

呵护心灵，健康成长

——在班主任工作中融合心理健康教育

孔亚男

夏津县第二中学

摘要：在现今日益复杂多变的社会环境中，学生的心理健康问题日益凸显，成为教育领域不容忽视的重要议题。作为班级管理的关键角色，班主任不仅承担着传授知识、管理班级的职责，更肩负着呵护学生心灵、促进其健康成长的重任。因此，将心理健康教育融入班主任工作中，已成为当前教育工作的一项重要任务。

关键词：班主任工作；心理健康教育；融合策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.224

引言

在班主任工作中，融合心理健康教育是非常重要的。随着社会的发展和教育理念的变革，越来越多的关注被放在了学生的心理健康上。作为班主任，我们不仅要负责学生的学业指导和行为管理，更应该关注他们的心灵成长和心理健康。

一、在乡镇地区学生心理健康教育的重要性

首先，乡镇学生面临来自家庭、学校和社会的多重压力，如经济困难、家庭关系紧张、学业压力等。在这样的环境下，他们更需要班主任的关怀和支持，以及心理健康教育的指导，帮助他们应对挑战，保持积极的心态。其次，乡镇地区的教育资源相对匮乏，学校缺乏专业的心理健康教育师资力量。班主任作为学生身边的重要人员，需要承担起更多的责任，提供基础的心理健康教育和支持，帮助学生树立正确的人生观、价值观，引导他们健康成长。最后，乡镇学生的心理健康问题相对隐蔽，因为在这样的社区环境下，心理健康问题不易被察觉和解决。因此，班主任需要更加敏锐地观察学生的行为和情绪变化，及时发现并介入解决问题，确保学生能够获得及时的心理支持和帮助。

二、在班主任工作中融合心理健康教育面临的问题

（一）资源短缺

在学校中，资源短缺导致的问题包括班主任在心理健康教育方面面临着巨大的挑战。缺乏专业的心理健康教育师资力量和相关资源意味着班主任需要承担更多责任，但却缺乏必要的专业知识和技能。这种情况下，班主任难以有效地应对学生心理健康问题，无法提供针对性的支持和指导。资源短缺也导致学校在心理健康教育方面缺乏系统化和专业化，无法开展全面、深入的心理健康教育工作。资源短缺还影响学校内部对心理健康教育的重视程度，使得该领域的发展受到限制，无法真正满足学生和家長在心理健康方面的需求。

（二）时间压力

由于需要花费大量时间在学业指导、学生管理等各个方面，班主任的工作日程通常是紧张而繁忙的。这种情况下，要求班主任在心理健康教育方面投入更多的时间和精力会面临困难。时间紧张导致班主任无法充分准备心理健康教育的相关内容和活动，也难以与每个学生深入交流和建立信任关系。时间压力还影响班主任对于学生心理健康问题的及时发现和干预，使得一些潜在的心理健康隐患无法得到及时的关注和解决。

（三）个体差异

学生的心理健康问题十分复杂多样，他们来自不同的年龄段、性格、家庭背景等，因此需要针对个体特点提供个性化的心理健康教育支持。然而，班主任面临的困难在于，他们需要同时面对来自各个方面的学生，但却缺乏针对不同学生的个性化支持的专业知识和技能。这种情况下，班主任难以有效地应对每个学生的心理健康问题，无法提供足够个性化的支持和指导。

（四）家长参与度不足

家长对心理健康教育的理解和参与度存在差异，这将直接影响学生接受心理健康教育的程度和效果。家长们有不同的教育观念和心理健康意识，部分家长对心理健康问题缺乏足够的重视，或者缺乏相关的知识技能，导致他们难以积极配合学校开展心理健康教育工作。沟通障碍、时间压力等因素也影响家长参与度，使得班主任难以与家長进行有效的交流和合作。家长参与度不足会限制学校心理健康教育工作的深入开展，使得学生在家庭环境中无法获得有效的心理健康支持，从而影响他们的整体健康和成长。

（五）教育观念传统

在一些地区或学校，教育观念相对传统，对学生心理健康问题的认识较为滞后，对心理健康教育的重要性意识不足，这成为班主任开展心理健康教育工作的一个

难点。传统教育观念导致学校和社会对心理健康问题的重视程度不足，认为心理健康教育并非学生成长中至关重要的一环，或者将其放在次要位置，导致学校在心理健康教育方面的资源投入和支持力度不足。

三、在班主任工作中融合心理健康教育的有效策略

（一）建立支持网络

建立支持网络对学生的心理健康至关重要。与学校的心理健康教育师、社会工作者和医疗机构建立合作关系，可以共同为学生提供全面的心理健康支持和服务，从而更好地满足学生不同心理健康需求的特点和个性。学校的心理健康教育师拥有专业的心理健康知识和教育技能，能够为学生提供心理健康教育和咨询服务，帮助他们认识和应对心理健康问题。同社会工作者也可以通过家访等方式了解学生的家庭状况和社会环境，为学生提供更贴近实际的支持和指导。与医疗机构的合作也可以为有需要的学生提供专业的心理治疗和心理咨询服务，更好地帮助他们解决心理健康问题。建立支持网络还可以实现资源共享和优势互补。学校的心理健康教育师、社会工作者和医疗机构的专业人士可以相互借鉴经验，共同探讨学生心理健康问题的解决方案，形成一支联合的专业团队。这样的跨部门合作可以融合不同领域的专业知识和技能，为学生提供更全面、更深入的心理支持。通过及时的交流和合作，学校、社会机构和医疗机构可以共同关注学生的心理健康状况，及时发现问题并进行干预。这种联合的预防和干预模式可以更好地避免心理健康问题的恶化，并为学生的身心健康保驾护航。

（二）开展心理健康教育活动

通过组织心理健康教育讲座、工作坊、主题班会等活动，学校可以在日常教育中向学生传递心理健康知识，提高他们的心理健康意识，培养他们良好的心理素质和情绪管理能力。组织心理健康教育讲座可以为学生提供系统的心理健康知识。讲座可以涵盖心理健康的基本概念、常见心理问题的识别与处理、情绪管理技巧等内容，帮助学生建立正确的心理健康观念，增强他们对心理健康问题的认识和理解。学生通过参与讲座，可以了解到如何保持心理健康、如何应对各种挑战和压力，并学会寻求帮助和支持，从而提高自身的心理适应能力。举办心理健康教育工作坊可以促进学生的互动和实践。在工作坊中，学生可以通过小组讨论、角色扮演、团体活动等形式，加深对心理健康知识的理解和掌握。通过实际操作，学生可以更加深刻地体会到情绪管理和沟通技巧的重要性，培养他们解决问题的能力 and 自我调节的技能。工作坊的互动性和实践性能够激发学生的学

习兴趣，帮助他们在轻松愉快的氛围中接受心理健康教育。组织主题班会也是一种有效的方式来进行心理健康教育。在主题班会中，可以选取与学生实际生活经验密切相关的话题，如人际关系、学业压力、情绪管理等，引导学生自主探讨和分享，增进彼此的了解和支持。通过主题班会，班级可以形成良好的心理健康氛围，让每个学生都感受到班集体的温暖和支持，减少孤独感和焦虑感，有助于建立积极向上的心态。

（三）制定个性化计划

因为每个学生的成长环境、家庭背景、个性特点不尽相同，他们在心理健康方面所面临问题和需求也各异。通过为每个学生实施个性化的心理健康教育计划，学校可以更有效地关注学生的个体差异，提供针对性的支持和指导，帮助他们健康成长。学校可以通过心理评估来了解每个学生的心理特点和需求。心理评估可以通过问卷调查、个别面试、行为观察等方式进行，从而全面了解学生的个性特点、情绪状态、人际关系等方面的情况。这样有助于学校更准确地了解学生在心理健康方面存在的问题和困惑，为他们量身定制针对性的心理健康教育计划提供依据。学校可以针对不同类型的学生设计多样化的心理健康教育计划。例如，对于性格内向的学生，可以开展一些小而精的小组活动，借助小组互助和社会支持来促进他们的交流和自信心；对于过度自我要求的学生，可以开展一些情绪管理和放松训练，在校园中创设宣泄情绪的空间；对于人际关系不良的学生，可以开展人际关系训练、沟通技巧培训等，帮助他们改善与他人的关系。不同类型学生的个性化需求各不相同，需要根据实际情况进行差异化的设计，以满足学生的特殊需求。学校还可以通过呼叫家庭和社区资源，为学生营造更有利的心理健康教育环境。例如，建立心理健康教育团队，包括学校心理咨询师、班主任、家庭教师、社会工作者等多方面人员，共同关注学生的心理健康问题；同时，与家长和社区资源合作，共同关注学生在家庭和社会方面所面临的心理压力，并提供相应的支持和引导。这种跨领域的协作，能够更好地为学生提供全方位的心理支持，形成校家社共同关注、共同教育的合力。

（四）培训提升班主任技能

作为学生成长过程中的重要指导者和支持者，班主任在心理健康教育方面的专业知识和技能至关重要。通过提供专业的培训，可以有效增强班主任的心理健康教育能力，更好地应对学生的心理健康问题，促进学校的健康发展。针对班主任的培训应当注重心理健康知识的传授。这包括心理学基础知识、心理健康问题的识别与

处理、心理危机干预技巧等方面的内容。班主任需要了解不同年龄段学生的心理发展特点，能够识别和理解学生可能面临的心理困境和挑战，以便及时采取有效的干预措施。培训课程可以通过讲座、案例分析、角色扮演等形式进行，帮助班主任建立起系统的心理健康知识框架。培训还应重点强调班主任的心理沟通和辅导技能。班主任需要具备良好的沟通能力和倾听技巧，能够与学生建立起良好的信任关系，帮助他们表达内心的困惑和情绪。同时，班主任还需要学会有效的心理辅导方法，引导学生积极应对挑战，解决问题，提升心理韧性。培训课程可以通过模拟情境训练，帮助班主任掌握有效的沟通和辅导技巧，并在实践中不断提升。培训还可以涵盖班主任心理健康自我管理的内容。面对学生的心理困境和挑战，班主任可能会面临一定的心理压力和负担，因此需要具备有效的应对策略和自我调节能力。培训可以通过心理健康自我评估、压力管理技巧培训等方式，帮助班主任建立起健康的心理防护机制，保持积极的心态和情绪状态，更好地履行自己的职责。

（五）促进家校合作

通过积极与家长沟通合作，向他们提供心理健康教育的信息和资源，可以有效增强家长对学生心理健康的关注度和支持力度，形成学校、家庭和社会的良性互动，共同促进学生的心理健康成长。学校可以定期组织家长会议、座谈会等活动，邀请家长参与学校的心理健康教育工作，分享学生的心理健康成长情况，了解家长对心理健康教育的期望和建议。学校还可以通过家校互动平台、微信公众号等渠道，及时向家长传递心理健康教育的信息和资源，鼓励他们参与相关活动，提高家长的心理健康教育意识。学校可以邀请心理健康专家、心理咨询师等进行专题讲座或培训，为家长提供系统的心理健康知识和技能，帮助他们更好地了解学生的心理需求和问题，并掌握相应的应对方法。学校还可以建设心理健康教育资源库，包括书籍、视频、网络课程等丰富多样的资源，供家长参考学习，促进家庭对孩子心理健康的关注和支持。学校可以组织各类心理健康主题的亲子活动，例如心理健康讲座、亲子游戏互动、家庭心理健康营等，让家长和学生一起参与其中，增进彼此的沟通和理解，培养共同关注心理健康的意识。通过这些活动，家长可以更直观地感受到学校对心理健康教育的重视，从而更积极地支持学校教育工作。

（六）建立支持机制

建立学生心理健康档案并进行定期心理健康评估，是构建支持机制、帮助学生解决心理健康问题的重要举措。这一制度不仅有助于学校及时发现学生的心理健康

状况，还能为学生提供个性化的支持和帮助，从而促进他们的健康成长。学校可以建立完善的学生档案系统，包括学生的基本信息、学习情况、家庭背景以及心理健康评估等内容。在这个档案系统中，心理健康评估是一个重要的组成部分，通过定期对学生进行心理健康评估，可以全面了解他们的心理状态，及时发现潜在的问题和困扰，为有针对性的支持和帮助提供依据。学校可以制定具体的评估计划和方法，例如利用心理测评工具、开展心理访谈等方式，对学生的心理健康状况进行全面、系统的评估。评估内容可以涵盖学生的情绪状态、人际关系、学习压力、适应能力等方面，以便更准确地了解学生的心理需求，并及时采取相应的支持措施。

结束语

在班主任的工作中，呵护学生的心灵、促进他们健康成长是至关重要的。通过融合心理健康教育，我们可以更全面地关注学生的内心世界，帮助他们树立积极的心态，健康的人际关系，以及应对挑战的能力。

参考文献

- [1] 储僖僖. 在班主任工作中渗透心理健康教育[J]. 教育界, 2024, (08): 146-148.
- [2] 王宏忠. 呵护心灵, 健康成长——在班主任工作中融合心理健康教育[J]. 心理与健康, 2023, (05): 70-71.
- [3] 朱洁, 宋文革. 心理健康教育在班主任工作中的重要性[J]. 新课程教学(电子版), 2021, (22): 167-168.
- [4] 李静. 心理健康教育在班主任工作中的运用策略[J]. 中小学班主任, 2021, (21): 49-50.
- [5] 陈雪莲. 渗透式心理健康教育在班主任工作中的实施探索[J]. 求知导刊, 2020, (22): 10-11.
- [6] 朱培雯. 论心理健康教育在班主任工作中的作用[J]. 散文百家(新语文活页), 2020, (05): 187.
- [7] 陈晓雯. 浅谈心理健康教育在班主任工作中的渗透[J]. 全国优秀作文选(教师教育), 2019, (05): 12.
- [8] 芮亚琴, 耿琦. 心理健康教育在班主任工作中的作用[J]. 教育, 2019, (39): 13.
- [9] 宫凤英. 在班主任工作中渗透心理健康教育的实施策略[C]//中国心理卫生协会, 北京医卫健康公益基金会. 第十二次全国心理卫生学术大会论文汇编. 天津市静海区成人职业教育中心, 2019: 1.
- [10] 黄晓燕. 如何在班主任工作中渗透心理健康教育[J]. 读写算, 2019, (22): 46.