

# 初中阶段学生自我认知能力提升的德育策略研究

叶想

江西省九江市都昌县阳峰乡中学

**摘要：**为了探讨初中阶段学生自我认知能力提升的重要性及其德育策略，本文分析了自我认知对学生心理健康、学业发展、社会适应及人格成长的深远影响。研究表明，良好的自我认知能有效促进学生心理健康，提升学业表现，并增强社会适应能力。然而，许多学生在这一阶段面临家庭教育缺失、学校教育不足、同伴压力及青春期心理冲突等困境，制约了自我认知能力的提升。本文建议学校应加强德育工作，注重心理健康教育，家校合作完善家庭教育，并通过培养学生的自我反思能力与拓宽其社会实践视野，帮助学生更好地认识自我，提升其综合素质。

**关键词：**初中阶段；自我认知能力；心理健康；德育策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.234

## 引言

初中阶段是学生身心发展的关键期，尤其是在自我认知方面的变化尤为显著。自我认知能力的形成和发展对学生的心理健康、学业成绩、社会适应以及人格发展等方面具有深远影响。随着社会环境和教育方式的变迁，初中学生面临着日益复杂的外部压力与内心挑战，尤其在青春期阶段，自我认知能力的偏差往往导致心理困惑、学业困境以及社会适应问题。因此，研究如何有效提升初中阶段学生的自我认知能力，尤其是通过德育策略进行干预，具有重要的实践价值。

### 一、初中阶段学生自我认知能力提升的重要性

#### （一）自我认知能力对心理健康的影响

初中这一阶段，是学生自我意识慢慢觉醒的关键时期，学生开始直面内心的变动以及外部压力，逐步搭建自我认知的架构，有效的自我觉察助力学生搞清自己情感需求与心理局势，进而减少焦虑、消除困惑，杜绝负面情绪的逐步累积，尤其是青春岁月里，学生或许会因为自我揣度与对未来的未知而产生心理困扰。倘若学生可以精准辨别并领会自身的情感起伏与行为表现，就可更恰当地管控情绪、应对复杂压力，维护心理的健康情形，自我认知缺失的学生大概难以有效把控情感，极易陷入自卑、抑郁等情绪的囹圄，继而干扰学习表现与社会互动，有效的自我认知对学生心理的健康意义非凡，有利于学生更平衡地应对成长过程中的多样挑战。

#### （二）自我认知能力对学业发展的影响

学业上的成就不单单依靠学生的学习能力，同样与学生对自身好坏点的认知紧密挂钩，有着较高自我认知程度的学生可以明晰认识到自己学习的长处与劣势，随

后制定贴合实际情况的学习方案与目标框架，他们会根据自身兴趣、能力去调整学习方面的策略，适宜地安排时间节奏，以此增进学习成效。自我认知缺失的学生或许会过度自负或过度自馁，造成对学习目标的设定背离实际，影响学习方法的筛选以及时间的调配，最终影响到学业的实际成绩，自我认知方面表现优秀的学生，一般能正确评价自己学习的进展态势，即刻调整学习途径，防止因过度自负或自我贬低引发的学业阻碍，自我认知是推动学生学业发展的核心驱动力。

#### （三）自我认知能力对社会适应能力的影响

学生渐次融入社会，直面复杂的人际关联，自我认知能力颇强的学生可清晰地知晓自己个性、价值观与情感需求内容，从而在跟同伴、教员与家长的交流沟通里变得更加自信沉着，这类自我认知使学生可更全面地理解自己跟他人的差异表现，规避情绪冲动与盲目跟随他人行为现象，能合理处理来自同伴群体的压力与负面干扰，具备较强自我认知的学生可清晰分辨是非，确立科学的社会观念及价值坐标，由此塑造融洽的人际关系，增强社会适应能力，他们可积极投身集体活动，适应多种社会角色跟情境，强化人际沟通技艺，给日后融入社会的进程夯实基础。

### 二、初中阶段学生自我认知能力提升的困境

#### （一）家庭教育的缺失或不当

学生自我认知发展首个环境是家庭，只是受多种状况影响，大量家庭教育显现出缺失或不妥情形，部分家长因专业教育知识匮乏，难以切实助力孩子实现自我认知，引发孩子自我认知方面的困惑与偏差，部分家长对孩子学习、生活的干预超出限度，甚至把个人期望与价

值观念强行压到孩子身上,阻滞了孩子自主性的拓展,引发其在真实、客观自我认知的形成上出现障碍,也有家长因工作压力大,在关注孩子方面不足,忽视孩子成长阶段的情感方面需求,引发孩子情感上的孤独和惶惑,进而对自我认知健康发展的节奏产生干扰,家庭教育不均衡、有失妥当,直接波及学生自我认知基础。

#### (二) 学校教育的忽视

在既往的教育体系范畴,学校较多聚焦于学生的学术成绩以及行为规范情况,在学生心理健康和自我认知培养环节存在忽视,教师时常把重点放在课堂知识传授上,缺少对学生个性、情感及心理发展的引导环节,学校在专门的心理健康教育课程方面匮乏,也缺少体系完备的自我认知能力养成活动,平常学习进程里,缺乏机会去进行自我反思与情感袒露,缺少对自我认知的深度思索,因缺乏对应的教学规划与专业引导,学生往往无法在学校环境获得充分的自我认知提高,造成其在情感、行为与自我认知范畴有不足和迷茫。

#### (三) 同伴压力与社会评价

初中时期是学生社交关系开启快速发展的阶段,同伴压力与社会评价极易左右学生自我认知,在和自己年纪差不多的人里,学生往往对外貌、学业成绩、家庭背景等状况展开对比,易出现自卑或者自负这类情绪,尤其是社交媒体大范围普及的背景下,学生越发留意外界给自己的评价,较容易被同龄人、网络群体和社会标准牵动,此外部压力有概率导致学生对自身产生错解,构建起偏离实际的自我认知,甚而对其自信心的培植与情感的平稳性造成干扰,持续的社会评价干扰让学生难以聚焦自身成长,引发自我认知的差错和情感上的困扰。

#### (四) 青春期的心理冲突

学生自我认知发展关键时期当属青春期,身体急剧的变化和心理不断成长时常造成学生认知冲突与心理迷茫,好些个学生在该阶段起始遭遇自我认同的迷惑,时常在自立观念跟依赖情绪间游移,此阶段学生易受同伴左右,造就不稳定的自我认知体系。心智仍在成长阶段的学生,一般对自我的解读混沌难明,乃至对未来发展方向感到一片迷茫、十分困惑,青春期心理矛盾让学生难以在短时间内实现自我认知的稳定,进而对其情感及行为稳定性造成影响,在这一关键阶段,怎样辅助学生在变迁中寻到自我、形成正确的自我认知乃亟待化解的问题。

### 三、初中阶段学生自我认知能力提升的德育策略

#### (一) 加强学校德育工作,注重心理健康教育

学校作为学生成长的核心环境,挑起了带动学生全面拓展的担子,促进德育工作落实,尤其是抓好心理健康教育,对增强学生自我认知能力意义重大,学校应将心理健康教育纳入常规教学范畴,借助开设自我认知课、给予心理疏导、开展情感培育等多样途径,带动学生认识自我、强化自信。教师可借助设置专题讲座、开展互动活动以及组织小组讨论等途径,促使学生更清晰把握自身情绪、行为及心理需要,心理辅导及情感教育应聚焦于个体的差异表现,顾及每一位学生成长的节拍,助力学生于自我探寻时获取情感支撑与心理引导,引导学生培养自我接纳及自我调适能力。

中学凭借定期开设“心灵成长营”,提升学生自我认知方面的能力,在这一阶段,学校找来心理专家为学生剖析自我认知的重要之处,且利用场景模拟、角色扮演类活动,引导学生更全面理解自身情感反应及行为动机,在一场围绕“怎样应对失败”开展的小组研讨里,学生们交流自己在学业与生活中碰到的挫折及应对手段,借助心理老师的引导,学生们懂得了怎样于失败中发掘自我价值,增进了自信心以及自我接纳的水平,依靠这一互动式的活动方式,学生提升了对自我的认知能力,还习得处理复杂情绪与心理困扰的能力,给后续进步打下稳固底子。

#### (二) 家校合作,促进家庭教育的完善

学生自我认知发展,家庭教育是关键根基,家长态度以及所采取的教育方式,直接影响孩子自我认知,学校要主动深化跟家长的合作及沟通,筹备针对家长的培训研习会、交流恳谈会等活动,完善家长的教育理念跟办法,借助向家长推广心理学知识以及自我认知教育意义,帮衬家长理解孩子成长进程中的心理需求以及行为表现情形,然后给予合理的支撑与引导,家长需明白尊重孩子个性并付诸行动,倾听孩子的心声与情感体验,防止过度牵制,协助孩子自主抉择与进步,家庭教育宜着力创建宽宥、体谅的空间,令孩子领会到家庭给予的关爱与支撑,由此提高孩子对自我的认知能力。

学校借定时开办家长交流集会,增强家校合作的紧密性,助力家长领悟自我认知教育的意义,在一次青少年心理座谈会期间,学校邀请心理专家跟家长们分享青少年心理发展进程知识,也会针对合理引导孩子开展自

我认知与情感管理方面提供明确指导。家长们在参加座谈会后,愈发关注孩子的内心世界,以日常的互动交流,协助孩子消除情绪困扰,家长借助日记吐露、亲子沟通等途径,引导孩子倾吐自身情感,且尊重孩子探索自我时的抉择与迷茫,靠此般方式达成,经家长理解支持,孩子逐渐提升自我认知能力,提高了自信水平与情绪调节的本事,家校合作所获成效显著体现。

### (三) 培养学生的自我反思能力,激发自主学习

自我反思其实是提高自我认知能力的重要渠道,学校不妨激励学生在平常学习生活里开展自我检讨,激励其养成自我鉴定的习性,教师可借助课后反思记录、个人学习小结等途径,引导学生定时对自身行为、情感及学习情况开展反思,采用写作、日记这种形式,驱动学生回溯个人成长的阶段,汇总成长过程里的经验教训,发现自身的长项与弱项,教师要为学生呈上建设性的反馈资讯,助力学生客观剖析自身优劣,教导他们实现改进与升华,培养个体的自我反思能力,既有助于学生塑造全面、客观的自我认知体系,也可激活学生自主学习的内驱力,推动他们于自我钻研里不断进阶。

初中学校针对课堂启用“反思日志”制度,学生必须写下一篇反思日志,思索一周学习表现、情感体验与个人成长轨迹,学生利用日志分析自己的长处短处,譬如某一回考试成绩不理想之际,学生可针对自己复习办法、情绪管理等层面进行反省。当教师开始批改日志的时候,赋予周全反馈,让学生领会自我反思的重大意义,历经一学期实践探索,学生们在自我反思能力上逐步提高,不少学生宣称,依靠书写反思性质的日志,他们更清楚地发觉自身的所长与所短,由此调整现有的学习方法,促进了学习成效,这般做法不仅带动学生自我认知能力的上扬,也增强了他们主动学习的观念与能力水准。

### (四) 注重社会实践,拓宽学生的自我认知视野

社会实践活动为提升学生自我认知的关键渠道,经由投身志愿服务、社区活动、社会调查这类实践活动,学生可于实践里触碰社会、认知自我,处于实施这些活动的阶段,学生可借助与他人协作、互动交流,探知自我的长处与短板,更可培育团队协作素养、应对问题的能力与社会融入能力,学校应安排形式繁杂的社会实践活动,且结合学生的兴味及特质,让每个学生都能在实践中拥有自我认知的机会,教师可在活动推进过程里实

施引导,帮扶学生于实践中探索自我、拓宽视野边界,引导其提升独立思考与批判性思维水平。

中学组织学生去参与一场社区志愿者方面的活动,学生们助力社区环境整治且为老年人给予生活帮扶,活动逐步开展的这一阶段,学生们跟社区居民做了当面的交流互动,掌握不同年龄及背景人们的生活境况,且于服务他人之际,察觉自身的短板与长处。学生小李在活动里发现,自己与陌生对象沟通时存在紧张感,凭借跟居民开展的互动,他慢慢消除了这一困扰,且提升了自身社交方面的能力,学生们又搞了个集体反思分享的会议活动,学生们分别就自己的收获与疑难进行分享,依托这样一种社会实践途径,学生不但增进了自我认知水平,还知晓了怎样在不同社会场景里处理人际关联,优化了情绪商数与社会适应的能力。

### 结语

通过德育策略的实施,学校和家庭能够有效提升初中阶段学生的自我认知能力,促进学生心理健康和全面发展。特别是加强心理健康教育、家校合作、培养学生的自我反思能力,以及通过社会实践拓宽学生认知视野,能够帮助学生正确认识自我,提升自信心和社会适应能力。综合来看,提升初中生的自我认知能力不仅能提高其学业成绩,还能为其未来的人格发展和社会角色适应奠定坚实基础。因此,学校和家庭应携手合作,共同努力,推动学生自我认知能力的全面提升。

### 参考文献

- [1] 金灵娟. 基于人格类型标签引导初中学生建立理性自我认知的班会设计[J]. 教学月刊·中学版(教学管理), 2025, (06): 77-80.
- [2] 李佳学. 基于SEM的初中学生体育锻炼对学习成绩的影响研究[D]. 成都大学, 2025.
- [3] 刘奕凝. 差点教育下自我认知能力提升之课堂教学探究——2022新课标视角下孤儿学校初中英语教学分析[J]. 吉林省教育学院学报, 2024, 40(10): 92-96.
- [4] 黄晓玲. 落实生涯教育提高学生自我认知——以初中语文教学为例[J]. 求知导刊, 2020, (30): 6-7.

作者简介: 叶想(1993.03)女,汉族,江西湖口人,本科,中小学二级教师,研究方向:初中思想品德(道德与法治)教学。