

# 核心素养下班主任如何抓好学生的心理健康教育

夏德超

(重庆市江津第五中学校 重庆 402292)

**[摘要]** 核心素养以培养“全面发展的人”为核心，这不仅为学科教师的教学提出了较高要求，也为班主任的管理工作提出了较高的要求。高中生即将面临高考，平时大部分的时间都用到了学习之中，娱乐时间较少，在巨大的学习压力和生活压力之下，一旦出现无法及时释放的问题，就会让学生出现各种心理问题，所以在核心素养理念下，班主任必须要抓好对学生的心理健康教育，真正让学生获得身心健康且全面的发展。文章首先对高中生心理问题产生的原因进行具体分析，然后对核心素养下班主任抓好学生心理健康教育的策略进行了具体探讨，希望能够为班主任的心理健康教育的开展提供一些有效参考。

**[关键词]** 核心素养；班主任；心理健康教育；抓好

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.588

随着社会的不断发展以及教育改革的不断推进，核心素养成了教学的终极目标，班主任在班级教育和管理的过程中，也需要将学生核心素养的培养作为终极目标。因此，班主任在抓心理健康教育的过程中，除了需要解决学生现有的心理问题外，更需要加强对学生压力释放、情绪调节的关注与引导，这样学生才可以掌握适合自己的压力释放和情绪调节方式，可以保证学生的身心健康发展，也才可以为学生核心素养的培养奠定坚实基础。

## 一、学生产生心理问题的原因分析

通过对班级中学生的调查发现，学生之所以一定程度上存在心理问题，与如下几方面有密切的联系：

### 1. 缺乏沟通

学生除了在学校学习之外，在家庭所处的时间最长，所以，在学生接受学校教育的过程中，教师、家长都需要经常与之沟通，以便于及时对他们学习和生活中的困惑进行了解，并及时对其进行指导，帮助他们走出心理困惑。实际上，父母工作忙，教师工作也比较繁重，在家庭与学校都没有与学生进行有效沟通，这便会导致学生在遇到烦心事和学习困惑时，没有倾诉的途径，久而久之，很容易让学生形成心理问题。

### 2. 师生之间的关系紧张

在新课改背景下，虽然一再强调学生是课堂的主体，但是在实际的教学以及班级管理，教师仍占据强势地位，学生缺乏发言权，使较多学生都感觉不到自己在课堂以及班级中的存在感。在师生关系不够和谐的情况下，学生对于学习以及班级生活并不感兴趣，甚至还会出现逆反心理，这些都会影响学科教学以及班级管理的质量，同时也不利于学生的心理健康。

### 3. 缺乏有效的心理健康教育方法

班主任在实施心理健康教育的过程中，多样化方法的运用必不可少。但就实际的班级管理来看，较多班主任由于对相关知识的了解与方法掌握，使心理健康教育流于表层，无法对学生实施有效的心理健康教育和引导，不利于学生的身心健康发展。

## 二、核心素养下班主任心理健康教育的策略

### 1. 提供学生交流的平台

上文有提到，学生心理健康问题的产生与缺乏交流有一定的关系，所以，班主任要想方设法为学生提供交流的平台，让学生有敞开心扉与人交流的渠道。第一，班主任要加强与家长之间的联系，让家长意识到缺乏沟通会产生问题，鼓励家长在平时多抽出时间与孩子交流，及时了解他们的真实学习情况，以便于找准时机进行心理健康教育。第二，学生大部分时间都在学校度过，在学校为学生提供交流平台十分重要，班主任可以利用班会的形式为学生提供充分的交流机会，在具体交流之中，为了让每一位学生都参与其中，老师可以采取小组集体交流的方式，相互说说自己最近遇到的问题、困惑等，并在组内相互提出解决问题的建议。如果遇到小组学生都解决不了的问题，班主任要在班会中对该问题进行针对性解决。这样的方式会让学生越来越愿意敞开心扉。另外，在小组交流的过程

中，班主任还要及时参与其中，对每一位学生进行观察，针对那些不善言辞的学生，班主任要重点关注，了解他们有没有心理健康问题，存在什么心理健康问题，从而以一对一交流的方式，对这部分学生实施心理健康教育。第三，班主任要肩负起心理咨询师的角色，以这样的方式与学生构建更加和谐的师生关系，让学生在遇到困惑时愿意请班主任帮忙。

### 2. 创造良好的学习和班级氛围

为了缓解师生关系紧张的问题，良好学习环境和班级氛围的创建十分重要。第一，班主任需要加强对任课老师的沟通，帮助他们更了解学生的真实学习心理，这样老师才会在教学中构建更加轻松愉快的学习氛围，并加强对每一位学生的关注，及时通过沟通等方式，帮助学生解决学习中的困惑。同时，班主任又要与学生沟通，让学生更理解老师教学的辛苦，从而更好与老师进行配合，逐渐构建良好的师生关系。第二，班主任还要营造出积极向上的班级氛围，学生的学习比较枯燥乏味，所以班主任在课余时间，要主动做好丰富学生课余生活的工作，以构建更加良好的班级环境。比如在课下或者班会上为学生播放一些电影、网络热门事件等，让学生在观看中去讨论与表达情感等，这样就可以在严肃学习中感受到轻松的班级氛围。

### 3. 注重对不同心理健康指导方式的运用

要想实现对学生的有效心理健康教育，达成核心素养培养目标。就需要班主任注重对不同心理指导方式的运用。第一，班主任可以联系学校领导，定期邀请一些心理专家来学校开展讲座，讲座内容要贴近学生的实际生活，如如何适应新环境、如何排解压力等，让学生在专业人士的指导下，掌握更多关于心理健康的知识和技巧。第二，班主任要针对学生不同时期进行不同的心理健康指导，如在高考前夕，学生们都处于比较紧张的状态，此时班主任就要放松对学生的管理，减少的正式班会次数。对学生进行心理疏导的时候，可以通过日常交流进行渗透，在潜移默化中对学生进行心理疏导，这样能避免形式太过正式给学生造成紧张情绪。

## 结语

高中生所处的特殊阶段，正是心理问题频发的关键时期，加强对学生的心理健康教育，对于学生的身心健康发展且全面发展意义重大。因此，班主任除了要重视学生考试成绩外，更需要加强对学习心理问题的关注，并及时进行教育与疏导，如此才可以帮助学生塑造积极健康的心理，平稳度过高中阶段。

## 参考文献

- [1] 吴春兰. 浅谈高中班主任工作中心理健康教育的策略[J]. 考试周刊, 2017, (13): 189.
- [2] 黄春花. 浅谈高中班主任工作中心理健康教育的策略[J]. 读写算(教育教学研究), 2013, (40): 107-107, 108.
- [3] 任胜俊. 高中班主任工作中的心理健康教育方法分析[J]. 读与写, 2017, 14(10): 149-155.