

# 班主任做好学生心理健康教育的实践和探究

赵雅芝

(广东省云浮市新兴县实验中学 广东 云浮 527400)

**【摘要】**心理健康教育在初中正常的教育教学和管理活动中有重要的价值和意义。班主任教师在进行学生心理健康教育实践探索的过程中要切实担负起责任来,注重更新心理健康教育的内容和形式,切实突出学生的核心需求,指导学生积极参与心理健康教育,做好相应的反馈工作和交流工作。在本文中,将针对班主任教师如何做好学生心理健康教育进行实践探讨,同时提出具体的策略。

**【关键词】**班主任;学生;心理健康教育;有效策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1237

心理健康教育是根据初中生心理和生理发展的客观规律来运用心理学、教育学相关的教育方法来培养学生过硬的心理素质,提高学生的个人素养,以及学习水平。初中班主任教师在进行心理健康教育的过程中扮演了重要的角色,需要发现学生日常生活中所产生的各种各样的心理健康问题,如学习焦虑问题、人际交往问题、自我认知问题。针对不同的心理健康问题来采取有针对性的应对策略,才能切实提高心理健康教育的效率,为初中生的个人成长保驾护航。首先针对学生心理健康教育的主要内容以及学生所产生的主要问题进行探讨

## 一、初中生常见的心理健康问题

### (一) 人际交往问题

对于如何和异性交流,如何和同伴交流,部分初中生存在着一些困惑和不解。由于半成熟半幼稚的年龄特征,使得部分学生渴望和别人进行适当的交往,树立一些光辉的形象,得到大家的认可。但是又缺乏交流技能,不知如何把握尺度,容易产生一些交往问题。例如过于小心谨慎,和他人交流时退缩,太在意自己在别人心里的形象,甚至于变得过度猜忌和敏感。自控能力较差的学生容易造成严重的人际冲突。

### (二) 自我意识问题

初中生的自我意识高涨是一个相对较为突出的心理特征。不能正确的客观的认识自己的优点和缺点,同时也不能正确的处理强烈的逆反心理和强烈的自尊。部分学生可能会片面地维护自己的面子和形象,因而产生一些嫉妒心理。对于自己的认知不清醒、不到位,这是教师进行心理健康教育的重中之重。

### (三) 学习焦虑问题

初中生最主要的任务之一是学习,适应正常的学习生活。而初中阶段的学习任务相对较重,学习内容的深度和广度都和小学时期大不相同。学生不但要调整学习态度,还要调整学习方法、学习策略。部分学生难以适应,因而产生了一系列过激反应,如过度焦虑、对成绩过度重视。也有一些学生出现了学习动机缺失、学习习惯不良、挫败感相对较强、成绩波动相对较大等一系列问题。

## 二、班主任教师进行学生心理健康教育所应采取的若干策略

### (一) 注重调动学生的积极心态,寻找个人定位

针对现阶段部分学生所产生的自我意识问题以及学习焦虑等诸多问题。班主任教师在开展心理健康教育时,应注重调动学生的心态,帮助学生寻找个人定位。班主任教师可以开展一系列拥抱自我的主题班会活动,鼓励学生在班会上畅所欲言,说出自己的困惑和不解。然后让其他同学以及班主任教师对症下药,分析问题的根源以及学生个人的优缺点。班主任教师会让学生着重畅谈自身的优势和不足,从而挖掘更多的闪光点,使得学生加强时间管理、自我管理,以及心态调整等活动,这对于提高学生的心理健康教育水平大有裨益。针对学生所常见的心理波动问题,班主任教师要进行更多的跟踪辅导,使得学生的积极心态保持时长逐渐的延长,从而更好地享受学习生活。

### (二) 开展心理健康知识宣讲活动,提高心理健康教育针对性

现阶段部分学生对于自己所存在的心理健康问题虽然有

所察觉,但是却不知如何进行积极的应对,缺乏相应的心理健康知识和技巧的帮助。因此,班主任教师在日常教学和管理的过程中要有意识的普及一些基本的心理健康知识,了解学生的心理健康的基本表现,从而鼓励学生判断自己的心理健康状态。例如,班主任教师可以每周组织学生进行一次有关心理学的阅读活动,同时规定阅读的篇幅和数量。每个月要完成一本书的阅读任务,同时完成相应的阅读心得书写工作。让学生在阅读的过程中了解哪些心理波动是健康的,哪些心理问题是有害的,从而开拓学生的视野,使得学生接受更加先进的心理健康知识。同时学生还能提高明辨是非的能力,进而积极的调整自己的心态和心理,从而适应班主任教师的心理健康教育。在开展心理健康知识授课和讲解的过程中,教师要注重让学生进行分享和交流,将学生划分成心理健康教育知识实践小组,以小组为单元开展讨论活动以及知识实践活动,让小组学生对于自身的实际情况进行审视和调研,发现具体的心理健康问题,和小组同学进行积极的互动和交流,从而更好地解决问题。

### (三) 注重建立成长档案和心理健康教育档案,提高心理健康教育实践效率

初中班主任教师在对于学生的心理健康教育的实际情况以及实践策略进行研究的过程中要对于学生的学习状况、心理健康问题,以及相对应的应对策略进行积极的记录和整理。在此基础上帮助学生建立心理健康教育档案,从而进一步提高心理健康教育策略的实践效率。在此过程中也会形成学生个人的成长档案,这也可以为教师制定有针对性的心理疏导策略提供有益借鉴和参考。心理健康档案应包含学生的主要心理表现,曾经出现的诸多心理问题,如注意力不集中、早期抑郁、反应迟钝、自我怀疑。同时教师还应对于学生出现这些心理问题的原因进行分类和整理,比如个人原因、家庭原因、学校原因、社会原因。教师可以根据学生成长档案和心理健康档案的相关内容来征求心理健康教师以及心理专家的意见,提出综合性的解决措施。再结合学生心理活动健康发展规律来进行有针对性的干预活动,从而进一步提高成长档案和心理健康教育档案的制定效率。

## 结束语

总而言之,班主任教师在进行学生心理健康教育的过程中扮演了重要的角色,发挥了积极的作用,对于学生的身心健康的维护以及良好学习习惯的养成都产生了积极的影响。对于学生所可能出现的心理健康问题,教师们建立了及时的预防机制和预案,为学生提供力所能及的帮助和引导,从而使其端正学习态度,摆正个人位置,积极主动地参与到相应的学习活动中去,进而调整自己的心情和心态。在接下来的实践研究的过程中,班主任教师需要进一步和学校的心理健康咨询师的教师以及负责人开展沟通和交流,深入探讨心理健康教育的相关原则和策略。同时建立心理健康教育评价机制,对于班主任教师的干预活动以及相关教学活动是否有效都要进行及时的评价,从而巩固心理健康教育所取得的一系列成果。

## 参考文献

- [1]陈昌球.浅谈如何将心理健康教育渗透到班主任工作中[J].中华少年,2019(12).
- [2]徐启敏.如何将心理健康教育渗透到小学班主任工作中[C].教育理论研究(第八辑).