充分认识和了解，就会在一定程度上影响他们人生观、价值观的形成。所以在中学阶段对学生进行心理健康教育，不仅能够帮助学生形成正确的世界观、人生观和价值观，还能帮助他们树立起正确的道德观念。

（二）有利于中学生提高学习能力和生活能力。中学生正处于由儿童向青少年过渡时期，这个阶段是人生发展的重要时期，也是学生人生中最重要学习阶段之一。在这一阶段，他们要学习大量的知识，也要面对各种压力和挑战。如果这些压力和挑战不能被他们正确地认识和解决，就会给他们带来负面影响。比如在学习过程中出现了挫折感，或者在与同学相处过程中遇到了一些矛盾等。如果这些问题不能及时地被学生所解决，就会给他们造成心理上的负担和压力。如果这些压力和压力长期得不到缓解和消除，就会对他们的心理健康造成影响，甚至会导致一些不良后果。

（三）有利于中学生身心健康发展。中学生正处于青春发育阶段和发展阶段，这个阶段也是学生身心发育和成长最快、最关键的时期。在这一时期进行心理健康教育不仅可以帮助中学生形成良好的性格和品格，还能促进他们身心健康发展。首先，在中学德育工作中开展心理健康教育可以让中学生更好地认识自我、接纳自我、悦纳自我、评价自我和超越自我；其次，中学生在心理健康教育过程中能够感受到来自老师、同学、家长等人

的关爱和鼓励；最后，通过心理健康教育活动可以让中学生发现自己身上存在着一些优点和长处，从而对自己有更多信心和希望。

（四）有利于中学生形成健全人格。在当前社会竞争激烈、竞争日益加剧的背景下，很多学生都有着较强的危机感和焦虑感。为了缓解这种焦虑感和危机感，他们就会采取一些措施来转移注意力。比如有的学生选择通过吸烟、喝酒等方式来缓解自己心中的焦虑感；有的学生选择通过各种方式来发泄自己心中的不良情绪等。在这种情况下就需要教师对中学生进行心理健康教育。

## 三、中学德育工作中开展心理健康教育的实践策略

（一）在德育课程中加入心理健康教育内容。学校应在开设心理健康教育课的同时，将心理健康教育与德育课程进行整合，使心理健康教育课成为德育课程的有机组成部分。可以邀请专业心理教师或其他专业人员为学生讲授相关内容，如生涯规划、恋爱婚姻、情绪管理等方面的知识。此外，还可以根据学校实际情况，将与心理健康有关的其他学科内容融入到心理健康教育中，如社会学习理论、积极心理学等。

（二）丰富学校德育教育活动形式。教师可以充分利用学校现有资源，组织开展各种主题班会、团队活动、社会实践活动等。通过这些活动，可以增强学生对社会和人生的了解，增强学生的责任感和使命感。在这一过程中，教师要善于引导学生自主解决问题，通过交流、讨论和讨论等方式，使学生能够正确认识和理解自己的行为与思想。此外，还可以举办心理讲座、演讲比赛等形式多样的活动，为学生提供一个展示自己的平台。

（三）建立学校心理咨询室。中学阶段是学生世界观、价值观形成的重要时期。在这一时期内，学生可以通过向老师或同学请教等方式进行自我调整和完善。因此，学校应该建立相应的心理咨询室或心理辅导室，为学生提供一个释放压力、倾诉心声的地方。例如可以邀请专业人士定期对学生进行心理健康教育讲座、个别咨询或团体咨询等，及时发现和解决学生中出现的各种问题。

1. 培养学生健康的生活态度，指导学生进行自我调整

培养学生健康的生活态度是心理健康教育的重要内容之一，对中学生而言，养成正确的生活态度不仅能使

学生更好地适应社会，还能促进其身心健康发展。教师要引导学生正确看待青春期身心发展特点，使他们学会调控自己的情绪，避免因情绪波动而影响学习。例如在教学中，教师可以让学生尝试写出自己的成长经历，分析成长过程中出现的挫折与问题，并探讨解决方法。通过这种方式，可以使学生认识到挫折并不可怕，关键在于正确对待。

### 2. 激发学生的学习兴趣，培养其积极的学习动机

在德育教育中，教师要善于发现和挖掘学生的闪光点，对其进行积极的引导和鼓励，使其能够有信心和勇气面对学习中遇到的各种困难。例如，在中学历史教学中，教师可以通过讲述“虎门销烟”故事来激发学生学习历史的兴趣。通过这一故事，让学生意识到国家之所以会遭受外来侵略，是因为我国近代以来政治制度的不合理，因此必须要学习和掌握先进的科学知识。这种方式既能够增强学生的爱国意识，也能够使学生产生学习历史的兴趣。此外，教师还可以根据教材内容来创设各种教学情境，通过给学生设置具有挑战性和趣味性的问题来激发学生学习的兴趣。例如，在学习《论语》时，可以利用“鱼我所欲也”这句话来创设情境：“你是希望每天都吃鱼呢？还是想每天都吃肉呢？”通过这样的问题使学生明确自己学习《论语》是为了更好地了解历史、认识社会，从而更好地服务于自己。通过这种方式，既能够激发学生的学习兴趣，又能够增强学生对历史知识的学习兴趣。在此过程中，教师要善于观察和了解学生在课堂上的各种表现，及时发现并解决问题。

### 3. 加强学生心理调适能力，提高心理健康水平

学校应积极营造和谐的班级氛围，让学生可以在和谐、友爱的环境中学习、生活。同时，教师可以定期开展一些有益于学生身心健康的主题班会，如心理健康教育专题讲座、团体活动等，使学生能够更好地认识自己，理解他人。其次，教师应注重培养学生良好的学习习惯和行为习惯，使学生学会自主学习和自我管理。同时，学校还应为学生提供一些良好的学习与氛围。例如可以在学校设立心理咨询室或心理健康教育园地，让学生可以通过向专业人士倾诉来宣泄情绪；还可以在校内设立一些心理健康宣传栏和心理咨询箱等。此外，学校还应定期组织各种文体活动或户外活动，使学生能够通

过各种娱乐活动缓解学习压力、释放不良情绪。最后，学校应加强对教师的培训工作，提高教师的心理健康水平。教师可以通过参加相关培训、开设心理健康教育专题讲座等方式提升自身的心理健康水平。此外，学校还应加强对家长的教育工作，使家长能够通过正确的方式来教育孩子。

## 结语

中学阶段是学生人生发展的关键时期，中学生心理健康教育的效果直接关系到学生自身的成长，因此中学阶段教师必须高度重视这一问题。在中学德育工作中，心理健康教育是一项十分重要的内容，教师要想提高学生的心理素质，就必须要对学生进行心理健康教育。通过开展心理健康教育，能够帮助学生树立正确的人生观、价值观，让学生在良好的环境中成长、发展。为了能够促进心理健康教育在中学德育工作中的开展，教师可以从以下几个方面入手：首先，教师要加强对学生的关注，了解学生的内心想法和需求；其次，教师要为学生创设良好的学习环境；最后，教师要为学生创造一个轻松、愉快的学习氛围。通过以上措施开展中学德育工作中心理健康教育，可以帮助中学德育工作更好地开展，从而促进中学德育工作质量和效果提升。随着时代发展和社会进步，我国对人才的要求越来越高。因此在素质教育不断深化改革的背景下，中学德育工作中开展心理健康教育迫在眉睫。

## 参考文献

- [1] 王友方，孟盼. 中学德育工作与心理健康教育的融合发展研究[J]. 科学大众(智慧教育), 2019, (09): 9-9.
- [2] 郭琳琳，董贵友. 德育工作与心理健康教育的融合发展研究[J]. 好日子, 2021, (28): 22-22.
- [3] 李莉，张敏. 在中学德育工作中有效开展心理健康教育的实践研究[J]. 进展, 2021, 16(12): 89-89.
- [4] 付彦，胡俊. 中学生心理健康教育的策略研究[J]. 东西南北(教育), 2020, (21): 126-126.
- [5] 万梦巧. 心理健康教育在中专德育工作中的实践[J]. 启迪与智慧(上), 2020, (11): 69-69.

作者简介：贡觉桑姆（出生年：1987.07.20—），女，民族：藏族，籍贯：西藏林芝市工布江达县，学历：本科，职称：一级教师，研究方向：教育教学。