

# 初中生心理健康教育面临的问题及解决策略

陈建阳

福建省南安市南星中学

**摘要:**随着我国教育的不断推进,我国初中教学过程中还是遇到了很多的问题,比如学生的心理健康教育过程中遇到了很大的挑战以及问题。世界上各大医疗卫生机构普遍认为,一个人是否健康,不单单要让自己的生理上毫无缺陷,自己的心理状态上还需得保持正常。所以,我国现在的教学过程中,必须加强对学生心理健康方面的教育,让学生心理方面的问题减少的同时推动我国的素质教育进程的前进。本文对现在的初中心理健康教学过程中遇到的一些状况进行浅要的分析,对如何进行初中心理健康教学提出了一些建议。

**关键词:**初中;心理健康;教学;教学方法

## 一、引言

随着我国改革开放的脚步不断向前迈进,推动着我国的经济走向了快速发展的快车道,随之而来的即为,现在人们的生活节奏与发射火箭一般,快得惊人,每一个人得思想观念尽不相同,而且思想更新得速度也是同样迅速。随着每一个人不再为生活温饱所忧愁,逐渐对自己的心理健康状况加大了注意力。据相关可靠的调研报告显示,现阶段我国的初中生心理健康状况不是非常的理想,作为祖国未来发展要依靠得栋梁之材,现在的学生不仅要有学富五车的才识,最为关键的是还要拥有强健的体魄和健康的心理。所以,随着素质教育的不断深入发展,初中生的心理健康教育逐渐得到了社会各界的广泛关注与重视,这就给现阶段初中心理健康的教学过程带来了极大的挑战。当前,我国的初中心理健康教学仍然处在一个刚刚发展的阶段,在发展的过程中,还是存在着这样或者是那样的问题,因此,如何对心理健康教育所面临的问题进行改进,是当今初中心理健康教育工作者所急需解决的一项重大事宜。

## 二、初中生的心理状况

随着社会经济逐渐走上了快车道,导致发展速度逐年增加,让我国青少年的身心的健康发展背负了很多的负担。根据相关可靠的调研报告显示:我国的青少年在新的发展时期,在进行生产生活的过程中,遇到了极为多的困扰,比如就业、教育、心理、娱乐等。随着社会变化的速度逐渐加快,我国的初中生在学习的过程中所受到的情绪困扰日益增加,从而可以看出现在的青少年心理问题日益严重。所以,在实际的教学过程中,老师有的时候会说哪个学生有厌学的情绪,家长会认为现在的孩子变得越来越不服从自己的管教,在现实生活中,存在一部分的学生以自己为中心,对其他人的合理要求不管不问,不为他人着想。还有的学生在遇到事情之后比较容易发怒,情绪较为冲动,喜欢把个人的情感带入学习生活中去,这对他们未来的成长是非常不利的。

## 三、初中心理健康教育的现状

从上文我们可以得知,在当前阶段,我国的中学生的心理状况存在一些问题,心理教育方面还是有一些问题急需改进的,需要现在的初中心理教育不断改变教学方法,推动我国的初中心理健康教育不断发展。在相关部门的大力支持下,我国的初中心理健康教育的发展得到了较大的推动,然而,在这辉煌的背后还是有一些小瑕疵的。

当前,学生在心理健康方面的问题得到了初中老师的重点关注,大部分的初中都在积极开展与心理健康相关的课程,然而这些学校在进行相关的课程开展过程中,还是有一些不容忽视的问题,比如学校在开展的过程中对这些课程的安排比较的随意,没有一个稳定的心理健康相关课程的课表与时间表,每一节课任课的老师也不是固定的,在大部分情况下,都是利用班会课或者是思政课进行相关的心理健康教育。没有真正的培养提升学生的适应能力、学习能力、人际交往能力,学生不能够找到正确进行心理教育方面的学习方法。在初中这个阶段,大部分学生都会面对升学的压力,肩膀上的负担很重,也会由于学习环境的变化而造成学生的心理健康出现一些小问题,所以,初中心理健康教育必须对这些问题进行着重解决。然

而,现阶段的初中心理教育忽略了这一点。

## 四、初中心理健康教育的改进策略

### (一)深入了解学生心理

在初中心理健康的教学过程中,老师想要让学生的心理健康得到更好的培养,提高教学的质量与效率,就必须在进行教学过程之前对学生的心理有一个充分的了解与掌握。老师想要对学生的心理有一个充分的了解,有很多种办法可以使用,比如进行问卷调查、实地访谈、日常的行为观察等,通过这些方法均可以对学生的心里有一个充分的了解与掌握,找出学生存在的任何心理问题,因地制宜,进行相关的教学设计,帮助学生改正这些问题,保证学生的健康成长。在这解决的过程中,老师还可以通过团体的辅导、班会课、对学生存在的心理问题进行集中妥善的解决,还可以适时的开展一些团体的小活动,让每一个学生都参与进来,让学生之间加强沟通交流,增进同学友情,促进他们的学习与成长。如果有个别学生的心理问题是比较特殊的,不是普遍性的话,老师可以和家长进行沟通与交流,让家长在家里对孩子进行一定程度上的教育。老师还可以对这些学生的心理问题进行深入分析,开展相关的心理咨询室,让这些学生感到心情不好的时候有一个地方可以进行心情的发泄,促进学生心理问题的解决。

### (二)积极开展丰富的活动

初中心理健康教学的过程中,老师不单单要有理论知识的讲解与传授,还要在课外开展丰富多彩的课外活动,让每一个学生都能够积极的参与进来,在参加课外实践活动的过程中,不断地增强同学之间的友情,培养良好的同学关系,让学生的心理素质得到进一步的增强。老师在对相关的实践活动进行设计的过程中,要时刻注意学生的实际心理健康状况,要结合学生的实际情况,进行相关的量身定制的活动方案的设计。例如,让学生参加一些帮助老人去敬老院的活动;参加一些歌唱比赛;参加一些兴趣小组等,让每一个学生都要参与进去,让学生在参加活动的同时对自己的心理素质进行逐步的完善,让学生能够积极主动地培养并且提升自己的心理素质。

## 五、结语

随着教育的不断深入发展,教育工作者必须认识到初中心理健康教育对学生的未来发展的重要性,每一个老师都要知道良好的心理状况能够促进下学生的学习生活同时健康发展。因此,在实际的教学过程中,要格外重视学生的心理健康教育,让每一个学生都拥有健全的人格,更好的心理素质。

## 参考文献:

- [1] 顿春生. 初中心理健康教育现状与改进策略分析[J]. 课程(上), 2014(03).
- [2] 魏晓燕, 王扬. 中学心理健康教育的实施策略[J]. 中小学心理健康教育, 2012(17).
- [3] 莫庆中. 初中学生心理问题初探[J]. 中学教学参考, 2012(9).