

# 浅析高中班主任如何开展学生心理健康教育

韦慧妍

(河池市宜州区高级中学 广西 河池 546300)

**[摘要]**心理健康教育是教育的一个重要组成部分,在教学中发挥着至关重要的作用。尤其是在高中阶段,学生们正处于青春期,又面临着高考的压力,很容易产生一些心理健康问题,例如“紧张、抑郁、暴躁易怒、情绪异常、自卑、唯我独尊、陷入早恋漩涡”等等,这些问题不利于学生的学习和生活。为此,班主任开展心理健康教育是非常有必要的一件事情,这样才能让学生们健康成长,学好知识。

**[关键词]**高中班主任;心理健康教育;教学方法;策略分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1720

## 引言

班主任是一个班级的领导核心,是家长和学生之间的沟通纽带,在教学中发挥着不可忽视的作用。作为班主任,要把“提高学生们的心理健康”作为自己的教学目标,积极地开展心理健康教育,给学生们做一些心理疏导,解决一些心理问题。但是,很多班主任并没有这方面的教学经验,在开展心理健康教育时往往找不到落脚点。接下来,笔者将介绍一些关于心理健康教育的方法,希望教师们可以适当地采用。

### 一、高中学生主要存在的心理问题

在高中阶段,学生们常见的心理健康问题主要涉及三个方面,分别是“学习方面、人际交往方面、青春期性格特点”等等,每一个方面都涵盖着不同的内容。接下来,笔者将从这四个方面来分析一下高中时期学生们身上普遍存在的心理问题。

#### (一) 在学习知识方面

在高中阶段,学生们往往会因为学习成绩不理想,产生各种各样的心理问题。主要体现在三个方面,首先,学生们的心理压力和负担非常大,整个人看上去就是萎靡不振,还会产生食欲不佳、失眠、神经衰弱、记忆力差、反应迟钝等等问题。其次,由于教师们的教学方法比较传统,自己的基础又比较差,无法理解教师在课堂上讲解的知识点,渐渐地,学生就会失去学习的自信心,对自己产生怀疑心理,开始质疑自己是否适合学习,甚至产生厌学的心理,对学习知识产生抵触情绪<sup>[1]</sup>。最后,很多学生很容易产生焦虑心理和浮躁心理。尤其是在遇到较为重要的考试时,学生们担心自己做不好,往往会给自己施加太大的压力,反而不利于自己的学习。同时,在考完试之后,学生们会觉得可以适当地放松一下,每一个人都比较浮躁,静不下心来学习。

#### (二) 从人际交往方面来看

通过调查研究发现,人际交往也是造成学生们具有心理问题的重要因素之一<sup>[2]</sup>。第一,部分学生和教师的关系并不融洽。有一部分教师不理解、不信任学生,就会让学生们产生抵抗心理。而且,有的教师习惯于用学习成绩来评价学生们,这会让成绩落后的学生感到沮丧。在高中阶段,学生们都渴望得到教师的关心、理解和支持,假若教师缺乏耐心,不理解学生,不给予学生们帮助,学生就会失望,师生关系也变得紧张。第二,部分同学和同学之间的关系不好。

一个班级就是一个整体,学生们都希望在班级中可以找到一个志同道合的好朋友,可以谈谈心,互相鼓励,一起进步。但是,每一个人都有自己的性格特点,好朋友之间的感情是需要磨合的,两个人之间一旦出现分歧,就很容易闹矛盾,影响自己的心情。第三,部分学生和家里的关系并不好。在目前,很多家长和自己的孩子感情并不好,家长都习惯于用命令的语气让孩子做自己不喜欢的事,二者缺乏一定的沟通和交流,没有站在对方的角度思考问题,关系比较恶劣。而且,个别同学的父母感情不好、父母离异等等问题都会影响学生们的心理健康。总之,人际交往也会对学生们的心理健康有一定的影响。

#### (三) 从青春期的性格特点来看

在青春期,学生们主要容易出现的问题如下:第一、陷入早恋的漩涡。伴随着身体的发育成长,生理特征的成熟,高中生很容易在心理上产生对异性的好奇和向往,个别男女同学之间就容易产生一种朦朦胧胧的感情<sup>[3]</sup>。再加上流行音乐、言情小说、电视剧电影等作品的影响比较大,个别学生们就很容易走入早恋的误区,影响自己的学习成绩。第二、学生们比较地自卑。自卑是学生们对自己的品质和能力作出的过低评价。在高中时期,有一部分学生由于学习成绩落后,经常会遭到家长、教师的批评,就会产生“低人一等”的想法,不认同自己,最后甚至于变成自暴自弃、悲观颓废。同时,还有一部分学生比较在乎自己的外貌,对自己的现状并不满意,在意别人对自己的看法,整个人都不自信。第三,部分高中生性格比较孤僻,害怕和其他同学交流。在很多学生看来,自己就是茫茫大海上的一叶孤舟,没有人能够真正地了解自己<sup>[4]</sup>。在生活中,往往都是独自活动、寡言少语,渐渐地,就和自己身边的同学疏远了,时间久了,就会感到非常地孤独。除此之外,有的同学比较自大、暴躁易怒、情绪不定等等。总之,在高中阶段,学生们身上存在的心理问题是多因素造成的,教师需要做到有针对性地开展心理健康教育,让学生们保持一个健康的生活态度,开开心心地学习。

## 二、在高中阶段开展心理健康教育的教学方法

### (一) 班主任主动和学生们交谈

有这么一句话,“沟通是解决问题的良药”,尤其是在高中阶段,班主任要主动和学生们进行交谈,在谈话中,了解一下学生们的心理健康状况,并适当地给学生们做一些

正确的心理疏导,让他们不再受困于这些心理问题。例如,学生们很容易产生“自卑”和“自大”两种心理,在进行心理健康教育时,教师要根据实际情况来进行交谈,这样就可以做到对症下药。其中,对于性格比较内向,在日常生活中比较自卑的同学,班主任可以对他们说,“生活并不是林黛玉,不会因为忧伤而风情万种<sup>[5]</sup>。每一个人都有自己的不足之处和闪光点,而我们要做的就是克服自己的不足,展现自己的闪光点,青春就是要做一些轰轰烈烈的事情,不要给自己留有遗憾。这样,在未来几十年之后,回想起自己的高中,还会觉得非常开心”。对于比较自大的同学,班主任可以说,“某某同学,我很欣赏你的学习能力,也对你的表现非常满意。但是,不管自己有多优秀,都要时刻记住虚心使人进步,骄傲使人落后这一句话,要脚踏实地地学习”。总之,在开展心理健康教育时,班主任要多和学生们进行沟通交流,站在学生们的角度去考虑问题,在沟通中帮助学生克服心理问题,督促学生们做出改变,做到“小改变,大成就”。

#### (二) 班主任和家长之间多交流

学生的学习和成长离不开教师和家长的共同努力,只有班主任和家长互相理解、相互配合,一起努力,多关注一下孩子的心理健康问题,并做好预防工作和沟通工作。在进行心理健康教育时,班主任要多和家长们进行交谈,从家长口中了解一下学生,这样一来,班主任对学生有一个全面的理解,可以更好地进行心理健康教育<sup>[6]</sup>。例如,某一位学生性格比较孤僻,不喜欢和其他同学交流,这时,教师就可以和家长进行交谈,从本质上弄清楚学生们性格内向的原因是什么,可能是家庭原因,例如父母感情不合、单亲家庭、家人去世等等。在弄清楚造成学生们性格孤僻的原因之后,教师就可以对症下药地和学生们进行交流,及时地开导学生。再比如说有的同学厌倦学习,对学习产生厌恶心理。这时,教师就可以向家长了解一下学生们的情况,例如“平时的兴趣爱好、放假之后的活动有哪些、假期有没有认真地做作业”等等,结合这些情况,分析出学生们厌学的原因,原因大致如下:深受游戏吸引、没有学习动力、学习方法不正确等等。总之,在进行心理健康教育时,教师要及时和家长进行沟通,把学生的学习情况和心理健康状况反馈给家长,二者一起努力,共促学生们的健康成长。

#### (三) 组织学生们做一些课外活动

在高中阶段,学生的学习压力和学习负担比较大,每个人都埋头于书海中,没有时间放松一下自己的心情。长期处于这种状态中,学生们很容易感到精神萎靡不振、食欲不佳、睡眠浅等等。作为班主任,可以带着学生们做一些课外活动,在活动中,既可以让班上的同学团结起来,增进感情,也可以有效地改善师生关系,还可以让学生们释放一下自己的压力<sup>[7]</sup>。为此,在高中阶段,班主任要组织学生们进行课外实践活动,保证每一个学期有一次解压活动。例如,班主任可以带着学生们到户外进行野炊,在野炊前,班主任要选好户外活动地点,并让学生们先想好需要准备的烧烤食

材有哪些,再进行材料采购。班主任先让学生们围在一起吃东西,待全体同学都吃完了之后,班主任可以让全体同学围在一起,组织学生们玩“真心话大冒险”这一个游戏。在游戏中,班主任要注重学生们的参与度,鼓励每一位学生都投入到其中。学生们可以说的真心话如下:对这个班级有什么建议、简要评价一下这个班级、说出自己的三个优点等等。班主任带领学生们做一些户外活动,培养学生们的集体意识,在活动中增进感情,释放压力,这样可以有效地预防心理疾病的发生。

#### (四) 提高教师的心理健康教育能力

班主任的心理健康教育能力在很大程度上影响着心理健康教育的教学质量。作为班主任,要想高效地开展心理健康教育,就需要提高自己的教学能力,不断地丰富自己的教学方法,从多个角度来开展健康教育工作,这样才可以取得成效。班主任可以从以下三个方面提高自己的教学能力,首先,自己主动地阅读一些有关心理健康教育的书籍,掌握一些教学的技巧,例如“沟通技巧、帮助学生疏导情绪、关注学生的生活”等等。其次,班主任可以借鉴一下其他教师的优秀教学经验,学习一些有关心理健康教育的方法,做到取长补短。再者,学校可以组织班主任们学习有关心理健康教育的相关知识,到其他学校进行沟通交流。同时,也可以聘请一些知名人士到校进行讲解,让班主任们去学习教育方法。总之,班主任要想办法提高自己的教学实力,扮演好班级领导者的角色,帮助学生们解决心理健康问题,做到让学生们健健康康地成长,快快乐乐地学习。

#### 结束语

综合全文来看,在高中阶段,学生们很容易出现一些心理健康问题,这些问题会影响着学生们的生活和学习。在今后的教学中,班主任要积极地开展心理健康教育,将其作为开展教学活动的重点之一。当然,班主任在教学时,要做到具体情况具体分析,根据学生的情况采取不同的教学策略,这样才可以提高心理健康教育的教学质量和水平。

#### 参考文献

- [1] 张利平. 高中德育教育与心理健康教育的融合[J]. 高考, 2020(13): 132.
- [2] 朱园园. 高中心理健康教育有效开展的策略[J]. 试题与研究, 2021(36): 143-144.
- [3] 刘静文. 高中语文教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 中小学心理健康教育, 2021(33): 71-72.
- [4] 陆玲. 高中美术与心理健康教育的结合[J]. 清风, 2021(20): 22.
- [5] 姚昌富. 高中心理健康教育的优化路径探析[J]. 教育界, 2020(19): 77-78.
- [6] 陈紫俊. 高中心理健康教育有效实施途径[J]. 新课程, 2021(41): 235.
- [7] 盛毓. 生命教育下的高中心理健康教育的实践[J]. 新课程, 2021(41): 239.