

# 加强心理健康教育做好技工院校班主任工作建议

谭 志

(湘潭技师学院 湖南 湘潭 411100)

**[摘要]** 对于技工院校的学生来说,大部分学生都是在中考中落榜的。因此,他们在学习上存在一定的挫败感,或多或少有学习上的困难,而且自我约束能力和自理能力相对来说都比较弱,且大多数为住校生。究其深层原因,无不与自身心理健康因素有关。那么如何了解与处理好技工院校学生心理存在的问题,成为了我们广大班主任值得深思的一个问题。本文就加强技工院校学生的心理健康方面分析讨论,给技工院校的班主任工作提出工作建议。

**[关键词]** 心理健康;教育;技工院校

传统的健康观是“无病即健康”,而现代人的健康观则是整体健康,世界卫生组织提出了“健康不仅是躯体上没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和道德”。所以,现代人的健康包括有:躯体健康、心理健康、心灵健康、道德健康等等。在现代的教育领域,学生的心理健康受到了学校和社会各界人士的广泛关注,而班主任则是负责学生思想道德教育和指导学生树立正确人生观的主要负责人。通过班主任的不懈努力,建立一个健全的班集体,在健全的班集体中,学生不仅可以丰富学识还可以培养自身的道德观,不断促进学生身心健康的全面发展。

## 1 技校学生心理发展特点和矛盾

技工院校的学生还处在一个心理和生理都较为不稳定的阶段,学生的心理发展还不够成熟,起伏波动会比较大,思想情绪也容易波动,大多数学生会表现为:自卑、敏感、冲动和矛盾等,由于学生个性化的差异,每个学生表现出的心理反应不尽相同,他们的思维片面,容易冲动,部分学生由于自己心胸狭窄,为了一点小事就会与同学大打出手,甚至发展到无可挽回的地步,还有一部分学生在受到打击和挫折后会表现出一蹶不振的状态,情绪低落、面容憔悴,意志力消沉等,严重的甚至会萌生轻生的念头。除此之外,学生在心理上也存在极大的矛盾,例如,对美好生活、愿望的渴望和对学习的厌烦心理,对纯洁友谊的渴望和自我封闭的矛盾,有独立的意识却没有独立行为的矛盾,感性和理性之间的矛盾等等。所以,需要班主任平时在工作中对学生在心理方面的问题给予正确的指导和引导,提高学生的心理承受能力,安抚学生心理的创伤,开导学生心理上的压抑,不断促进学生心理的健康发展,以及开发学生自身的潜能,为社会培养合格的技工人才。

## 2 技校学生心理健康教育内容

### 2.1 校园适应期的教育

技工院校学生的年龄段正处于对外面世界探知欲极强的阶段,他们想走出家乡去外面闯荡,当他们进入到技工院校的大门时,他们想对自己感兴趣的一切事物进行了解。所以,这时候班主任可以带领刚入学的新生参观校园,给他们讲解校规和作息安排,还可以组织班级的学生,通过学院到企业进行参观学习,感受企业文化氛围,为加强学习提供持续动力。尽量去打消学生背井离乡的惶恐感,给予学生心灵上的抚慰和心理上的安全感,让学生充分的融入校园生活和学习中。

### 2.2 培养和训练学生的自信心

技工院校的学生大多都接触了较多的新知识以及掌握了一些新技能,而且更多的是取决于他们的自觉性。所以,必须给学生内心树立信念:我有这个能力,我可以学好这些知识内容。这样的自信一旦建立起来,学生就会积极主动的去学习,并克服学习中所遇到的困难,积极乐观的面对学习。反之,学生一进课堂,就告诉自己,我听不懂,索性不听。这样的心态可能会走上一条不归路。比如,男生之间会因为一些小事情而出现打群架的现象,女生浓妆艳抹、奇装异服的出现在校园内。从本质上看,这些都是缺乏自信心的一种表现,也是心理不健康的一种行为表现,所以,这就需要班主任正确的引导学生培养和训练他们的自信心。通过班级活动,让每个学生都有展现自我的机会。班级活动与学院活动有本质区别,在学院的舞台上,也许只有少数人能有机会展现自我,毕竟是优中选优;但班级活动不一样,不管你多么平凡,都有上台的机会展现自我,也许刚开始还没有胆量上台,但通过多次尝试,学生终究会发现,原来我也可以和其他同学一样优秀。

### 2.3 教育和训练学生的人际关系

在技工院校里,学生的活动范围有限,接触到的人际关系也有所限制,主要的对象就是同学和老师,因此,班主任应该正确引导学生处理好同学和同学、同学和老师、同学和异性之间的关系。换位思考、得理且饶人是处理好人际关系永恒的定律。另外在学校和老师、同学之间相处的时间有限,因此,在校期间不能对老师报以依赖的心理,遇到困难学会独立思考和解决,培养自学的能力和习惯,从而更好的完成学业。同学之间也应该保持纯洁的友谊,互帮互助,舍己为人。培养良好的心理状态,以免出现早恋和拉帮结派等问题。

## 2.4 顶岗实习指导方面的教育

社会的竞争越来越激烈,如果没有真才实学是很难在竞争中脱颖而出的。顶岗实习是技工院校教学的一个重要环节,是实现学生角色转换的过渡期。此时的学生会出对实习任务的不适应,思想上感到迷茫,因此,需要班主任老师和学校一起为学生进行实习指导教育,让学生消除心理困惑。与学生在校生活相比,在外实习心理要承受更多的压力,人际关系处理更复杂,要更加冷静的处理好各种关系。与此同时,还需要与学生开展更多的交流与沟通。为今后能够更好适应社会,打好基础。

## 3 技校学生心理健康教育途径

### 3.1 注重思想教育,普及心理健康知识

由于技工院校的学生处在身心变化时期,因此,班主任要和学校的心理辅导老师共同参与,开展以班级为主体的活动课程,以讲座的形式给学生普及心理健康方面的知识,比如可以开展“学生心理健康知识讲座”“学生就业心理辅导”等专题讲座,帮助学生正确认识自己,并妥善处理自己遇到的心理问题。

### 3.2 给学生树立榜样,形成良好的心理教育氛围

技工院校的学生由于缺乏一定的社会阅历,因此在教学中,可以给学生树立模范的榜样,让学生参照模仿,以便形成良好的健康心理。班主任可以在适当的时候给出典型的模范。比如,在学校大考后,推出学习标兵,让学生效仿其勤奋学习的行为。此外,班主任还应该以身作则,注重自身的言行举止,给学生树立正确的榜样。如此,便可以形成良好的心理教育氛围。

### 3.3 作个别辅导,矫正心理问题

现代社会节奏快、环境复杂,社会的竞争也愈加激烈,给学生的心理上会带来一种无形的压力,学生体现出个体差异性较大的特点。特别是性格内向、头脑反映相对较慢的学生,应该是我们关注的重点。要经常通过沟通交流,了解相关情况,确保学生身心健康发展。班主任需要做好学生的思想政治工作,和学校的心理辅导老师一起对学生进行心理辅导,结合每个学生的特点,给予辅导,逐渐提高学生的心理素质。

## 结论

作为当代技工院校的班主任,我们要认真对学生心理发展的特点、心理健康教育的内容和途径进行分析研究,结合班主任实际工作经验,强化学生的心理素质,培养学生正确的人生观和价值观,以适应现代社会的发展需要。

## 参考文献

- [1] 肖云. 浅谈中职班主任工作中的心理健康教育[J]. 科技信息(科学教研), 2008(04): 196+243.
- [2] 翟惠儿. 浅谈心理健康教育在技校班主任工作中的重要性[J]. 中国校外教育, 2013(10): 29.
- [3] 戴陵. 心理健康教育在班主任工作中的渗透[J]. 成才之路, 2014(07): 29.