

# 初中生心理健康教育存在的问题及发展策略研究

杨巧莲

(银川市第十二中学 750001)

[摘要]现阶段,我国教育事业处在不断发展的过程之中,这一时期的教学理念也得到不断的创新。现在的教育模式也不是传统的“照本宣科”,而是在结合教材内容的基础上,对学生的综合素养进行培养,这些综合素质的养成主要包括身体素质、道德素养以及学生的心理健康水准。初中生是我国未来发展的重要力量,但这一时期的学生正处在青春期阶段,因此思想较为敏感。教师需要根据初中生的心理健康情况选择适当的教学手段进行教学。

[关键词]初中生;心理健康;教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.040

## 前言

受到学习压力、考试压力以及社会环境等内容的影响,现阶段我国初中生的心理问题越来越严重。从初中教学的实际情况来看,部分初中生没有养成正确的价值观,这一时期学生的心理较为敏感,因此很容易受到外界情况的影响,从而产生情绪不稳定以及思想偏激的问题。这一时期的学生渴望得到家长与教师的肯定,还希望获得家长与教师的关注和理解,但是受青春期的影响,学生很难能够将这些情绪表达出来。这就需要教师加强对初中生心理健康的重视,给予学生及时的心理健康引导。但是在现实生活中,部分家长和教师对学生的心理诉求视若无物,对学生心理健康问题也没有进行积极的引导,加重了学生心理问题产生的可能性。因此,加强初中生心理健康教育活动是现阶段教学过程中的重点问题。基于此,本文对初中生心理健康教育问题进行深入分析,并且提出心理健康的有效策略,希望能够促进心理健康教育在初中教学的有效实施。

## 一、初中生心理教育中存在的问题

### (一)对心理健康教育认知存在问题

现阶段,我国大多数地区尤其是农村地区的初中教师,缺乏对心理健康教育的认识,许多教师将成绩认为是对学生教育的重要内容,对学生青春期阶段产生的心理问题了解的不够清楚。近年来,我国开始逐步进行教育改革,教师的教学也从唯成绩论向学生心理健康教育转变,而心理教育课程也在初中阶段提出,但是有一些教师没有接受过专业的教学培训,因此对心理健康教育内容掌握的不够清晰,导致心理健康教育的有效性未能得到充分的激发。其次,一些初中生未能意识到心理健康教育的重要作用,校内并未开设心理健康教学课程,而是将更多的时间花费在学生在学习以及德育素质的培养之中<sup>[1]</sup>。再加上心理健康教学设计内容的随意性,致使初中生心理教育水平存在差异,学生在人际交往过程中形成心理障碍。最后,初中心理健康教育还具有一定的城乡差异,一些条件较为优异的初中学校会为学生配备具有专业素养的心理教师,普通初中也会聘请兼职教师为学生进行心理辅导,但是在大多数初中学校没有相关心理教育教师,学生的心理发展没有收到积极的影响。

### (二)心理健康教育缺乏统一性

心理健康教育的内容主要是指能为学生带来积极影响的因素,科学的交友内容对促进心理健康教育发展有着重要帮助。但是从实际情况来看,初中心理健康教育过程中缺乏先进的教育理念,心理健康教育也没哟迎合时代特征找寻适合学生的学习内容,使学生的心理健康发展受到一定的限制。

### (三)家长参与程度不够

初中学生的心理健康教育不仅需要学校心理健康教师、班主任教师、科任教师以及政教工作人员的帮助,而且需要家长的高度参与。学生心理健康问题产生的原因不止有学习,还有家庭因素,家庭氛围的好坏也影响着学生心理健康问题的产生,在此过程中家长需要加强与学生之间的交流,及时发现学生的心理问题,弥补学生心理缺失,保障其健康发展。

## 二、初中生心理健康教育的发展策略

### (一)加强教师的咨询能力培养

作为一名人民教师,尤其是对于初中班主任来说,其行为举止以及言谈情况都会在无形中对学生的心理产生影响。初中阶段的学生面临着青春期,心理具有可塑性的优缺点,这一时期的学生很容易被外界的事物所影响。除此之外,教师想要引导学生走向健康成长的道路,就需要不断的提升自身的咨询能力,加强与学生之间的沟通,从学生口中找到其面临的问题,正确的心理健康咨询方式是一个优秀班主任需要具备的良好品质。其次,各个科任教师也需要将咨询教育融入在教学活动之中,例如政治、历史、英语、语文等学科都会对学生的心理发展情况产生一定的影响<sup>[2]</sup>。初中阶段的学生具有较强的模仿能力,因此会乐于模仿教师的行为以及语言的表达,对于初中生而言与教师接触的时间要远高于和父母接触的时间。基于此,不难看出教师对学生心理健康以及个性化行为的养成产生的重要影响。在初中教学活动中教师需要保持积极的教育态度,这样才能够使学生获得鼓励。教师在教育活动中若是产生了一定的困扰,也不要将这些情绪带到教学活动中,很可能会给学生造成一定的心理压力。与此同时,教师的教学行为以及生活方式也要保持积极向上,这样才能够给予学生正确的影响。

### （二）组织集体活动，培养学生集体荣誉感

在心理健康教育中，多引导学生进行集体活动是十分有必要的，可以在一定程度上增强学生团队协作的能力，增强学生的集体荣誉感，学生获得较强的集体荣誉感，那么课堂教学氛围自然可以获得有效的开展，可以让学生将班集体视为自己的第二个家，有助于提升学生爱好公共设施以及团结协作的意识。良好的课堂氛围对学生心理健康发展有着重要的促进作用，可以在一定程度上减少教师心理健康教育的压力。教师也可以利用在班级中组织辩论赛、知识竞赛、春游以及劳动的活动激发学生的课堂参与度，帮助学生获得心理认同感。这样的教学模式有助于学生学习兴趣的提升，学生在不知情的情况下也很容易被教师的教育行为所影响。

### （三）帮助学生改善不良情绪，提升自身修养

作为教师而言，沟通是其需要必备的基本技能之一，这种技能不仅可以提升课堂教学的质量，还能够促进师生之间的交流，加强学生之间的沟通。在心理健康教育中，教师必须认识到学生的独立性，针对学生发展差异，对学生的生活以及习惯进行掌握，以平等的心态面对学生才能够激发学生与教师交流的欲望。受多种因素影响，初中生行为习惯以及个性都并不相同，有的学生活泼、有的学生内向，对于内向学生而言口头交流是十分困难的，因此教师可以引导学生利用写信的方式加强交流。实践证明，书面对话更能够激发学生的表达欲望<sup>[3]</sup>。初中生自我缓解消极情绪的能力还比较差，但是教师可以对学生进行正确的心理引导，帮助学生提升解决问题的能力，有助于构建和谐的师生关系，促进心理健康教育发展。

### （四）帮助学生养成良好习惯

一般来说，初中生心理问题的产生主要是学习压力引起的，如果学生不能合理调控学习时间，会降低学习效果并且低学生的精神产生不良的影响，导致学生学习欲望下降，引发学生的消极情绪。在此背景下，教师需要对学生进行正确的心理引导，帮助学生培养良好的习惯，并且引导学生学会时间的分配，将工作与业余时间分割开来，重视学习的效率。只有帮助学生找到正确的学习办法，才能够提升学生的学习自信，缓解学生的心理压力，让学生在快乐中学习，促进学生心理健康发展。

### （五）健全完善心理健康教育内容

心理健康问题与多方面问题挂钩，同时其中也包含着多种多样的教学知识。初中院校为学生展开心理健康教育时，需要选择正确的理念以及教学办法，然后充分根据学生心理健康发展的情况，建立更加科学以及完善的心理健康教育体系，推动心理健康教学活动的有效展开，让学生能够获得更加良好的心理健康教育。从现阶段的教学活动来看，学生出现心理问题的现象较为严重，导致学生产生厌学的心理、失

去学习的兴趣。基于此，学校需要组织心理健康教师，深入学生内部，展开心理健康教育活动促进学生心理健康发展。引导学生形成对自身的清晰认知，让学生明确自身学习的目的，接触学生的心理障碍。在对学生展开心理健康教育活动时，教师需要不断创新教学方式，对学生展开教学活动。比如，在学生成绩获得提升或者学习态度得到转变时，教师可以利用口头表扬的方式进行激励教学，让学生能够通过奖励缓解自身的学习压力<sup>[4]</sup>。其次，教师可以利用归因训练教学法，引导学生自主参与心理健康教育活动，归因训练法能够帮助学生解决在学习过程中出现的消极情绪，提升学生的积极情绪，让学生的学习态度能够得到良好的转变。在使用归因训练法进行心理健康培训时，无论是针对学生表现优异的部分或者是略有差异的表现部分，教师都需要鼓励学生自主归因，让学生从内部找到原因，增强自身学习信心。

### （六）家校联合全面参与心理健康教育

在心理健康教育活动中，学校需要制定全面的计划并且聘请心理健康专职教师、兼职教师，鼓励任课教师以及政教工作人员参与到教育活动之中。借助家校联系以及家长会培训指导等内容，引导家长掌握心理健康教育的措施。学校还可以借助网络手段，为家长介绍心理健康教育的正确做法，并且提出案例引导家长对该案例进行点评和指导，促进家长教育能力的提升。除此之外，还可以设计家校沟通卡确保能够和家长进行联系，或者每周、每月、每学期形成一次自主反馈，将学生在学校的思想情况，听课效果以及行为习惯全部书写在沟通卡上，让学生将卡片自主传递给家长，家长在上面写出自己的意见，促进家校的有机结合，转变传统上门沟通、电话沟通的家访形式，逐渐完善沟通形式，改善沟通效果。

### 结束语

综上所述，初中阶段是学生心理健康养成的重要时期，心理健康教育的主要目的是确保学生的身心健康发展，也是素质教育背景下必须推行的教学理念。初中学校需要提升对心理健康教育的高度观众，从初中生的实际心理活动以及健康状态入手，有针对性的制定科学合理的健康教育目标，促进心理健康教育工作的有效展开。

### 参考文献

- [1] 杨阳. 初中生心理健康教育存在的问题及策略研究[J]. 魅力中国, 2019(44): 93-94.
- [2] 蒋冬梅. 初中生心理健康教育策略研究及实施路径探索[J]. 家长(上旬刊), 2021(8): 51-52.
- [3] 赵升益, 魏彩霞. 初中生青春叛逆期的心理健康问题及应对策略[J]. 亚太教育, 2021(16): 58-59.
- [4] 倪天丰, 朱世彦, 高占欣. 家校合作模式下的初中生心理健康教育研究[J]. 基础教育论坛, 2020(40): 75-76.