

初中班主任心理健康教育实施策略

梁燕萍

南宁市邕宁区清泉中学

摘要：在我国的素质教育中，对学生心理健康的教育已引起了越来越多的关注，心理健康教育也越来越受到重视。尤其是在新课程改革推进的大背景下，初中班主任应该从自身做起，根据初中生的生理、心理特点，遵循学生成长规律和教育教学规律，以多种方式开展心理健康教育，培养学生健全人格、促进学生全面发展。本文对初中班主任心理健康教育实施策略进行了研究。

关键词：初中；班主任；心理健康；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.12.122

初中班主任心理健康教育是学校开展心理健康教育的重要途径之一。班主任要充分认识心理健康教育的重要性，根据初中生的身心特点，有针对性地开展心理健康教育。教师应根据学生存在的心理问题，有针对性地选择与之相对应的心理健康教育方法，帮助学生养成良好的心态、情绪，增强心理素质，促进身心和谐发展。通过心理健康教育活动，引导学生积极乐观地面对人生，以饱满的热情迎接生活中的挑战。

一、初中班主任心理健康教育存在的问题

1. 重视程度不够

在一些地区，由于领导的重视程度不够，学校也没有将心理健康教育的工作内容纳入教师的日常工作中，导致教师没有很好地对学生进行心理健康教育，也没有很好地对学生进行心理疏导。虽然在一些地区，学校也开设了心理健康课，但往往都是以教师讲解为主，学生只是其中的听众。而且由于学校领导对心理健康教育工作重视程度不够，导致相关部门不能够及时有效地对班主任进行心理健康教育培训，这也导致班主任不能及时掌握学生的心理状况和实际需求。其次，由于学校没有明确将心理健康教育的工作内容纳入教师日常的教学工作中，也没有为班主任提供相关的学习机会。以上几种因素都导致了目前在我国许多地区初中班主任对心理健康教育工作缺乏足够的重视。

2. 缺乏针对性

作为学生的主要教育者，班主任不仅要在日常的教学工作中对学生进行思想教育，还需要通过对学生的心理健康情况进行分析，从而制定出更加合理有效的心理教育措施。但在实际教学过程中，班主任往往会因为个人的原因而忽略掉这一点，导致在教学过程中无法对学生的心理健康问题进行有效分析和解决。此外，由于学生正处于青春期阶段，容易出现一些心理问题，导致在日常生活和学习中出现一些不良情绪。而这些问题在班主任日常管理过程中并不能及时发现，这就使得很多

班主任对学生出现的问题束手无策。例如：部分班级的学生在课堂上经常会出现说话不分场合、情绪激动等行为，而班主任却并没有对这些问题进行及时解决，这就使得学生长期处于这种紧张的环境之中，进而会影响到学习和生活。因此，在初中班主任心理健康教育中缺乏针对性也是较为常见的问题之一。

二、初中班主任心理健康教育的重要性

1. 能够缓解学生的学习压力

心理健康教育是学生健康成长的必要内容，对学生的心理健康发展有着重要作用，初中班主任要重视心理健康教育，积极引导学生参与到心理健康教育中来，这对缓解学生的学习压力具有重要意义。教师可以通过开展心理辅导课程、班会活动等形式，向学生传递正确的学习观念和学习态度，让学生明白只有努力学习才能获得更多知识。同时教师也要注重与学生之间的交流沟通，让学生将内心想法与教师进行分享，通过这样的方式缓解学生的心理压力。在实际教学中，教师要注重培养学生积极乐观的心态，让学生学会在学习和生活中树立正确的价值观。这样就可以帮助学生缓解学习压力，促进其身心健康发展。

2. 能够促进学生全面发展

众所周知，学生的学习成绩很大程度上决定着一个学生在班集体中的地位，但是成绩的提高却并不是每个学生都能够实现的，这主要是因为每个学生之间存在着一定的差距，而这些差距很大程度上就会造成学生心理上的不平衡。而心理健康教育能够有效地解决这一问题，让学生在学习过程中保持良好的心理状态，让他们能够在学习中取得优异的成绩。例如：在一个班级中，总有几个学习成绩相对较差的学生，他们上课不听讲、写作业拖沓、不遵守纪律，这些学生在班级里总是显得格格不入，而心理健康教育却能够有效地解决这些问题。班主任应该利用班会课与他们进行交流沟通，了解他们的想法并加以引导，让他们认识到自己身上存在着

的不足之处。同时还应该为他们提供更多的发展空间和发展机会，让他们能够找到属于自己的位置并发挥出自身最大的潜力。

3. 有利于促进教师的职业发展

教师的心理健康，不仅对自身的职业发展具有重要作用，对学生的成长和发展也有重要影响。教师的心理健康是教师履行教育教学职责、实现教书育人目的的前提和基础，是提高教育教学质量的基本保证。在班主任工作中，班主任不仅要担任班级管理工作，而且还要承担班级课程教学任务。在班级管理和教学任务的双重压力下，教师容易出现职业倦怠心理，而教师职业倦怠会对学生心理健康造成不良影响。教师在工作中产生职业倦怠后，会对自己的工作产生消极态度和抵触情绪，导致教学质量下降。因此，只有加强班主任心理健康教育，使班主任自身保持良好的心理状态，才能有效促进班主任工作顺利进行和学生的健康成长。

三、初中班主任心理健康教育实施策略

1. 创设和谐的班级心理环境

初中阶段是学生人生发展的重要阶段，也是学生身心成长的关键时期，这个时期的学生，生理和心理都在发展过程中。这个阶段的学生，对于自己的人生观、价值观、世界观形成影响较大，是对其未来人生发展方向产生较大影响的关键时期。初中生正处于青春期，是身心发展最快、最不稳定、最需要引导和教育的时期。所以，作为班主任要通过对初中生进行心理健康教育，帮助他们建立正确的人生观、价值观和世界观。初中阶段学生由于年龄较小，在面对新事物、新环境时难免会产生一些心理上的不适和障碍。比如有的学生因为家庭或者自身原因而产生自卑、敏感等心理问题。面对这种情况，班主任要以平等和尊重的态度与他们进行交流和沟通，给予他们更多的关心和帮助。比如有的学生因为家庭经济情况不好而产生自卑心理，班主任可以鼓励他们通过自己的努力来改变这种现状。此外，班主任还要注意班级舆论环境的创设，让学生在良好的舆论环境中形成正确、积极的心理状态。初中生正处于青春期，容易产生一些极端思想，容易受到社会不良风气影响。因此，班主任在班级管理中要积极引导学生形成正确的人生观和价值观。比如有的学生因为受到网络不良信息影响而产生了负面情绪，班主任就应该积极引导他们远离网络不良信息。班级舆论环境是一个班级心理环境中重要组成部分之一。班主任要主动和学生进行交流和沟通，努力营造一个有利于学生身心健康成长的良好氛围。

2. 培养学生良好的人格

在当今社会中，人格的培养和教育越来越受到重视，很多学生也开始注重自身人格的塑造。在初中班主任的日常教学中，也需要注重对学生人格的培养。首先，在开展心理健康教育的过程中，要注重对学生良好人格的培养。在班级管理，要让学生养成良好的班风和学风，使学生在良好的班风和学风的影响下不断成长、进步。同时，班主任要不断地通过教育教学活动来帮助形成良好的人格。

例如，班主任在开展心理健康教育活动时，可以引导学生去进行团体心理辅导活动。在活动中，班主任可以通过小组讨论、游戏等方式来让学生形成团结、协作、互助等良好的人格品质。再如，班主任在开展心理健康教育时，可以通过组织学生参与一些大型活动来培养学生形成勇于奉献、不怕吃苦、努力奋斗等优秀的人格品质。此外，在开展心理健康教育活动时，要注重对学生良好人格的塑造，引导学生形成积极向上、乐观开朗的人格特征。对于那些出现心理问题或有不良行为倾向的学生，要及时对其进行疏导和帮助。

3. 做好学生心理普查工作

班主任要在开学伊始就认真地开展好学生心理普查工作，根据心理健康教育的内容和要求，制定好心理普查方案，并且要做好与学生家长的沟通工作，使家长能够积极配合。对于那些心理出现问题的学生，要在心理普查之前做好家访工作。在对学生进行心理普查过程中，班主任要对学生的心理状态进行全面地了解。当发现学生出现了一些心理问题时，班主任要及时与家长沟通，告知家长孩子在学校里可能存在的问题，避免让孩子因为家庭中出现的一些小问题而产生厌学情绪。班主任要通过家访与家长进行交流，了解学生在家里的表现以及在学校里的表现。如果发现学生的心理问题比较严重时，班主任可以通过网络或者电话与家长进行交流，并给予家长指导和帮助。对于那些在学校中表现良好的学生，班主任可以通过家访了解他在家里的表现，然后再对其进行家访。当班主任了解到学生在学校里与同学相处得比较融洽时，可以让学生的父母参与到与同学的交流当中来。通过这样的方式可以让家长更加了解自己的孩子，也能够一定程度上缓解班主任与家长之间的关系。班主任要将这些活动常态化地进行下去，不断积累经验与教训，不断提高心理健康教育工作水平与质量。

4. 开展班主任工作经验交流活动

班主任工作经验交流是提高班主任心理素质的一种重要手段。通过交流活动，班主任能够积累宝贵的工作经验，也可以取长补短，学习先进的教育方法，对自己

的工作有所帮助。开展班主任工作经验交流活动要注意以下几点：

(1) 以小组为单位，开展相互学习活动。可以在周末或假期进行。选择这样的时间，一方面可以让学生与老师之间的感情得到进一步的加深，另一方面也有利于学生之间互相学习，互相帮助。这样就可以促进学生心理健康教育工作的开展。

(2) 以班主任为主体，发挥学生主动性。在与学生交流时，要注意多站在学生的角度思考问题。要认真听取学生们的意见和建议，对于不合理的地方要及时纠正和改正。在开展班主任工作经验交流活动时，可以以小组为单位进行活动。在活动中，要充分发挥小组成员的积极性和创造性，鼓励每一位同学都积极地参与到其中来。同时也要注意培养学生们的合作精神和集体意识。通过这样一个又一个的小组活动来提高班主任工作经验交流活动的效果，从而促进班主任心理健康教育的实施。

5. 把握时机，进行心理健康教育

初中生正处于青春发育期，情绪情感、性格等都处于发展变化阶段，需要得到学校、家庭的正确引导，初中班主任要根据学生不同的心理发展阶段，把握时机，进行有效的心理健康教育。因此，初中班主任要根据不同时期学生心理发展的特点，进行有针对性的教育。例如：在学期之初，学生对新学期充满期待，对新环境充满好奇，在这种情况下，班主任可以充分利用新学期开始之际的教育契机对学生进行心理健康教育。如可以在开学第一天组织班级同学举行欢迎会、班会、团活动等形式的心理健康教育活动；在学期中开展“我为班级做贡献”“我爱你我爱班”“我能行”等主题班会；在学期末开展“我收获了什么”“我和班主任说说心里话”等主题班会；在学生毕业前开展“告别母校”“告别老师”等主题班会。这些班会活动可以帮助学生正确认识和了解自己，正确认识学校、班级、老师和同学等关系，正确认识人生和社会发展规律等。这些心理健康教育活动都可以对学生的心理健康产生积极影响。

6. 与家长共同配合，营造和谐的家庭环境

家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，也是最好的老师。因此，我们必须要与家长密切配合，共同营造良好的家庭环境。首先，我们要与家长保持沟通，及时了解学生的思想动态和学习状况。在此基础上，我们要重视与家长之间的沟通，多鼓励学生积极参加学校组织的各种活动。这样不仅能够使学生获得更多的乐趣，还能增强其自信心和勇气，使其在活动中能更好地发挥自己的潜能。其次，我们要重视与家长之

间的合作。在当今社会中，竞争是无处不在的。为了能够让学生在激烈的竞争中脱颖而出，我们要学会尊重、理解、信任学生。当学生犯错时，我们要给他们耐心解释和教育的机会。当学生取得好成绩时，我们要及时表扬、鼓励他们；当学生遇到困难时，我们要与他们一起想办法解决；当学生想偷懒时，我们要帮助他们找出问题所在。总之，只要是有利于学生健康成长和发展的事情都要给予支持和帮助。再次，家长还要为孩子营造良好的家庭氛围。家长可以为孩子选择合适的课外读物、学习用品以及书籍等；也可以组织一些小型家庭聚会、外出旅游等；还可以召开“民主”会议，让家长畅所欲言地谈论自己对子女学习、生活等方面的看法。这些做法都能使孩子感受到来自家庭成员、尤其是父母对自己成长的关心和爱护。此外，家长还要定期为孩子提供足够的零花钱和生活费用，以便让孩子有能力购买各种学习用品以及课外书籍等；还要让孩子知道金钱来之不易、学会珍惜；更要培养孩子勤俭节约、艰苦朴素等良好习惯。

结语

总之，班主任是学校教育的组织者、领导者，是学生健康成长的引路人。班主任工作的对象是学生，学生的心理健康问题是不容忽视的问题。加强对学生的心理健康教育，既是学校教育教学工作的需要，也是社会发展的客观要求。班主任应把心理健康教育工作放在班级工作中重要位置，时时关注每一个学生的心理动态，做好班级每一个学生心理健康教育工作，并以此为契机培养更多有爱心、有责任心、有创新精神和实践能力的人才。

参考文献

- [1] 郭红丽. 心理健康教育在初中班主任工作中的渗透分析[J]. 当代家庭教育. 2021, (16). 5-6.
- [2] 欧阳茜. 基于以人为本理念的初中班主任心理健康教育探析[J]. 教育界. 2021, (36). 2-3.
- [3] 韩行. 心理健康教育在初中班主任工作中的渗透策略探析[J]. 新智慧. 2021, (4).
- [4] 白彦中. 初中班主任提升心理健康教育适切性分析[C]//四川省科教创客研究会, 四川科幻世界杂志社有限公司. 2020科教创新学术研讨会论文集(第三辑). [出版者不详], 2020: 2
- [5] 黄金奋. 心理沟通与初中班主任工作德育教育的关系及落实策略[C]//中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. 2019教育信息化与教育技术创新学术研讨会论文集. [出版者不详], 2019: 3.