

每一位学生学习效率的隐形条件,而且也是各班班主任实施德育教育、实现幸福教育的关键措施<sup>[3]</sup>。班主任在营造教育环境时,首先需要努力唤醒学生的主体参与意识,让他们都能够强烈地意识到自己才是班级的主人,并且能够长期保持积极乐观的心态来参与到各项班级活动中,从而将他们打造为“有良好班级荣誉感、为班级建设贡献自己力量”的主人翁。其次,班主任在管理时需要实施民主化管理,无论是班级决策还是班级选拔,都需要公平公正,让每一位学生都对不同的结果有着认同感。比如,在班干部选拔时,班主任可以放宽选拔条件,打破传统教育下“只有学习成绩优异的学生才有资格当班干部”的落后观念,让每一位处于不同学习层次的学生都能感受到前所未有的尊重,增强他们的自信心。然后在最终决策时,班主任可以实行民主投票的方式,让所有同学都拥有投票的机会,根据自己的理解来投出一票,最终票高者胜任。

#### 结语

## 高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导

徐丽娟

(新疆生产建设兵团第一师高级中学 新疆 阿克苏 843000)

**[摘要]** 高中阶段学生的思维较为开阔,学业压力普遍较大,在日常生活和学习中难免会遇到各类心理问题,且无法通过自身的能力去解决,若教师不能及时的对其进行疏导,很容易导致学生产生不良情绪,直接影响学生的学习和生活,更有甚者会产生轻生念头,或走上违法犯罪的道路。基于此问题,本文从高中班主任的工作角度入手,对如何有效地进行学生心理健康指导提出具体意见。

**[关键词]** 高中班主任;心理健康;指导策略

#### 引言

在高中阶段的教学过程中,班主任不仅承担着一定的教学任务,还应时刻关注班上的各类情况。包括班风及学风的好坏,学生的心理健康情况等。对于班级中存在的各类问题,要能够及时的予以纠正。

#### 一、利用特定教材及书影音,灌输心理健康的概念

高中生进入了新的环境,拥有新的人际关系,需要调整新的学习方式与状态,与成年世界接轨。因此在这个人格建设的关键时段,心理健康教育是十分有必要的,教师需要让同学们认识到心理学的基本概念,认识并主动解决自己的心理问题,选择能够符合高中生理解能力的教材能够让教学更容易被接受,利用多媒体播放相关影像使知识点更加生动形象,方便教学。

例如,教师想要讲“如何有效应对压力和挫折?”这一话题,首先需要让学生们正确认识压力:压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。是对某件事做出的应激反应。压力会影响人们的身心健康。然后利用互联网检索相关压力指数测试题,分发给学生们,让学生认识到自己的压力大小,及时调整。这个阶段可以配合视频,比如TED演讲《压力是如何改变你大脑的结构?》或者《知道自己处于压力时,如何让自己保持冷静?》,甚至可以搜索一下因为无法妥善认识并处理压力而崩溃的反面例子,比如因为压力患上暴食症的人群相关视频,让学生认识到应对压力的重要性。接下来便是要介绍如何应对压力的方法了,可以利用相关书籍,比如《自控力:和压力做朋友》中的概念:拥抱压力会使你面对挑战时更主动,运用压力的能量,而不是被其耗得油尽灯枯。它帮你将压力重重的窘境转变为在社会中交往的机会,而不是离群索居。最终,它会提供新的方式,引领你在痛苦中找到意义。然后教师讲解,还可以举一些实际的例子配合教学。教师也可以配合上相关视频,比如TED演讲《如果你经常被排山倒海的压力所折磨,那么可以试试这个方法让自己得到缓解》或者youtube上《缓解压力的8种方法》等等。

#### 二、举办课堂活动,提高学习积极性

适当有趣的课堂活动可以有效调动学生的学习积极性,教师可以在经过基本教学后结合所学内容,在班上举行活动,观察检验学生的学习成果,同时让学生对心理健康的概念有更加深刻的认识。

例如,本次课堂的教学目的是让学生认识自己的价值观以及人生态度,对此进行思考。那么,教师可以先利用情境教学法抛出一个问题,比如让学生们一起想象一下,如果假期时间他们呆在家里,这个时候突然发生大地震,时间紧迫,能力有限,每个人只能从家里抢救出来三个东西,包括自己的家人、宠物等。然后写在纸上,收集后交到讲台上的一个盲箱里。教师请学生上来随机抽取一张,念出纸条上该同学的选择并猜测原因,比如他选择房产证是因为看中金钱,然后再请写这张纸条的同学站起来亲自解释原因,教师同时可以参与分析,引入更为专业的心理学概念。接下来可以玩一个游戏,游戏规则:每个学生手上拥有十块砝码,象征着你此生的时间和精力,也是你在游戏中参与竞买的筹码。教师让每个学生站起来将自己认为人生中重要的东西写到黑板上,并按照自己的标准为它标价,比如小明在黑板

总而言之,德育工作是所有教育教学中不可或缺的部分,也是培养学生能力、促使他们拥有积极乐观的心态、塑造他们心灵的重要工作内容。这不是一个一蹴而就的过程,而是需要付出更多精力来不断优化自己的教育策略,让德育教育工作真正落到实处。要相信,只有将德育教育工作与班主任工作融合起来,学生才会真正感受到幸福,才会实现快乐学习和健康成长的目标。

#### 参考文献

- [1]李凯梅.德育在小学班主任工作中的渗透作用[J].课程教育研究,2018(01):205.
- [2]卢虹.谈班主任德育教学中如何有效实施激励策略[J].汉字文化,2019(24):150-151.
- [3]周岩.新时代小学班主任班级管理德育教育的思考[J].学周刊,2017(03):166.

上写下了“自由”,6块砝码;小红写下“好工作”3块砝码等等。然后学生要合理利用手中的砝码,选择购买自己认为最不可缺少的东西,然后在小组里面进行讨论与分享:为什么要选择这些?除了这些,你本来还想要什么?为什么最终选定了它们,你现在会有后悔吗?你是把所有砝码都花完了还是留有余地?最后,教师总结活动结果,根据采买数选出全班同学买的最多的前三个东西,抽同学解释为什么,这跟你的价值观有什么联系?在这个游戏中学生可以尝试规划自己的人生,在选择中更加清晰地认识到自我价值观。

#### 三、敏锐体察学生情绪,进行一对一疏导

作为班主任,除了做好负责科目的教学,还是学生们在学校中接触的最为密切的长辈,负责班里一切大小事务。因此,班主任要抓住每一次和学生相处的机会,细心地观察到学生的情绪变化以及是否可能有潜在的心理隐患,第一时间发现问题,解决问题。高中生的自尊心强,普遍要面子,在公共场合谈话或者在多人面前是无法让他们吐露内心真实想法的,只有将其带到私密性较好适合谈话的办公室,或者心理咨询室,循循善诱让学生说出自己的想法,认真倾听,以平和的方式帮助解决才最佳。

例如,当班主任认识到学习成绩一向名列前茅的小明这次月考的排名一下子掉了十几名,进而特别留心观察他的上课及校园生活状态,发现他上课走神,眼神飘忽,下课也不积极参与活动,只是一个人坐在座位上无所事事。班主任并没有选择在课堂上大声点名指责他,也没有在课间人多的地方直接把他拉去办公室,而是以让小明帮忙包作业的名义把他叫到办公室,让他坐下和老师好好谈谈。当学生不愿意向班主任倾诉时,班主任不要逼迫学生,而是可以通过问问题的方式让他意识到自身状态的不良。比如“你有没有发现最近下课都没同学来问你问题了?”或者“我发现你最近数学题错了不少,是不是这个单元的学习遇到什么困难?”以平等交流,温和劝诱的方式引导学生慢慢卸下心防。面对特别嘴硬的学生,班主任还可以以身试法,先和他讲自己相关的故事,比如自己高中时代也有过学习状态不佳的时候,那个时候的原因是什么,后来她又是怎样解决的。激发学生的共情,使其更容易倾诉。在倾听了学生的烦恼后,班主任可以引导学生自己摸索出解决问题的方式,若问题很难或者需要专业心理医生的干预,教师也应该帮助学生认识到心理问题不可耻,去看心理医生只是正常的求助,就像感冒发烧要去看医生一样没什么。

#### 总结

综上所述,班主任教师在对学生进行心理疏导的过程中,可结合敏锐体察学生情绪,进行一对一疏导、举办课堂活动,提高学习积极性、利用特定教材及书影音,灌输心理健康的概念等措施,帮助高中学生提高其心理素质。

#### 参考文献

- [1]倪新川.新阶段高中班主任管理工作的创新策略探究[J].科学咨询(科技·管理),2019(05):29-30.
- [2]粟斌.高中班级民主管理中需要解决的若干问题[J].中国校外教育,2018(32):31-32.
- [3]李春林.班主任工作的有效开展研究[J].成才之路,2017(09):10.