

# 试论开展初中心理健康教育的实践途径

马娟

新疆昌吉州阜康市第四中学

**摘要：**初中阶段是学生从儿童向青少年过渡的重要时期，加强心理健康教育对促进学生身心健康发展、预防和缓解青春期心理问题、培养适应社会变革所需心理素质具有重要意义。但目前初中心理健康教育还存在理念认识不足、师资力量匮乏、课程设置不完善、家校社会协同机制缺失等问题。推进初中心理健康教育，需要转变教育理念，加强专业师资队伍建设，优化课程体系，构建家校社会协同育人机制。通过教育观念更新、教师培养提升、课程内容丰富、多方合力营造等举措，提升初中心理健康教育质量，促进学生全面健康成长。

**关键词：**初中生；心理健康教育；实践途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.026

## 引言

初中阶段是学生从儿童向青少年过渡的重要时期，面临生理、心理、社会适应等多方面的剧烈变化和挑战。这一时期学生的心理健康状况不仅直接影响学业表现，也关系到人格、情绪、社交等方面的健康发展。加强心理健康教育，增进学生心理健康，已成为初中教育的重要任务。但从目前情况看，初中心理健康教育还存在诸多薄弱环节，亟须进一步加强研究和实践。本文拟从教育理念、师资建设、课程设置、社会协同等角度探讨开展初中心理健康教育的实践途径，以期对相关工作者提供参考。

### 一、开展初中心理健康教育的意义

#### （一）有利于促进初中生身心健康发展

今天的初中生和以前的初中生相比，在生理和心理各方面都有了很大的不同<sup>[1]</sup>。身心健康是学生全面发展的基础，初中生正处于生理和心理的快速发展时期，心理健康教育有助于学生正确认识自我，学会调适情绪，塑造健全人格，奠定终身发展的良好基础。通过心理健康课程的学习，学生可以掌握自我认知、情绪管理、人际交往等方面的知识和技能，增强心理调适能力，提高挫折承受力，在生理和心理的剧烈变化中保持平和、乐观、向上的心态，实现身心的和谐发展。同时，良好的心理素质也有助于学生更好地投入学习，发挥智力潜能，取得学业进步。

#### （二）有助于预防和缓解青春期心理问题

初中生面临青春期的种种冲突和烦恼，容易产生一些心理困扰和问题，如自我认识混乱、情绪波动大、人际关系不和谐、学习动机低下等。及时开展心理健康教育，可以引导学生正确看待青春期的生理心理特点，掌握心理调适方法，化解心理冲突和困惑。通过开展心理

辅导和咨询，可以及时发现学生的心理问题苗头，采取针对性的干预措施，避免问题恶化。开展积极的心理健康教育，营造良好的心理环境，可以有效地预防和减少学生心理问题的发生，促进身心健康。

#### （三）培养初中生心理素质，适应社会变革

在社会变革加速、竞争日益激烈的时代，个人面临的心理压力与日俱增。培养学生良好的心理素质，提高应对挑战、适应变化的能力，是新时期教育的重要使命。通过参与心理健康教育，学生可以掌握心理调节方法，增强抗压能力和适应能力，提高挫折容忍度，学会在逆境中保持乐观积极的态度。同时，开展心理健康教育还有助于培养学生的合作意识、责任意识、创新精神等现代公民素质，为学生的可持续发展奠定良好的心理基础，更好地适应未来社会的需要。

### 二、当前开展初中心理健康教育存在的问题

#### （一）理念认识不足，重视程度不够

尽管心理健康教育的重要性日益凸显，但在教育实践中还未得到应有的重视。不少初中学校对心理健康教育的认识不到位，将其视为可有可无的“软任务”，在课程安排、师资配备、经费投入等方面重视不够。心理健康教育目标定位模糊，与学校整体育人目标衔接不紧密，难以形成合力。教育观念相对滞后，片面强调应试教育，忽视学生的情感体验和心理需要。学校领导和教师普遍缺乏心理健康教育意识，将心理问题简单归因于学生个人，忽视教育环境和方式的影响，采取应对措施不得当，导致问题复杂化。

#### （二）师资力量严重匮乏，专业水平参差不齐

专业化的师资队伍是开展心理健康教育的关键。但目前初中学校普遍存在心理健康教育师资严重不足的问题。专职心理健康教师数量少，与在校生比例失调，难

以满足教育教学需求。大多数学校只能从其他学科教师中选拔兼职心理老师，他们缺乏系统的专业训练，心理学知识储备不足，专业能力难以胜任。学校对专兼职心理教师的培训力度不够，缺乏持续有效的在职培训机制。教师的咨询辅导技能有待提高，在面对复杂的个案时显得力不从心。学校评价和激励机制不健全，工作难以得到应有的认可，教师积极性不高，整体专业化水平有待提高。

### （三）课程设置不够完善，内容与形式单一

心理健康课程是心理健康教育的主阵地，课程质量直接影响教育效果。但当前初中心理健康课程建设还比较薄弱，普遍存在课时不足、地位不高等问题。部分学校对心理课随意砍减，或频繁占用心理课时间开展其他活动。课程内容与初中生的身心特点和现实需求结合不紧密，教学方式以讲授灌输为主，互动体验较少，学生兴趣不高。心理健康教育与学科教学衔接不够，对学科教学中渗透心理健康教育重视不够。学校缺乏必要的教学场地和设施，如心理咨询室、团体辅导室、宣泄室等，实践操作环节开展有限，课程的吸引力和实效性有待提高。

### （四）家校社会协同配合机制尚未建立

心理健康教育不是学校的独角戏，需要家庭、社区等各方通力协作。但目前学校与家长之间缺乏有效沟通，心理健康教育指导服务不到位。部分家长心理健康意识淡薄，缺乏正确引导孩子情绪、化解心理问题的方法，亲子关系失衡。学校对家长的教育和帮助有限，亲职技能培训针对性不强。学校与社区机构沟通联系不够，未能充分整合社会专业力量，提供系统持续的咨询服务。校外心理健康教育实践基地建设滞后，校外辅导资源开发不足，学生参与社会实践锻炼的机会较少。应该建立多方参与、协同推进的长效机制，形成教育合力，但目前这一机制的构建还任重道远。

## 三、加强初中心理健康教育的对策建议

### （一）转变观念，提高认识

加强初中心理健康教育，首要的是教育理念的更新。学校要将心理健康教育摆在与德育、智育、体育、美育同等重要的位置，纳入学校整体发展规划和教育教学计划。成立心理健康教育工作领导小组，加强组织领导，完善工作机制。定期开展教职工心理健康教育专题培训，普及心理健康知识，增强教师育心意识和能力。创新教育评价导向，将学生心理健康状况作为评价学校、教师工作的重要指标。加强宣传引导，普及心理健

康知识，营造关注、支持心理健康教育的良好氛围。例如，某中学将心理健康教育列入学校“十四五”发展规划，成立了由校长任组长的心理健康教育工作领导小组，建立了心理健康教育管理与督导机制。学校每学期开展教职工心理健康知识专题讲座，普及心理健康教育理念，提高教师参与的积极性。学校还将心理健康教育纳入教师绩效考核和学生综合素质评价体系，设立“最佳心理健康教育教师”和“心理健康标兵班级”等荣誉称号，表彰先进典型。通过一系列举措，学校营造了浓厚的心理健康教育氛围，师生参与的自觉性明显提高。

### （二）加强师资队伍建设

配齐建强师资队伍是提升心理健康教育质量的关键。要根据国家相关标准，按照师生比不低于1:1000的要求，配备专职心理健康教育教师。鼓励教师通过在职培训、脱产进修等方式，提升心理学专业素质。制定教师培训规划，每年开展心理健康教育专题培训，针对共性和个性需求，开设基础知识、咨询技能、个案研讨等模块化课程。完善教师考核评价机制，将心理健康教育工作实绩作为职称竞聘、评优奖励的重要依据。建立心理健康教育教研组织，开展教研活动，总结推广优秀教学经验。鼓励教师参与心理健康教育课题研究，加强理论与实践结合，不断创新教育教学方法。例如，某中学按照师生比1:800的标准，配备了4名专职心理健康教育教师。学校每年选派骨干教师参加区级以上心理健康教育专业培训，提高理论水平和实践能力。学校还聘请了市内知名心理咨询专家担任校外督导，每月到校指导教学和个案，传授专业经验。学校成立了心理健康教育教研组，定期开展教研活动、案例分析和专题研讨，促进教师之间的经验交流。学校还设立了心理健康教育教师工作室，为骨干教师搭建教研平台，引导教师开展课题研究，探索教学新方法。通过采取多元化的培养措施，学校师资队伍的专业化水平明显提升。

### （三）优化课程体系建设

课程建设是提升心理健康教育质量的核心环节。学校要开齐开足心理健康教育课程，满足教学计划要求。制定心理健康教育校本课程方案，科学设计必修课、选修课、实践课等课程模块，丰富课程内容和形式。开发精品课程资源，加强课程与学科教学的融合，促进知识技能的内化和迁移。创新教学模式，采用体验式、参与式、互动式等方法，调动学生兴趣。注重过程性评价，采用学生自评、生生互评、师生共评等多元评价方式。加强实践教学，增加演练体验、团体辅导、心

理剧等实践环节。完善心理咨询室、团辅室、沙盘室等教学场地，配备必要的教学设施设备，为实践教学创造条件。例如，某中学在认真开设国家和地方规定课程的基础上，开发了丰富的校本选修课程，涵盖性格培养、学习能力、情绪管理、人际交往、生涯规划等模块，满足学生的不同需求。学校还开设了每周两节的心理健康教育实践活动课，组织学生开展心理剧表演、团体心理辅导、心理知识竞赛等活动，创设了生动活泼的体验式学习情境。学校还将心理健康教育融入学科教学，在语文、历史等学科中渗透心理健康元素。学校建设了功能齐全的心理健康教育室，配备了沙盘、音乐放松椅等设备，为学生提供身心放松、倾诉交流的空间。学校采取学生自评、生生互评与教师评价相结合的方式，对学生的心理健康状况进行全面评估，针对性地开展心理辅导。

#### （四）构建家校社会协同育人机制

构建多方协同的育人格局，是新时代加强心理健康教育的必然要求。学校要主动联系家长，定期举办家长培训讲座，传授科学的教养方式，引导家长营造良好的家庭氛围。开展家长互助小组活动，搭建家校交流平台，共同探讨学生的成长问题。发挥心理健康教育专业优势，为家长和学生提供个性化的咨询辅导。加强与社区心理健康服务机构的沟通合作，建立常态化的转介和督导机制。联合开展“5·25”大型宣传活动，普及心理健康知识。共建校外教育实践基地，引导学生走出校园，参与志愿服务、社会实践，在实践中强身健体、陶冶情操、砥砺品格。

学校要高度重视统筹协调，健全家校社会协同育人工作机制。成立由校领导牵头，教师、家长、社区工作者等多方参与的工作委员会，研究制定协同工作计划，明确责任分工。完善家长委员会制度，发挥家长参与学校管理、支持学校工作的积极作用。建立社区志愿者和专业人员参与的资源库，为学生搭建社会实践平台。定期开展经验交流，加强多方沟通协调，促进资源共享，携手为学生健康成长保驾护航。例如，某中学每学期初举办新生家长会和心理健康教育专题讲座，向家长介绍心理健康教育的重要性，普及家庭教育知识。学校定期召开家长委员会会议，邀请家长代表参与心理健康教育工作的决策。学校还成立了家长志愿者服务队，定期开展亲子活动，促进家校交流。学校与辖区社区卫生服务中心建立合作，聘请专业心理咨询师到校坐诊，为有需要的学生提供转介服务。学校联合街道办事处等单

位，开展“5·25”心理健康宣传周系列活动，通过知识讲座、趣味游戏等形式，在社区营造关注青少年心理健康的良好氛围。学校还与市青少年心理健康教育基地建立长期合作关系，定期组织学生参观体验，接受专业辅导。在多方协同努力下，学校心理健康教育实现了家庭、社区、学校的有机结合，育人合力进一步增强。

#### 结语

加强心理健康教育，是提高学生综合素质，促进学生全面发展的必然要求。初中阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的关键期，对学生一生的发展影响深远。新时代加强初中心理健康教育，要坚持育心为本，德智体美劳全面发展的教育方针，遵循学生身心发展规律，创新工作理念，健全工作机制，完善课程体系，打造专业师资，整合家校社会资源，不断提升教育教学质量。让我们携手努力，为学生插上腾飞的翅膀，培养身心健康、全面发展的社会主义建设者和接班人。只有大家共同重视，形成教育合力，心理健康教育的春天才会真正到来！

#### 参考文献

- [1] 吴昱呈. 生命教育融入初中心理健康教育的实践研究[J]. 福建教育研究, 2022(9): 32-33.
- [2] 吴琰芳. 基于积极心理学视角的初中生心理健康教育策略探索[J]. 考试周刊, 2023(14): 6-10.
- [3] 黄绍贵. 积极心理学视野下的农村初中心理健康教育实施策略探析[J]. 考试周刊, 2023(35): 6-9.
- [4] 荣运红. 如何在初中心理健康教育中开展团体辅导课[J]. 课堂内外(高中版), 2023(6): 14-16.
- [5] 陈创, 陈珊珊. 寄宿制初中学校心理健康教育“三突出”模式探索[J]. 广西教育, 2023(25): 9-13, 25.
- [6] 王晓涵. 积极心理学视域下初中生心理健康教育探究[J]. 西部素质教育, 2023, 9(18): 120-123.
- [7] 赵尔丽. 将生命教育融入初中心理健康教育的实践与思考[J]. 科普童话, 2023(16): 16-18.
- [8] 王梦柯, 袁晓琳. 发展性心理健康教育对农村初中生心理健康影响的实验研究[J]. 中国健康教育, 2023, 39(12): 1125-1130.
- [9] 叶红娟. 试论初中心理健康教育现状与改进策略[J]. 课堂内外(高中版), 2023(46): 158-160.
- [10] 柳垂堤. 家校合作开展初中生心理健康教育的应用探索[J]. 新课程导学, 2022(5): 47-48.