

# 中学心理教育方法初探

郭 瑜

南宁市第二十八中学 广西 南宁 530000

**摘 要:** 随着初中生的自我意识的唤醒,初中生越来越关注自己的需求,希望自己能够成为真正的大人,因此会在学生生活中出现各种与以往不同的行为和想法。在这个阶段,学校要开展有效的心理教育,并且指导家长关注初中生的身心变化,从而帮助初中生树立正确的三观。本文通过分析对初中生心理发展的影响因素,并且探讨出合理的教学方法来开展中学心理教育,从而培养学生的心理素质。

**关键词:** 中学;心理教育;影响因素;方法

## The Methods of Psychological Education in Middle School

Yu Guo

Nanning No.28 Middle School, Nanning, Guangxi 530000

**Abstract:** With the awakening of junior high school students' self-awareness, junior high school students are paying more and more attention to their own needs, hoping that they can become real adults, so there will be a variety of different behaviors and ideas in the study and life. At this stage, schools should carry out effective psychological education, and guide parents to pay attention to the physical and mental changes of junior high school students, so as to help junior high school students to establish a correct three views. This paper analyzes the influencing factors on the psychological development of junior middle school students, and discusses the reasonable teaching methods to carry out middle school psychological education, so as to develop students' psychological quality.

**Keywords:** Middle school; Psychological education; Influencing factors; Method

### 引言

对初中生进行心理教育的过程中,只有教师的指导和教育是不够的,还需要家长的积极参与,因为家庭是初中生学习的首要场所。家长要认识到培养初中生心理素质的重要性,树立正确的教育观,提升自身的修养,营造愉悦的家庭教育环境。由于家长忙于工作,导致很多家长忽视了对初中生的心理素质教育,导致初中生出现不良的生活习惯和学习习惯。对于初中生来说,健康的心理是促进其成长的基础。由于每个初中生的成长环境有所不同,接受的教育也有差异,导致初中生的心理发展出现了不同的问题。所以在开展心理健康教育过程当中,必须要针对不同的初中生采取不同的方式,特别是要重视初中生的情绪变化与自我认知程度。在了解了初中生的心理发展的基本特点之后,教师要积极地去分析对初中生心理发展的影响因素,采用多元化的心理教育方法,培养学生的心理素质,从而全面提高学生素质<sup>[1]</sup>。

### 1 心理健康教育的内容

#### 1.1 情感教育

为了更好地提高初中生的心理素质,需要开展心理健康教育。一般来说,中学心理健康教育主要从三个方面来开展教学活动。第一个方面是对学生进行情感教育。这是由于初中生容易受到外界因素的影响,产生情绪波动,并且会影响到自己的学习情况。因此,通过情感教育能够帮助中学生调节自己的情绪,以确保中学生的身心健康发展。

#### 1.2 学习心理

除了开展情感教育,中学阶段的心理健康教育还需要开展关于学习心理方面的教育。这是由于在传统的教学过程中,教师过于重视学生的成绩,对学生施加压力,导致学生产生厌学的情绪。所以,在初中阶段,心理健康教育可以让学生明白学习的真正目的,从而让学生养成良好的学习习惯,以此来促进学生的心理健康发展。

#### 1.3 自我认识

通过开展心理健康教育,能够让初中生对自我有正确的认识。也是因为学生在不同阶段具有不同的自我知识。教师需要关注到初中生的个性特点以及心理素质发展阶段的特征,围绕具体的活动和教学目标进行设计,并且强

**作者简介:** 郭瑜 (1979.10.30-), 女, 广西岑溪, 汉族, 南宁市第二十八中学, 中学一级教师, 研究方向: 教育心理学。

化学生对自我的认识<sup>[2]</sup>。

## 2 在开展中学心理教育过程中普遍存在的问题

### 2.1 教育理念陈旧

学校和家的教育理念都需要进行革新。教师一般只关注初中生的安全问题和学习问题,忽视了初中生的道德品质的培养。而大多数家长认为对初中生进行心理教育是教师的任务,不是自己需要去做的事情。除了教育理念陈旧之外,家长也存在没有时间去进行教育的问题。因为生活压力过大,家长忙于工作,很少去关注初中生的道德品质的培养,及时发现初中生出现不良的行为,也没有及时对其进行纠正。初中生缺少陪伴和指导,会将自己的不良的习惯继续保持,对以后的人格的形成和学习生活都存在消极的影响。

### 2.2 教师与家长的沟通不到位

家庭不仅是初中生学习的场所,也是初中生形成心理素质意识的重要场所,因此,父母的教育方式和家庭的和谐也会影响初中生的心理素质的发展。大多数初中生在学习过程中背负着父母的期望,所以很多家庭为了让初中生能够全面的发展,按照自己的意愿给初中生安排学习任务,忽视了初中生的心理素质的培养。同时,家长与教师沟通不到位,无法及时反馈初中生在家中的学习行为和生活行为的问题,导致教师无法及时去纠正初中生的不良行为,更加无法去指导初中生摒弃错误的道德思想。

### 2.3 家长缺乏系统的育人知识

大多数家长对现代化育人的相关知识都不太了解,只会采取传统的教育方式。很多家长想要学习相关知识或者获得相关的指导,但是都没有系统化的学习,所以无法更好地为初中生提供良好的教育,导致初中生的心理素质得不到培养。家长在面对初中生的行为问题时,不知道如何去帮助初中生纠正不良行为,也不知道如何去培养初中生的心理素质。除了家长缺乏系统的育人知识之外,还存在很多隔代育人的现象。因为两代人之间的思想及生活方式有差异,导致在育人方面也存在分歧。一般来说,隔代育人使其对初中生溺爱,不利于初中生良好心理素质的形成<sup>[3]</sup>。

## 3 影响初中生心理发展的因素

### 3.1 家庭因素

亲子关系和教育经历在一定程度上会影响初中生的心理发展。家庭不仅是初中生学习的场所,也是初中生生活的重要场所,因此,父母的教养方式和家庭的和谐也会影响初中生的身心健康发展。大多数初中生在学习过程中背负着父母的期望,所以很多家庭为了让初中生能够全面

的发展,给初中生补习很多的学习科目,让初中生失去了快乐,并且在整个生活过程当中,初中生没有能力去自我调节,导致心理素质极度脆弱。在这种生存环境中培养出来的初中生容易出现自负以及任性的性格,这些相应的性格会导致初中生的身心健康出现偏差这样的教育方式让初中生只能在学习上只能取得一定的成绩,但在生活实践上有很多的不足,没有基本的生活能力。

### 3.2 教育因素

目前我国的教育体系仍然以应试教育为基础,学校过分重视初中生的学业成绩,也让家长和教师根据学业成绩来评价初中生,现在的学业负担让很多初中生承受着巨大的学习压力。在日常的学习成长过程中,很多初中生只关心他们的学习成绩,不关注自己的心理发展,遇见问题的时候,也不知道如何去解决,从而错过了良好的时机去树立正确的三观。

### 3.3 网络因素

随着互联网技术的飞速发展,初中生对网络的认识不全面,很多初中生沉迷于网络世界,无法控制自己。更重要的是,初中生还没有形成完善的人生观和价值观,他们在网络上受到极端思想和无效信息的影响,容易形成错误的三观。积极的社会文化信息使初中生正确认识和理解社会,激发社会意识,明确社会责任,积极推动初中生心理的发展<sup>[4]</sup>。对于处于心理发展期的初中生来说,虚拟的网络环境对其有巨大的吸引力,让他们产生好奇心和探索的欲望。电影等影视中的暴力场面使初中生受到负面的影响,不利于其健康人格的形成。

## 4 开展初中生心理健康教育的方法与对策

### 4.1 设立合理的教学课程

促进初中生心理健康发展是当前教育任务的重要内容之一。随着整体的教育理念的不断更新以及教学方式的不断提高,对于教育理念的过程当中所出现的素质教育理念,需要着重地去培养,在这个基础上来开展所谓的心理健康教育工作,就是为了提高学生的心理健康水平,因为在新时代背景之下,初中生的心理发展出现了不同的速度,所以为了更好地引导初中生的心理健康,提高初中生的综合素质,必须要让初中生明白心理健康的意义。在心理健康教育过程当中,要让初中生找到良好的方式去缓解自身的压力,这样才能够让初中生在整个过程当中树立正确的价值观,并且学会如何做好自己的心理调节,这也是目前素质教育的重要目标,帮助初中生缓解心理压力。为了更好地促进初中生身心健康发展,教师在教学过程中首先要明确教学方向,并根据相关的教育大纲,营造出适当

的教学环境,培养初中生独立思考和学习的能力,提高初中生的自主学习能力,并根据初中生的心理发展水平和初中生的实际学习情况确定教学手段和方法。学校是初中生学习科学文化知识的重要场所,教师要以亲切、热情、平等的态度与初中生沟通,尊重初中生的个性,理解初中生的感情。在初中生遇到困难的时候,教师能够及时地引导初中生去解决问题。学校也可以积极地收集优秀初中生的事迹,通过广播电台宣传,让初中生能够进行模仿学习。不好的家庭氛围会对初中生的心理健康产生负面影响,而稳定且和谐的家庭氛围则会对初中生健康的心理状态形成产生积极影响<sup>[5]</sup>。

#### 4.2 构建平等的师生关系

初中生在学校里有着不同的表现和成绩,但是在课堂上,教师对学业成绩优秀的初中生更感兴趣。在评价初中生时,只关注初中的学习成绩,会做出错误的判断。面对初中生时,教师要充满精神,真诚地关注初中的真正的需求。在教学中,教师应该使用鼓励性的语言,帮助初中生学会自我调节以及自我监控,关注自身的心理发展。教师还可以运用恰当的教学技巧,借助多媒体等现代教学方法,帮助学生将外在动机转化为内在动机,让学生保持积极的情绪。积极的情绪也是可以帮助初中生自己去调控自己的动机,同时去提高自己的自主学习能力。平等的师生关系会让初中生放下心理的警惕,打开心结,并且会主动地寻找帮助。由于初中的自我意识觉醒,会产生莫名的孤独感,而平易近人的教师就能够成为其信任的朋友。教师不仅能够教会初中生知识,还能够以朋友的身份去帮助初中生树立正确的道德观念和远大的抱负。教师能够引导初中生以平常心去迎接未来遇见的困难,不产生自卑感,积极地面对生活。

#### 4.3 指导家长关注初中的心理健康发展

促进初中的心理素质发展是当前初中生教育的重要内容之一。学校要帮助家长需要分析初中的心理素质发展的规律及心理素质发展阶段特征,让家长在不同的心理素质发展阶段采取不同的指导方式。在心理素质发展的第一个阶段,初中生是没有心理素质意识的,只有第三阶段才是初中生心理素质的启蒙期。所以,家长要及时关注初中的行为变化,在启蒙期引导初中生形成良好的心理素质意识。在良好的家庭氛围中,初中生能够通过模仿父母的行为来作为自己行动的标准,同时树立正确的心理素质意识。为了更好地进行培养初中的心理素质,学校要让每一位家长都能清晰地认识到初中的心理发展情况,并且针对不同年龄段的初中生要采取不一样的教育方式。

家长要以亲切、平等的态度与初中生沟通,理解初中的情绪与行为。同时,也要给初中生提供健康安全的生活环境,才能够让初中生拥有温暖的生活。学校可以积极地收集优秀育人的事迹,让家长进行阅读学习,然后在日常生活中积极地与初中生进行互动,提高初中的心理素质意识。

#### 4.4 指导家长全面发展新的教育观念

首先,要让家长明白自身的教育功用,还应让家长认识到学校教育不能代替家庭教育,教师与家长在育人方面既有共同目标,又承担着各自不同的任务。很多家长秉承着传统的教育理念,只想让初中的学业能有所成,忽视了初中生思想心理素质和价值观的培养。因此,家长要革新自身的教育理念,端正教育初中的态度,才能让初中生可以在德智体美劳等各个方面都能协调性地得到发展。学校可以设计相应的课程体系来帮助家长改变教育理念,通过每次的课程学习能够认识到科学育人的必要性。学校可以开发线上网络课程,让家长能够自己调整自己的时间来进行学习,通过认真听课并且对初中的发展进行了解,就能够更好地建立良好的亲子关系,从根本上解决育人中存在的问题。

#### 4.5 建立学校、家庭三位一体的心理健康教育模式

一致性教育是家校合作的核心。初中生在学校进行学习时,能够得到教师的表扬。初中生在家时,也能够得到父母的支持和鼓励。学校要设计相应的课程体系来对家长进行培训,让家长学会去培养初中的价值观以及思想品德,促进初中生健康地成长。教师与家长进行有效沟通,促进初中的综合素质的提升。学校可以设置相应的培训课程,让教师接受培训,提高自身的专业能力和沟通能力,同时还可以组织初中的班主任一起学习,让其能够在日常与家长的沟通中及时发现学生的心理问题,从而更好地解决问题<sup>[6]</sup>。

#### 5 结束语

初中生心理的成熟程度在一定程度上决定了初中的自我监控能力和自我调节能力。初中生学会调节自己的行为 and 情绪,监控自己的思想的变化,能够及时地化解内心的矛盾,正视自身的问题。目前影响初中生心理发展的因素仍然很多,包括家庭环境,学校环境以及时代发展所带来的影响。因此,家庭和学校都要密切关注初中的行为和 demand,给予适当的引导,促进初中的心理能够健康发展。在教学过程当中,提高初中生自我监控能力。教师革新创造教育思想,改进教学方式,注重因材施教,尊重初中的自主性,结合科学的教学设计,引导初中生积极

参与课堂,培养其思考问题的能力。家长也需要积极地学习新的教育理念,并且在生活中帮助初中生提高自我意识,正确认识自己。

**参考文献:**

[1] 张佳.关于中学生心理健康教育实施探究[J].百科论坛电子杂志,2020(14):541-542.

[2] 夏友奎,彭文波,石长林.中学生心理健康教育教学问题的对策研究[J].牡丹江教育学院学报,2020(8):58-61.

[3] 曹志鹏.中学生心理健康教育背景下的参与式教

学模式探究[J].天津教育(上旬刊),2020(8):167-168.

[4] 李尚.心理健康教育在中学生成长中的积极意义[J].环球市场,2020(3):160-161.

[5] 汪小艳.中学生心理健康影响因素分析与教育方法讨论[J].新教育时代电子杂志(学生版),2018(32):182,186.

[6] 刘倩.浅谈如何注重小学思想品德中学生的心理健康教育[J].魅力中国,2020(46):291-292.