

# 初中心理健康教育目标定位及具体措施

曲 蕾

(吉林省长春市第五十三中学 吉林 长春 130000)

**【摘要】**随着素质教育的不断推进,新课改的不断施行,开设心理健康教育课程是对初中学生进行心理健康教育的主要突破口,是对正处于青春期的初中学生必不可少的教学活动,教师合理的运用教学方法给学生进行有计划、有目标的心理教育显得尤为重要。基于此,文章探讨了初中心理健康教育目标定位及具体措施。

**【关键词】**初中阶段;心理健康;目标定位

## 引言

初中生正处于身心发育的重要阶段,艰巨的学习任务以及青春期发育的烦恼相互交织,使得其极易进入了叛逆期,如果在该阶段无法得到良好的心理健康教育或心理疏导方面的帮助,很有可能会出现心理问题。而在此阶段,学生心理压力主要来源于父母、学业以及同学之间的关系。学业任务加重、课堂教学方式的改变、父母期望值太高导致的升学压力等等,无不对学生的心理承受力带来严峻的考验;人际交往主要表现为同学之间的矛盾以及青春期的男女之间的朦胧情感。根据这些心理特点,对心理健康教育课程开展针对性的探索,以此提高心理健康教育的效果。

## 一、初中心理健康教育的工作目标

### (一) 维护学生的心理健康

心理健康的标准一般包括三个方面的内容:第一,身体、智力、情绪十分协调;第二,能够适应环境,在处理人际关系时懂得谦让;第三,生活中能拥有幸福感;第四,工作中能发挥自己的才能。初中心理健康教师要立足于以上三个方面,对学生们的生活、学习予以适时的指导,达到维护学生的心理健康的目的。

### (二) 完善学生的人格发展

初中阶段,正处于个体人格的形成时期,正确的指引,将无疑会促进学生人格向着积极的方向发展。人格健全的青少年应该是豁达包容,富有责任感和同情心的;应该有广泛的兴趣,充满了求知欲;应该有坚定的意志,愉快的情绪。心理教师有责任和义务关注在校青少年的人格发育,并在必要的时刻做出积极的引导。

## 二、初中心理健康教育措施

### (一) 全面渗透,整体推进

初中阶段是小学教育向高中教育的过渡时期,学生的身心发展逐步由少年期向青少年期过渡,因而在心理教育方面既要面向全体学生,开展发展性的心理健康教育,又要关注少数学生,开展适应性的心理健康教育,其目标是促进学生个性全面、和谐发展,身心潜能充分发挥。为此,我校将心理健康教育渗透和融合到整个学校教学教育的全过程中,做到年初制定切实可行的计划,年终进行全面总结,由校政教处、团委具体全面负责,分年级有重点实施;在学科教育、各项教育活动、德育和班主任等工作的方方面面,都要注重对学生进行心理健康教育,这是学生心理健康教育的主渠道和最基本途径。教育工作者,尤其是班主任、思想品德教师和政教处、团委,要增进心理教育的意识,自觉地使教育教学活动和德育工作,成为有助于提高学生心理素质的载体。

### (二) 开设课程与个别辅导相结合

心理健康教育进入课堂是学校开展这项工作的制度保证。开设相关课程,丰富学生必要的、一般的心理学和心理健康知识是非常重要的,除了与原有思想品德课、生理卫生和青春期教育等相关教学内容有机结合外,学校还利用活动课、主题班会等形式,举办心理健康教育专题讲座、报告、辩论、座谈等,帮助学生掌握和了解一般的心理健康知识和自我保健方法,增强其自尊心、自信心,培养其高尚情趣,提高其心理素质。同时,通过与学生一对一地交流沟通,开展个别辅导。针对个别学生而展开个

别的心理健康教育是心理健康教育的最直接、最重要的途径,具体方法主要有设立热线、个别辅导、心理咨询等,其效果是显而易见的。

### (三) 构建和谐师生关系

师生关系贯穿于教育的全过程,体现在师生生活的方方面面。师生关系的建立,以教育和被教育的需要为基础,以师生交往为条件,以尊师爱生为情感纽带,是学校教育中最重要的人际关系。初中阶段,学生对教师无条件服从、信任和佩服的程度降低,开始又分析地认识和理智地对待教师,教师在学生心目中的位置有所下降,出现了一些新的特点:学生在师生交往中要求有更多的独立和自尊,同时期望关心和抚慰;教师在学生心目中的地位进一步降低,学生不再把教师看作绝对的权威,而是更注重其理智的作用,把教师看作获得知识和技能的辅助力量,教师对他们的奖惩和激励作用逐渐降低;学生和教师在情感上的亲密联系开始具有选择性,学生对教师的情感普遍性开始降低;学生对教师的要求和期望更高、更全面、更深刻。针对上述新特点,在教育中如何构建和谐的师生关系呢?首先要更新教育观念,尊重每一位学生。其次要注重课堂教学中的师生互动,关注每一位学生的学习,再次要充分利用课余时间,促进师生的自由交流,最后要采取创新式的教育态度,培养学生良好的人格品质。

### (四) 建立网络,形成合力

建立和完善学校、家庭及社会的教育网络,也是学生心理健康教育的重要途径。家庭教育是初中生身心健康成长的基础,但部分家长往往缺乏对心理健康教育重要性的认识,缺乏教育学、心理学知识,不懂得心理健康教育的特点、规律和发展趋势。因此,学校应通过家长学校等形式定期举办心理健康教育讲座,向家长宣传心理卫生常识,帮助家长了解学生的心理特点及易出现的心理问题,使家长提高心理教育方面的认识,争取家长的主动配合和支持,这有利于学校心理健康教育顺利开展。同时,由于各种社会现象,社会舆论、影视、传媒等社会因素也直接影响着学生心理健康发展,所以,学校开展心理健康教育应注意调动全社会的力量,获取来自社会的支持和认可。总之,构建学校、家庭、社会的教育网络,形成合力,方能促初中生的心理健康教育成效更为显著。

## 结束语

心理健康教育工作是一项长期且系统性的工程,需要教育工作者探索行之有效的教学模式,解决在课程教学过程中遇到的一系列问题,重视学生的心理健康建设工作,重视心理健康教育工作,将其作为初中阶段的主要课程之一开展教学工作。注重初中学生的心理健康状态,真正将心理健康教育作为教学基础内容之一,养成学生积极健康的心态,保证其健康快乐地成长。

## 参考文献

- [1]周华,胡国良.大学生心理健康教育课“分享·体验·内化”教学模式探索与实践[J].东北农业大学学报(社会科学版),2013,11(3):120-124.
- [2]王建丽.让心灵洒满阳光让青春绽放光彩——新形势下取专生心理健康教育的创新探索[J].现代教育科学(中学教师),2011(4):81-81.