

高中班主任如何利用班会课开展心理健康教育的实践研究

邓苡希

永州市第四中学

摘要：随着时代快速进步与发展，高中生所面临的心理挑战越来越多，强化心理健康教育重要性不断凸显出来。本文主要分析了班会课在高中心理健康教育中的优势，并探讨了现阶段高中生学生心理健康问题的表现和原因，文章最后重点围绕高中班会课开展心理健康教育的实践策略进行分析，旨在为高中班主任提供高效的方法，增强学生的心理素质，使其能够更好地适应于复杂多变的社会环境，为促进学生的全面进步与发展奠定更加坚实的基础。

关键词：高中班主任；利用；班会课；心理健康教育；实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.041

引言

在时代快速进步与发展形势之下，社会的竞争形势越来越激烈。作为一种特殊群体，很多高中生面临着学业与人际关系等诸多方面的心理压力，各种心理层面的问题频频出现。而作为班级管理和教育的重要阵地，班会课展现出了独特的优势。高中班主任利用班会课开展心理健康教育具有深远意义，既可以帮助解决学生现阶段面临的心理困扰，更可以增强学生的心理素质，使其能够更好地适应时代变化的形势，为学生未来的发展奠定重要基础。

一、班会课在高中心理健康教育中的优势

（一）集体教育优势

对于高中阶段学生来说，他们面临着学业压力、人际关系困惑等多种心理挑战。班主任通过班会课的形式，可以将学生所面临的共性的心理挑战摆在全体学生面前，营造出一种共同参与、相互支持的氛围。学生在班会课上可以深刻地认识到自己的困扰并非个例，很多学生都有与之相类似的经历，从而使学生建立更强的归属感。这种集体的环境提供了学生情感上的依托，以免学生因个人差异而产生强烈的焦虑感和孤独感。与此同时，同学们在班会课上相互交流、相互倾听，能从同伴那儿获得不同的解决方法和观点，比如，在围绕着如何应对考试压力展开讨论的活动过程当中，同学们相互之间分享缓解内心焦虑的技巧，这种方法可以让学生更容易接受^[1]。

（二）主题灵活性

对于高中阶段学生来说，他们的心理状态是复杂多变的，各个阶段所面临的问题不同。在班会课中，教师结合学生现阶段的情况制定相应的心理健康教育主题。比如，班主任利用日常观察、一对一谈心以及问卷调查等多种方式，更加全面地掌握学生的心理动态，针对学生存在的普遍性问题制定相应的班会课主题。比如，对

于学生因人际关系处理不当而产生的情绪低落问题，班主任可以开展以“学会如何人际交往”为主题的班会课，而对于学生因考试临近而产生焦虑情绪问题，则可以制定“应对考试压力”的班会课主题。班主任根据实际情况对班会课主题进行灵活调整，能够让学生的心理健康问题得到及时地解决，满足了学生不同阶段的心理需要。

（三）互动性强

互动性强是班会课的重要特点之一，强化了师生和生生之间的互动与交流，助力学生能够真实地表达自己内心的想法，并与同伴之间分享个人的经验。在班会课上，学生由以往的被动接受者转变为积极的参与者，在班主任的引导之下，学生围绕着心理健康主题畅所欲言。与此同时，班主任以倾听者和引导者的角色提供学生足够的理解与支持，助力学生能够将内心的压力和困惑释放出来。与此同时，学生在班会课上可以与同伴之间相互分享经验和经历，促进学生之间的思维碰撞。比如，以“面对挫折”为主题的班会课上，教师引导学生相互分享自己克服困难的故事，这样可以助力学生从不同角度正确看待挫折，实现对学生坚韧不拔心理素质的培养。

二、高中学生心理健康问题分析

（一）常见心理健康问题表现

1. 学习压力引发的焦虑

高中课程的难度不断加大，科目日益增多，很多学生都面临了焦虑情绪，他们在日常的学习中对自己的考试成绩过度担忧，害怕因成绩不理想而辜负了教师与家长的期望，甚至不少学生在考试之前会出现失眠、食欲缺乏等问题，而在这种情况下，很多学生会因紧张而无法在考场中正常发挥。学生长期在这种心理状态下，会对其学习效率和身心健康造成不利影响，使学生逐渐对学习产生一种恐惧和逃避的心理^[2]。

2. 人际关系困扰

很多高中学生内心都极其渴望能够融入集体以及获得他人的肯定。然而，在人际交往过程当中，各种矛盾和冲突时常发生。比如，由于学生之间的性格不同或者是利益纷争，很多学生在相处之中会产生各种各样的摩擦，加剧了人际关系的紧张。此外，部分学生在与老师沟通与交流过程当中，因内心害怕老师而不敢坦诚地沟通，使师生关系受到不利影响。除此之外，由于高中生有着青春期的叛逆心理，他们在与家长沟通时会出现很多的矛盾。总之，在多种人际关系问题下，很多高中生会出现孤独与无助等多种心理问题。

3. 自我认知偏差

对于高中阶段学生来说，他们正处于自我意识快速发展的阶段，很多学生会产生自我认知的偏差。比如，部分学生对自身的缺点过度关注，而往往忽略了自身的优点，由此产生了自卑的心理，往往在各种集体活动中不敢大胆地表现自己，甚至会对未来产生一种迷茫心理。而与之相反的是，部分学生会因高估自己的能力而出现自负心理，往往无法听取他人的有效建议，当遇到挫折时不能够正确地接受现实，内心会产生较大的心理落差，由此出现了情绪波动和各种心理问题。

（二）问题产生的原因

1. 自身成长因素

高中阶段的学生无论是身体还是心理都处于深刻变化之中，在激素水平波动的影响之下，高中学生极易情绪起伏不定。此时高中学生的自我意识日益增强，对周边的世界开始了重新地审视。但由于高中阶段学生的认知能力有待提升，他们在面对各种复杂问题时，容易陷入一种困惑和矛盾之中。比如，很多高中生在追求自我独立的过程当中，一方面非常渴望能够摆脱父母的束缚，另一方面又因缺乏足够的经验而产生一种不安全感，如果这种内心冲突得不到有效处理，则会出现心理健康方面问题^[3]。

2. 家庭环境影响

对于高中生心理健康来说，家庭教养方式对其有着重要影响。其中，在专制型家庭之中，父母对孩子过分严厉，使孩子长时间处于一种压抑状态，由此出现叛逆和自卑的心理，而在溺爱型家庭环境之中，孩子对父母过度的依赖而缺乏良好的独立性，他们往往不能够承受各种挫折。此外，不和谐的家庭氛围，如父母经常的争吵等，会让孩子缺乏足够的安全感，加重了孩子的心理负担，进而对孩子的心理健康产生不良影响。

3. 学校学习压力

高中阶段学生的学习任务愈加的繁重，课程难度不断地提升，而频繁的考试与排名使学生处于一种紧张的

状态，很多学生为了能够取得良好成绩，承受着巨大的心理压力，而学生在这种高强度学习状态之下，会产生一种身心俱疲的感觉。与此同时，当前的学校评价体系对学生的考试成绩过度地关注，使很多成绩不理想的学生会产生一种挫败感，由此出现各种心理层面的问题。

三、高中班会课开展心理健康教育的实践策略

（一）深入调研，精准定位需求

对于高中阶段学生来说，他们的心理健康问题是复杂且多样的。班主任在开展班会课之前，应当利用问卷调查、一对一谈心以及小组讨论等多种方式，以全面掌握学生的心理状况以及实际需求。其中，就问卷调查来看，这种方式能够覆盖全体学生，并获取更加全面的数据。班主任在问卷设计中应当涵盖学习压力、人际关系及情绪管理等方方面面，以确保能够全面掌握学生的心理健康状况。班主任根据对问卷结果的分析，发现班级中存在的共性问题，并以此为依据制定班会主题。此外，就一对一谈心来看，班主任应当与问卷中表现出特殊情况的学生展开沟通与交流，以掌握他们内心的困扰和想法，全面地了解学生的心理问题，以便于在班会课中提供学生有效的指导。除此之外，就小组讨论来看，班主任可以引导学生分享自己的人生经历和内心感受，并对学生所关心的话题和面临的挑战进行详细记录。通过多种方式的应用以掌握学生的心理需求，为设计与实施班会课奠定重要基础。

例如，某一高中班主任筹划要开展心理健康班会课，他先开展了问卷调查活动，调查结果表明，70%的学生由于成绩排名承受着巨大的心理压力，且将近半数的学生缺乏良好的人际关系处理能力。班主任以此为依据，制定了以“释放压力、和谐相处”为主题的班会课。而后，针对问卷之中情绪较为低落的学生，班主任与他们进行了一对一的谈心活动，全面了解这部分学生家庭矛盾的困扰。接下来，班主任在课堂上开展小组讨论活动，引导学生相互之间分享成长道路上的烦恼。通过多种方式帮助班主任更加全面地掌握学生的心理发展需求，提升了班会课的有效性和针对性。

（二）精心策划，丰富活动形式

为了调动学生参与班会课的积极性和主动性，提升教育的质量和效果，班主任应当开展多种形式的活动，营造出一种轻松愉悦的氛围，以便于学生能够更好地接受心理健康教育。比如，在班会课中教师可以采取案例分析的方式，选用贴近学生的生活的一些真实案例，引导学生对案例中的人物心理状态、问题出现原因以及方法展开讨论。通过这种方式让学生能够从中汲取丰富的经验与教训，使学生能够具备应对相似问题的能力^[4]。

此外,班主任还可以开展角色扮演的活动,通过设置常见的心理情境,如考试压力情境以及同学间矛盾冲突等,并由学生分别扮演其中不同的角色,由此助力学生能够更好地体会他人的感受,使学生能够懂得换位思考,并让学生的应对问题的能力得到锻炼。

与此同时,班主任还可以开展小组讨论的活动,通过设置一些开放性问题,引导学生展开分组讨论,鼓励学生相互分享自己的观点和经验,助力拓宽学生的思维视野。此外,教师还可以采取心理游戏形式,将有趣的游戏活动引入到班会课中,以此实现对学生沟通能力、合作能力的培养,为学生心理健康发展奠定重要基础。例如,在某次心理健康班会课上,为了能够调动学生参与活动的积极性和主动性,班主任开展了多种形式的活动。比如,通过开展案例分析的活动,班主任选取了因同学误解而情绪低落的案例,并引导学生展开热烈的讨论,探讨化解情绪低落的方法。而在角色扮演活动过程当中,班主任设置了因考试失利后自我调节的情景,在精彩的演绎活动中,学生更加懂得体谅和应对。而在小组讨论活动过程当中,班主任引导学生围绕着“如何保持乐观心态”这一主题进行讨论,同学们各抒己见,而后再将“心有灵犀”心理游戏活动引入其中,让学生的沟通能力和合作能力得到锻炼,取得了非常显著的效果。

(三) 营造氛围,引导积极参与

为了促使学生积极主动地参与到班会课之中,班主任有必要营造出一种安全、开放的氛围,鼓励学生能够大胆地分享自己的内心感受和想法。因此,班主任在班会课中应当以一种温和且亲切的语言开场,让学生能够深刻感受到被尊重和支持。此外,在班会课过程当中,班主任应当提供学生足够的耐心和帮助,认认真真地倾听学生的发言,并给予学生足够的关注。班主任在学生分享自己经历时,要给予学生足够的肯定与鼓励。同时,针对学生所提出的一些问题和困惑,班主任应当引导学生进行思考与讨论,在相互沟通与交流中探寻问题解决的思路。此外,班主任要始终坚持保密这一基本原则,让学生能够放心地分享自己的想法和感受,同时对于学生在班会课中的良好表现,班主任应当给予积极正面的评价,助力学生建立起更加强大的自信心。总之,通过营造良好的班会课氛围,充分体现学生在班会课的主体性,使学生能够以积极主动的状态参与到心理健康教育活动中。在某次与成长烦恼相关的班会课上,班主任先是以一种温柔的语气开场,“同学们都是好朋友,大家可以在这里畅所欲言。”同学小张向大家分享最近因成绩下滑而出现了焦虑情绪,班主任认真地倾听,且不时以点头方式给予学生肯定。在听完了学生的分享之后,引导学生进行讨论,同学们纷纷为其出主意。在这一过

程中,班主任十分强调要对大家分享内容进行保密。在班会课结束之后,对于积极参与活动的同学,班主任还格外提出了表扬,这样一来,可以让同学们在后续的班会课上更能够将自己的内心世界敞开^[5]。

(四) 持续跟进,巩固教育成果

在班会课结束之后,班主任还有必要展开持续跟进,以保证学生的心理健康问题得到有效的改善,为班会课的教育成果提供重要的保证。比如,针对存在明显心理问题的学生而言,班主任应当与学生展开一对一的沟通与交流,以更加全面地掌握学生的心理情况,并向其提供具有针对性的建议和支持。与此同时,班主任还应当与这些学生展开定期的谈心活动,对于学生的行为表现和情绪变化予以密切地关注,助力学生能够更好地解决心理问题。

除此之外,班主任还有必要加强对跟踪档案的建立,对学生在班会课前后心理健康状况的变化进行详细的记录,主要涵盖了学习状态、行为表现以及情绪等。班主任根据对档案的深入分析,以掌握学生的进步和不足,并在此基础上对教育策略做出优化调整。此外,班主任还应当引导学生在日常生活中要灵活地应用到心理健康知识和技能,使其能够在面对问题时能够进行良好的自我调节和应对。同时,班主任还可以组织开展多种形式的班级活动,鼓励学生大胆地分享自己的经验和体会,提升学生运用心理健康知识的能力,充分保障班会课的教育效果,为促进学生心理健康的发展提供有力的支持。

结语

综上所述,在时代快速进步与发展的形势之下,运用班会课开展心理健康教育是一项兼具系统性与复杂性的工作。本文的实践研究为班主任开展心理健康教育提供了重要参考和有益借鉴,但依旧需要展开深入的探索与创新。展望未来,教育工作者要紧跟时代发展的形势,根据学生发展的特点,加强对教育方法和手段的持续优化,确保能够充分地发挥出班会课的重要作用,增强高中生的适应社会发展的心理素质,促进高中生的身心健康发展,使其能够积极投身于新时代建设之中。

参考文献

- [1] 李伟. 高中班主任工作中心理健康教育的融入研究[J]. 华夏教师, 2024, (30): 20-22.
- [2] 郑冬丹. 高中班主任实施心理健康教育的现状与改进策略研究[D]. 东华理工大学, 2021.
- [3] 杨涌. 基于高中班主任工作中的心理健康教育研究[J]. 新智慧, 2019, (16): 47.
- [4] 黄自友. 高中班主任心理健康指导方法探究[J]. 教学管理与教育研究, 2019, (09): 118-119.
- [5] 刘志俊. 高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J]. 试题与研究, 2018, (17): 145.