

# 高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导

白雪

(贵州省黄平民族中学 贵州 黔东南苗族侗族自治州 556100)

**[摘要]**高中时代是学生人生中最重要时光,这个阶段的学生承担着来自各方面的压力,心理动向波动不稳定,容易出现心理上的问题,高中班主任想要在教育工作中需要引导学生保持正确的心态,需要帮助学生提高心理素质,进行有效的心理教育,促进学生全面发展。

**[关键词]**高中班主任;心理健康指导;指导措施;健康教育工作

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.774

教育改革的精神不断发扬,让教师们深刻意识到高中生需要德智美体劳需全面发展,因此高中班主任在提升学生的综合素质水平的工作中任重而道远。班主任自身需学习好教育心理学,规范班级管理,结合高中生的性格和心理变化的特点制定出较高水平的管理方案,让学生在健康、快乐的心理环境学习和成长。

## 一、高中班主任需提升自身综合素质影响学生行为

高中班主任在教育工作中担任着班级的组织者、管理者的角色,是一个核心人物,是班级管理的领导者,因此班主任的为人作风、言行举止也会影响到学生。班主任需端正教育思想,提高自身的心理素质,以身作则,从我做起,给学生树立榜样,起到表率作用,做一个乐观的人,始终保持积极乐观的心态在工作中感染学生。只有一个拥有阳光心态的班主任,才有可能为学生带来正能量,才能为学生带去积极向上的健康心理。班主任要扩大知识面,培养敏锐的洞察力,观察学生有哪些变化,了解学生会出现哪些心理健康问题,<sup>[1]</sup>。班里有一位男同学从来都不主动我打招呼,见到我不是低头就是快速离开,为此我很纳闷,有一天下课,我去找到他便询问他为何见到我总是躲开呢?我是不是令他感到害怕?他告诉我说他有一次在操场跟我打招呼时,我当时反应冷漠、面无表情,令他觉得很尴尬。我恍然大悟,并与他承认错误,请他原谅老师一次,并且告诫自己不再犯这样的错误,这也说明了学生也是老师的一面镜子,老师怎么做,会影响到学生的行为。

## 二、需制定有效措施进行解决学生的心理问题

高中时期课程科目增多,学习生活节奏较快,相对比初中阶段课程难度加深,知识点抽象,需要进行量化分成辅导<sup>[2]</sup>。比如,高中时期分三个阶段进行,高一是一个适应初期,学生需要适应全新的环境,接受不同科目老师的多种教学方法,面对不断在变化的环境,在心理上也随之浮动;高二时期的学生,独立性及自主性稍有提高,自我意识增强,但是心理防备、心理关闭的现象也比高一明显;到了高三临近高考,各方面的压力接踵而至,容易使人疲惫不堪;所以这三个阶段需要老师根据学生不同的心理状态分析,分别进行有效的针对性指导,制定适宜的措施,高一时期引导学生调整心态快速融入新环境,消除陌生感,体验新学校的气氛,高二时期应注重引导学生如何建立人际关系,增强学习自信心,积极面对日渐增加的学习难度,保持进步的状态;高三时期注意引导学生学会自我情绪管理、自我放松、加强

心理承受能力,学会制定学习计划、设定人生目标,集中精力去完成已规划的目标。比如,在日常管理中,班主任发现某位同学性格内向,不爱说话,对于班级活动参与度较低,经过仔细了解,知道同学是由于自己个子较矮,感到自卑。对于这位同学,教师需要多鼓励学生,并帮助学生多发现自身优点,逐渐找回自信。

## 三、班主任需营造乐观向上的班级环境

积极乐观的班级环境更利于学生身心健康的发展,建立起良好的师生关系,有利于营造和谐的学习氛围,有利于提高学习效率。班主任善于倾听,做到平易近人,与学生成为朋友,与学生之间互相尊重,做到民主化,听取学生建议,杜绝专制的风格。每一个学生都希望老师关注到自己,所以也要求老师对每一个学生尽量保持同一种态度,关注学生的敏感情绪和心理变化,及时疏导。班主任应组织多样式的课外活动,锻炼强化身体素质,丰富在校生活,促进同学之间的感情,潜移默化的建立起健康的心理素质。班主任应加强班风、学风建设,进一步促使学生养成良好的行为习惯。比如我做高一班主任时是这么与学生互动的:通过与班委会成员多加交流,共同挑选出5个班级口号和5首班歌,组织全班同学进行投票,最后班级口号为“勤奋乐学、拥抱青春”,班歌为“改变自己”多票数通过,同时鼓励大家唱响班歌和口号,营造出奋发向上的学习气氛,每到晚自习预备课响时,同学们激情澎湃的歌唱,从教室里传出阵阵歌声,画面令人感动,这样不仅能提升集体凝聚力,也让学生感受班级带来的归宿感,找到集体的荣誉感,建立起班级文化建设<sup>[3]</sup>。

## 结束语

高中班主任对学生健康的心理教育是一个持久战,班主任对学生的身心健康发展得到有效指导,有利于提升班主任的教育管理工作和规范工作,同时促进学生全面发展,塑造和培养了学生健全的人格,促进社会和谐发展。

## 参考文献

- [1]陈科.高中班主任工作与学生心理健康教育[J].教书育人,2018(10).
- [2]王颖.高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J].教书育人,2018(3):37-37.
- [3]余建军.高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J].新课程(中学),2017(1).