

与光同行，心向幸福

——浅谈班主任心理工作

楼少萍

浙江省东阳市技术学校

摘要：班主任应该积极关注学生的心理健康，通过各种形式的活动和方法，为学生提供良好的心理健康教育，并帮助学生建立健康的心理态度和良好的人际关系。

关键词：外在助力；关注学生情绪；开展心理测评

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.09.015

引言

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，学生心理健康问题更加凸显。为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，班主任的心理健康教育是非常重要的。结

合班级实际情况和经验，开展心理健康教育工作，与光同行，心向幸福。

一、来自师生的外在助力

（一）了解学生

了解学生的背景、性格、家庭情况和特殊需求，这有助于班主任更好地了解每个学生，为他们提供更加个性化的心理健康教育，更全面地了解学生，从而更好地指导和管理班级。

表1 班主任了解学生的方法

了解学生的方法	具体内容	优势
观察学生的校内表现	注意学生的学习状态、交际能力、情绪变化、生活习惯等情况	通过观察有助于了解学生的习惯和性格特征
建设良好的师生关系	用共情、真心、耐心取得学生的信任，关注他们的兴趣、爱好、家庭背景等，了解他们的个性特点、优点和缺点	良好的师生关系可以让学生更愿意听从教师的教导
问卷调查、高危生谈话	了解学生的思想动态和心理状况，与学生进行个别谈话、心理咨询等，更深入地了解他们的情况。	全面了解学生在校期间整体的心理状况，为教师制定下阶段的心理教育措施提供方向
家校联系（微信、电话、家访）	了解学生在家庭和社会中的情况，以及家长对学生的期望和建议	有利于培养学生良好的行为习惯，有利于家校信息交流

（二）组织活动

组织各种形式的活动，如演讲比赛、团队建设活动、文艺创作等，让学生增强自己的信心和独立思考能力。结合学生的实际情况，采取以下方法组织活动，进行心理健康教育：

1. 主题教育

根据学生的心理发展和需要，选择合适的主题，开展相关的心理健康教育，如压力管理、自我认知、自我控制等。

2. 互动体验

通过游戏、绘画、填写心理测试卷等活动，让学生参与互动体验，增强他们的情感交流和互相支持。

3. 自我管理训练

学生了解自我管理和调适技巧，如规律作息、情绪调节、饮食搭配等，自己参与实际操作。

4. 学生分享

让一些有经验的学生分享心理健康故事，了解心理健康的重要性，以及如何克服问题。

5. 学生小组

将学生分组，建立小组，定期组织小组活动和讨论，促进学生之间的情感交流和支持。

注意活动的设计和实施要符合学生的年龄阶段和能力水平，消除不必要的心理压力和负面情绪，在轻松的氛围下，更好地接受心理健康教育。

（三）关注学生情绪

时刻关注学生的情绪变化，及时与学生进行沟通和交流，建立良好的信任和关系。

1. 观察学生的面部表情、身体语言和言语语气等，了解他们的情绪状况。

2. 关注学生的学习状态，注意学生的注意力集中情况，如果学生经常分神或显得失落，可能是情绪出现问题导致的。

3. 倾听学生的心声，关注他们的问题、困惑、担忧等。班主任可以不断向学生表示关心和理解，让学生放心地沟通自己的情绪和问题。

4. 建立良好的信任关系，增强学生对班主任的信任，让他们感到在班主任存在的情况下，有值得乐观的未来和可以解决问题的勇气。

5. 适时提供帮助。当发现学生有烦恼和困惑时，把握时机向学生提供适当的帮助，例如提供情感上或学业上的指导，建议他们寻求专业心理咨询等。

6. 关注学生的生活环境和家庭背景对他们情绪造

成的影响，通过前期家访粗调学生家庭状况，做好精准助力。

(四) 开展心理测评

通过心理测评，更全面地了解学生的心理特征、心理问题和状况，从而给予更加有效的心理健康教育。根据不同的需求选择适合的心理测评来帮助学生更好地了解自己的优势和劣势。

表 2 心理测评

测试名称	测试目的
MBTI 性格测试	通过量表测量个体在认知、行动方式、决策方式等多个维度上的偏好，分析个体的性格类型，从而了解自己和他人，为个人职业规划和团队协作等方面提供指导
抑郁和焦虑测试	根据个体的不同表现，通过测量心理症状的程度来判断个体是否患有抑郁症或焦虑症，从而及时诊断并给予帮助
自尊感测试	测量个体自我价值感、自信心以及对自身的情感态度，帮助个体了解自己的自尊感水平以及自我意识的变化
学习压力测试	通过测量人们对学习压力的感受程度，帮助个体了解自己在学习上的压力情况，更好地控制自己的情绪

根据以上几种心理测评具体情况选择一个或几个测评工具，并针对结果给出相应的建议和指导，帮助学生更好地适应学习生活。

(五) 设立心理支持小组

建立班级心理支持小组，鼓励学生在一个安全和信任的环境中分享自己的心理问题和困惑，并为彼此提供支持和帮助。设立心理支持小组旨在为学生提供情感关怀、心理支持以及应对困难的技能和知识，可以按照如下步骤设立心理支持小组：

1. 确定小组的目标和类型

根据学生的需求和实际情况，确定心理支持小组的目标和类型，如应对学习压力、解决人际纠纷、帮助学生调适情绪等。

2. 筛选小组成员

根据学生的需求和目标，筛选合适的小组成员。在优先选取有相关专业背景的老师参与的基础上，还需考虑学生性别、年级、学习专业等因素，确保小组成员的多元化。

3. 建立联系渠道

为小组成员建立联系渠道，如开设微信群或专属通讯软件，建立定期面对面或线上沟通的机制，以便随时解决学生的问题和需求。

4. 确立小组流程和规则

确定小组的流程和规则，如会议时间和方式、讨论主题和分工、信息保密等。

5. 建立支持机制

建立学生心理支持的机制，如提供心理咨询、心理健康教育、心理危机干预等独立服务机构的联系方式，以及相关心理暗示资料的分享等。

设立心理支持小组需要多元化的专业技能、综合素质和团队协作能力，与学生进行广泛的沟通，建立一

种互信的关系，为学生提供持续有效的心理支持。

(六) 培训班级心理卫生委员

在班级中设立并培训心理卫生委员，负责了解学生的心理状况和需求，为班级提供各种形式的心理健康教育。

1. 确定培训内容

根据学生的实际需求，制定培训课程和内容，包括心理健康知识、情绪管理、人际关系、压力管理、心理疾病预防等方面的内容。

2. 提供培训材料

制作心理健康 PPT、心理调适视频等，为学生提供具体的心理健康知识。

3. 分配任务

根据学生的特长和兴趣，分配相应的任务，比如组织活动、宣传材料的制作，以增强学生的主动性和积极性。

4. 培训运作

在培训过程中，通过学生讲座、小组讨论等方式，促进学生的交流，激发学生的思考，培养学生的实践能力和团队协作能力。

5. 持续跟踪

对学生的培训成效进行跟踪和评估，及时发现和解决问题，以确保班级心理卫生工作的顺利进行。

积极关注学生的心理健康，通过各种形式的活动和方法，为学生提供良好的心理健康教育，并帮助学生建立健康的心理态度和良好的人际关系。

二、来自学生的内在助力

(一) 布置学生写心理调适论文

布置学生写心理调适论文，了解每一个学生的心理状况，在写论文、找资料、学技巧过程中学生进行自我心理调适，在展示过程中获得认同感。

表3 心理调适论文步骤

活动步骤	活动要求
确定主题	与学生讨论主题选项, 并鼓励学生选择感兴趣的课题
分配任务	根据学生的实际, 分配论文任务和期限, 并提供必要的信息和材料
提供指导	为学生提供写作技巧和指导, 并鼓励学生在写作过程中反思和调整
审阅草稿	要求完成草稿后提交并进行审阅, 提供反馈并指出需要改进的地方
组织展示	组织学生展示他们的论文作品, 让学生分享和学习
鼓励学生	肯定学生的努力和成果, 鼓励学生在写作方面继续努力

(二) 进行心理自我调适

心理调适需要长期的坚持和努力, 不能期望一下子解决所有的问题, 需要耐心地调整自己的思想和行为方式, 并且集中精力发挥自己的优势, 以积极的态度面对生活中的各种困境。

三、班主任开展心理健康教育目的

(一) 培养全面健康的人

心理健康是人的全面健康的一个重要组成部分, 通过开展心理健康教育, 班主任可以引导学生形成全面健康的人生观和价值观, 培养身心健康的人。

(二) 促进学生全面发展

通过心理健康教育, 班主任可以帮助学生认清自己的特点和优势, 了解自己的情感和思维状态, 释放潜能, 从而促进学生全面发展。

(三) 预防心理问题的发生

通过心理健康教育, 班主任可以帮助学生更好地了解自己的情感需求和心理问题, 提高学生应对心理问题的能力, 有助于预防心理问题的发生。

(四) 缓解学习压力

学校教育的核心是学习, 但随着学习压力的增加, 不少学生往往感到沮丧、焦虑, 通过心理健康教育, 班主任可以帮助学生减轻学习压力, 调整情绪, 更好地应对学习挑战。

(五) 加强班级凝聚力和友谊

班主任开展心理健康教育可以加强班级凝聚力和友谊, 增强学生彼此之间的理解和认同, 营造良好的学习氛围和班级文化。

四、成功案例

班里的学生吴某情绪经常低落, 上课无法集中注意力, 经常发呆, 于是开展心理辅导工作。

首先, 主动与吴某进行沟通, 了解他最近的情况和困扰。通过倾听, 发现吴某的父母最近因工作经常吵架, 甚至波及他。缺少关心的他, 时常感到孤独和失落。与吴某单独交流, 表达对他的关心和理解, 并鼓励他坦诚面对自己的情绪和问题。

接着, 带领吴某进行一些情绪释放、情感调节和情绪转移的活动, 如绘画、写日记、跑步等, 帮助他找到情感宣泄的方式。同时, 鼓励吴某参加学校的心理辅导课程, 帮助他建立自我认知和情绪管理的能力。

再者, 组织班团活动课, 讲述学长们面对不幸的生活如何阳光的生活, 从依赖父母到独立人格慢慢转变的可喜变化, 鼓励学生阳光地看待校园生活, 每日复盘分享当天发生的趣事, 养成乐观的性格。组建帮帮团队, 同伴集体活动。

经过一段时间的关心和帮助, 吴某逐渐恢复了自信和积极的心态, 成绩也有所提升。他渐渐学会了如何处理自己的情绪和问题, 变得更加开朗和自信。合适的心理辅导成功帮助吴某走出了困境, 赢得了他的信任和感激。

这个案例在心理辅导工作中的敏锐洞察力和耐心细致的辅导手法, 为学生的心理健康和成长提供了有力的支持和帮助。

把心理健康作为学生全面发展的前提和基础, 遵循学生成长成才规律, 把解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合, 最终促进学生身心健康。班主任的心理健康教育, 任重而道远。

参考文献

- [1] 李春颖. 班主任如何开展心理健康教育[J]. 吉林教育(综合版), 2016年第12期 84页.
- [2] 付裕. 彭于珏. 陪学生“散步”——班主任如何引导学生面对成长中的问题[J]. 中小学心理健康教育, 2022年第6期 P71-73页.
- [3] 尚平安. 心理普测后学生的分层管理及心理追踪策略[J]. 中小学心理健康教育, 2022年第31期 P70-72页.
- [4] 张婷丽. 初中班主任如何用情感做好班级管理[J]. 新课程教学(电子版), 2022年第14期 P173-174页.
- [5] 孔应清. 班主任如何有效地开展学生心理健康教育[J]. 教书育人, 2018年第22期 36页.
- [6] 曾桃. 班主任开展心理健康教育之我见[J]. 基础教育论坛, 2021年第31期 110, 112页.
- [7] 赵芸. 论班主任如何利用家长资源优化班级管理[J]. 家长, 2021年第25期 P71-72页.
- [8] 王秋萍. 捕捉契机, 化解危机——班主任如何常态化开展学生心理危机“三预”工作[J]. 中小学心理健康教育, 2021年第32期 P72-74页.