

初中学生心理健康教育策略研究探析

◎王金金

摘要：初中时期是学生们学习和形成良好品质的关键学习阶段，在此期间，同学们开始对生活中的事物有了自己的看法和意见。所以对于初中老师来说，一定要把握好这段关键的时期，加强对学生们思想教育，引导学生们形成正确的观念。本篇文章主要针对初中生的心理健康教育来展开讨论，并且提出自己的一些意见和看法。

关键词：心理健康 心理特征 政治教学 思想品德

对于初中生们来说，他们心理上的问题主要是来源于生活和学习。在生活中，大多数学生的父母和家庭会不断地给他们过多的学习压力，还会给他们报很多的辅导班。而且他们在学校的时候，学校的老师也会给他们布置很多的家庭作业，而且对他们平时的学习有着很高的要求。因此，他们心里面的压力就会很大。如果学生心里面的这些问题不能很好地解决，那么将会对他们以后的学习产生一些不好的影响。而且不利于他们学习成绩的提高，对他们自身的健康也会有一些阻碍作用。

一、分析初中生的心理特点

对于初中生们来说，他们正处于由幼稚转变成熟的重要阶段。在这段时间里面，他们的内心虽然在不断地成长，但是他们的内心依旧很脆弱而且更加的敏感。对于每一个老师和家长提出来的意见，他们都会有着很大的感触。并且在这个时期，虽然他们年龄在增长，但是内心的自尊心也在不断地增强，甚至会出现一些叛逆的现象。在不断地学习过程中，他们自身的思维和想法在不断地提高，而且理论知识也在不断地增加。因此，随着学生们自己对知识不断地学习，总结和记忆，他们自身的思维能力也在不断地提高。但是他们内心的思想还不够成熟，对于别人提出来的意见，他们还是很不容易接受的，而且还会更加固执地坚持自己的意见。

从另外一个方面来说，随着他们年龄不断地增长，他们也可能对异性产生一些依赖的情感，而且开始喜欢异性。因为他们年龄比较小，对男女生之间的情感还不是特别的了解，所以遇到这些事情的时候不能很好地处理。因此在生活中就会产生一些忧虑，孤单和烦闷的情绪，而且还会害怕和其他的人进行交流。同时，他们内

心会觉得已经到了什么事情都可以自己处理的年龄，所以感觉不需要和父母过多的商量，并且对于自己的日记和隐私会更加严密地保护起来。但是他们年龄比较小，社会经验并不多，所以当遇见一些事情的时候很可能会因为冲动而做出轻率的决定。

初中生的年龄较小，所以学校的老师应该对学生多进行心理健康方面的指导和教育。比如：在平时的生活中，老师可以多和学生们进行交谈，了解学生们心里面真正的想法，从而可以更好地和学生之间进行沟通。从教学方面来说，初中政治课本中对教学提出了一个重点的要求，就是要引导学生们对生活充满信心，能够更加正确地认识自身的优点和缺点，并且可以更好地适应初中的生活。而且在生活中老师还要不断地引导学生们树立坚持不懈、勇往直前的学习态度，并且要对自己充满自信。如果遇到困难能够采取有效的方法进行处理，而不是遇到困难就退缩。

二、提高学生心理健康的方法

(一) 利用多媒体技术与教学内容相结合

现在多媒体应用到了各行各业领域里面，更多地也应用到了教育的方面。在多媒体教育中加入一些视频和图片的方式，可以让乏味的学习变得更加有趣味，从而带动全班同学的学习劲头，而且还可以有利于他们身心的进步。比如：在进行政治课本里关于人的“丰富多样的情绪”这个章节教育的时候，需要学生去了解人的每一种情绪，并且能够正确认识每一种情绪带给人的好处与坏处。经过这章的学习，人的最基本的喜、怒、哀、乐可以被学生更好地理解 and 认识。在教学的过程中，老师采用多媒体教学的方法，还可以更好地

吸引学生的学习兴趣，学生们可以更加清楚地对这些比较困难的知识进行理解。

(二) 使教学内容与生活联系在一起

为了让学生们对上课的内容能够更好地理解，所以老师还可以将心理健康的教育内容和生活联系在一起。将一些比较理论的政治知识和生活更好地联系起来，也更加有利于学生们形成自己的三观，可以促进他们身心的发展。比如：一个学生得了一些具有传染性的疾病时，他有去医院治疗的权利，同时他也具备着必须远离其他同学，去医院进行治疗的义务。通过这些生活中的例子，可以更好地将政治生活的知识和生活化的内容更好的联系起来，可以帮助学生们更好地理解。

三、结语

总的来说，在教学中老师要不断地和学生进行沟通，时刻关注学生的心理健康发展状况。如果发现学生的心理方面出现了一些问题，那么就要及时地和他们的家长进行沟通和联系，从而帮助学生们减轻生活和学习上的压力，提高他们的自信心，促进他们身心更加健康的发展。而且通过引入一些生活中的例子来帮助学生们形成自己正确的三观，不仅可以帮助老师和学生更好地沟通，还可以提高老师的教学效率，还可以促进学生身心更加健康的发展。

（作者单位）

参考文献：

- [1] 廖夏俊, 王鑫焯. 基于学生辅导需求的初中心理健康教育教材开发 [J]. 中小学心理健康教育, 2017(16): 16-25.
- [2] 罗应江. 重视心理教育问题提高学生心理素质 [J]. 贵州教育, 2017(24): 25-38.

作者单位：吉林省德惠市第十五中学