论高中班主任进行心理教育的原则与途径

刘能静

（重庆市杨家坪中学　重庆　404100）

[摘　要] 高中阶段是学生人生道路的关键时刻，经过了多年的刻苦学习，为的就是能够在高考中取得一个理想的成绩，学生在学校中的学习情况，更是承载了学生家庭的期望，在这样的背景下学生的心理压力普遍较重，有的学生因为心理压力会产生各种不良情绪，作为一名高中班主任，帮助学生减轻心理压力和心理负担成了我们共同思考的问题。本文就当前形式下对高中学生进行心理教育的原则与途径做了以下研究。

[关键词] 核心素养；高中；学习；心理教育；综合能力

前言

现如今随着高中学业的变化，学生面对的学习压力也日益增加，学生不但要面对学习的问题，还要面对与其他学生、老师和家长的人际交往问题。为了让学生更好的在高中时期健康的成长和学习，高中班主任有义务、有责任对学生开展必要的心理教育。

一.高中学生心理问题的主要表现

1.1对于考试过度焦虑

学生过于注重自身的学习，使得学生对于考试过程和考试成绩产生焦虑就是很多学生的普遍情况，往往这些学生的成绩大多还比较不错，但是由于对综合考试还不够完全适应，常常会出现考试成绩忽高忽低，导致学生对于考试成绩产生焦虑，怕自己一旦没有考好辜负了老师和家长的盼望。越是到临近高考的时候，学生的心理压力越大，焦虑的症状越是明显。

1.2学习动力不足

在高中学习中，由于课业复习、课业考试层出不穷，学生疲于应对繁重的学业往往容易导致学生产生学习积极性下降、学习情绪低落，进而出现学习动力不足的情况，这一类学生往往学习基础较差，也曾经为学习和高考冲击努力过，但是在一次次考试后，成绩没有明显的进步，学习所带来的疲劳感和无力感让学生情绪低落，长此以往就容易产生厌学情绪。

1.3产生交际障碍

学生面对繁重的学业学习，学生往往急切的想要把学业提高，同时由于学生缺少足够的人生经验，他们不懂得如何更好的与其他学生和老师进行沟通和交流，并且很多高中学生正处于青春逆反心理高发的时期，他们在与家长沟通中，常常会出现交际障碍的情况。

二.高中班主任进行心理教育的基本原则

2.1心理教育应该在尊重和理解的基础上进行

随着新课改的不断实施，教师在面对学生时，要尊重学生的个人需求，在实施心理教育的过程中，应该在尊重和理解学生的基础上进行，这样不但有效的提升了心理教育的成效性，更能加强学生与教师的情感联系。

2.2对待不同学生要实行差异化的心理教育

每个学生的家庭环境和身心情况都有所区别，教师应该在积极了解学生实际情况的基础上，对学生进行有针对性的心理教育，通过对不同学生心理辅导的经验总结，来完善自身的心理辅导能力。

2.3发挥心理教育中学生的主体性

一切教育的主体都是学生，班主任在实施心理教育中，要从学生的实际情况出发，将心理教育的主体交还给学生，班主任要做好引导和辅助的作用，增强心理辅导的成效性。

三.高中班主任实施心理教育的有效途径

3.1建设一个良好的班级环境

班主任通过建设一个良好的班级环境，可以有效的帮助学生更好的学习和成长。而良好班级环境的建设不单要重视物质环境，更要注重文化环境。首先班主任要在平常的学习生活中注重学生的心理维护能力和心理调整能力，学生由于其身心发展的特点，往往在有心理问题的时候通过情绪和行为来表达，而一个人的情绪和行为很大程度上表现了人的心理。教师要在尊重学生的基础上，通过辩证的眼光来看待学生的问题，积极的引导学生突破自身的心理障碍；其次班主任可以通过开展班会、班级口号、班级文化墙等形式营造班级良好的氛围，让学生在和谐的集体氛围中以一个轻松、愉快的心情来面对高中紧张的学习。最后班主任对自身的言行有着一定的约束和思考，学生进入高中之后，学生在思想和生活上都有了一定的自理能力，班主任有的时候不需要过分的强调自己的思想，适当的给予学生一定的时间和空间，为学生营造一个宽松、和谐的学习环境，这是促进学生心理健康的重要基础。

3.2开设心理健康讲座和课程

现如今很多高中都没有配备专业的心理健康辅导老师，日常的心理辅导和心理健康教育工作主要是由班主任来完成。因此首先需要学校加强对于班主任的心理健康教育培训，让班主任更好的掌握心理辅导技能，通过班主任专业能力的提高，来提升学生的日常心理健康教育成果。另外在日常紧张的学习生活中，班主任可以利用班会或课余时间对学生开展心理健康基础知识培训，让学生对自身的心理情况和心理问题有一个初步的了解，在发现自身有心理问题后应该及时的对班主任进行汇报，班主任通过引导和调整来帮助学生克服自身的心理问题，在心理健康知识培训中，可以采用情景模拟、游戏设计等方式来最大化的调动学生的学习热情，提升学生的心理素质和心理健康。

3.3采用分层辅导

不同的学生有着不同的个体情况，甚至不同成绩阶段的学生会有着不同的心理问题，成绩好一些的学生心理问题往往表现在考试焦虑，怕高考成绩不理想辜负老师和家长的期望，而成绩一般的学生往往会因为自身成绩不好，学习进步不明显产生厌学情绪。通过对不同层次的学生进行差异化的心理辅导，能够有效帮助他们走出自身的心理阴影。对于那些成绩比较好的学生，应该引导学生学会自我减压，用一个平常心来看待考试成绩，通过对自己的学习进度来设定学习目标、完成学习目标、总结学习目标，可以能够在成绩和心理上得到有效的进步。而对于那些成绩一般的学生，通过鼓励和表扬来肯定和赞扬学生的学习成果，提升学生的自尊心和对学习的自信心，留意学生的任何一点微小的进步，通过这一系列的方式可以让那些学习动力不足的学生焕发出新的学习动力。

总结

心理教育是一切教育活动的基础，学生只有拥有了一个良好的心理情况才能更好的投入到繁重的学习中去，高中阶段的学生即将要步入到大学和社会中去，通过班主任科学的心理辅导，让学生在今后的学习生活中面对困难的时候不退缩、面对挫折的时候不气馁、面对失败的时候不放弃，保持一个积极的心态，更好的面对自己的人生路。总而言之，高中班主任要牢记自身的责任，加强学生日常学习生活中的心理教育，帮助学生树立一个积极的心态和正确的三观。

参考文献

[1]白慧茹.高中班主任如何有效的进行学生心理健康知道初探[J].教学通讯，2016（31）：64-65

[2]洪晓琴.学生心理健康教育与健康人格培养[J].上海.2014，（13）：230

[3]杨峰，职业学校实施班主任助理制度的探索与思考[J].高等教育出版社.2014（21）：166-167