

# 探讨高中班主任工作中心理健康教育的融入

南峰

石家庄市藁城区职业技术教育中心 河北 藁城 052160

**[摘要]** 学生的发展与成长离不开健康的心理,尤其是人格形成阶段的高中时期,心理健康教育是必不可少的。班主任作为班级的带领人,应积极帮助学生进行心理教育,努力培养全方位发展的学生。因此,本文通过分析心理健康教育在日常教学工作中的重要性,发现了高中生普遍存在的心理健康问题,提出了高中班主任工作中心理健康教育的融入策略。通过深入地研究并结合教育教学实践经验,帮助学生培养健康的生理和心理。

**[关键词]** 高中班主任; 心理健康教育; 融入策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.386

在高中阶段,学生的身体发展虽与成年人没有差别,但心理发展并没有像正常成年人一样成熟,容易受到外界方方面面的影响。班主任作为学生在校期间最多接触的人,应积极对学生开展心理健康教育,引导学生形成良好人格,帮助学生创造良好的学习氛围,使学生在环境的陶冶下发展和成长。但在日常的教育教学工作中,要有效完成这一工作,还存在的诸多问题。

## 一、心理健康教育在日常教学工作中的重要性

### (一) 能够帮助学生清楚地认识心理健康问题

许多学生在听到有关于自己的心理健康与否的问题时,不假思索地表示“健康”,但其实有一些心理问题确实是普遍存在并难以发现的,比如焦虑、社恐、难以专心等等。但是这些问题经常被学生主观地认为是正常现象或者性格因素,并不能在学生的日常生活中引起足够的重视,最后已经影响到学生的学习和生活时,才发现原来这些问题这么严重。同时,受当下的社会环境影响,虽然国家鼓励“二胎”、“三胎”,但绝大多数学生仍然是独生子女,独自享受家长的爱和付出,导致学生的抗压能力和自我调节能力较差。班主任应当在日常教育教学的过程中积极开展心理健康教育,引导学生客观地认识和分析自身存在的心理问题,帮助学生自主调节心理状况,提高学生的心理素质。

### (二) 能够帮助学生减轻心理压力

众所周知,高中是学生学习过程最关键的时期,学生不仅承受着来着生活和家庭的压力,还有学业的压力。长时间的压力会让学生的心理扭曲,使学生的身心健康发展受到严重的影响。作为班主任应根据不同学生的性格特点进行分析并采用“差异化心理辅导”的方式与学生尽心沟通和交流,帮助学生减轻心理压力,引导学生直面生活中的困难和挫折。

## 二、高中生普遍存在的心理健康问题

### (一) 学业方面的问题

高中作为学生学习阶段中最为关键的时期,学生普遍会因为学习上的一些问题导致心理问题。排在第一位的就是学习压力。高中生在高中学习的三年时间里,本身就承受着繁重的作业压力和升学压力,再加上家长对孩子的期望和自己对自己的高要求,导致多数学生承担着方方面面的压力。并且根据调查,在我国当前的应试教育影响下,考试成绩是否名列前茅成为评判一个学生是不是“好学生”的重要标准。因此学生长期处在精神紧张的状态,不能客观地认识到自己

的优势与不足。而过度的精神压力本身就是一种心理问题,久而久之会阻碍学生的学习进程和身心发展。第二就是焦虑。众所周知,考试是检验学生的本阶段内的学习是否合格的重要方式,特别是高中时期。然而不符合教学计划的频繁考试会使许多学生产生考试焦虑的心理问题,导致考前压力太大,考试发挥失常。过度焦虑也是一种不容小觑的心理问题,如果这种问题得不到缓解和改善,极易导致学生出现厌学情绪,严重影响学生的学习和生活。

### (二) 生理方面的问题

高中时期的学生正处于16-18岁的年纪,这个年龄段的学生有着独特的青春期特性,例如性格比较敏感、内心脆弱,容易“玻璃心”,比较叛逆等等。学生在处理挫折或是失败的问题时,普遍会表现出逃避、不接受批评等,这就是典型的敏感脆弱,特别是在高中时期的女生身上尤为突出。同时叛逆也是高中时期的学生非常普遍的问题,在日常的教育教学工作中,常常能看到学生跟老师作对,跟家长作对,甚至有一些学生出现校园暴力的倾向。在应对学生的青春期心理特性时,高中班主任应当及时与学生沟通,进行心理疏导。除此之外,人际关系问题也是不容忽视的。不仅仅是学生与学生之间的关系,还包括学生与家长之间,学生与老师之间的关系等等。如果学生没有妥善处理这些人际关系问题,甚至出现冲突和摩擦,不仅影响班级健康学习氛围的养成,还会影响学生的学习和身心发展。

## 三、心理健康教育融入高中班主任工作中的策略分析

### (一) 班主任应以身作则

《礼记》中曾描述过:“师也者,教之以事而喻诸德也。”显然,教师在培养学生的道德修养和提高心理素质等方面起到了必不可少的重要作用。同时,班主任是班级的领导者和管理者,更应严格要求自己,以身作则,用自己端正的言行和良好的心理素质吸引并引导学生,从而帮助学生培养良好的品行,使心理健康发展。比如,当班级内学生发生争吵甚至是肢体冲突时,作为班主任应当以“客观公正”为主,“因材施教”为辅,正确地化解学生之间的矛盾,还要考虑到学生自身的情绪并给予尊重。针对个性和特点不同的学生,要进行“差异化”引导。例如相对敏感脆弱的学生,班主任要以恰当的方式给予鼓励;相对冒失容易粗心的学生,班主任应当赋予耐心和细心,与学生相处时态度要真诚,尊重学生与学生之间的差异和不同。

此外,班主任在日常教育教学过程中,要经常观察学生

的学生状态和交流状态,及时发现学生状态的不同,才能恰当地对学生进行引导,帮助学生调整心理状态。比如,班主任可以进行家访,或与学生进行沟通,增加对学生的了解,也让学生通过这些方式增加对班主任的了解,进而使用恰当、容易让不同性格的学生接受的方式开展心理健康教育。

健康的心理是学生全面发展的前提,高中阶段作为学生形成健康心理的关键时期,班主任更应当提升自己的能力和水平,不断丰富和积累心理健康知识,在教育教学中,应当与其他教育工作者一同交流和探讨教学方法,并不断在实践中改进自己的教学方式,帮助学生提高心理素质,出尽学生心理的健康发展。

### (二) 组织集体活动开展心理健康教育

在学业繁重的高中阶段,集体活动不仅可以通过寓教于乐的方式让学生在轻松的氛围下学习,还能够通过集体活动使学生放松身心,缓解压力,增进学生与学生之间,老师与学生之间的情感联系。比如,班主任可以定期开展班会,通过班会的形式融入心理健康教育,结合有关心理健康教育的案例讲授心理健康方面的知识。或者通过多媒体让学生观看心理健康方面的影片,从影音中学习有关心理健康的知识。除此之外,在集体活动时班主任应当积极与学生进行交流和沟通,通过学生话语掌握学生的情况,分析学生的心理状态。对于存在过度紧张焦虑、压力大的学生应及时给予疏导,帮助学生调整心理状态,从而能够以更好的状态投入到学习中。

### (三) 及时与家长沟通,帮助学生发展

课堂当中的心理健康教育对于正在关键时期的高中生来说,不足以满足他们的发展需要。因此,班主任应当加强与学生家长的交流,通过分析学生在校的表现和家长的反馈,全方位地了解学生的情况,分析学生的心理状态,共同帮助学生调整心理,引导学生健康发展。比如,班主任可以去学生家进行家访,通过与家长的沟通交流和对学生家庭环境和家庭成员的分析,充分掌握学生的性格特点以及出现心理问题的原因。班主任也可以让学生和家长一起参与有关心理健康的知识课堂,让学生家长了解到心理健康的重要性和必要性,才能在家帮助学生调节情绪,引导学生健康成长。学生的心理问题不是短时间造成的,因此,班主任和家长应该长期相互协作、共同努力,以充分的耐心帮助学生调整心理状态,促进学生更好地学习和成长。

### (四) 营造良好的班级氛围

学生心理健康发展离不开良好和谐的班级氛围。如果班级氛围恶劣,学生的心理发展和成长会偏离正轨。例如,班级里大部分都是不爱学习的学生,会导致整个班级学习的氛围感很差,不仅会影响想要学习的学生的学习效果,还会导致其学习状态下滑,最终出现跟其他学生一样的厌学情绪。再例如,班级的沟通交流氛围差,学生与老师之间沟通少,学生与学生之间也不能良好沟通,容易导致班级产生“小团伙”,进而产生冲突。这些都是典型的不和谐的班级氛围,严重影响学生身心的健康发展,更阻碍了学生学习的提高。因此,班主任应当杜绝这些情况,在日常的教育教学过程中引导学生参加班级活动,增进学生与学生之间、学生与老师

之间的感情,增加彼此的沟通与交流,从活动中提升学生的集体荣誉感和团结性,营造良好的班级氛围,帮助学生在积极向上、轻松活跃的环境里健康成长。

### (五) 成立心理健康教育小组

学校不仅要在日常的教育教学中组织班主任开展心理健康教育知识课堂,还应当将组建专门的教师队伍,将心理健康教育专业化。由于心理咨询师的专业度要求过高,所以学校可以以校内的心理老师为主,以青少年活动中心的心理辅导和医院内心理医生的咨询为辅,定期组织安排本校老师外出学习,并在校内对班主任进行心理健康教育培训。班主任在学习心理健康相关的知识后,能够及时通过细节的变化发现学生的心理问题并适当干预,及时疏导和调节学生的心理状态。

### (六) 以尊重学生隐私为前提进行心理健康教育

众所周知,心理咨询室越来越成为学校内的常设科室。每当学生遇到心理问题时,可以随时去心理咨询室向心理老师咨询。在独立的心理咨询室中学生的隐私得到尊重和保密。因为大部分学生都碍于“面子”不愿意主动与班主任或者同学交流自己的心理波动,反而更愿意与陌生的老师沟通。校内的心理辅导老师通过交流可以缓解学生的心理压力。咨询室内经过心理辅导老师与学生的沟通可以初步了解学生的心理状况,及时向学校心理健康教育小组反馈并通知其班主任关注学生状态,进一步掌握此学生的心理发展变化,进而帮助学生解决问题。

除此之外,在班级内选出心理观察代表,通过邮箱、微信等方式进行匿名的心理健康教育。因为学生与学生之间的交流和接触更多,通过这样的方式不仅方便快捷地进行心理健康教育,还可以化解不必要的尴尬,尊重学生的隐私。

### 总结

心理的健康发展对学生的生活和学习有着重要影响,学生想要正确客观地面对日常生活中的问题,就需要保持良好的心态,形成正确的世界观、人生观和价值观。古语说道:“知人知面不知心”,高中阶段的学生已然能够进行独立的思考,但是却不够成熟,因此容易在成长的过程中受到周遭环境的影响而出现心理健康问题。作为高中生的班主任,应当重视学生的心理健康教育,真正将心理健康教育融入日常教育教学工作中,积极与学生互动和交流,建立良好的师生友谊,帮助学生提高心理素质,才能引导学生积极乐观面对生活,培养学生的良好心态。

### 参考文献

- [1]唐燕忠.高中班主任工作要融入心理健康教育[J].读与写(上,下旬),2017.
- [2]寸德斌.高中班主任工作中的心理健康教育[J].新校园:阅读版,2016(1):1.
- [3]吕健.高中班主任工作要融入心理健康教育[J].速读(中旬),2018,000(008):259.
- [4]李强.班主任工作中心理健康教育的融入[J].甘肃教育,2016(23):1.
- [5]梁小波.高中班主任工作中的心理健康教育[J].学子:理论版,2016(9):1.