

中职班主任开展心理健康教育的必要性与路径

孟丽霞

咸宁职业教育(集团)学校医护系

摘要:随着社会不断的发展,心理健康教育越来越受重视。在传统教育理念中,班主任工作的重点就是管住班级的学生,确保他们不违反学校的规章制度,同时努力提升他们的成绩。这样的管理目标很容易使班主任忽视对学生的心理健康教育。事实上,如果班级学生都具有健康的心理,整个班级就会呈现积极进取、阳光向上的态势。因此,中职班主任要将学生心理健康教育纳入班务工作中,建构与心理健康教育相关的班级文化,将心理辅导活动渗透到日常工作的方方面面。成为学生心理健康教育的监督人,有助于走进学生的内心,塑造学生的健全人格,从而使整个班级的精神面貌朝气蓬勃。

关键词: 中职班主任; 心理健康教育; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.033

引言

心理健康教育是高职院校德育工作的重要组成部分,需要不断提高实效性针对性,以学生现存的心理问题为基础,制订全面且具有针对性的教育计划,明确心理健康教育的意义,充分发挥班主任的积极作用,以潜移默化的方式对学生进行正确的心理引导。心理教育工作的开展不能以短期教育为主,需要融入学生成长发展的全过程,对学生的成长发展进行动态性的观测,当发现学生存在心理问题后要立即采取辅导措施,避免问题的恶化,以此来促进学生综合全面发展。

一、中职班主任开展心理健康教育的必要性

中职班主任开展心理健康教育,能避免学生产生错误的思想认知,有助于营造和谐平等的校园氛围,为学生生活与学习提供安全保障,彰显校园文化的独特育人价值。同时将心理健康教育融入日常管理与教学中,学生会了解更多应对心理问题的方法,能明确自身行为的正确性和心理防线,便于以更积极的态度投入日常学习活动中。通过分析以往德育教学经验可以发现,心理健康教育是实施德育教学的重要路径,其能为开展师生交流提供更多机会,帮助班主任了解学生的真实想法,是落实立德树人根本任务的主要途径。在中职班主任开展心理健康教育的过程中,班主任会定期总结班内教育管理问题,立足学生身心成长状态调整心理疏导策略,会定期开展“挫折教育”和“人际交往”等不同主题的心理教育讲座,能帮助学生直面心理行为问题,便于培养学生良好的道德品质和行为方式,帮助学生树立远大的人生理想,有利于塑造学生健全人格。借助心理健康

教育的有效推进,能使教育模式满足新时期德育工作的需要,有利于充分发挥心理健康教育的价值。中职学生是我国未来发展和国家复兴的希望,是社会主义事业的接班人,其思想认知的发展状况直接影响我国社会的发展。因此在班主任视角下开展心理健康教育,不仅能培养学生沉着冷静的个性品质,还能提高其适应社会发展的能力,有助于促进中职生的健康成长。而且由于班主任与学生学习生活接触较多,更加了解学生在不同阶段面对的成长问题,能帮助其更好地应对成长烦恼,使学生认识到自身的优势与不足,能够在开发学生学习潜力的基础上,培养其综合学习素养,降低学生由于认知错误产生抗拒和逆反心理的可能,协调影响学生情绪状态的各类因素。

二、当前中职班主任心理健康教育工作存在的问题

(一) 部分班主任心理教育专业知识不足

目前,部分班主任的心理教育专业知识有限,他们在日常的班级管理工作中遇到涉及心理方面的问题时,通常是依靠自己的经验来解决。由于缺乏心理教育方面的认知,他们往往会忽视一些可以通过心理教育解决的问题,或者采用不适当的方法草率地解决。这种方式既不利于班主任的个人发展,也不利于班级的有效管理。例如,有一个学生在上课时喜欢插话,如果班主任缺乏心理教育方面的认知,他可能会直接在课堂上批评这个学生,甚至让他去办公室写检讨。然而,学生的这类行为很可能是心理问题引起的。如有的学生在课堂上感到自己没有被教师和同学关注时,就会渴望获得关注,在这种心理的驱动下,他们可能会通过插话的方式来引起

他人的关注。由此可见，当班主任缺乏心理教育专业知识时，会影响正常的班级管理工作，甚至可能会伤害学生的内心情感。

（二）忽视心理健康教育育人价值的发挥

中职院校心理健康教育不仅要解决中职生的心理健康问题，还要最大限度地挖掘中职生的潜能。要保证心理健康教育工作有条不紊地开展，民办中职院校要注重心理健康教育育人价值的发挥。但在实际工作中，部分民办中职院校心理健康教师注重中职生心理问题的解决，而忽视了心理健康教育育人价值的发挥。有的学校师生、生生交流互动不足，从而削弱中职生心理健康教育的效果。个别教师认为中职生心理健康教育与学科教学无关，没有意识到要促进中职生的全面发展需要坚持育心与育德相统一，没有认识到中职生心理健康教育需要贯穿教学全过程。

（三）心理健康教育流于形式

当前，部分班主任在开展心理健康教育时存在形式化的问题，主要体现在以下三个方面：其一，为了应付检查，部分班主任会做一些华而不实的档案记录，但这些档案记录并没有真正帮助学生解决心理问题。其二，有的班主任会参加心理讲座，但是没有将这些讲座与具体工作结合起来。例如，主讲人一般会提及一些学生常见的心理健康问题，如自卑心理、逆反心理、孤独心理、嫉妒心理、厌学心理等，然而讲座结束后，班主任未能将这些心理问题与学生具体的心理状态联系起来。其三，部分班主任在涉及学生心理问题的谈话中往往只是蜻蜓点水，没有深入分析，无法让学生意识到解决心理问题的必要性。举例来说，当学生在考试前出现焦虑症状时，部分班主任只是简单告诉学生要放松、不要紧张，但没有告诉学生具体的克服焦虑的方法。这种谈话虽然在一定程度上起到了缓解作用，但治标不治本，缺乏针对性。因此，班主任在进行心理健康教育时需要深入了解学生的内心世界，进行深入的研究和分析，真正关注学生的需求，而不是仅停留在表面，应确保自己能提供真正有效的心理辅导。

（四）教育缺乏理论支持

虽然目前中职院校的班主任在积极开展心理健康教育工作，但是目前呈现出的教育问题仍然较多，最为显著的一个问题是教育工作的开展缺乏理论支持。中职生

心理健康教育对班主任的个人能力有着较高的要求。心理健康教育需要有完善的理论作为支持，这就需要教师有扎实的理论基础，同时还要有丰富的实践经验，但是目前部分班主任并没有系统学习过心理健康相关知识，参加的教育培训工作时间也较短，因此不具备完善的心理健康教育经验。这导致班主任在开展教育工作时，无法准确了解学生的心理动态，如果学生出现心理问题，会错过最佳干预时间。部分学生出现心理问题后，向班主任进行咨询，班主任会出现手足无措的情况，不知道应该如何对学生进行正确引导。

三、中职班主任开展心理健康教育的必要性及路径

（一）创造和谐的心理教育环境

学校可以建设班级图书角、红色书吧，引导学生健康阅读；以优化师生关系、生生关系为基础，努力形成良好的校园人际关系；在校园设计、环境布置上巧于安排，以积极向上的心理暗示帮助学生调适好情绪；师生共同努力，开展丰富多彩的活动，如体育比赛、歌咏比赛、劳动竞赛等，丰富校园文化生活；充分利用课后服务开展心理健康教育，组织丰富多彩的社团活动；设立心理健康教育宣传栏、心理健康教师赠言栏、校红领巾广播站心理健康教育专题广播和“心语”信箱等，对学生的心理健康成长起到潜移默化的教育作用。

（二）掌握学生心理需求，提高自身教育能力

通过分析不同阶段心理健康教育的经验可以发现，其具有较强的变化性和复杂性，只有坚持客观性和全面性原则，才能凸显心理健康教育的价值。班主任必须在班级日常教学与管理的各个环节中渗透心理健康教育思想，才能强化其熏陶性、引导性的作用，减少家庭和社会等外部因素对心理健康教育效果的影响。因此班主任在开展中职心理健康教育的过程中，应在日常管理中着重观察学生的心理认知变化，结合教育学相关理念判断学生不同阶段的成长需求，从细节入手实施心理引导。而且班主任应定期参加学校的教育培训活动，在实践中积累更多心理健康教育知识，也可以在网络教育平台中搜集更多心理健康教育资源，以拓宽教育渠道、增强教育效果。同时教师应把握中职阶段学生心理发展的规律，关注学生心理认知的变化，与其建立良好的朋友关系，帮助学生度过这一心理发育的重要阶段。因此班主任应具备敏锐的洞察力，为学生提供科学的心理引导，借助客观评价提供心

理支持,发挥班主任教育工作的价值。

(三) 将心理辅导工作作为班主任常态工作

班主任应对自己的工作进行规划,将心理辅导作为常态工作,并将解决学生的心理问题作为重点工作。每个学生都是独特、鲜活的个体,班主任工作应以学生的身心健康发展为前提。只有学生保持身心健康,其成绩、思维、能力等方面的发展才有意义。班主任可以从以下几个方面着手,以加强学生的心理健康教育:关注学生的情绪、行为和学习等方面,及时发现潜在的心理问题;建立学生个人心理档案,记录学生的心理健康状况和思想变化,为学生提供有针对性的支持和指导;开展小组心理辅导,鼓励学生分享心理体验,倾听彼此的困惑,并通过集体智慧寻求解决方案;设立心理咨询和辅导机制,为学生提供身心健康方面的咨询和帮助,帮助他们克服心理障碍、解决心理困惑。通过以上措施,班主任能够更加全面地关注学生的心理健康,为他们提供必要的支持和引导,促进他们全面发展。

(四) 日常生活中贯穿心理健康教育

班主任在对中职生开展心理健康教育工作时,需要走出传统教育工作的一个误区,心理健康教育并不一定要以课程为主,可以在日常生活中进行渗透。日常思政教育工作的开展有多样化的形式和载体,并且能够对教育工作的质量进行有效提高。心理健康教育也应该采用该种教育模式,根据中职生的心理特点设计具有针对性的教学活动,注重对学生的意志力和适应力进行训练,让学生在参与活动时不断强化参与意识。心理健康教育需要与班级文化建设相融合,充分发挥班级文化建设的积极作用,将心理教育工作进行普及,通过该种方式能够有效将心理教育工作渗透到班级活动中,可以举办多样化的实践活动来培养学生的心理健康意识,让学生能够积极主动地参与各项活动。

(五) 多元化教育注重朋辈心理辅导

处在中职阶段的学生在成长发展过程中更愿意倾听年龄相仿、知识背景相同且具备相同兴趣爱好的朋友的相关建议,这就需要班主任在开展心理健康教育工作时充分发挥朋辈心理辅导的积极作用。中职生的内心大多比较敏感,对于一些个人问题,学生更喜欢听取朋友的意见。朋辈咨询和辅导教育是利用中职生的趋众倾向来开展的教育工作,班主任需要充分认识到朋辈心理辅导

的积极作用,并有针对性地对有号召力和有影响力的学生进行培训,让其掌握专业的心理健康知识,再由这些学生向周围的学生进行心理健康知识的传授,达到良好的教育目的。学生干部与学生的接触时间较长,能够及时发现学生存在的一些危险心理因素。基于此,班主任需要设立班级心理委员岗位,让心理委员与一些存在心理健康问题的学生进行单线联系,通过细致的辅导和关怀帮助其解决心理问题,真正成为中职生心理健康的守护者。

(六) 定期开展心理疏导工作

在班级管理过程中,班主任要重视与学生的有效交流,重视与家长的良好沟通,以便及时了解学生的心理状况,密切关注学生的思想动态,定期开展心理疏导工作,使学生能够以积极的态度投入到学习生活之中,有效促进学生综合素养与能力的提升,为学生今后的发展奠定良好基础。例如,班主任可以在每个星期让学生对上周自身在心理方面存在的不足进行总结,并引导学生根据不足制定相应的改进策略,以便在本周尽量改正,为心理健康发展奠定良好的基础。为了调动学生的参与兴趣,班主任可以让学生以手抄报的形式对自身心理状况进行展示。

结语

总之,中职学校班主任有效落实心理健康教育工作的,对中职学生的健康成长有着十分重要的作用。因此,在班级管理过程中,班主任需要自觉学习与掌握心理健康知识,树立正确的心理健康教育观念,注重营造良好的课堂教学氛围,组织多样化的与心理健康相关的活动,同时定期开展心理疏导工作,为学生心理健康发展提供可靠保障。要通过有效培养学生正确的道德观念,提高学生的思想品质,帮助学生树立自信心,使其对学习充满希望,努力完善自我,从而为社会发展培养有用人才。

参考文献

- [1]王书琪.浅谈中职学校班主任在心理健康教育中的地位[J].现代职业教育,2018(23).
- [2]傅惠丽.育人育心育和谐——浅谈培育中职学生心理和谐的艺术[J].职业教育,2018(03).
- [3]李健虎.班主任如何做好中职学生心理疏导工作的探究[J].长春教育学院学报,2018(06).