

新时代背景下中职班主任有效开展学生心理健康教育的研究

陆强

信宜市职业技术学校

[摘要] 中职学生是青少年群体中相对特殊的，由于各种因素的影响，他们在心理成长方面曾经遇到过一些挫折，其心理状况相对比较复杂，存在心理问题的比重较高。因此，在新时代背景下中职班主任不仅要重视学生学习情况，还应该重点关注其心理健康状况，通过加强其心理健康教育，帮助其构建正确的三观，为今后的工作和生活奠定基础。

[关键词] 新时代背景；中职班主任；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.185

新时代背景下，合格的中职班主任不仅要精通教育学理论知识，同时还应该熟悉和掌握必要的心理学理论及教育实践，能够有效开展班级心理健康教育。当下，中职班级总会存在那么几个甚至十几个心理发展偏差或存在不同程度心理健康问题的学生，因此中职班主任在班级管理中，要紧跟时代发展步伐，多渠道、多方面深入了解和掌握班级学生的个性特点、行为特点、思想动向以及存在的心理问题，建立健全的班级学生健康档案。对存在心理问题苗头的学生，或某一阶段班集体出现的心理问题，及时地科学运用心理学理论知识分析其成因，积极探究相匹配的教育方法，进而开展有效心理健康教育，促进问题个体或班级整体心理健康发展。

一、新时代背景下中职学生心理问题的主要表现

结合新时代背景下中职学生的具体表现情况来看，其在心理方面表现出较为突出的问题，许多中职学生都存在不同程度的厌学心理、自卑心理、焦虑心理以及叛逆心理。

（一）厌学心理

中职学生普遍对学习的兴趣不高，不愿意静下心来去预习、听讲以及复习。在课堂上缺乏积极性，在课后作业方面不够用心；有些学生甚至经常性的逃课逃学等等。很多学生认为学习是痛苦的经历和过程，内心比较煎熬。

（二）自卑心理

很多中职学生对自身的认可度不高，他们会觉得自己在很多方面都不如其他同学，常常会下意识地贬低自己。有些学生在课堂上总是将自己封闭起来，不敢当众讲话，也不会主动回答问题，甚至不能正常与他人进行交流；他们在遇到问题时常常会选择逃避或者退缩，在学习和与人相处上比较消极。

（三）焦虑心理

很多中职学生常常处于紧张的状态，在学习上惶恐不安；在课堂上经常开小差，有着各种小动作，难以集中注意力投入学习过程；甚至有些学生会有坐立不安的情况，莫名地产生烦躁和慌张的心理。

（四）叛逆心理

处于中职阶段的学生，其主观意识比较强，特别喜欢与教师和家长对着干；他们觉得与他人唱反调能够更大程度上彰显自我价值，所以会选择挑战权威来显示自己的强大；这些学生大多比较倔强和固执，对于外界信息的接纳程度较低；他们在情绪上容易处于失控的状态，个性张扬且脾气暴躁，逆反心理特别强^[1]。

二、新时代背景下中职学生出现心理问题的原因分析

新的时代环境，使得中职学生日常生活中、学习中面对的

事物发生较大的变化，因此要求在教育引导方面做出适当的变化，明确新时代背景下引起中职学生出现心理问题的原因，以便采取针对性的措施。

（一）内在因素方面

由于中职学生大多处于青春期，他们有着较强的自我意识，比较典型的心理特征表现为自我关注和自我封闭。一方面，他们自我意识较强，喜欢有自己的独立空间，不太希望有其他因素的干扰；另一方面，他们又会常常因为自我封闭而难以进行情绪上的控制，从而导致内心的焦虑和情绪反复。有些学生喜怒无常，有着较大的情绪波动，他们对于自我情绪的控制乏力。

（二）外在因素方面

1. 家庭环境因素

家庭环境往往与个人性格的形成关系较大，也是个体成长过程中特别重要的影响因素。从一定程度上说，家庭教育和家庭氛围会直接影响个人的心理健康状态^[2]。一般来说，家庭关系的和谐程度、父母对子女关爱的程度以及亲子关系的融洽程度等，都会对个体的成长和发展有着直接的影响。中职学生处于青春期，他们也会与其他同学进行攀比；那些长期缺少父母陪伴的学生容易衍生出孤僻、内向的性格，他们在与人交流上存在不足。同时，有些父母不重视家庭教育，或者采用落后的教育方式，常常不注重孩子心理健康方面的教育，从而导致学生出现心理健康问题。

2. 学校因素

学校是中职学生学习和成长的重要环境，他们平时除了家人之外，接触最多的就是教师和同学。学校教师的素质、校园风气以及校园环境都会一定程度上影响学生的心理。很多中职学生由于初中阶段成绩不佳，容易受到“唯成绩论”的质疑，他们往往会被其他人看做“差生”。这种长期所形成的片面观念容易引发中职学生的心理健康问题^[3]。

3. 同学因素

处于三观形成和发展阶段的中职学生，其心理也会受到其他同学的影响。好的同学能够相互帮助和相互学习，而差的同学有可能会给自己带来一些消极影响甚至伤害。有些比较严重的心理问题，例如抑郁症，可能与同学关系有一定的关联，不健康的同学关系有可能会造成心理创伤。

三、新时代背景下中职班主任有效开展学生心理健康教育的措施

（一）设置心理健康教育相关课程

中职班主任要有效开展学生心理健康教育，首先应该从心理健康教育相关课程的设置入手。第一，中职学校可以单

设心理健康教育课程。课程教学主要针对当前中职学校学生普遍存在的心理问题而展开，特别是新生入学阶段就可以开展心理健康相关教育活动^[4]；第二，中职班主任要及时听取学生在心理健康方面的反馈信息，鼓励学生将自己的真情实感表达出来。比如，有些班主任会引导学生将自己的情绪，不论是积极的还是消极的都记录或表达出来，学会将情绪更好地进行排解，学会正确地表达情绪和情感。有些学生之所以出现心理问题，其实很多是因为用了错误的表达方式排解情绪。班主任可以引导学生进行相应的训练，选择合适的对象进行情绪表达。或者学会正确地与自己对话，将情绪尤其是不良情绪进行宣泄；第三，中职班主任还可以对心理健康课程进行延伸，定期举办特色活动。学校可以结合学生的差异性开设针对性的心理课程，鼓励学生根据自身情况选择适合的课程，或者有选择性地参加学校举办的各种心理健康教育活动。

（二）组建学生心理健康干预小组

一方面，中职班主任应该定期开展学生的心理普查工作，并不定期地进行相应的抽测。在组织学生参与心理普查之前，应该要求学生真实填写，以便及时发现问题进行解决。这种心理普查能够有助于拉近学生与教师以及学生与学生之间的距离，从而确保学生心理健康测量信息的有效性。如果在检测过程中发现学生心理健康问题，应该及时进行监督和干预。为了客观反映学生在心理健康方面的状况，班主任应该邀请专业的心理咨询人员进行介入，以保证学生心理健康状况的真实性^[5]。另一方面，中职班主任要持续关注心理异常学生的检测和干预工作，以便及时发现并解决问题。对于可能发生极端行为的个别学生，班主任要加强指导和干预。除此之外，中职学校还应该定期组织教师开展心理健康教育相关培训，以此强化教师在心理健康教育方面的素质和能力。

（三）创新心理健康教育形式

首先，中职班主任可以构建心理健康教育在线平台。对于心理健康教育，班主任不仅要对学生心理健康状态进行集中关注，同时还应该为学生创设独立的学习空间。如果学生对心理健康教育的内容感兴趣，则可以通过在线平台及时与班主任或其他教师进行联系，特别是学生遇到私人问题时，在线平台能够提高沟通的有效性。当然，班主任还可以借助网络课程引导学生积极参与心理健康教育活动，通过有效的互动分享彼此在心理上的感受，从而提高学生的心理健康学习积极性。其次，中职班主任可以为学生构建心理健康教育档案库。对于中职学生的心理健康教育应该是长期的，这就要求班主任应该全面了解和掌握每个学生的心理健康状况，不仅包含心理普查结果，还包括学生参与心理健康教育相关课程以及活动的资料，这样才能获取全方位的信息，以便针对性地解决学生可能存在的心理健康问题。最后，中职班主任要开展多元化的心理健康教育活动。班主任要鼓励学生的积极参与，让学生认识到不良心理问题可能导致的严重后果。通过多元化的心理健康教育活动的开展，一方面可以提高学生在心理健康学习上的积极性，另一方面能够有助于学生从自身的角度改善和调整心理健康状态，为自身心理素质的提升奠定基础。

（四）构建家校共育的心理健康教育机制

家庭教育也是中职学校心理健康教育的重要构成环节。考虑到很多父母并未认识到心理健康教育的必要性和重要性，中职班主任应该要从家庭教育的角度进行强化，通过构建家校共育机制，以提升中职心理健康教育的效果。第一，中职班主任应该定期进行家访，尤其是在心理方面有特殊情况的学生。通过与这部分学生的家长进行定期沟通和交流，全面了解和掌握学生的生活和成长环境，并将可能影响学生心理健康状况的因素，比如家庭条件、经济来源、父母关系等内容及时进行记录；要详细了解和询问心理特殊学生在家里的各种行为，以便尽快找到其心理问题产生的根源，从而为制定针对性的解决方案提供帮助^[6]。第二，中职班主任要及时更新家长在心理健康教育方面的观念，特别是有些家长还处于陈旧的教育观念阶段；要引导家长及时变换教育方式，坚决摒弃溺爱、娇惯等方法；要让家长认识到家庭教育在学生心理健康教育中的地位和作用，让家长掌握科学的教育和沟通方法；引导家长以正确的方式与孩子保持良性互动，从而全面发挥家庭教育在学生心理健康教育过程中的作用。第三，中职班主任要根据学生家长的认知水平和教育方法等方面的差异性，科学地引导学生家长开展心理健康教育，保证心理健康教育的方向不偏离，让家长和学生都能够认识到家庭在心理健康教育中的重要影响。第四，中职班主任要加强与学生家长的密切配合，及时沟通和交换学生在心理健康方面的信息，以便及时找到心理存在特殊状况的学生的问题根源，从而共同探索解决问题的办法，保持家校共育机制的畅通和有效性。

四、结语

综上所述，在新时代背景下，中职学校学生的心理健康问题不能忽视或回避，而应该正视。中职班主任应该认识到正视学生的心理健康问题，加强心理健康教育是促进学生健康成长的重要举措。因此，中职班主任应该主动承担其学生心理健康教育的重任，并且积极探索和研究提高心理健康教育有效性的措施。在实际的心理健康教育过程中，中职班主任可以开展心理健康课程教育，尝试多元化教育方式，构建家校共育机制，以此促进学校心理健康教育质量的提升，从而帮助学生提升自身的心理素质，促进学生的健康成长。

参考文献

- [1]徐洁.发挥角色优势,引导健康教育——中职班主任对学生心理健康教育的引导[J].作文成功之路(下),2016(02):98.
- [2]黄彩珍.浅谈中职班主任对学生心理健康教育的策略[J].学园,2016(04):142.
- [3]莫伟春.浅论中职班主任如何做好学生心理健康教育[J].华夏教师,2015(03):80.
- [4]王成明.中职班主任对学生进行心理健康教育的有效对策[J].情感读本,2018(20):12.
- [5]赵春燕.试论中职班主任对学生进行心理健康教育的有效对策[J].新校园(中旬),2017(03):187.
- [6]宋翡.中职班主任如何做好学生心理健康教育工作[J].职业,2017(08):101.