

现他们身上的“闪光点”，利用一切契机与其加强沟通，激发这些学生的积极性，给予其启发引导。

(二)以理解学生为切入点，聆听学生的心声

随着素质教育的推广，学习的科目越来越多，各种选拔考试也层出不穷，初中生的压力越来越大。不少学生因学习能力和学习习惯不同，学习成绩差异较大。还有不少学生在小学阶段学习成绩不错，进入初中以后，由于时间紧、科目多，成绩不再那么突出。而在多数家长和学生心中，成绩是非常重要的。青少年正处在生理和心理的变动期，有些事情不愿意向家长倾诉。而巨大的学习压力又让他们在现实中难以找到舒缓的方式。个别自制力不强的学生开始越来越依赖手机和网络，把它们当作解决问题的唯一途径，沉溺于其中。针对这类学生，教师应多换位思考，只有了解学生内心的想法，才能真正地解决问题。面对网瘾较大的学生，很多家长都采取禁止和暴力的方式，结果只会适得其反，孩子会越来越迷茫。适当地挖掘出孩子这方面的优点，并加以引导和利用，也是一种解决问题的有效途径。为了让孩子感受到关爱，我们须温和而坚定地站在他们的前面，给予其理解、尊重、包容，针对不同学生的学习方式和人际交往能力，采取合适的教学方式。

(三)以塑造学生为着力点，解开学生的心结

随着多元化社会的到来，学生家庭背景更为复杂，尤其是随着社会体制的改革，外出务工人员增多。父母长期在外工作，孩子多数由爷爷奶奶照顾，子女的隔代教育问题尤为突出。实践证明，父母离开孩子时间越长，孩子年龄越小，造成“关爱缺乏”就越明显，在孩子人生中留下的阴影越深。在对隔代教育孩子的调查中我们发现，大部分孩子不同程度存在着亲情缺乏、家庭教育不得力、学习积极性不高的现象，甚至会有性格孤僻、心理不健全等问题。隔代教育给学校教育带来了诸多问题，更需要教师、学校和家庭等教育力量的关注。初中教师应及时了解学生的情况，从心理方面对学生加强引导，使进学生健康成长。

基于积极性心理学探究初中心理健康教育模式

鲜晓梅

(克拉玛依市实验中学 新疆 克拉玛依 834000)

【摘要】初中阶段的孩子大多处于心理的敏感期和叛逆期，很多学生在繁重的学业压力之下，就会产生一定的心理问题，而这些心理问题如果不能及时的排解，就会对学生的学业和生活造成一定的不良影响。本文主要基于积极心理学来探究如何解决初中生的心理问题，以期为更好地预防初中生的心理问题以及解决心理困扰提供新的解决办法。

【关键词】初中学生；积极心理学；心理问题

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.866

近年来，学校和老师大多重视学生的心理健康，学校会组织开展相应的课程，引进心理教师，来定期的为学生的心理健康问题做咨询和解答。在如今竞争激烈的社会环境之下，初中阶段的学生心理压力普遍比较大，而心理健康与学生的学业和生活都息息相关。积极心理学的核心是通过研究人们的心理活动，根据特定的环境和个体差异提出能够激发人们生活热情的解决方案。通过对初中生开展积极心理学的教育教学活动。能够很好的预防初中生心理健康问题。有利于培养学生积极乐观的生活态度，进而促进学生的个人成长和学业进步。

一、初中阶段开展心理健康教育的重要性

(一)培养学生良好的心理素质

对于初中阶段的孩子进行心理健康教育的最主要目的是，通过科学合理的教学课程安排，和提供相应的心理咨询服务等。来引导学生对自我情绪进行合理的调节，进而预防和疏导学生的不良心理障碍，进一步规范学生的日常行为。通过心理健康教育能够促使学生正确看待因生活和学习中的遇到的困难而产生的一系列复杂的心理问题，正视心理问题存在的合理性，教会学生如何克服心理障碍，调整不良情绪，进而养成良好的学习和生活习惯。

(二)满足新课程改革的需要

课程改革的要求是立足于实际问题而提出的，为此学校和老师应该积极关注这一问题。新课程标准是让学生养成健康的生活方式和审美情绪，具有良好的心理素质和强壮的体魄。对初中阶段的孩子开展心理健康教育是积极响应新课程改革方案的重要举措。基于积极心理学理论制定合理的教学安排，疏导学生的心理障碍，化解不良的心理情绪，培养良好的心理素质。进而帮助学生健康发展。

二、我国初中生心理健康教育的现状和存在的问题

(一)初中心理健康师资队伍不足

虽然新课程改革的标准大力提倡加强初中阶段学生的心理健康问题，但是仍然有部分学校对心理学生的心理健康教育不够重视，缺乏专业的心理咨询师以及没有开设相应的心理教育课程。还有一部分学校会设置安排的心理教师，也具备一定的心理学知识，但是，在心理学方面的工作经验不足，在心理学方面的培训过少，不具备完善的知识体系。进而并不能够对初中阶段学生的心理健康教育给予指导，无法满足新课改要求的心理健康教育需求。

(二)心理健康教育内容的实用性不足

很多学校响应了新课改对于心理健康教育的要求，设立了心理咨询室，开展相应的心理健康课程。但是目前存在的问题是，当学生出现心理问题，并不能够积极主动地进行心理咨询，存在一定的逃避和抵触心理。因此，很多学校的心理咨询室并没有发挥出相应的作用。心里健康课程设置的初衷是让学生通过课程的学习能够自我调节情绪，乐于和他人进行正常的沟通与交流。而目前存在的问题是，对于如何挖掘心理问题，发现心理问题两个方面做的不够好，忽略了心理健康课程的实

教育的本质就是用生命影响生命，教师要像对待自己的孩子一样去接受每个有缺点的学生，用爱心去感染、感动学生，解开学生的心结，塑造学生的绿色心灵，帮助学生完成梦想。

(四)线上直播课堂中利用微课突破重难点

教师借助直播平台开展直播课时，一些内容可能太过于理论化或者比较抽象难懂。为了让学生更好地理解，也为了让学生能够更加积极参与到线上课堂中，和教师还有其他学生进行互动，教师可以在课堂中穿插播放微视频，把知识点通过微视频的形式呈现出来，让知识更加具象化。并且，教师在教学中要经常为学生准备一些案例的视频，让学生通过案例能够了解到身心健康的重要性和心理出现问题的严重性。

结束语

初中阶段是学生世界观、人生观和价值观形成的关键时期，处于这一阶段的初中生对未来充满美好的憧憬和向往，但是在学习、生活、人际交往和自我意识的发展等方面又会面临各种各样的心理健康问题。本文将心理健康教育工作作为重点，对工作中融入心理健康教育的途径和策略等问题进行研究。

参考文献

- [1]刘玉红.现代初中德育与心理健康教育的融合研究[J].华夏教师,2019(32):96.
- [2]丁庆辉.浅谈初中班主任如何做好学生的心理健康教育[J].科学咨询(教育科研),2019(10):26.
- [3]马峰.浅谈初中体育教育中心心理健康教育的渗透[J].当代体育科技,2019,9(28):129-130.
- [4]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.

用性。并且心理健康教育本身是一门综合性较强的学科，教学内容较复杂，不利于学生迅速理解和掌握。

三、基于积极心理学的初中心理健康教育模式

(一)构建和谐良好的学习氛围

初中阶段的学生所处的学习环境对于个人心理健康问题的产生具有一定的影响。积极心理学理论表明，首先应该构建良好的学习氛围，为此，老师应该鼓励学生表达自己真实的想法，让同学之间相互帮助，相互配合。为学生创造自由思考的空间，尽可能的减少课堂的束缚感和枯燥感。

(二)挖掘学生失败体验的积极成分

无论身处哪一个阶段我们都会遇到或大或小的困难和挫折，初中阶段的学生也是如此。在心理健康教育课程中，教师应该积极引导学生在每一次困难与挫折背后，自己获得了哪些成长，取得了哪些进步，在失败的经历中吸取教训，帮助学生克服消极情绪。例如在某一次考试中成绩不理想，老师应该鼓励学生总结考试失利的原因，鼓励学生积极面对困难和挫折在下次考试中取得良好成绩。

(三)加强学生之间的交流和相互学习

初中阶段的学生心理较为脆弱和敏感，很容易受到周围人的影响，周围学生的言论和行为会或多或少对。学生的心理健康产生一定的影响。教师应该充分利用积极心理学理论，鼓励学生加强与同学之间的互动和交流。例如，当学生在情绪处于低谷时，可以和周围的同学和朋友进行倾诉，通过交流和分享的方式排解自己的消极情绪。这一过程中可以很大程度地提升学生自我消化不良情绪的能力，也可以深化同学们之间的友情。

结束语

在竞争激烈的今天，学校老师和家长都应该更加关注初中阶段学生的心理健康问题。学校应该充分利用积极心理学等理论，开展心理健康教育课程，明确初中生心理特征和发展规律，因材施教，创建科学合理的心理健康教育模式，为初中生的心理健康教育作出努力。

参考文献

- [1]吴协涛.基于积极心理学的校园心理健康生态环境建构与创设——评《心理健康教育视域下的校园心理生态环境建设》[J].安全与环境学报,2019(03).
- [2]吴九君,廖清林,韩力光.积极心理学背景下高校心理健康教育有效模式探究[J].黑龙江高教研究,2019,37(03):113-117.
- [3]李国喜.高中生心理健康安全防线建构与管理——评《学生安全教育》[J].安全与环境学报,2019,19(05).

作者简介:

鲜晓梅(1980.11—),女,陕西宝鸡,一级教师,本科,克拉玛依市实验中学,研究方向:心理专业。