

# 高中班主任心理健康教育工作的开展路径探寻

胡晓燕

怀来县沙城实验中学

**[摘要]**高中阶段的学生正处于青春期，他们在这一时期对问题的看法就显得十分重要，不仅影响学生自身的心理健康，还会影响后续学习生活。高中班主任在开展班级工作的时候，尤其需要注重学生的心理健康工作开展，探寻学生内心的想法，及时沟通交流，以便促进学生身心健康成长。

**[关键词]**高中班主任；心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.549

## 引言

高中班主任开展工作的时候，需要格外注重学生对于事情的看法，细心观察学生是否有极端倾向，保障学生在学校顺利学习，耐心疏导学生烦恼。可以进行相关工作的开展，适当缓解学生的心理压力，若遇到学生有极端想法需及时上报学校，引导学生做出正确的抉择，及时解决学生心理问题。

## 一、高中班主任心理健康教育意义

高中阶段学生的身心压力都非常大，在学习过程中受到学习、生活来自各方面的压力，如果不能进行正确的排解，做出正确的抉择，可能会有极端倾向出现。高中阶段的学生正处于青春期，还没能形成完整的三观，对一些事物的看法还不成熟，对高中阶段的学生班主任需要更加细心、耐心，在学习上严格，在生活上温柔耐心，能做到及时为学生排忧解难。适当的严肃可以促进学生短时期的学习，但教师长期的严厉教育会导致学生出现逆反心理，甚至是厌学造成许多极端行为的发生，班主任需要尤为重视学生在学习生活中的各种反常行为，切实保障学生能够进行有效沟通，有效排解忧愁<sup>[1]</sup>。

适当的心理疏导可以促进学生身心健康发展，使学生保持乐观的心态，在学习生活中能够保持积极性，形成坚韧的性格，通常不会被微小的挫折打倒。若没有及时的心理疏导，学生压抑在内心的情绪，顷刻爆发会促使学生冒出极端的想法，甚至会发生严重的后果，班主任教师应当切实避免这种情况的出现，在学习上严格督促，但在生活上要扮演一个有“亲和力”的角色，让学生能够敞开心扉地说出自身的想法，愿意和老师沟通。再者，班主任教师良好的沟通方式，也能促使学生心理健康。教师能够及时洞察学生的情绪，但却保护学生的隐私，给予学生足够的自尊心，不随意打听学生的想法，做好及时沟通，良好的沟通策略能更好地拉近教师与学生之间的关系。让学生能够放下“自我保护”机制，促使学生更信任班主任教师。具有亲和力的提问方式，也能让学生感受到教师的关心爱护，更愿意找班主任教师解决问题，从而顺利开展心理健康工作。

## 二、高中班主任如何开展心理健康教育

### （一）树立良好的形象

优秀的班主任，不是一个“残酷冷血”的管理者，也不

应该是一个“优柔寡断”的好好教师。为开展良好的心理健康教育，首先教师需要在学生心目中树立一个良好的形象。不需要刻意将自身塑造为高高在上的形象，也不需要讨好学生，而是真诚开展工作，用足够的耐心和诚心打动学生。作为高中阶段的班主任，面对的学生都是已经有独立想法的青年人，但在生活中学生对待问题的看法还没有完全成熟，需要班主任教师进行正确引导。

对待学生的心理健康教育，教师应当树立良好的榜样，做一个情绪稳定的教师，不随意对学生进行批评，公平对待每位学生获得的成绩，及时进行鞭策与鼓励。为学生树立一个开朗、积极上进的班主任形象。促使学生能够与教师正常沟通，主动与教师进行倾诉，也能够听从教师的意见，认可教师的想法。在潜移默化中，影响学生的想法，能够跟随教师的脚步成为一个乐观、坚强的人。

### （二）进行良好的沟通

优秀的班主任教师，在开展心理健康教育的时候需要有良好的沟通能力，掌握一定的沟通技巧，有一颗善于体会的心，以及善于观察的眼睛<sup>[2]</sup>。

教师在进行具体工作开展的时候，首先进行的不能是沟通，而是观察。及时观察学生的动向，体会学生的心理健康状况，是否有需要解决的麻烦，或是需要倾诉的问题。不随意打扰学生，也是一种保护，青少年时期的高中生都有强烈的自我保护意识，应当给予学生一定的空间，能够理解学生的心理压力，同时认可学生自身的发泄方式，不随意做评价，高中时期的学生心理非常敏感，过度的干预会导致学生产生逆反情绪，感受到恶意，从而出现心理问题。遇到学生解决不了的麻烦，或是学生无法排解的问题，可以主动找学生交流，以恰当的方式进行沟通，注意用词，严谨对待问话语气，让学生感受到关心，能够说出自身的想法。在提出解决方式的时候，也要恰到好处，不过多干涉学生的隐私，切勿随意传播学生的烦恼，尊重学生的情绪，并给予学生后续沟通的权利，可以让学生有烦恼再来找班主任沟通，或是可以找家长和朋友沟通，进行多项排解，提高解决问题的可能性。

### （三）开展丰富的活动

开展丰富的心理健康活动，一方面是为了评测学生的心理健康，另一方面是为了提高学生的心理健康程度。在课间

或是班会课上，可以开展一些小游戏活动，例如开展一些测试性格的小游戏，开展一些抒写远大理想的活动，或是进行一些唱歌、折纸的实践活动<sup>[3]</sup>。

在进行心理测试评估的过程中，可以认识学生的内心，在一定程度上可以进行性格判定，例如一些性格内向，或是有极端心理想法的学生班主任教师需要重点观察，学生的极端行为或是烦恼，及时沟通，引导学生正确的想法，多引导内向的学生进行人际交往，促进学生打开心扉，能够更好地开展学习生活。也可以进行一些展望未来的活动，实际上是一种“心理干预”活动，将眼下的“困难”进行一种心理逃避，在一定程度上可以治愈学生的学习压力，一方面又可以促进学生短时间内忘记忧愁，引导学生向远大理想努力，让学生能够更有动力进行学习。最后，开展一些游戏活动，可以在游戏中释放压力，心理健康教育可以适当选择“呐喊”、“卷纸”、“唱歌”、“运动”等方式进行心理压力排解，通过大声的喊叫，将心理的压力喊出来，可以有效排解学生的压力，而高中阶段的学生多数不会意识到自身的心理压力，或是不敢进行心理压力的释放，教师在开展心理工作的时候，为学生提供释放压力的机会，传授学生排解压力的办法，同时，让学生正视自身的压力，不要对压力有逃避倾向，不敢面对，而是勇敢面对压力并且释放压力，才能实现心理的长期健康，为学生塑造长期的健康的性格，更好地让学生保持长期的稳定情绪。只有引导学生真正做到敢于面对压力、定期释放压力，才能让学生保持良好的心理健康状态。

#### （四）定期设置沟通活动

开展心理健康工作，重点在于了解学生的心理状况，体会学生的想法。教师可以定期设置沟通活动，将一对一沟通转变为多向沟通。

为不善于沟通的学生、以及不敢于沟通的学生考虑，沟通活动可以是书面形式，由学生将自身想法在本子上写下给教师，由教师定期进行书面沟通，在本子上解决学生的烦恼。既保护了学生的隐私，不让问题泄漏，又能够及时解决学生的心理问题，同时又能够有效沟通，让学生与教师的沟通处于平等状态，打破学生与教师沟通的距离感，学生直接写下自身的烦恼，也方便教师在后续开展工作的时候根据学生的意见，更好地揣摩学生内心的想法，感受学生对于心理工作开展的想法，促使教师能够换位思考，透过学生的问题体会学生的思维，用学生的想法考虑问题，可以更好的在活动中多角度的考虑问题，也可以制定更符合学生思维的解决办法。相比教师自身制定的想法，更能够让学生接受，而这样的沟通办法也可以为学生提供便利，既能够兼顾学习时间，又能解决心理烦恼。

#### （五）转变心理健康教育方式

在进行实际心理健康教育的时候，教师很难观察到学生

是否存在心理健康问题，也很难判定学生是否存在极端的想法，单单靠班主任的主观判定，也无法成功的开展心理健康工作。因此，教师在开展心理健康工作的时候，可以转变心理健康教育方法，将学生从“被教育”者的角色转变为“教育者”。

教师可以在课堂上进行心理健康案例分析，不再是以教育学生为主，传统的案例分析，只能告知学生不要学习极端案例中的人物，并没有从学生角度考虑问题。因此，教师可以通过分析这些案例，来体会学生对待问题的看法。通过分析“某高中学生因为早恋倾向，受到家长和教师的严重反对，而做出极端行为”。假若同学是案例里的主人公“你”会怎么解决，大部分同学会从正常的角度考虑问题，会及时和家长沟通，并且保证不会做出这样的问题，或是与家长商议怎么解决问题。假若有学生选择和案例中的主人公做出同样的决定，就要重点进行考察，避免发生同样的极端状况，就需要进行专门的心理培训，引导学生正确的人生观、价值观，促使学生正确对待自身情感以及学习的态度，如何正确对待高中阶段的学习，需要教师进行督促引导。又或是在分析案例的时候，给学生权利。“假若你是案例中的教师，你会怎么做？”或许学生会给出不同于教师的看法，有的学生认为教师应当更严厉的制止，有的学生会认为应当温柔对待学生，不应该给学生太大的压力。从教育案例中学生的不同看法来分析，可以得出不同学生希望“学生”受到的教育也是不同的，教师在进行沟通的过程中可以有意识的向学生喜爱的教师方向靠拢，构建一个学生喜爱的教师形象，以便于更好的跟不同想法的学生沟通，这也是一种良好的沟通能力，教师在与不同的学生“打交道”的时候，应当有针对性的进行教育，针对性教育更有益于提高学生的“可接受性”，更有利于学生对教师的建议采纳，也是迅速拉近学生与教师间沟通的好方法。

### 三、总结语

高中阶段班主任的心理健康教育工作非常重要，能够展开良好的健康教育是学生后续成长的关键，在青年时期为学生塑造良好的性格、稳定的情绪，才能进行正向的成长。而不当的教育工作会促使学生产生极端心理，走向错误的道路。因此，高中班主任开展教育工作的时候，需要细致观察、换位思考、合理沟通，以便实现良好的心理健康教育。

#### 参考文献

- [1] 简琦. 高中班主任开展心理健康教育工作的对策研究[C]. 2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(重庆会场)论文集, 2020.
- [2] 李兆伟. 高中班主任开展心理健康教育工作的策略探究[J]. 爱情婚姻家庭: 教育观察, 2021(5): 1.
- [3] 程雄. 加强学生心理健康教育, 促进高中班主任德育工作开展[J]. 读与写: 下旬, 2021(8): 1.