

初中生心理健康教育现状与出路研究

吴述兰

湖南省会同县林城镇中学，湖南 怀化 418300

摘 要：初中阶段正是青春期的第一阶段，该阶段的学生身心都处于快速发展时期，自我意识在不断增强，这也导致其往往会遇到各式各样的心理问题。如果我们不加以重视和有效引导的话，很容易给学生未来的成长和发展带来巨大影响。但是，可以看到，当前初中生心理健康教育工作还面临着诸多问题，亟待我们进行创新与改革。本文就初中生心理健康教育现状与出路进行了探讨，以期能够给相关人士提供一些借鉴参考，共同为初中生心理健康发展贡献力量。

关 键 词：初中生；心理健康教育；现状；出路

Research on the Current Situation and Future of Mental Health Education for Junior High School Students

Wu Shulan

Lincheng Middle School, Huitong County, Huaihua, Hunan 418300

Abstract： The junior high school stage is the first stage of adolescence, during which students' physical and mental development is rapidly advancing, and their self-awareness is constantly increasing, which often leads to various psychological problems. If we do not pay attention to and effectively guide it, it will easily have a huge impact on the future growth and development of students. However, it can be seen that the current mental health education work for junior high school students still faces many problems, which urgently require us to carry out innovation and reform. This article discusses the current situation and solutions of mental health education for junior high school students, in order to provide some reference for relevant people and contribute to the development of junior high school students' mental health.

Key words： junior high school students; mental health education; current situation; outlet

一、初中生心理健康教育现状问题

当前，初中生心理健康教育面临着诸多问题，主要体现在以下几方面：首先，是心理健康教育的手段和方法较为单一，缺少多样化、趣味化的创新，这也导致学生学习兴趣不高，影响着实际的教学效果^[1]。其次，是心理健康教育往往只是以单独的课程来推进，缺少和其他学科的结合，这也导致心理健康教育难以得到全面化、高效化开展，影响着学生心理健康素质培养。在这，是心理健康教育往往只是在学校开展，而在家庭方面的推进是普遍缺失的，这也在一定程度上影响了其实际的教育质量^[2]。面对以上问题，广大教师应当积极探索有效对策，促进初中生心理健康教育的趣味化、全面化和高效化推进，为初中生更好地学习与成长保驾护航。

二、初中生心理健康教育的对策出路

（一）信息技术辅助，加强心理认知

当前，我们已然步入了信息化时代，信息技术在为人们生活各个领域提供便利的同时，也为初中生心理健康教育的创新和改革提供了机遇。对此，在心理健康教育推进过程中，我们应当注重信息化手段的应用，用学生们喜闻乐见的现代化教育方式来激发他们的学习兴趣，促进他们心理素质的成长和发展^[3]。

首先，我们可以依托多媒体、微课技术来引入丰富的心理健康资源，加强学生的体会和感受，提升实际教育质量。例如，可以微课技术来播放一些青春期常见的心理以及应对措施，让学生们能够学会如何应对不良情绪和舒缓心情，减少他们的情绪以及心理问题。其次，可以依托互联网平台来推进心理健康教育，为学生提供“个性化”的心理健康教育以及辅导服务。利润，可以依托抖音、微信公众号等平台来打造“心理健康教育平台”，定期发放一些关于心理健康教育方面的文章、视频等等，让学生能够从中学会如何应对不良情绪、如何舒缓心情的一些方法，培养他们良好的心理素质^[4]。同时，可以在平台上来与学生进行互动，如可以通过“匿名咨询”的方式来为学生解疑答惑，及时帮助他们缓解学习压力，消除心理健康问题，并且更好地把握初中生的心理健康状况，采取有效的心理教育和辅导方案，帮助初中生树立良好的心理素质，促进他们心理健康成长和发展^[5]。

（二）注重学科渗透，引领心理发展

初中生心理健康教育的有效开展应当在坚持课程主导的同时，加强在其他学科中的渗透，以此来打造一个“协同化”的心理健康教育育人新格局，营造“三全育人”形式的心理健康教育新常态，发挥各个学科在促进学生心理健康教育方面的实际作用，为学生更好地学习和成长提供助力^[6]。例如，在初中数学教学过程中，教师可以深挖教学内容中的心理健康教育元素，引导

学生树立良好的心理素质,培养他们的道德品质与心理素养。如在学习“概率与统计”的知识点时,教师可以结合抛硬币、抽签等实例分析,来引导学生理解偶然与必然的关系,学会从概率的角度看待生活中的不确定性,培养他们理性、客观的心理素质,以及面对未知结果时的平和心态;在“圆周率”的教学中,教师可以讲解祖冲之面对困难仍坚持不懈、勇于探索的科学精神,激励学生学习前辈的坚韧与毅力,培养他们在面对学习或生活挑战时,能够保持积极乐观、勇于探索的良好心态。又如,在音乐教学过程中,教师可以和学生一同聆听和鉴赏贝多芬的《第五交响曲》,通过背景的讲解、作品的欣赏以及人物故事的讲述,让学生能够从中感受到坚强、勇敢的力量,培养他们坚韧不拔的品质,促使他们能够勇敢面对任何困难,不断超越自己,变得更强大。再如,在体育教学过程中,教师可以引导学生树立良好的体育运动习惯,缓解自己的心理问题和心理压力^[7]。此外,为了实现这一目标,教师之间应当相互合作与深入交流,共同探索心理健康教育和学科教学之间的交叉点、渗透点,一同设计科学有效的教学内容与环节,引领学生更好地学习与成长^[8]。

（三）落实心理辅导，解决心理问题

在初中生心理健康教育过程中,心理辅导作为重要一环,直接影响着心理健康教育的质量。它主要指的是在把握学生心理问题的基础上,通过有效的辅导引导来帮助学生更好地认识自我,了解自我,培养他们正确的价值观和良好的心理素质,让他们学会如何控制情绪和应对不良情绪,促进其身心健康发展^[9]。所以,为了更好地保障心理健康教育质量,我们应当有效落实心理辅导工作。首先,在个体辅导层面,我们应当积极联合其他教师,一同做好学生观察工作,及时发现学生心理问题,然后通过谈心交流的方式来引导学生吐露自己的心声,了解他们的内心疑惑和不良情绪。在此基础上,本着尊重学生、关爱学生的理念来为他们提供辅导服务。例如,当某一学生因为学习而焦虑时,我们可以从成长经历、努力程度等角度出发来告诉学生“罗马不是一天建成的”,要想学好成绩不能急躁,应注重日积月累才能厚积薄发,同时不能因为一时的成绩不好而气馁,要坚持做好自己,等待量变引起质变等等,以此来逐步帮助他们走出心理阴霾^[10]。其次,在团体辅导方面,我们可以结合初中生的年龄特点和实际表现,定期开展一些团体辅导活动,如可以开展“正视成败”“放松身心”等一些团队心理辅导班会,向学生们传授一些心理调节的小技巧,同时为学生创设一个相互交流看法、分享方法的平台,让他们能够通过彼此的沟通、鼓励来实现心理健康发展,同时营造一个良好的班集体氛围,促进学生心理健康成长。

（四）创新教育活动，促进心理健康

初中阶段的学生大多都喜欢一些趣味的文体活动,所以,在推进心理健康教育的过程中,我们也要注意教育活动的创新,积极引入一些学生们感兴趣的心理健康教育活动,打造一个良好的教育氛围,促进学生心理健康成长和发展。具体来说,我们可以在教育过程中创设多样的文体活动,让学生能够感受其中的积极向上、温馨和谐的氛围,为他们心理素质的健康发展奠定坚实基础

础。例如,我们可以利用课余时间,联合其他教师一同开展“心理畅聊”活动,以此来让学生们敞开心扉,聊一聊自己在学习、生活中所遇到的一些困惑或难题,并和其他学生以及教师一同为其出谋划策,让他们能够感受集体的温暖,自觉树立积极向上的心态。同时,我们也可以设计诸如文艺演出、拔河比赛、足球对抗赛等活动,丰富班集体的文化氛围,促进学生之间的相互交流和合作,增进他们的感情,促进他们能够形成牢固的友谊和良好的关系,进而让整个班集体都充满爱^[11]。此外,我们也可以和学生一同走出教室,走向社会,通过一些社会实践活动来培养学生良好的生活态度和乐观的心理品质,如可以和他们一同开展助人为乐一日行、敬爱老人探访活动等等,让他们能够在帮助他人、孝敬老人的实践过程中感受到生活中的真善美,培养他们乐于助人、尊老爱幼的良好习惯,为其良好心理素质的培养提供有效助力^[12]。此外,在活动之余,我们也要注意引导学生分享自己的观点和感受,一方面可以引导大家互相畅聊,交流看法,从而促进整体学生的成长与发展;另一方面可以让学生通过文学创作、短视频制作等方式来总结、分享自己的经验,从而营造温馨和谐的氛围,帮助学生养成良好的心理素养和精神面貌^[13]。

（五）联合家庭力量，共筑心理防线

在义务教育阶段,家庭是学校教育的重要补充。尤其是对于初中生来说,他们的学习与成长既离不开学校方面的教育引导,也离不开家庭方面的实际影响。所以,在推进心理健康教育的过程中,我们也要在做好学校心理健康教育工作的同时,积极牵线学生家长,联合家庭力量来共同筑造心理防线,助力学生更好地成长与发展。具体来说,首先,要深入开展“家庭教育指导”服务^[14]。可以看到,当前很多初中生家长的心理健康教育意识是不够的,同时他们也缺少良好的心理健康教育方法。对此,我们应当定期通过家长会、互联网等方式来向学生家长传递一些心理健康教育方面的知识和技巧,强化他们的心理健康教育认知,提升他们的心理健康教育能力。其次,要注重和家长之间的深入交流和协商探讨,如可以借助互联网手段来及时分享学生在家中、在学校的表现,了解学生的心理变化情况,然后共同商定有效对策促进学生的心理健康成长。在这,我们可以联合家长,一同开展一些有助于学生心理健康发展的家校活动,促进学生心理健康发展。例如,我们可以联合家长,开展基于心理健康教育的“亲子活动”,如针对一些留守儿童,我们开展“线上家长会”,引导学生和家长进行沟通交流,消除彼此心理隔阂,让学生能够明白父母的不易,进而奋发图强,好好学习^[15]。同时,我们还可以联合其他学科教师和家长,一同设计诸如“亲子阅读”“亲子练习”等方式的课后活动,让学生们能够拥有更多和家长接触与交流的机会,进而更好地感受来自父母与老师的爱,潜移默化中帮助他们树立良好的心理素质和道德品质,为他们更好地成长与发展筑造摇篮。

总之,在初中阶段,广大教师应当时刻关注学生心理健康教育,不断研究学生的心理特点,使用多元化教育方式对学生进行指引,促进学生心理健康成长。同时,要关注当前心理健康教育存在的现状问题,积极运用新思路、新方法去创新心理健康教育

育模式，特别是要通过信息技术辅助，加强学生心理认知、注重学科渗透，引领学生心理发展、落实心理辅导，解决学生心理问题、创新教育活动，促进学生心理健康、联合家庭力量，共筑学生心理防线，进而助力学生养成良好的心理品质和素质，助力他们在未来走得更远，飞得更高。

参考文献

[1] 王允. 初中班主任开展心理健康教育的有效途径解析 [J]. 华夏教师, 2024, (04): 42-44.

[2] 屠强. 初中体育教学与心理健康教育交互作用的思考 [J]. 体育世界, 2024, (01): 144-146.

[3] 孙亚文, 陈淑蓓, 侯晓静. 上海市初中生心理健康现状及心理健康教育需求分析 [J]. 心理月刊, 2024, 19(01): 188-191.

[4] 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.

[5] 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.

[6] 刘继荣. 浅谈在初中班主任工作中渗透心理健康教育的策略 [J]. 甘肃教育研究, 2023, (06): 76-78.

[7] 蔡群. 农村学校开展心理健康教育的模式和途径 [J]. 亚太教育, 2023, (07): 80-82.

[8] 李晓璇. 困境初中生心理健康现状与教育促进研究 [D]. 扬州大学, 2022.

[9] 韦金玲. 广西白裤瑶地区初中生心理健康现状及教育改进建议 [J]. 广西教育, 2022, (10): 34-38.

[10] 王立芳. 初中生心理健康教育的实践策略分析 [J]. 新课程 (下), 2019, (11): 308-309.

[11] 陈立平. 初中生心理健康教育的现状和改进措施探讨 [J]. 新课程 (中), 2019, (11): 303.

[12] 郎成斌. 浅谈留守初中生心理健康教育的现状及应对措施 [J]. 天天爱科学 (教育前沿), 2019, (10): 61.

[13] 李荣英, 李娜. 浅析初中生心理健康教育问题 [J]. 青少年学刊, 2019, (05): 33-37.

[14] 张培强. 初中生心理健康教育现状及改进策略 [J]. 教育, 2019, (28): 70.

[15] 王会云. 初中生心理健康教育的现状及改进措施 [J]. 甘肃教育, 2018, (23): 36.