

润心实践赋能下的初中生积极心理教学模式研究

刘奇平

常州市正衡中学天宁分校

摘要：“双减”政策的出台让初中学校心理健康教育的阵地逐渐扩大，让教师有更多的时间关注学生的心理状况。本文立足“润心实践”理念，在充分分析初中生阶段性心理特征的基础上，建构螺旋进阶、任务驱动、情境移情的教学模式，并围绕情境导入、主体参与、意义升华、行动转化等核心环节提出可操作路径。进一步，还提出系统保障机制，涉及课程制度建构、教师队伍发展、教学资源配等方面，以确保该模式的稳态运行与持续优化。

关键词：润心实践；积极心理教学；初中生；心理发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.002

引言

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提到，要帮助初中学生加强自我认识，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。而积极教育是一种既能教授传统技能又能带来幸福的教育，学校是实施积极教育的主阵地，积极教育实施的主要途径是积极心理教育课程。目前，我国学校仍然没有心理健康教育国家课程，关于积极心理教育课程的研究少之又少，加之我国初中生身心健康发展对积极心理教育课程的迫切性和必要性，对此，本文聚焦润心实践赋能下的初中生积极心理教学模式主题，旨在通过构建积极心理健康教育的立体服务体系，帮助学生形成良好的心理品质，促进他们的深远发展。

一、初中生心理发展特征分析

（一）自我意识敏感化

初中阶段个体的心理结构趋于复杂，自我意识呈显著敏感化趋势。此时期学生在生理成熟推动下，开始关注自我在群体中的位置，渴望独立却又高度依赖社会认同。其内在心理活动表现为强烈的自我存在感与评价焦虑并存，既期待被认同，也惧怕被否定。此类张力常导致个体在行为表现上出现矛盾，如表面倔强而内心脆弱、态度疏离而情感依附。教学中若忽视这一心理张力，极易引发逆反心理或情绪压抑。

（二）情绪状态易变性

初中生的情绪体验具备波动性高、感受性强与表达性外显等显著特征^[1]。由于大脑额叶功能尚处于发育阶段，其在应对突发事件或压力情境时，往往缺乏情绪调控与反应延迟的能力。个体易因微小事件引发情绪失衡，如轻微批评即感羞辱，失误行为即陷挫败。更关键的是，其情绪识别与管理经验相对匮乏，缺乏成熟的心理支撑机制。

（三）社会关系依赖性

初中阶段学生在社会认知结构扩展的同时，其人际关系的依赖度迅速上升，尤以同伴关系最为关键。由于情感归属需求的强化，学生极易受同龄群体行为、态度

的影响，形成从众心理与价值模仿。在集体中寻求接纳成为其心理安全感的重要来源，甚至凌驾于个体判断之上，表现出对群体反馈的高敏感性。此阶段学生往往会为了维持关系而压抑真实想法，或因过度依赖群体认同而失去自我判断能力。

二、初中生积极心理教学的重要性

（一）促进心理韧性发展

积极心理教学作为心理育人的重要路径，其核心价值在于激发个体内在的积极心理资源，构建心理韧性机制。初中阶段的学生面临学业压力、人际冲突、自我认同等多重心理挑战，若缺乏有效的心理支持系统，极易陷入情绪失调与行为偏差。积极心理教学以情绪调节、认知重构与意义建构为切入点，有助于增强学生在压力情境中的抗逆能力，使其在面对失败与挫折时保持心理平衡与目标导向。

（二）强化内在价值认同

积极心理教学在价值观引导层面具有基础性作用。当前初中生在价值信息泛化、价值冲突频现的环境中，面临显著的认知分化与道德模糊问题。若缺乏积极导向的心理教育，学生易陷入价值虚无、行为失范的倾向^[2]。积极心理教学强调生命意义、责任感与利他精神，能够有效唤醒个体的内在道德认同，推动学生由被动接受向主动建构转变。这一教学理念不仅提升学生的自我尊重与社会责任意识，也为其后续人格成长奠定深层基础，具有不可替代的教育战略意义。

（三）增强良性师生互动

积极心理教学模式对教学关系结构的重塑具有深远影响。在传统灌输式教学中，师生关系常因权力不对等而缺乏情感联结，学生情绪表达空间受限，心理需求长期处于压抑状态。而积极心理教学倡导以尊重、倾听与共情为核心的教学交互机制，打破单向控制的教学格局。教师作为“情感唤醒者”与“心理引导者”，其角色的转换有助于构建信任基础上的师生关系生态。这种关系不仅提升课堂参与度与互动质量，更有助于在潜移默化中完成对学生心理结构的正向重塑，实现润心育人的目标转化。

三、润心实践赋能下的初中生积极心理教学模式设计

初中生正处于迅速成长和发育的关键阶段，培养学生的积极心理品质十分重要。积极心理品质不仅能够提高学生的逆商，使学生保持健康的心理状态，还能帮助学生构建良好的人际关系，对学生的成长与发展有很大帮助。而所谓“润心”，是指以润物细无声的长期熏陶，潜移默化地帮助学生涵养健全人格。可以说，正是在一代又一代教育家情感和智慧的倾注下，广大学生的心灵得以呵护、思想得以启发、灵魂得以塑造。于是，以下对润心实践赋能下的初中生积极心理教学模式设计进行详细探索。

（一）设计思路

针对初中生心理发展的阶段性特征与现实课堂中积极心理教育实施的盲区，教学模式设计应以心理适切性、任务生成性与情境移情性作为基础结构逻辑。初中生正处于自我认同、情绪调节与社会互动能力快速重构的时期，传统心理教学易陷于理论灌输与经验复制，难以唤起其真实情感与内在认知。因此，该模式需以“润心”为核心引导，以“赋能”为手段展开，以“成长”为导向推进，全面回应其情绪复杂性、心理敏感性与行为不确定性的内在需求。

模式设计以“螺旋进阶+心理任务驱动”的方式构建内容模块，可见图1。此种设计不仅是一种教学框架的重组，更是一种教育本体的重新定位——将初中生置于其心理成长的主动建构者位置，以实现积极心理教育的深度激活。而在整体结构构建完成后，教学的实践落地则需依靠可操作、可验证的路径加以推进。为此，以下四个维度的系统路径将作为具体实施的策略方案。

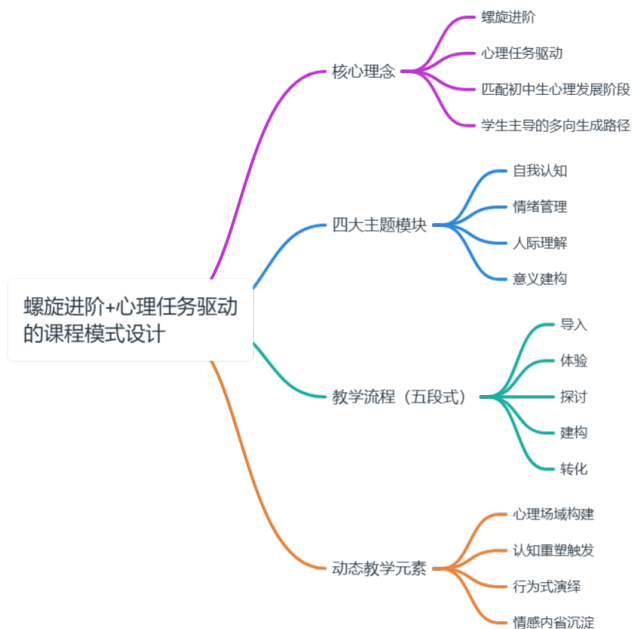


图1 模式设计

（二）实现路径

1. 情境导入与心理激活

教学应从高度贴合学生真实生活经验的心理情境入手，营造具备移情功能的课堂氛围，激发学生内在参与意愿^[3]。在设计起始环节时，可构建“情境图像—引语唤醒—共鸣激发”的三层心理通道。具体而言，选取与学生切身经验高度关联的素材，如校园冲突、家庭沟通、考试焦虑等作为视觉与语言切入点，并辅以情感引导性语句激活学生已有情绪记忆。在视觉方面，可使用多媒体展示微电影片段、绘画作品或新闻影像，构建心理视听场；语言方面，采用“半开放问题+情感引导句”的方式，引导学生表达共鸣与思考。为确保导入环节不沦为形式性操作，需设计任务单元让学生完成简要的心理投射活动，如情绪温度计、我当时在想什么等方式，将学生心理体验外显化。此阶段重在心理唤醒与安全感建构，教师需避免评价性语言，采用反思性回应语调，使学生感知课堂为一个非批判性心理空间，为后续深入探讨奠定心理基础与认知契约。

2. 主体参与与任务生成

在完成心理激活的基础上，教学需迅速转入经验建构与心理加工的双向任务状态。该阶段应围绕核心主题设置开放型心理任务群体，如角色换位对话、情绪曲线绘制、人际冲突沙盘重演等，强调认知冲突的生成与主体思维的介入。任务设计要具备经验真实性、反思张力、表达自由度三项标准。如在“情绪识别”单元，可引导学生分组扮演生活情境中的不同角色，并用第一人称书写其心理独白，再由他组成员进行回应性演绎，形成“情绪输入—同理转换—表达重塑”的互动回路^[4]。课堂任务需具备可协商性与多样选项机制，教师不预设单一正确答案，而是鼓励学生基于自身经验提出解释与解决策略。任务实施过程中，教师应充当心理对话支持者而非操控者，介入方式以“提问引导—情境补充—情感追问”为主，避免情绪干预与判断介入。任务成果的呈现形式也应多元，除语言叙述外，可采用绘图、音频、表演、视觉拼贴等复合表达方式，提升学生在多感官系统中的心理加工能力，真正实现心理内容可视化、参与体验具象化、内在建构深层化的三重目标。

3. 心理建构与意义升华

当主体经验完成表达与互动反馈后，教学的核心应进入心理意义的自主建构阶段。在此环节中，教师需协助学生对参与体验进行认知整合，并引导其从经验中抽象出心理规律与价值判断。具体操作方式可采取反思引导式写作，心理对话卡片，意义探寻地图等任务策略，将感性经验上升为理性结构。以意义探寻地图为例，学生围绕某一情绪事件绘制事件起点、情绪过程、他人回应、自我行为、最终感受五大节点，并在每节

点标注感受及认知,形成心理轨迹回看。在教师语言支持层面,建议强化价值词汇的使用密度,如“成长”“选择”“承受”“界限”“连结”等,引导学生逐步从个体经验中归纳出普遍性的心理逻辑。如在讨论羞耻感时,不直接给出定义,而是鼓励学生借助自身经历共同协商其心理结构与社会影响,使意义构建过程具备群体共识与个体阐释的双重维度,从而提升其认知自主性与情感拥有感。此环节的最终目标在于激发学生心理意义的内生建构动能,实现情绪管理能力向心理哲思能力的跃迁。

4. 行动转化与持久回馈

教学若停留在心理探讨的表层,则难以促成行为层面与认知层面的真正整合^[5]。因此,教学模式的最后阶段必须引入心理转化行为化机制,将认知成果具象化为持续可见的行动计划与反馈系统。此阶段可采用微行动承诺卡、心理成长档案袋、阶段性回顾式任务等形式,促使学生自我设定可执行性行为目标,并在一段时限内进行实施。行为目标需明确、可观测、可追踪,如每周与父母交流一次感受,每天记录三个积极事件等。为保障行动持续性,教师还可在班级中设立“润心日志墙”或“情绪栈道板”,鼓励学生匿名书写每日情绪经历,并定期开展回顾讨论,建立学生间的心理支持网络。再者,阶段性设立心理回看课将有助于学生在时间跨度上观察自身心理变化曲线,并进行自我评价。此种转化不仅是教学内容的外显延伸,更是一种心理持续介入机制的制度建构。通过时间的介入与空间的可视化,学生得以将心理成果长期化、生动化、行为化,完成积极心理教学从认知理解到生活落地的完整转译。

(三) 应用保障

润心实践赋能下的积极心理教学模式,若欲在初中教育体系中实现结构性嵌入与常态化推进,必须依托宏观层面的制度保障与系统支持构建整体运行生态。

政策支持层面,应将润心实践纳入基础教育改革的核心议题,确立其在立德树人战略中的育心地位。教育行政部门应出台相应指导性文件,明确心理健康课程在课程体系中的独立学科属性,赋予其明确的课时安排、考核机制与师资配置标准。同时,推动建立中长期区域推进计划,如设立积极心理实验校、润心教育示范区,提供制度试点空间,为模式实施创造外部制度驱动力。此外,还需将心理健康教育成效纳入学校综合质量评估体系,推动学校从资源倾斜到组织结构的全面调整,形成制度牵引下的学校内部协同机制。

在课程体系建构层面,需建立以“润心—赋能—成长”为主轴的纵向课程进阶序列,打破心理教育碎片化、活动化、节庆化的弊端。课程建构最好以主题化设计为基本单元,形成年度结构性安排,内容涵盖情绪识别、

自我认同、人际互动、意义探索等心理发展核心任务,并匹配年级特点进行适龄化推进。同时,建议开发区域统一的课程标准与指导纲要,引导学校在课程落地中保持方向一致性与执行规范性。在此基础上,积极引导高校与科研机构参与课程研发与评估,为一线教学提供理论支撑与学术资源,防止课程内容失范与教学行为漂移。

在师资队伍制度化建设层面,必须重构心理教师的专业成长路径,明确其专业属性与岗位价值。建议设立心理教师职称序列,打破心理专职教师边缘化、职业认同弱化等问题,同时推动“学科教师+心理素养培训”双轨制,提升全体教师的心理教学介入能力。区域层面设立心理教学专研共同体,定期组织跨校教学观摩、专题研修、任务研究与案例沙龙,推动教师群体的实践反思与经验共享。此外,还可通过建立心理教学人才储备库,为未来教育发展储备高潜力师资,并设立润心教学教研员岗位,发挥专业引领与模式推广的双重作用。

结语

本文以润心实践为主轴,围绕初中阶段学生心理发展的阶段特征,提出积极心理教学模式的系统化重构策略。从教学设计思路入手,明确以心理适切性与情境生成性为基点,构建五段式教学流程,切实回应初中生的心理复杂性与行为生成性。在教学实施层面,进一步细化为情境导入、任务生成、意义升华与行动转化四个维度,分别对应心理唤醒、参与互动、认知重建与行为外化的完整育人路径,确保模式具有可移植性、可操作性与可追踪性。同时,提出系统保障方案,为模式的稳定运行与持续深化提供结构性支撑。未来的研究需进一步拓展模式在不同区域与学生群体中的差异化适配机制,探索数字技术在润心教学中的深度嵌入路径,同时构建长周期、动态化的学生心理发展跟踪评价体系,实现从教学干预到教育生态重塑的战略跃升。

参考文献

- [1] 李嘉欣. 团体心理辅导培养初中生积极心理品质的实践研究[J]. 智力, 2024, (35): 5-8.
- [2] 张琼芳, 向海蓉. 初中生幸福感提升的场域环境建构初探[J]. 中小学心理健康教育, 2025, (07): 9-13.
- [3] 杨理满. 积极心理学在初中生心理健康教育中的应用[J]. 湖南教育(A版), 2024, (10): 43.
- [4] 徐妍娜. 发掘优势, 理解幸福——初中生积极心理品质培养心理课设计[J]. 中小学心理健康教育, 2023, (17): 33-36.
- [5] 康红萍. 初中生积极心理教育课程设计、开发与实施[D]. 赣南师范大学, 2023.