

一体化视域下初高中心理健康教育的教学衔接研究

骆佳佳

江西省九江市八里湖新区兴城学校

摘要：初高中阶段是学生身心发展和学习生活的重要过渡期，学生在这一时期常面临学习焦虑、自责倾向及抗逆力较弱、人际关系障碍等心理问题，影响其健康成长。为此，接下来本文基于一体化视域，探讨了初高中心理健康教育教学衔接的策略，提出完善学生心理健康考核制度、加强心理健康教育教师队伍建设，以及丰富心理健康教育课的教学形式，以促进学生心理适应能力的提升和心理健康的持续发展，助力学生顺利完成初高中阶段的过渡，从而能够有效地实现心理健康教育的无缝衔接。

关键词：初高中衔接；心理健康教育；学生心理问题；实施策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.021

引言

初高中阶段是学生成长道路的关键转折，学生需应对学业负担、环境更迭以及人际关系调适等诸多挑战，容易产生学习相关的焦虑、自责现象及抗逆力不够等心理问题。初高中心理健康教育存在衔接不紧凑、师资配备薄弱以及教学形式单调的情况，难以有效达成学生多样化心理需求。因此，挖掘基于一体化视域的初高中心理健康教育教学衔接策略要点，完善心理健康教育相关体系，激励学生心理实现健康成长，具备重大的现实及理论层面意义。

一、初高中衔接过渡期的心理问题

（一）学习焦虑

许多学生进入重点高中时，满怀信心和期待，觉得自己能够在新的环境中继续取得优异成绩。当他们完成高中阶段第一次重要考试——高一上学期期中考试后，一些成绩没能达到预期的学生，会明显觉察到心理落差，因未做好充分的心理铺垫，他们对自己表现出现了失望之感，造成自我评鉴出现偏离。甚至部分学生会体会到一种“从学霸沦为学渣”的强烈挫败感，此等巨大的心理落差会触发严重的学习焦虑，学生对考试成绩与学习表现的过度担心，表现为学习焦虑，他们害怕被同学压过一头，害怕自己未来考不上心中理想的大学，忧惧辜负家长跟老师的期待。该种紧张与焦虑对他们的学习状态造成影响，更也许引起注意力漂移、记忆力减退，甚而出现失眠、胃口减退等身体不适表现。其次，学生陷入焦虑情绪的困扰，往往会陷入反复的不良循环，成绩反倒有了进一步降低，学习焦虑还可能干扰学生的心理健康水平，引起自信心逐步减弱，自尊心受创，引发自我

迷茫甚至抑郁情形。处于初中与高中衔接阶段的学生而言，学习压力极速提升，面对学习内容难度递增及竞争加剧情形，倘若缺少有效的心理疏通与帮扶，焦虑情绪容易积聚并升级。由此可见，凭借心理健康教育及咨询，能够有效地增强学生心理的坚韧度与自我调节能力，引导学生凭借积极心态去应对考试及挑战，以及可以降低学习过程中的焦虑感，从而推进其身心平稳及学业进步。

（二）自责倾向与抗逆力弱

在初中阶段，许多学生由于在学校和家庭中经常获得表扬和肯定，缺少经历挫折和失败的机会，这使他们在心理承受能力和抗逆力方面相对薄弱。步入高中阶段后，学习负担的加重、周遭环境的改变以及人际关系的错综复杂，导致这些学生在遭遇学习与生活里的些许小挫折时，也就极易陷入内心的矛盾与自我责备里。他们多半会过度放大自己的缺陷，将问题的过错归于自己，呈现出强烈的自我埋怨态势，认定自己努力不足或是能力有限。其次，过度的自我埋怨不仅对学生情绪稳定有影响，还降低了他们应对困难及挑战的心理抗逆韧性，抗逆能力较弱的学生碰到压力时难以高效调节情绪，容易陷入情绪低落、焦虑、悲观等负面情绪的漩涡，甚或出现逃避现实的心理苗头。于这种状态的时间过长，学生学习的积极性与自信心将受到极大挫伤，继而影响到学业的表现以及社交能力。此外，频繁被负面情绪所困扰，也许会引发一系列躯体症状，诸如头痛、难以入睡、食欲减退等，这直接影响到学生的身体健康，更凸显了心理问题的严重程度。鉴于自身抗逆力弱，这类学生在面临压力时往往缺少有效的应对手段，难以从挫折中重新振作，陷入不良循环怪圈。此外，着眼于初高中过渡

阶段学生自责心理重、抗挫折能力差的状况，学校和家庭当共同关切，助力学生合理地认识挫折与失败的意义，激励他们把失败当作成长的契机，心理健康教育应当聚焦培养学生抗逆能力，教授他们积极应对压力及挑战的方式，像情绪调控、解决问题的技能以及获取社会支持之类的，强化其心理弹力。

（三）人际关系障碍

许多学生在进入高中之前，对高中阶段的学习和生活抱有过于理想化的期待，认为新的环境会更加顺利和美好。若实际情况跟他们的想象有了差距，他们极易因一些看似不值一提的小事而陷入烦恼与困惑之中。初中阶段，这些学生多数任学生干部，已适应老师和同学的关注与夸赞，培育了较强的获认可渴望，他们太过在乎他人对自身给出的评价，使得心理变得既敏感又多疑。该敏感多疑的心理状况让他们在人际交往过程中轻易产生紧张情绪，展现出防范及退缩反应，甚至难以形成稳定、融洽的人际关系。其次，面对高中环境中愈发多元的同学集体以及复杂的人际往来，这些学生往往不知怎样才好，难以顺利投身新的集体生活里，人际关系的紧张态造成了他们的心理压力，同样影响到了学习的积极性以及生活的幸福感。此外，学生或许会因人际关系障碍而孤立他们自己，降低与同伴的沟通频率，步入自我封闭境地，让心理上的困扰更甚一层，该种障碍不仅妨碍学生社交技能的培养，也或许引发焦虑、抑郁等心理类的问题，干扰其全面发展及健康成长走向。因此，针对从初中到高中衔接阶段学生人际关系的障碍，学校需主动推进心理健康教育与社交技能培训，助力学生恰当地认知并调节对他人评价的过度敏感，以此可以有效地增添自信心和心理上的安全感^[1]。

二、一体化视域下初高中心理健康教育的教学衔接策略

（一）完善学生心理健康考核制度

初高中衔接涉及多种选择与复杂因素，心理健康教育的衔接尤为关键。由于并非所有初中学生都能顺利进入高中，因此，心理健康教育的衔接重点应放在高中阶段，针对学生进入高中课程学习后其特定的学习特点和心理发展需求，依托国家相关指导纲要，也就能够有效地确保心理健康教育能够顺畅无缝地过渡。不管处于初中还是高中阶段，均需针对学生所学的心理健康知识及其理

解与运用能力进行合理科学的考核，考核内容除了心理健康知识笔试成绩外，还应当结合学生在校期间多层次表现，诸如和班主任、同学的互动交往情况、面对突发事件时的处理能力与心理状态等。经综合评估得出结果，设立起囊括知识掌握及行为表现方面的心理健康评价体系，就考核结果评定而言，可采用分级评定体系，界定“健康”“一般”“有问题”三个评定等级，精准识别学生心理健康水平，这个等级评定不作为升学考试分数，不干扰升学录取流程，而是为学生后续学习阶段的心理健康教育充当重要参考凭借，让教师更精准地掌握学生心理情形，采用针对性手段开展心理辅导与支持。其次，完善的心理健康考核规则能推动学校聚焦学生心理素质的培养，带动学生自我认知与情绪管理能力的进阶，依靠科学考核举措，学校能及时洞察学生潜在的心理困境，防范心理问题恶化蔓延，以此维护学生身心的健康成长。此外，考核制度设计应关注科学性及人文关怀，防止给学生增添额外的心理压力，借助多样化的评定途径，诸如问卷调查、单人访谈与行为观察这般的，增添考核相关内容，提高考核的全面度和精准度。另外，应迅速把考核结果告知学生及家长，提升其对心理健康的认知，能够缔造家庭、学校及社会的联合支撑体系，以此可以有效地协同促进学生迈向健康成长。因此，构建并改进贴合初高中学生心理特质的心理健康考查体系，是保障初高中阶段心理健康教育有效衔接的关键要素，也是强化学生综合心理素质、保障其健康进步的关键行动^[2]。

（二）完善心理健康教育教师人员的配备

随着国家、社会以及学校管理者对学生心理健康教育的重视不断提升，心理健康教育的重要性逐渐被广泛认可。然而，当前学校在心理健康教育方面的投入仍显不足，特别是在硬件和软件设施方面存在明显短板。众多学校缺少大型心理健康相关的仪器设备，诸如减压用的仪器、情绪释放工具等。先进设施的缺失，对学生心理压力的有效缓解以及情绪管理能力的提高造成了阻碍。软件资源而言，学校现有的心理测试软件种类数量不多，测试内容覆盖范围不算宽泛，且一般难以做到多人同时进行测试，使心理健康教育的科学性及实用性受到影响。为让心理健康教育推进更上一层楼，学校需要把相关设施设备完善好，更新并丰富现有的心理测试工具，拉高心理健康教育的整体层次。其次，对硬件和软件进行优

化,能强化学生的参与体验感,还可为教师给予更具精准性的数据支持,增进教育成效,教师队伍建设是保障心理健康教育有效实施的核心。有部分心理健康教育课程由非心理专业教师担任,引发教学质量参差不齐状况,为扭转这一不利局面,学校要给心理健康教育教师保障充裕的培训时间与学习契机,协助他们不停更新专业知识跟教学能力,凭借系统的培训途径,教师可掌握到最新的心理学理论与实用技术,从而更精准地辅导学生应对心理困扰。此外,打造专业教师与非专业教师的交流机制意义非凡,经验充裕的老教师可以把多年积累的课堂教学经验以及心理辅导技能传递给新教师,助力他们迅速契合心理健康教育的教学要求,新教师应当踊跃分享最新的心理学研究成果以及教学方法,促成教师队伍的知识互换与互补,打造有序的学习氛围。另外,依靠资源整合及优势互补,增进师资的整体实力,从而能够有效地为学生送去更专业且贴心的心理健康服务。因此,实现心理健康教育教师配备优化,并非仅增加专业教师的数目,更应关注提升现有教师专业素养与实践水平,装备先进教学设施以及科学软件工具,学校才能组建起一套系统、科学又有效的心理健康教育体系,从而可以有效地协助学生实现全面成长进步^[3]。

(三) 构建心理健康教育课的多种上课形式

心理健康教育课的教学形式丰富多样,能够激发学生的兴趣,提升教育效果。讲故事作为一种重要的教学手段,通常由心理健康教育教师根据教学内容收集和整理相关故事,或者结合教材进行改编。故事主讲人员既可以是教师,也可由学生自主担当,利用故事里人物的经历及情节,展示现代学生遭遇的心理和社会情形。多样的故事结局可向学生传达处理问题时可能存在的多种选择及相应不同后果,引导学生知晓面对挑战的多样应对手段,使学生于倾听思索中实现心理健康成长。其次,讲故事可利用的场地灵活多样,可在教室里面实施,也可以在户外围坐一片,甚至借助大型阶梯教室营造出不同凡响的氛围,能够有效地为学生缔造轻松自然的学习空间,心理健康教育也少不了音乐心理训练这一环。以往,人们依靠音乐调节情绪、缓解重压。^[4]节奏与旋律各不相同的音乐,带来的情绪体验也不同,教师可参照学生实际的心理状态,选取恰当的音乐,舒缓且柔和的音乐可平复学生情绪,让内心愈发平静。例如,节奏明快、

激昂的音乐可激发学生的斗志与活力,增添学习的动力,心理健康教师可结合场地的实际条件,引导学生伴着音乐自由舞动身躯,依靠肢体的舒张与倾吐,进一步排遣情绪压力。此外,采用多元的教学形式,心理健康教育课程不只是把理论知识传授,更把目光投向学生的实际体验与情感交流,故事叙述助力学生于情境里理解与反思,音乐训练有效地为学生铺设了情绪调节的有效路径。多元灵活的上课形式,可贴合不同学生的具体需求,提升课堂的参与度及感染效应。此类多元化教学方法可推动学生心理素质实现全面提高,让他们更轻松地适应初高中阶段学习生活挑战,增进心理健康的水平。因此,学校要积极开拓与推行心理健康教育课的多元上课形式,留意课堂环境构建与教学内容的多样呈现,创建生动灵动、贴合学生生活情境的心理健康教育课堂,以此切实有效的促成心理教育与学生成长的顺畅衔接^[5]。

结语

综上所述,初高中学生面临一系列心理挑战,实现心理健康教育合理衔接十分关键,于一体化视域内,利用完善考核办法、调整教师配置及增添教学形式,可有效推动学生心理的成长。由此可见,凭借科学系统的心理健康教育,学生可缓解学习压力,增进抵御挫折的能力,也推动其打造良好人际关系以及做好情绪管理,为其平稳适应新阶段学习及生活奠定稳定基础,从而能够有效地实现身心整体的健康健全成长。

参考文献

- [1] 刘颖."课程思政"视域下高校与中小学心理健康教育课程的纵向衔接研究[J].教育观察,2020,9(22):3.
- [2] 王苏沂.关于家庭环境对初高中学生心理健康影响的差异分析[J].高考,2021,(02):116-117.
- [3] 高林燕.课程思政背景下大中小一体化武德教育实践路径研究——以南京市为例[C]//2024第二届四川省体育科学大会论文报告会.南京体育学院研究生部,2024.
- [4] 印海翔.绩优生初高中衔接过渡期的心理问题及应对举措[J].中小学心理健康教育,2017,(09):51-52.
- [5] 王若伟,张燕.初高中教学衔接的影响因素及应对策略研究——基于学生心理发展的视角[J].生活教育,2020(10):4.