

# 开展初中心理健康教育的重要性及有效途径

胡静

(江西省南昌市心远中学 江西 南昌 330000)

**[摘要]** 在当今教育发展之中,初中生显现出来很多的心理健康问题,所以学校针对这一现象实施相应的教育措施是必要的。初中学校必须要正确认识心理健康教育的必要性,所以更好的关注初中生的心理健康问题,分析其原因,积极的开展解决学生心理健康教育问题的对策。同时这也是当前学校在教育管理方面需要解决的重要问题。

**[关键词]** 心理健康教育;意义;途径

青少年是祖国的花朵,他们的身心健康发展是我国社会各界关注的重点,重视青少年心理问题有利于为我国社会主义现代化建设输送更多的人才。笔者在文中简单分析了初中生产生心理健康问题的原因,并且说明了采取措施的意义,给出了合理的意见和建议。

## 一、初中生出现心理问题的原因

第一,从学校方面来看,初中阶段学习环境比较紧张,而且更为重要的是大部分学校并不重视心理健康教育。

第二,从社会方面来看,随着科学技术的不断进步,互联网成为了人人必用的信息交流系统,但是不可否认网络其实是一把双刃剑,人们便利的生活得益于它,一系列问题也起源于它。对于学生来说,他们可以通过网络学习更多的知识,但是也会沉迷其中不顾学习,他们意志不坚定,随之引发的就是成绩、身体健康问题。

第三,从学生方面来看,初中课程相对于小学而言增加了很多,而且难度变大,很多学生就会因为压力过大而逃避、沮丧等,最终产生各种逃学、叛逆各类心理健康问题。

## 二、在初中阶段开展心理健康教育的意义

初中生在青春时期自然而然会出现各类心理问题。初中教师在这一时期要及时发现学生的各种心理问题从而采取针对性措施来进行心理疏导,可以帮助学生全面深刻正视自我,进行改正,学会控制情绪,顺利成长,今后在学习生活等方面逐渐成熟。

## 三、开设心理健康相关教育课程

目前素质教育已经成为我国教育的主要追求,初中生正是青春年少,内心脆弱敏感,情绪会时常起伏较大,这其实对于孩子今后的身心健康发展很不利。学校这时候就应该采取一定的措施,比如请专业教师上课或者请校外专家开展专题讲座,在讲课时应采用各式各样的授课方式,比如可以让学生进行专题表演、玩小游戏,这样教师可以在细节之处发现学生的实际心理状况,同时还可以适当让学生放松身心,后续教师可以采取有针对性的心理辅导。实用性和科学性是学校在培养德智体美劳全面发展的学生的必要坚持原则,这在一定程度上促进基本教育质的提升。

## 四、开展心理咨询

初中院校应该专门设立一个心理咨询师,聘请职业心理师上班,每周设置固定的时间向学生开放。这种方式一方面可以让那些有困扰的学生随时咨询得以解惑解忧,另外一方面学生也有了一个私密性较强的诉说空间,他们可以将自己遇到的并不愿意向老师家长同学倾诉的事情寻求心理师的帮助。比如心理师可以设立一个“知心大姐信箱”,通过这种写信的方式来吐露自己的心事。初中生刚刚步入青春期,是一个实际懵懂却渴望成熟的阶段,一定会遇到各种难以言说的矛盾,这时候就需要心理教师来充当倾诉者和解惑者。开展心理咨询辅导不得不说可以有效帮助

学生养成良好品质。

## 五、在专业课中适当加入心理健康教育

初中阶段学习比较轻松,所以教师在教授知识的时候更要做好学生的思想道德教育,让学生树立正确的价值观念,专业课教师也可以适当将一些心理健康知识加入到自身的教学课程中。此外,学校也应该多角度进行心理健康教育,例如学生管理、体育等方面,根据学生实际情况采用恰当的方式将教育教学和心理健康教育紧密结合,相互促进。比如,在学习语文课程时,教师可以利用将心理健康教育融入到课文讲解中,充分培养学生的优良品质,学生自己应该感悟书中的人物品质、典型事迹等。其次学校也应该在校内营造良好的文化氛围,比如建设文化展览,利用黑板报等多种方式传播积极正能量,这样可以在潜移默化之间对学生心理健康成长起到一个正确导向作用。最后,班主任还可以组织一系列温情活动,比如父亲节母亲节感恩小事活动。

## 六、家长和学校一起合作对初中生开展心理健康教育

当下生活节奏加快,人们的工作越来越繁忙,所以很多家长因为没有太多精力来照顾孩子,导致现在独生子女很多,家长很多情况下只看重孩子的学习成绩忽视了心理发展。只有心理健康,初中生才可以真正的快乐成长,今后为社会做出大贡献,即便是学识不足也可以用性格来弥补,然而一旦学生人格上有缺陷,即便学问太多也弥补不了了。现在社会高速发展,人才辈出,学生自身的压力越来越大,经常会出现一次考试发挥失常就精神崩溃的现象,也有很多孩子和父母发生了一点小摩擦就离家出走,种种都是心里不成熟的表现。所以家长和学校必须要共同关注学生的心理健康教育。学校应该定期开展培训会,让家长了解从而重视孩子的心理健康教育,这样家长可以将积极向上的价值观念传递给学生。另外,教师和家长要时常联系,共同交流教育信息。

## 结束语

近些年来,初中生心理问题频发,社会、家庭、学校都要重视这一问题,学校是主要的心理健康教育场地,所以学校应该采取各种手段来进行心理健康教育,同时和家长合作,让学生可以健康快乐成长。

## 参考文献

- [1]徐芳.心理健康教育在初中语文教学中的渗透[J].科学咨询(科技·管理),2019(10):183.
- [2]王水玉.初中心理健康教育活动课实践分析[J].中外企业家,2019(26):154.
- [3]王秀华.初中心理健康教育的目标定位及实践研究[J].名师在线,2019(24):73-74.
- [4]尚海丽.开展初中心理健康教育的重要性及有效途径[J].林区教学,2019(02):108-109.