

# 初中英语班主任在心理健康教育中的实践

吴婉芳

金溪县锦绣中学

**摘要：**首先揭示学生心理问题的类型及其对学习的影响，强调心理健康教育的重要性，并深入分析初中英语班主任在此领域扮演的关键角色。详细讨论班主任如何通过认知引导与情感支持、观察与早期干预、以及知识传授与技能训练，有效应对学生心理问题。进一步，阐述了班主任在心理健康教育实践中的策略，包括建立信任关系、提供情感支持平台、培训观察技能和实施早期干预，以及如何将心理健康教育整合到日常教学中。

**关键词：**心理健康教育；认知引导与情感支持；早期干预与技能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.169

## 引言

在现代教育体系中，心理健康教育正逐渐成为不可或缺的一部分，尤其是在青少年的成长阶段。随着社会压力的增加以及青春期自我意识的觉醒，学生面临着多方面的心理挑战，这些挑战往往对其学习和生活产生深远的影响。在这一背景下，初中英语班主任的角色变得尤为重要。作为学生日常生活和学习的第一引导者，班主任不仅承担着传授知识的任务，还肩负着引导学生健康成长的重任。

### 一、学生心理问题的类型及其对学习的影响

在初中生的心理发展过程中，他们面临着多样的心理挑战，这些挑战以多种形式显现，严重影响着学生的学习能力和学业成就。焦虑、抑郁、自尊问题、社交障碍以及对未来的不安都是常见的心理问题，它们不仅侵蚀着学生的内心世界，还可能导致学业成绩的下滑，影响学习动力和专注力，甚至引发出勤率下降和学校适应性问题<sup>[1]</sup>。焦虑状况，例如，可能导致学生在考试和课堂表现中感到过度紧张，从而影响到他们的表现和成绩，抑郁情绪则可能导致学生缺乏动力，对学习失去兴趣，甚至出现长期的缺课现象，自尊问题和社交障碍直接关系到学生的社会互动和团体参与，这对于学生的全面发展和社交技能的培养极为关键。此外，对未来的不安和不确定感可能使学生难以为远大的目标投入精力和热情，影响他们的职业规划和生涯发展意识，在这一系列的心理问题面前，学生的学习热情和效率都会受到明显的影响，进而影响其学业成绩和个人成长。

### 二、心理健康教育的重要性

在青少年发展的关键阶段，心理健康问题的出现不

仅可能阻碍个人的学业进步，还可能对其社会功能和未来的职业生涯产生深远的影响，因此，心理健康教育的实施，旨在为学生提供识别和管理情绪、解决人际冲突以及应对生活压力的技能，是确保学生健康成长的基石。通过心理健康教育，学生能够获得有关心理健康的基本知识和理解，这不仅有助于消除对心理问题的误解和污名，还能鼓励学生在面对心理挑战时寻求帮助，此外，这种教育还能够提高学生的自我认知能力，使他们能够更好地理解自己的情感和行为，从而做出更为健康和积极的生活选择。在教育过程中，培养学生的情绪调节和应对技能对于防止心理问题的发生和发展至关重要，具备这些技能的学生更能够适应学习和社会环境的挑战，展现出更好的学业成绩和社会适应性，心理健康教育还促进了一种支持性的校园文化，其中师生之间、学生相互之间能够建立基于理解和尊重的关系，为学生创造一个安全、包容的学习环境。

### 三、初中英语班主任在心理健康教育中的角色

#### （一）认知引导与情感支持

在初中阶段，学生正处于身心迅速发展的关键时期，这一时期的心理健康教育显得尤为重要。在这个过程中，初中英语班主任扮演着至关重要的角色，他们不仅是学生学习的引导者，更是学生心理健康的守护者，通过认知引导与情感支持，班主任可以有效地帮助学生构建正确的世界观和人生观，为学生提供必要的心理支持，帮助他们建立自信，有效应对青春期可能出现的心理挑战<sup>[2]</sup>。认知引导方面，班主任通过教学和日常交流中引入正面价值观和正确的世界观，帮助学生形成健康的自我认知，这不仅涉及学科知识的传授，更包括对学

生进行生活态度和价值取向的引导，在这个过程中，班主任借助于英语课程中的多元文化内容，引导学生开阔视野，培养包容性思维，促使学生在全球化的背景下建立起积极向上的人生观和世界观。情感支持方面，班主任通过建立信任的师生关系，为学生提供一个温馨的依托，使学生感受到班集体的温暖和支持，这种情感支持不仅体现在学业上的鼓励和指导，更体现在对学生个人情感的关心和支持。班主任通过定期与学生进行一对一的交流，了解学生的内心世界，倾听他们的烦恼与困惑，提供针对性的建议和帮助。

### （二）观察与早期干预

密切关注学生的行为和情绪波动，及时识别潜在的心理问题，是班主任不可或缺的职责。通过日常的观察和交流，班主任可以捕捉到学生情绪变化的细微信号，包括学习动力的减退、情绪波动的增加、社交活动的回避等表现，这些往往是心理问题初期的征兆。早期干预的实施，需要班主任具备敏锐的观察力和专业的心理健康知识，在确认学生心理健康的警示信号后，班主任采取的措施包括但不限于与学生进行开放而坦诚的对话，这有助于理解学生的具体困扰，并提供初步的心理支持，在必要时，班主任还将引导学生及其家庭寻求专业的心理健康服务，以确保学生得到适当的干预和治疗。此外，班主任在早期干预过程中还扮演着连接家庭和学校的桥梁角色，协调双方的支持和干预措施，确保学生能够在支持性的环境中成长和学习，通过这些综合性的努力，班主任不仅帮助学生面对和处理当前的心理问题，更重要的是培养了学生的心理韧性，为其未来的成长奠定了坚实的基础。

### （三）知识传授与技能训练

在初中英语教育的框架内，班主任承担着向学生传授心理健康知识与技能的重要职责，这一角色不仅要求班主任具备专业的心理健康教育知识，还要能够灵活地将这些知识融入日常教学与活动中，以促进学生的全面发展。通过组织心理健康教育课程或活动，班主任向学生介绍了如何识别和管理自己的情绪，这是帮助学生建立健康心理状态的基础，例如，在英语教学中，班主任可以利用文学作品中的人物和情节，引导学生探讨人物

的情感反应和冲突解决策略，从而在学生中培养对情绪管理和冲突解决的理解<sup>[3]</sup>。此外，班主任还致力于提升学生解决问题的能力，通过设计围绕团队合作的学习项目或讨论会，班主任鼓励学生在面对挑战时采取积极的态度，共同寻找解决方案，这不仅增强了学生的团队协作能力，也锻炼了他们的问题解决技能。培养积极的生活态度和应对压力的策略也是班主任工作的重点，通过分享积极心理学的概念和策略，班主任引导学生认识到积极思维的力量，教授学生如何在日常生活中应用这些策略来应对学习和生活的压力，这些活动和课程不仅帮助学生在学习上取得成功，更重要的是帮助他们在面对生活挑战时保持积极和乐观的态度。

## 四、初中英语班主任在心理健康教育中的实践策略

### （一）建立信任关系与提供情感支持平台

在初中英语班主任的心理健康教育实践中，构建信任关系和提供情感支持平台占据核心地位，这一过程不仅涉及对学生认知能力的培养，更重要的是，它关乎学生情感世界的健康发展。班主任通过日常互动深化与学生之间的联系，使学生确信班主任是他们遇到问题时可以依靠的人，这种信任关系的建立是基于对学生个性、兴趣和需求的深入了解，它超越了表面的师生关系，触及学生的内心世界。定期的一对一交谈成了班主任了解学生并提供个性化支持的有效方式，在这些交流中，班主任倾听学生的心声，包括他们的兴趣、担忧和需求，从而能够为学生提供针对性的指导和支持，这种沟通方式不仅有助于识别潜在的心理问题，更重要的是，它让学生感受到自己的情感和想法被重视，从而增强了学生的自尊和自信。班会和小组活动的定期组织，为学生提供了表达自己和分享经历的机会，在这些活动中，学生能够在安全、支持的环境中自由地表达自己的感受和想法，这样的环境对于学生的情感健康至关重要，因为它不仅有助于缓解心理压力，还促进了班级成员之间的相互理解和支持。通过角色扮演和故事分享等多样化的活动形式，班主任引导学生探索和表达情感，这些活动使学生有机会从不同角度理解情感，体验不同的情境反应，进而提高了他们的情绪智力和同理心。

### （二）培训观察技能与实施早期干预

在初中英语班主任的心理健康教育实践中，培训观察技能与实施早期干预策略占据了重要位置，班主任通过精心设计的培训和研讨会，提升自己识别学生行为和情绪细微变化的能力，这一过程不仅要求班主任具备对学生非言语行为和情感信号的敏锐洞察力，还需要他们能够理解这些信号背后可能隐藏的心理问题。定期举行的培训和研讨会覆盖了如何观察学生的日常行为、学习习惯以及与同学的互动方式等多个方面，使班主任能够从平常看似不起眼的细节中发现问题的征兆，这种观察不仅限于课堂内部，也扩展到了学生在校内外外的表现，确保了对学生心理状态的全面把握。一旦班主任通过观察发现了学生可能的心理问题，立即采取行动成了必要的步骤，与学生进行开放而坦诚的对话是初步响应中的关键环节。在这些对话中，班主任采取倾听和理解的态度，给予学生足够的空间来表达自己的感受和困扰，这种交流方式不仅有助于建立师生之间的信任，还能够让班主任更准确地评估学生的情况，为后续的支持和干预提供依据。在必要时，班主任还会与学生的家长进行沟通，确保信息的透明和共享。这种家校合作的模式为学生提供了一个更加全面的支持网络，确保学生在遇到心理挑战时能够得到及时而有效的帮助，此外，引导学生和家长寻求专业的心理健康服务，也是班主任职责的一部分，通过这种方式，班主任不仅是问题的发现者，更是解决问题过程中的积极参与者。

### （三）整合心理健康教育到日常教学中

在初中英语教学中，班主任通过将心理健康教育元素融入日常课程，有效地促进了学生对自我和他人情绪的理解与尊重。特别是通过人教版初中《英语》中的《Sad movies make me cry.》和《Life is full of the unexpected.》这两个课程，班主任引导学生探讨与心理健康相关的主题，提升他们的情感认知和表达能力。在教授《Sad movies make me cry.》时，班主任引入了“Tears are the silent language of grief”（泪水是悲伤的无声语言）这一英语短语，引导学生理解情感表达的重要性。学生们被鼓励分享自己观看悲伤电影时的感受，讨论为何某些场景会触动他们的心弦，这一过程不仅帮助学生认识到人类共有的情感体验，也

促使他们学会尊重和理解他人表达情感的方式，通过这样的讨论，班主任帮助学生建立起对情感表达的正面态度，认识到在面对悲伤和挑战时表达情感的重要性。针对《Life is full of the unexpected.》这一课程，班主任采用了“Embrace the unexpected, for every surprise brings a lesson”（拥抱意外，每一个惊喜都带来了教训）这一短语，引导学生理解生活中的不可预测性，并教会他们如何积极面对生活中的意外情况。通过阅读材料、讨论和写作活动，学生们探讨了生活中各种意外事件对个人成长的影响，学习了如何在遭遇不预期事件时保持积极和乐观的态度。班主任通过这些活动，鼓励学生看到每个挑战背后的成长机会，培养他们的应对能力和适应性。通过这样的教学，班主任成功地将心理健康教育整合到日常英语教学中，为学生提供了一个学习和讨论情感和心理健康的平台，这样的教学实践不仅丰富了学生的英语学习内容，更重要的是，它帮助学生在理解和尊重自我及他人情感的同时，学会了如何更好地应对生活中的挑战和不确定性。

### 结语

班主任在学生心理健康教育中扮演着不可或缺的角色，他们不仅是知识的传递者，更是情感支持与引导的提供者，通过日常的互动和特定的教育活动，班主任能够有效地建立与学生之间的信任关系，为学生提供一个表达情感和分享经历的安全环境。此外，将心理健康教育元素整合到英语教学中，不仅丰富了教学内容，也为学生提供了学习情感表达和管理的机会，促进了学生心理健康的发展。据此，建议教育工作者继续探索和实践将心理健康教育融入日常教学的有效方法，同时加强师资培训，提升教师在心理健康教育方面的专业能力，为学生的全面发展提供更加坚实的支持。

### 参考文献

- [1] 杨兆宝. 心理健康教育在初中班主任工作中的渗透[J]. 中学课程辅导, 2022(8): 102-104.
- [2] 方军. 初中班主任开展心理健康教育的必要性与路径[J]. 新课程研究, 2022(8): 3.
- [3] 俞国良, 何妍. 班主任在学校心理健康教育中的重要作用[J]. 中小学心理健康教育, 2023(13): 4-9.