

农村初中班主任在班级管理中有效渗透心理健康教育的策略研究

张为顺

莱西市第三中学

摘要：随着心理健康问题在初中学生群体中的日益凸显，社会各界对初中心理健康教育的关注度不断提高，尤其是农村初中学生的心理健康教育，更是不容忽视。通过探索农村初中班主任在班级管理中有效渗透心理健康教育的策略，不仅可以提高班主任的心理健康教育能力，促进农村初中学生心理健康水平的提升，还可以为其他学校和教育工作者提供可借鉴的经验，共同推动农村初中学生心理健康教育的发展。

关键词：农村初中班主任；心理健康教育；班级管理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.148

一、初中班主任开展心理健康教育的现状

初中学生处于青春期，正经历身心快速成长和变化，他们面临着学习压力、人际关系调整等多重挑战和困惑，而教师和家长往往过于注重学生的文化课考试成绩，而忽略学生的心理健康，尤其是在农村地区，初中学生心理问题很多没有引起重视，更没有得到正确的对待。^[1]

初中班主任是学生在校学习和生活的第一责任人，不仅需要负责学生的学习管理和班级管理，更是学生心理健康教育的指导者和引路人。因此初中班主任不仅要认识到给初中学生开展心理健康教育的重要性，更要认识到自己在学生心理健康教育方面的责任重大。初中班主任在班级开展心理健康教育，尤其是在班级管理过程中有效渗透心理健康教育，可以帮助学生正确理解自己的情绪和行为，学习应对各种压力和挑战的策略，促进其心理发展和成熟。

教育部颁布的《中小学德育工作指南》（2017年）指出心理健康教育工作是班主任德育工作的一部分，因此在班级管理中渗透心理健康教育是班主任班级管理工作中的其中一环。班主任在班级管理过程中有效渗透心理健康教育是班主任工作的新内涵，也是新时期班主任工作所面临的全新挑战。^[2]

第一，大部分初中班主任不是心理学专业毕业，缺乏专业的心理健康教育知识和技能，且班主任本身教学以及管理任务很重，很难抽出时间去系统地学习心理学知识，因而难以有效识别和干预学生的心理问题。^[3]

第二，部分初中班主任开展心理健康教育是随机地、任务式的，这样的心理健康教育浮于表面，不能真正地发挥教育引导作用。

第三，学校层面心理健康教育资源有限，重视程度不足，缺乏系统的心理健康教育计划和方法，使得心理

健康教育难以有效渗透到日常教学和管理中。

因此，要想在初中学生中有效开展心理健康教育，切实帮助学生摆脱心理问题的困扰，让其能够专心学习、健康成长，班主任的心理健康教育就必须落到实处，不再是响应号召完成心理健康教育任务，而是将心理健康教育有效渗透到日常班级管理中去，让心理健康教育常态化。

二、笔者所在地区农村初中学生心理健康教育现状

笔者所在学校属于乡镇中学，距离市中心城区30分钟车程。学生来源多是附近村庄，父母在村务农。学生中留守学生占比不大，学生多随父母一起居住，物质条件方面基本都可以得到满足，但父母多为农民，受教育程度不高，对学生心理健康教育的重视不足，且农村父母与子女间表达感情的方式较含蓄保守，因而学生有了烦恼靠自身难以排除，与父母交流又得不到有效的帮助。

农村初中学生小学教育通常也是来自当地农村小学，在目前农村地区小学阶段心理健康教育相对滞后的情况下，乡镇中学学生的心理健康知识几近于一张白纸。

农村初中学生是一个庞大的群体，解决好农村初中学生心理健康教育这个问题的意义特别重大，将有助于帮助农村初中学生顺利度过青春期，养成健康的心态，形成正确的世界观、价值观和人生观。因而作为农村初中班主任在开展学生心理健康教育方面要有勇挑重担的勇气和当仁不让的责任感。

三、农村初中班主任在班级管理中有效渗透心理健康教育的意义

农村初中班主任在班级管理过程中遵循学生发展规律和教育规律，有效渗透心理健康教育在学生发展中扮演着极其重要的角色，其意义在于：

1. 提高学生自我认知，预防和减少心理健康问题：

通过日常心理健康教育渗透,可以帮助学生了解心理健康知识,一方面,学生认识和理解自己的情绪和行为,可以更好地认识和接受自己,从而减少焦虑、抑郁等心理问题的发生;另一方面,学生学会有效的情绪调节和压力管理技巧,能更好地适应环境,面对挑战。

2. 提高学生学业成绩:良好的心理状态对于学生的学习效率和学业成绩有着直接的正面影响。心理健康的学生更能集中注意力,有效地处理学习中的困难和挑战,从而在学业上取得更好的成绩。

3. 改善学生人际关系:心理健康教育可以帮助学生学习如何与他人有效交流,建立和谐的人际关系,这对他们的社会适应和未来的人际交往都有重要影响。

4. 减少校园暴力和欺凌事件:通过心理健康教育,学生能够学会更加健康的冲突解决方法,增强同理心,从而减少校园暴力和欺凌事件的发生。

四、农村初中班主任在班级管理中有效渗透心理健康教育的策略

目前,我国学校心理健康教育工作主要有两个方面:一是对全体学生开展预防性与发展性的心理健康教育,使学生正确地认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生,学校给予科学有效的心理咨询与辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强发展自我的能力。^[4]农村初中班主任在班级管理中有效渗透心理健康教育也是大势所趋。

农村初中班主任首先应该提升心理健康教育相关素养的专业知识。俗语云“巧妇难为无米之炊”,如果没有丰富的心理健康知识和技能作为工具,班主任是没有办法顺利开展心理健康教育的,更没有办法帮助到有需要的学生。班主任可以利用学校的心理健康知识培训机会,或者参加心理健康咨询师培训,或者与同行班主任的沟通交流为契机,了解初中生的心理特点和可能面临的心理问题,丰富自己的心理健康知识。另外,“实践出真知”,班主任在积极开展心理健康教育的过程中,随着接触的学生案例增多,自身的辅导技巧也会得到逐步提升。

其次农村初中班主任要全面了解和认识初中学生的性格特征和心理状况。尤其是对自己班级内学生的心理健康状况要有一个全面的评估和了解。

再次,农村初中班主任要能够与学生共情,真诚耐心地聆听学生内心真实的想法,做学生的知心人和“树洞”,即使班主任并未掌握很多专业的心理辅导技术和方法,也并非一定做不好初中生的心理辅导工作,因为心理辅导技术本身只是一种技术上的指导,真正在实

施过程中,班主任对学生的了解和关爱、学生对班主任的信任和尊重,这些都能够在一定程度上提高心理辅导的成功率,保证心理辅导的有效性。^[5]

农村初中班主任重视心理健康教育,在班级管理中有效渗透心理健康教育,有以下重点策略需要考虑:

(一) 建立可信任的班级环境

良好的师生关系是创造一个令学生感到舒适、安全和可信任的班级环境的前提,可信任的班级环境才能够培养积极向上的班级文化,学生之间相互尊重、相互帮助,营造积极向上的班级氛围。在可信任的环境中,学生才敢于表达自己的真实想法和感受,心理健康教育才能有效进行。

可信任的班级环境如何建立呢?首先,初中学生思维活跃、好奇心重、同时思想开放,不受传统理念束缚,在性格方面崇尚标新立异,对自己感兴趣的人和事物会投入大量的热情。初中班主任需要熟悉初中阶段学生的心理发展特点,并尊重该阶段学生丰富多样的个性,根据学生的兴趣特点调动学生的积极性。其次,初中班主任应鼓励学生勇于表达自己内心的想法和观点,并给予适时的鼓励和肯定,以增强学生自信心和积极性。班主任对学生个性的尊重以及因材施教,有助于获得学生信任,有助于良好的师生关系建立,有助于班级心理健康教育工作的顺利开展和实施。^[6]

(二) 开展丰富多样的课外活动,如团体活动、实践活动等

教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的通知在第七条指出:“要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合,充分利用网络等现代信息技术手段,多种途径开展心理健康教育。”^[2]定期开展的团体活动,可以通过团队合作游戏、角色扮演、小组讨论、小组合作作业等,增强学生的团队合作意识,让学生们对班集体有归属感和荣誉感,班级凝聚力增强,学生才不会孤单,也才能感觉到自己的存在对班级和同学而言是有价值的。而多样性的实践活动,可以提升学生学习能力之外的软实力,促进学生全面发展。一味枯燥的理论学习容易让学生找不到学习动力,而实践活动有趣具体,学生乐于接受。教授学生必要的生活技能,如决策制定、解决问题、人际交往和抗压能力,以增强他们的自我效能感和应对生活挑战的能力。^[7]

丰富多彩的课外活动,既符合青春期孩子的学习规律,也可以令学生在放松身心的同时,学会社交、合作,增强自信心,从而促进心理健康。

(三) 定期开展心理知识科普和个别辅导

农村初中班主任可以将心理健康教育纳入班级教育

常规，定期开设专题课程，教授学生基本的心理健康知识，包括情绪管理、压力应对、人际交往等。

班主任老师要对自己班的学生有足够的了解，包括学习成绩、兴趣爱好、性格特点还有家庭情况等；同时还要密切关注学生在校动态，包括学习状态、情绪以及人际关系等。其中情绪的变化可以作为学生心理状态的晴雨表。情绪管理是一项细致且复杂的工作，要求班主任必须具备广博的见闻及与时俱进的创新意识，同时足够敏锐细心，方能确保学生情绪管理工作的有效性及即时性。通过情绪管理进行创设最佳情感氛围的课堂环境，对于学生抵御社会外界带来的影响极为必要。^[8]班主任可以综合运用观察、谈心、家访等多种形式对学生进行全面地了解，然后综合分析，以免出现问题不能把握根本原因。在进行教育时，班主任要注意换位思考，从学生的角度出发，耐心细致地和学生沟通，避免学生对老师丧失信任感。可以将每个学生的情况用文字记录下来，做成一个心理沟通记录表，观察学生的变化。在这种记录中渐渐就能发现什么样的沟通方式能够有效地帮助学生解决心理问题。^[6]

对于有特殊需求的学生，班主任应提供个别辅导，可以线上线下联动，帮助他们解决个人问题，如学习压力、情绪问题、家庭困难等。

（四）重视家校共育

与家长建立良好的沟通机制，共同关注学生的心理健康问题，形成良好的家校共育氛围。班主任活跃在学生在校生活和学习的最前沿，对学生状态的改变是最容易感知和监测的，班主任需要评估学生心理健康状况，根据需要进行调整，如有问题及时与家长沟通分析原因。在定期的家长会上，班主任也可分享心理健康教育的重要性和家庭在其中的作用，引起家长对学生心理健康教育的重视。^[9]

（五）重视榜样的力量

初中生处于认知发展的关键时期，也是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。这个阶段的学生思想认知尚未定型，可塑性极强，容易崇拜优秀的人和模仿优秀的人，在这个阶段如果能够正确地引导初中学生向优秀的榜样学习，榜样就会对学生产生极强的引导力量。一方面，初中班主任要注重自身言行操守，高尚的师德才能给学生做好榜样，用积极乐观的心态感召学生。另一方面，初中班主任要寻找优秀的榜样案例分享给学生，甚至邀请榜样跟班级学生进行交流分享；或者班级中开展“结对子”活动，前优生帮扶后进生，不仅能够促进学生的团队意识，也能够让后进生找到学习的榜样和目标。“随风潜入夜，润物细无声”，榜样的力量不容忽视。

（六）借助学科教育渗透心理健康教育

农村初中班主任的心理健康教育不能单打独斗，而是与各科老师集思广益、并肩作战。首先对教材资源进行开发和利用，加强心理健康教育和学科教育之间的联系，在学科教育中不断对心理健康教育进行渗透，润物无声中帮助学生树立正确的价值观。其次是班主任要及时就学生心理问题与各科教师进行沟通，及时发现问题及时纠正，积极培养学生的性格品质，促进学生心理健康发展。

结语

农村初中班主任认识到心理健康教育的重要性，从而积极开展心理健康教育，对于促进农村初中学生的健康成长、提高其综合素质具有重要意义。行之有效的心理健康教育要求落到实处，有效渗透到班级管理中。农村初中班主任通过建立可信任的班级环境、开展丰富多样的课外活动、定期开展心理知识科普和个别辅导、重视家校共育、借助学科教育渗透等途径，帮助学生解除心理困惑，提升学生的心理抗压能力，从而为他们健康学习、快乐成长提供保障。

参考文献

- [1] 戚富兰. 立德树人下的初中学生心理辅导策略与实施研究[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2023(36): 109-111.
 - [2] 李梦. 初中班主任工作渗透心理健康教育的现状研究[D]. 湖北师范大学, 2022.
 - [3] 王成. 初中班主任心理健康教育的思考与实践[J]. 基础教育论坛, 2023(07): 109-110.
 - [4] 麦宇顺, 张伟龙. 生本教育模式对初中学生心理健康状况的影响[J]. 基础教育研究, 2010(14): 37-39.
 - [5] 郑冬丹. 高中班主任实施心理健康教育的现状与改进策略研究[D]. 东华理工大学, 2022.
 - [6] 李丹. 初中班主任对学生实施心理健康教育路径探讨[J]. 智力课堂, 2022(20): 40-42.
 - [7] 金科飞. 初中班主任德育教育的策略探究[J]. 今天, 2020, (20): 246.
 - [8] 王存霞. 基于初中班主任“软管理”的思考[J]. 家教世界, 2012, (24): 74.
 - [9] 徐国治. 初中班级管理中学生心理健康教育的研究[J]. 学周刊, 2022, 第11卷(11): 178-180.
- 作者简介: 张为顺(1974年-), 男, 汉族, 青岛莱西市, 教师/中学一级教师, 大学, 莱西市第三中学, 研究方向: 数学学科教学以及班级管理。