系统化·主题化·序列化：德育活动促进初中生心理健康的实施策略

汪乐，罗琳
重庆实验外国语学校，重庆 400039
DOI: 10.61369/RTED.2026130009

摘　　要： 青春期是初中生心理人格塑造、心理素质发展的关键特殊阶段，学生情绪波动明显、自我意识觉醒、人际需求强烈，容易出现适应不良、情绪压抑、压力焦虑等各种心理问题。开展德育主题活动，是培育中小学生品德素养的重要途径之一，也是实施心理健康教育的重要途径之一。与心理健康教育育人目标高度契合、育人内容相互融通，承担着以德润心、塑形育人的重要职能。基于此，本文聚焦德育活动赋能初中生心理健康发展这一核心方向，创新性提出系统化、主题化、序列化的实施体系，助力破解传统育人困境，推动德育工作从碎片化、形式化育人转向系统化、精准化、常态化育人，助力初中生身心健康发展。

关 键 词： 系统化；主题化；序列化；德育活动；初中生；心理健康

Systematization, Thematization and Serialization: Implementation Strategies of Moral Education Activities Promoting Mental Health of Junior High School Students

Wang Le, Luo Lin
Chongqing Experimental Foreign Language School, Chongqing 400039

Abstract: Adolescence is a critical and special stage for the shaping of psychological personality and the development of psychological quality of junior high school students. Students have obvious emotional fluctuations, awakened self-awareness and strong interpersonal needs, and are prone to various psychological problems such as maladjustment, emotional repression, pressure and anxiety. As the main way of education in primary and secondary schools, moral education is highly consistent with the educational goals of mental health education, and its educational contents are mutually integrated, undertaking the important function of nurturing the mind with morality and shaping people. Based on this, this paper focuses on the core direction of moral education activities empowering the mental health development of junior high school students, and innovatively puts forward a systematic, thematic and serialized implementation system. It helps to solve the dilemmas of traditional education, promote the transformation of moral education work from fragmented and formalized education to systematic, precise and normalized education, and contribute to the physical and mental health development of junior high school students.

Keywords: systematization; thematization; serialization; moral education activities; junior high school students; mental health

一、初中德育与心理健康教育问题分析

目前，在初中德育和心理健康教育融合实践过程中，德育活动对学生心理健康发展起着积极的促进作用，但是其育人价值还没有得到充分的发挥，存在许多现实问题，严重影响了育人的效果。一是目标抽象化，大部分学校的德育活动只关注思想道德素养的培养，育人目标宏观笼统，没有和初中生自我认知、情绪调节、挫折应对、人际适应等具体心理发展目标建立起精确对应的关系。德育和心育存在两张皮的现象，活动育人目标不明，不能有效地促进学生心理的发展[1]。二是内容碎片化，日常德育活动大多依靠节日、纪念日、临时任务来进行组织，各种活动彼此独立，没有形成整体性的、连续的德育工作。三是实施随意化，德育活动开展缺少贴合初中生身心发展规律的科学梯度和实施序列，各年级、各学期活动安排没有统一的标准，随意性较大，不能适应学生阶段性心理成长的需求。因此，创建系统化、主题化、序列化的德育活动实施框架，就成为目前解决德育与心育融

项目信息：本文系重庆市教育学会第十一届 (2024—2026 年) 基础教育科研课题《以德育活动为载体促进中学生心理健康发展的实践研究》(课题编号：XH2024A059) 的研究成果。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

合难题、落实立德树人根本任务的必然选择。

二、系统化·主题化·序列化的概念逻辑

系统化是以系统论的整体性思维为依托，从德育和心育融合的整体育人的角度出发，对德育活动进行全方位的设计规划，打破单一、零散的活动育人模式，整合育人目标、育人内容、育人过程、育人评价等各方面的要素，形成闭环式的育人体系，使德育活动真正地服务于心理健康教育，达到育人效果的最大化、科学化、规范化[2-3]。主题化就是聚焦初中生的核心心理成长需求，对繁杂分散的德育活动进行分类整合，提炼出清晰的育人核心主题，使每一个德育活动都有明确的心理健康教育指向，彻底解决传统德育活动盲目化、形式化的弊端，使德育心育真正地对接到学生的心理困惑上，提高德育心育融合的针对性和实效性。序列化严格依照初中生身心发展阶段性、递进性的规律来构建纵向的年级分层、横向的学期延展的阶梯式活动体系，使德育活动由浅入深、层层递进、螺旋上升地开展，适应不同阶段学生成长的特点。三者之间密不可分、相互作用和促进，系统化是顶层架构，决定育人总体方向，解决“为什么做”的根本问题，主题化是内容核心，把控育人资源关，解决“做什么”的重要问题，序列化是实施途径，制定活动实施程序，解决“怎么做”的操作问题，必然会互相配合，构成起一个完整的育人闭环体系[4]。

三、德育活动促进初中生心理健康的实施策略

（一）构建德育活动促进心理健康的顶层设计

系统化建设是德育与心理健康教育深度融合的根基，核心就是从全方位、闭环式顶层设计入手，破解传统育人零散化的难题，使德育活动助力学生心理成长有方向、有内容、有评价、有保障。首先创建目标系统化体系，严格按照《中小学德育工作指南》的要求，充分考虑到初中生青春期心理敏感、自我意识增强、情绪变化大、人际交往需求高的特点，创建出符合这些特点的“德育目标—心理发展”图谱[5]。将理想信念、责任担当、文明礼仪、集体意识、人际交往等德育核心目标与自我认知建构、情绪科学管理、抗挫折能力培养、社会适应能力提升、积极人格塑造等心理健康发展目标一一对应，明确各个项目的学段侧重点和达成标准，使德育育人和心理育人双向赋能、精准对接，彻底解决目标抽象、指向模糊的问题。其次，完善内容系统化体系，参照中小学心理健康教育预防、干预、发展的三部曲服务模式，创建分层分类的德育活动内容体系。以全体学生为基础开展发展性德育活动，常态化开展主题班会、团体心理辅导、校园德育实践等系列活动，培养学生积极的心理品质；针对存在共性心理困惑的学生进行预防性德育活动，在心理健康月、成长沙龙、专题讲座等活动中提前解决青春期适应、人际矛盾、情绪困扰等问题；对有个别心理困境的学生进行干预性的德育帮扶工作，建立一生一策成长档案，班主任、心理老师、家长一起做好个性化疏导，准确找到个体的心理问题并加以解决[6]。最后，创建评价系统化机制，抛弃单一的结果性评价模式，创建起过程和结果并重、多维立体的评价体系，经由学生心理年度普测、月度动态追踪、活动参与过程观察、学生自评互评、家校多元评价等途径，全方位地对德育活动对学生心理健康的影响展开监测，依照评价成果来调整活动的设计，塑造起“设计—执行—评判—改良”的完整育人闭环，持续加强育人成效。

（二）整合德育活动的心理健康教育内容指向

主题化是破解德育活动内容碎片化、形式化的关键手段，以学生心理需求为出发点，用精准的主题定位、多样化的活动整合、学段间的衔接贯通，使每一项德育活动都承担起明确的心理育人的功能，实现德育育人和心理育人的精准对接、深度融合。从主题生成开始，根据初中生阶段性的成长规律和核心心理困惑，创建起常态化的需要调查机制，借助学期心理普测、班主任日常观察、学生匿名问卷、家校沟通反馈、学生座谈交流等途径，全方位掌握各个年级学生突出的心理问题和成长需求，准确找到育人的主要主题。根据初中三年的成长特点来构建梯度化的主题体系，七年级以新生适应、校园融入、集体归属感培养为主，以适应新环境、拥抱新成长为核心主题；八年级以青春期情绪波动、自我认知迷茫、同伴交往矛盾等问题为出发点，以认知自我、管控情绪、友善交往为主题；九年级以升学压力、考试焦虑、生涯迷茫、心理韧性不足等为切入点，以直面压力、规划未来、赋能成长为主题，保证主题设计符合学生的真实需要，杜绝盲目育人[7-8]。进一步加强主题统摄的培养，把单一的核心主题作为引领的主导因素，综合各种德育活动的形式来形成系统化的主题活动群，改变单一说教式德育模式。围绕各种心理育人主题，把主题班会、心理情景剧、情绪绘画、团体游戏、征文演讲、社会实践、志愿服务等不同的活动载体结合起来，形成一个完整的育人链条，即体验、感悟、分享、内化、践行的闭环。情绪管理主题育人当中，用理论宣讲来普及情绪知识，用团体游戏来体验情绪的变化，用情景剧来演绎情绪的困扰，用分享交流来梳理内心的困惑，使学生在多元体验中学会识别、接纳、调节情绪，从而达到认知理解到行为转化的效果。落实主题贯通衔接，遵照螺旋上升的育人原则，达成同一个主题在三个年级的梯度加深、有效衔接。以生命教育为主题，从生命认知、生命科普、成长故事分享三个方面入手，加深对灾难科普、挫折体验、生命安全教育的认识，引导学生开展生涯探索、责任教育、公益实践，引导学生去寻找生命的意义，实现自我价值，使主题育人逐步深入、持续赋能学生的心理成长。

（三）序列化：设计德育活动阶梯式推进的实施路径

首先有必要建立纵向的年级序列，根据初中七、八、九年级学生不同的身心发展特点，分层设计出各年级的育人目标和活动内容，做到逐级递进、精准育人。七年级通过新生团建、班级文化建设、入学适应教育、同伴互助活动，使学生很快融入集体，获得校园归属感和安全感，为心理成长打下基础。八年级主要开展以心理疏导为主的德育活动，用情绪管理专题活动、青春期教育、同伴交往辅导、挫折教育等方式有效地解决了学生心理危机，培养了稳定的心理状态。九年级举行考前心理辅导、压力调

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

节训练、生涯教育活动、励志实践活动，使学生缓解学业压力，提高抗压能力与心理韧性，养成积极备考心态。其次，创建横向学期序列，把每一学期拆分成月度主题育人单元，塑造起常态化的育人节奏，防止活动集中出现，空档消失。根据学期的成长节点和学生心理变化的规律，分开学适应月、文明礼仪和人际交往月、情绪管理与自我成长月、生命教育与挫折磨砺月、考前减压与励志成长月六个阶段，每月以一个主要的心理育人大主题为主线，每周开展相应的德育实践活动，实现“月月有主题、周周有活动、节节有收获”的心理滋养，满足学生各阶段心理变化的需求。最后细化单个活动内部的序列，给每一个德育活动制定梯度化的实施过程[9]。热身导入环节用趣味游戏、案例分享、情景提问来调动学生的参与积极性，主体体验环节用沉浸式实践、互动体验让学生深入感受、共同感悟……还有许多，从认知普及到体验实践，再到素养内化，不断滋养学生的心理健康。

四、德育活动促进初中生心理健康的实践反思

就实践效果而言，常态化梯度化的德育心育活动较好地解决了学生阶段性的心理问题，近两学年学生心理健康普测异常检出率一直呈下降趋势，学生自我认知越来越明确、情绪调节能力不断增强、人际交往越来越和谐、挫折耐受力与心理韧性也不断上升。同时学生道德素养稳步提高，校园文明面貌、集体凝聚力、学生责任意识都有了明显的改善，很好地达到了以德润心、以心育德的双向育人目的，破解了传统德育形式化、碎片化的育人难题。在收获成效的同时，实践过程中也暴露了部分亟待完善的问题。一方面，系统化、序列化的育人体系对教师专业能力提出了较高要求，需要教师兼具德育设计与心理健康教育专业素养，目前部分教师心育专业能力不足，导致部分活动深度不足、针对性不强[10]。另一方面，序列化活动体系虽有固定实施框架，但学生心理状态具有动态性、个体差异性，机械按照固定流程开展活动，难以适配个别学生的特殊成长需求。后续实践中，需持续强化教师专业培训，动态优化活动序列与内容，兼顾育人规范性与灵活性，持续优化育人体系。

五、结语

总而言之，初中阶段是学生心理健康素养培育、道德品格塑造的关键窗口期，破解传统德育活动赋能心理健康教育的诸多困境，是落实立德树人根本任务、促进学生全面健康成长的重要举措。未来还需积极推动中小学全员、全程、全方位育人落地落实，促进学生身心健康、全面发展，值得我们深入探索与实践。

参考文献

[1] 胡珺 . 高中心理健康教育系统化模式的构建与实施路径——以株洲市第三中学为例 [J]. 教育观察 ,2025,14(32)57-59+73.

[2] 江丽 . 中小学心理健康教育 " 家校社网 " 协同守护新机制的构建与实践 [J]. 中国成人教育 ,2025,(15)48-54.

[3] 李红红 . 网络环境背景下中学德育面临的挑战与创新路径 [J]. 西部素质教育 ,2025,11(10)65-69.

[4] 吴新平 .1+1 融合模式——论新时代高中体育教学与德育的融合策略 [J]. 体育世界 ,2024,(5)76-78.

[5] 余冬冬 . 心理健康教育在高中学校德育工作的实践策略探究 [J]. 华夏教师 ,2023,(12)27-29.

[6] 秦鹏生 , 吴新兰 , 吴兵 , 等 . 校园冷暴力与中学生心理健康的关系：人际关系的中介作用 [J]. 合肥师范学院学报 ,2022,40(3)42-46+75.

[7] 吴卫明 . 初中体育教学中学生德育素养的培养策略 [J]. 亚太教育 ,2022,(3)58-60.

[8] 陈向军 , 王晓温 , 韦耀阳 . 中学生心理健康教育社会支持体系理论框架与运作模式的建构 [J]. 黄冈师范学院学报 ,2022,42(1)1-7.

[9] 万勇 . 德育为先，育人为本——德育管理中人性化管理对班级管理的作用 [J]. 亚太教育 ,2022,(1)64-66.

[10] 俞国良 , 陈雨濛 . 德育论对心理健康问题的研究 [J]. 黑龙江高教研究 ,2021,39(4)132-136.

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.