

# 高中班级管理心理健康的引导路径

余莉

(重庆市清华中学校 重庆 400054)

**[摘要]**在高中阶段的班级管理中,心理健康素养对于学生来说,关乎着他们在高中阶段的学习状态、成绩水平、人际关系、个人情绪、家庭关系。本文将简要分析学生心理健康对于其个人成长和班级管理工作的意义,进而阐述高中阶段学生普遍存在的心理健康问题,最终分析高中班级管理心理健康的引导路径。

**[关键词]**高中班级管理;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.508

事实上,心理健康引导相对于其他班级管理工作来说,难度更高。原因在于心理层面的状态和变化往往不会直接在学生的日常行为中体现出来,需要教师更为细致和耐心地进行观察和探寻。除此之外,处于高中阶段的学生已然具备了情绪上的自我约束,在面对教师时,他们往往不会直接展现出自己的情绪,甚至会对自己的情绪加以掩饰。因此,如何正确辨别学生的心理状态和情绪变化,正是教师班级管理中心理健康引导工作的难点。

## 一、学生心理健康对于个人成长和班级管理工作的意义

### (一) 学生心理健康对于个人成长的重要意义

#### 1. 健康的心理状态是学生成长的重要基石

在学生的个人成长过程中,心理健康状态与智力因素发展是两个最主要的组成部分。而心理健康状态往往是学生成长的重要基石。原因在于健康良好的心理状态不仅能够确保学生在学习和生活中直面困难,同时也能够帮助学生形成强大的内在管理,展现持续的、积极的个人状态。

#### 2. 有效的自我管理能够帮助学生提高效率

健康心理状态的外在体现即学生个人精神面貌的展示,而其内在价值则在于学生能够在健康心理状态的基础上,实现有效的自我管理和自我约束。事实上,不论是学习生活还是日常生活中,学生的处事效率往往由心理状态来决定。而良好的情绪状态能够带来有效的自我管理,进而帮助学生提高处事效率。

#### 3. 良好的情绪状态能够反映学生看待事物的方式

一般来说,人的心理状态能够在一定程度上影响学生的思考模式,即学生看待事物的方式。而良好的情绪状态能够帮助学生看到事物中积极的、健康的一面,进而影响学生处理事物、解决问题的方法。由此,健康的心理状态、良好的心理状态的重要性得以凸显。

### (二) 学生心理健康教育对于班级管理工作的意义

#### 1. 完善班级管理工作内容

学生心理健康教育是班级管理工作中重要部分。因此,开展学生心理健康教育,就是对于班级管理工作的完

善。换言之,学生心理健康教育的缺失,就会在一定程度上造成班级管理工作的不完整。而班级管理工作的落实和完善,也能够进一步推动心理健康教育的进程。

#### 2. 提升班级管理工作价值

从学生的教育和引导这一层面上来说,心理健康教育和教学管理共同组成了教育和引导学生的教学过程。而心理健康教育往往会被教师忽视,但其重要性质不言而喻。因此,学生心理健康教育的落实,能够在一定程度上提升班级管理工作的价值,使得班级管理工作能够真正落实到学生的成长和发展之中。

#### 3. 聚焦班级管理工作主题

事实上,心理健康教育也是班级管理工作中主题之一。因此,在班级管理工作中,心理健康教育的凸显和落实,能够聚焦班级管理工作的主题。由此,教师不仅可以在日常的班级管理中落实心理健康的教育和引导,同时也能够就心理健康教育来展开主题教学。

## 二、高中阶段学生普遍存在的心理健康问题

### (一) 学习压力所带来的不稳定、不平衡心理

处于高中阶段的学生,往往面临着高强度、高难度的学习环境。这种学习压力会让学生时常处于一种精神高度紧绷的状态,进而不可避免地滋生出不稳定、不平衡的特殊心理。一方面,学生会容易纠结于付出与收获不对等的心理;另一方面,学生也会由于自身跟不上班级进程而产生不健康的心理状态。

### (二) 青年时期所具备的特殊心理特征

对于高中阶段的学生来说,他们还处于不稳定的青年时期,敏感、多思、偏执、固执都是其心理特征中较为消极的一面。这既是高中阶段学生最为常见的心理问题,同时也是教师在开展心理健康教育时应当关注的重点。教师只有正确认识到这一特殊心理特征,才能够展开全面的心理健康教育。

### (三) 人际关系在一定程度上促使学生产生焦虑

在高中的校园生活中,学习不再是其中唯一的组成部分,人际关系方面的问题会随着学生心理的复杂程度提升而

得以凸显。事实上,与学习相比,人际关系问题往往更为复杂难解。部分学生会因为人际关系方面的烦恼而产生一定的焦虑心理。由此,学生的心理健康状态也会随之受到影响。

#### (四) 家庭环境所产生的重要影响

学生个人原始的心理健康状态往往决定了其心理状态的发展方向,同时也受到家庭氛围和家庭教育所带来的影响。因此,学生个人的心理健康状态与其所处的家庭环境息息相关。处于氛围愉悦、教育得当的家庭,学生的心理健康状态一般较为良好,情绪也更为乐观;反之,学生就容易产生焦虑、自卑等负面情绪。

### 三、高中班级管理心理健康的引导路径

#### (一) 开展日常心理引导,追求平衡稳定学习状态

在高中班级管理中,心理方面的引导和教育应当成为班级管理日常工作。首先,在进行班级管理工作的部署时,教师应当充分提高心理健康的教育比重。其次,教师还需要引导学生关注和重视自身的心理状态;最后,心理健康的引导路径可以通过理论上的疏导和现实中的沟通引导来实现。

日常的心理教育和引导,是为了使得学生在学习生活中保持平稳的心态,由此来追求平衡稳定的学习状态。这种学习状态或许无法直接帮助学生取得理想的学习成果,却能够使其在学习过程中学会正视自我,排解压力。

#### (二) 正视成绩水平变化,激发培养学生的平常心

高中阶段学生的心理健康状态,最容易受到成绩水平和学习状态的影响。因此,在对学生进行这一方面的心理健康疏导时,教师应当引导学生正视自身成绩水平的变化,并接受成绩水平的波动,将成绩的波动都作为自身实现进步和发展的必经之路。由此,当学生能够接纳和正视自身成绩水平的变化时,他们个人的心理状态才能够趋于平稳。

学生个人对于学习成绩的平常心,是健康良好心理状态的根本体现。如果说稳定的学习状态是学生日常最为理想的个人状态,那么对待成绩的平常心则要求学生在收获学习成绩的时刻,能够做到胜不骄、败不馁,从而避免受到成绩水平波动的干扰。

#### (三) 建立交流沟通渠道,了解维护学生个人情绪

沟通和交流是疏解情绪、维护心理健康状态的最直接途径。而不论是从词义还是实际呈现的角度来看,情绪都是较为迷离、难以完全琢磨清楚的事物。因此,学生的情绪状态有时可以溯源,有时也会出现“不知从何处滋生”的现象。由此,保持交流和沟通,这种看似漫无目的的方式就能够有效消解学生的个人情绪。

因此,保持沟通和交流,不仅是教师开展心理健康引导的方式,同时也是学生在日常自我调节中能够养成的行为

习惯。换言之,教师在展开心理健康教育和引导时,一方面要关注学生的心理健康状态,另一方面则要鼓励学生采取正确的方式进行自我调节。

#### (四) 关注班级交流氛围,形塑正确人际交往观念

在高中的班级生活中,学习成绩、人际关系、个人表现等方面都会成为影响学生心理状态和情绪的重要因素。因此,在对学生展开心理健康教育和引导时,教师应当关注班级中的交流氛围,观察学生之间的相处方式。由此,教师才能够调节班级中的交流氛围,引导学生形塑正确的人际交往观念。

学生处在高中阶段时,往往会对人际关系产生许多思考。这些思考既是学生个人成长的经过,同时也会在一定程度上影响学生的情绪和心理。因此,教师可以将自身作为学生人际交往观念中的引领者和倾听者,并为学生提供可行的、积极的参考。

#### (五) 创建家校沟通渠道,重视家庭因素中的影响

在对学生展开心理健康教育和引导时,教师应当创建起家庭和学校共同进行沟通的渠道。其一,教师能够通过与家长沟通和交流,充分了解学生的成长环境,并针对学生所存在的心理健康问题与家长进行及时交流。其二,通过家校沟通渠道的建立,家长能够参与到学生的心理健康教育中,同时关注教师的班级管理建设工作,并提供自己的看法与见解。

当家长能够参与到心理健康教育和引导中时,影响学生心理健康的家庭因素也就随之更为凸显。教师可以对学生与家长的相处模式进行观察,并以一个旁观者的视角来帮助家长审视家庭教育的过程,进而提升心理健康教育中家庭教育的质量。

总而言之,高中班级管理中对于学生的心理健康引导,是教师在教育工作中应当关注的重点内容。教师在开展心理健康教育时,应当在注重日常教育引导的同时,分析不同学生所存在的心理健康问题,进一步展开针对性的教育和引导。

#### 参考文献

- [1] 李景梅. 高中班主任工作中的心理健康教育[D]. 西南大学, 2010.
- [2] 冉晓芳. 高中班主任实施心理健康教育的思考[J]. 新课程(下), 2016(10): 230.
- [3] 任虹宇. 试析高中班主任工作中的心理健康教育[J]. 学周刊, 2019(08): 160.
- [4] 罗春意. 高中班主任工作中的心理健康教育措施管窥[J]. 课程教育研究, 2019(01): 185-186.