

# 初中心理健康教育的有效方法探究

王海丽

海南省三亚市天涯区上海外国语大学三亚附属中学 海南 三亚 572000

**摘要:** 伴随着年龄的增长,青少年学生容易在生理心理等各个方面产生一些较大的变化,面对着环境和自身身心变化所带来的影响,学生的心理容易出现失衡的情况。面向初中生开展心理健康教育教学活动,可以集中地对于一些该年龄段容易产生心理困惑进行解答并及时预防,有效地促进学生心理健康水平的提高,避免他们因为各种压力事件处理不当而产生自卑、焦虑、愤怒等异常的情绪,让他们学会心理调适的方法,有效地应对各种挑战,并且在必要的时候懂得如何求助,更好地面对未来生活中各种各样的变化。

**关键词:** 初中; 心理健康; 教育方法

随着经济的发展,生活和工作节奏的加快,应激状态的持续,竞争压力的增大,人们在工作、学习、生活、人际关系和自我意识等方面出现了失衡。以上各方面因素也给在校生的身心成长造成了不同程度的影响。再加上初中阶段的学生正处在青春期的阶段,情绪容易产生波动,三观也尚在塑造阶段,所以在这样一个特殊的时期,学生面对各种压力的机会更加频繁。所以教育者要真正从学生的实际情况出发,从学生的所处环境入手,了解他们的真实情况,从而开展有针对性的教学,这是非常必要的。面向初中生开展的心理健康教育教学活动要真正地做到为他们而服务,符合他们的实际特点。教师要真正走入学生的内心打开学生的心扉,让他们在遇到困惑的时候懂得向教师倾诉和寻求教师的帮助,避免出现极端的情况。所以笔者认为,面向初中生开展的心理健康教育教学工作可以从以下几个方面来进行。

## 一、引导学生正确面对压力事件

初中阶段的学生在身体和心理方面都面对着巨大的挑战,经历了巨大的变化,所以,他们的压力事件也骤然增多,因此,从无忧无虑的小学阶段进入初中阶段,很多学生不仅在学习成绩方面出现了大的波动,而且在情绪人格品质方面都可能发生较大的转变。压力事件骤然增多,那么对于来自各方的压力,学生该如何应对呢?这要成为我们初中心理健康教育教学活动所要解决的重要问题。

课堂教学中,教师可以专门设计相关的内容,让学生正确识别压力,有效地处理压力。学生的压力大多来自学习方面,从小学阶段快乐轻松的学习状态,进入到初中竞争激烈的学习状态,学生一时半会儿难以适应。特别是为了给带去更多外部动力,形成竞争的气氛,一些学校月考期中考试期末考试都会排名。所以,学生很多的注意力都集中在考试排名这些事情上面,他们考好了会担心下次考得差,考得不好会担心下次考得更差。因此,在这样一种重压之下,学生难免会过度焦虑,这会影响到他们正常的学习状态,也会干扰学生在考试中的正常发挥。

初中心理健康教育中,教师要认识到学生面对的这一情况给学生带来的影响,从而有针对性地设计相关的教学内容,让学生把注意力更多地集中在学习本身,而尽量不去关注排名。要让学生学会关注当下的学习,能够按部就班稳扎稳打地把学习内容真正掌握到自己的手中。要重新认识考试,把考试作为检验学习效果的一种手段。根据考试的结果,对于

自己平时的学习习惯进行有效的调整。所以只有正确认识考试,建立合理的认知,才能消除由于过于重视考试排名所带来的过度焦虑。

## 二、引导学生学会管理自己的情绪

情绪并不是单独出现的,学生经常会受到一些消极情绪的困扰,要通过专门的课程让学生认识到情绪的来由,这样他们通过自我观察逐渐地把握住情绪出现的规律和特点,以及当一些强烈的负面情绪出现的时候他们该怎么办。专门的情绪调节的课程是非常必要的,而且特别是在考试之前,让学生能够有意识地调节自己紧张焦虑的情绪,以更加轻松专注的心态面对考试,更有助于让他们的紧张情绪处在一个适当的水平,有助于考试时的发挥。

面对学习所带来的巨大挑战和压力,很多学生会怀疑自己的学习能力,因此经常会处于自卑的状态。当发现自己考试不佳或发挥失常时,有些学生经常会自言自语,怀疑自己是否能够考好。因此教师要让他们正确认识考试,以专注、放松的心态面对考试,必须尽量淡化名次意识,同时让学生注意力更多地集中在对知识内容的掌握方面。教师要给学生足够的接纳和鼓励、支持,让学生能够没有任何后顾之忧,把自己所有的注意力都集中在学习方面。

## 三、让学生学会接纳自己,完善自己

随着学生的不断成长,接触环境的变化,特别是电子产品对中学生影响,使得学生的性格和爱好以及看待事物的观点都会发生变化。中学生是我国社会未来发展的中坚力量,将要面临的环境和压力对学生来说都是巨大的挑战,所以教师要培养他们健康的心理状态,让他们主动应对更多的挑战。有竞争就有成功者,就有失败者,就有名次上的频繁的变动。所以学生只有正确地认识这种现象,才能以一种放松的心态面对这种情况,能够把注意力的焦点更多地集中在学习本身,集中在接纳自己目前的状态和完善自己,塑造更完美的自己方面。

## 参考文献:

[1] 李婷,王宏,刁华,杨连建,蒲杨,金凤.同伴教育对青春期中小学生心理健康干预效果评价[J].中国学校卫生,2020(3).

[2] 李丽卿.初中心理健康教育的有效途径分析[J].文学少年,2019(12).