

# 初中心理健康教育课实践分析

徐进

吉林省松原市宁江区第五中学

DOI:10.32629/jief.v2i6.1032

**[摘要]** 初中阶段的学生正处于全身心发展的关键时期,心理健康教育活动的开展对其健康成长具有重要意义。教师应当多关注学生,了解学生性格特征、处事风格及人际交往情况,有针对性的对学生进行心理教育,帮助学生树立正确的思想观念,使学生能够用客观辩证思维对待事物,促进学生身心健康发展。本篇文章主要对初中心理健康教育课实践课的重要意义及应用进行了分析。

**[关键词]** 初中;心理健康教育课;重要意义;应用

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A

在素质教育背景下,学生的心理健康受到了高度关注,对于初中阶段学生而言,正处于成长发展的重要时期,其自主思维意识逐渐形成。由于其生活阅历不足,容易被周围不良因素影响,导致产生不良行为习惯,心理健康教育活动的开展能够使他们形成正确的意识,帮助他们养成良好的行为习惯。教师在对学生进行心理辅导时,应当充分尊重学生,和学生平等交流,促使学生接受自己建议并执行,从而促进学生身心健康成长。

## 1 初中心理健康教育课实践的重要意义

在网络背景环境下,各种思想观念随之产生,形成了多元化思想,其中存在很多消极思想,在一定程度上会影响人们的判断力。初中学生的思维还不成熟,对事物的看法容易被外在因素左右,主观想法容易动摇,一旦不良因素侵入他们思想之中,便会严重影响他们的心理健康。大多初中学生对自我定位不清晰,不知道自己真正需要什么,对未来发展方向不明确,在学习中和生活中得过且过,由此而产生消极心理,对任何事物都提不起兴趣,每天过得浑浑噩噩。心理健康教育课有助于改变这一局面,使学生形成乐观开朗的性格,让学生对自我有一定更清晰的认知,促使学生身心健康成长。通过心理健康教育课,教师能够更好的走进学生内心世界,去了解学生真正的诉求,和学生形成良好的关系,从而对学生进行更好的辅导,使学生能够客观面对事实。同时,也有利于促使学生规范自身言行,在实际生活中保持良好的行为习惯。为了能够充分发挥出心理健康教育课的重要作用,教师一定要对心理健康教育深入研究,积极探索更好的心理教育模式,从而有效的对学生心理进行辅导,为学生排忧解难,疏解学生心理问题,促使学生形成健全人格。

## 2 初中心理健康教育课实践课的应用分析

### 2.1 尊重学生想法,引导学生形成正确的思想观念

在初中心理健康教育课中,教师要尊重学生内心想法,毕竟学生作为独立的个体,有不同的想法实属正常,每位学生都有自己的个性,有自己的特色,教师要正确的对待学生的差异性,使学生个性化发展。教师若是发现学生存在不良行为或负面思想,切勿直接批评学生,以统治者的口吻告诉学生不该怎样做,应该怎样做,这样不仅不能达到教育目的,反而会让学生产生反感心理,故意和教师对着干。因此,教师要平等的和学生沟通,扮演好自己的角色,让学生信任自己,从而更好的和学生站在同一条战线上,从学生角度分析问题,了解学生产生这样的想法是什么原因,若是发现学生有错误的认知,应当诱导学生改正,使学生自己发现自己的错误,这样才能让学生更清晰的认识自我,从而促使学生形成正确的思想观念。

### 2.2 设置主题活动,增加学生实践体验

为了能够让学生在现实生活中保持良好的行为习惯,乐观面对生活,教师可以设置和心理健康教育相关的主题活动,以此增加学生的实践体验。教师可以根据实际情况设定一个情景,让学生带着相应任务参与到活动中,使学生在此过程中能有所领悟,形成积极的人生态度。比如,

为了消除学生以自我为中心的不良心理,教师可以给学生设置合作相关的主题活动,如两人三足走、障碍接力赛等,使学生在活动中学会关注他人感受,并在合作中体验到快乐。通过活动的开展,能够使学生思想有一定觉悟,有助于学生产生积极乐观的心态,促使学生身心健康成长。活动开展完之后,教师要注意把学生拉回主题,让学生说出本次活动中的感受,并让学生对自己及合作伙伴做出评价,促使学生反省自我,认识自我。同时,教师也应当对全体学生做出评价,让学生从评价中更清晰的认识自我,更好的了解自我,有助于学生不断的完善自我,并保持正确的意识对待人和事,这对学生的健康成长发挥着重要作用。

### 2.3 运用故事教学法,启发学生

在初中心理健康教育课中,教师可以适时的穿插一些正能量故事,让学生受到正能量的感染,促使学生成为一个充满正能量的人。一般来说,大多学生喜欢听故事,教师可以抓住学生这一心理特征,把心理健康教育元素融合在故事中,这样可以起到很好的教育作用,能够让学生的思想得到启发,促使学生在成长过程中保持良好的思想,做一个有道德修养的人,从而更高效的实现教育目的。教师可以在网上多搜集一些案例故事,在心理健康教育课中引导学生对故事内容进行分析,并根据案例故事内容设置相关问题,让学生交流讨论,说出自己的想法,以此使学生受到启发,让学生知道什么该做,什么不该做,从而使学生养成良好的行为习惯,坚守内心道德底线。另外,教师也可以让学生利用空余的时间自行搜集相关案例故事,在心理健康教育课上分享出来,并表达自己的看法,说出自己从中认识到了什么,学到了什么,该怎么做,有什么启发。通过此种形式,充分发挥了学生的主体作用,并有助于逐渐提升学生的道德素养,能够让学生在生活中践行正确的思想观念,这对学生的心理健康发展具有重要意义。教师在平时教学中要留意学生的想法,诱导学生养成客观面对事实的良好习惯,使学生辩证对待事物,以此提高学生的判断能力,进而使学生在成长过程中客观面对事实,保持乐观心态对待一切难题。

## 3 结束语

总而言之,初中心理健康教育课对学生的成长发展具有重要意义,教师要高度重视学生的心理健康,对学生做出有效的指导,帮助学生形成正确的思想观念,促使学生健康成长。初中阶段的学生自主意识逐渐发展,教师在对学生进行心理辅导时,要保持平和的语气和学生对话,使学生感受到自己的好意,让学生信任自己,从而有针对性的对学生做出指导,给予学生针对性建议,促使学生形成健全人格。

### [参考文献]

- [1]马永祥.对初中生实施心理健康教育的措施分析[J].考试周刊,2020(75):7-8.
- [2]谭容.不同学段心理健康教育课程比较与衔接现状[J].林区教学,2020(08):102-104.
- [3]罗春艳.浅析初中班主任工作中的心理健康教育[J].当代家庭教育,2020(23):162.