

# 探究大专班主任开展心理健康教育的有效路径

孙星 王婧

(泰山护理职业学院 山东 泰安 271000)

**[摘要]**因为录制起点不同,各学校的大专生因为以往的生活环境不同,所以,不论是习惯还是素质都存在一定差异。再加上进入到了全新的,具有一定规范性的学习环境,面对新的同学、教学方式,极易导致心理压力的产生。对此,大专班主任应给予足够重视,结合不同情况,采取针对性较强的策略方法来开展心理健康教育。

**[关键词]**大专生;班主任;心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1938

心理健康教育作为新时期素质教育不可或缺的一部分,在学生发展学习中发挥的积极作用是极为重要的。尤其是对于大专生来讲,从教育实践层面来讲,相比于本科生,其心理问题往往更加复杂,且具有一定的特殊性。因此,不论是为了促进大专生的健康发展,还是为了素质教育的有效落实,班主任都要对大专生心理健康教育给予足够重视。

## 一、重视入学教育

通过及时落实入学教育,有助于自强自立意识、健康心态的形成发展。开学后,大专生经常会出现自卑失落的心理,基于此,可以开展一系列有目的的自我认识、评价与塑造的心理教育活动,到位落实入学教育。可以通过“学校与成才”讨论会,或者是优秀校友先进事迹的学习等类型的活动来引导新生,从踏进校门的那一天开始,就能够正确的认识自己,可以不断的思考、探索,逐渐明白自己究竟是怎样的人,未来想要成为怎样的人。通过及时的教育引导来促使其主动地为自己设计规划未来的发展目标,通过不断的自我认识、自我评价来正视自身的优势与不足,从而避免因评价过高而越来越不切实际、狂妄自大,也要避免因评价太低而处于自卑、消极的状态<sup>[1]</sup>。之后,再思考自己应该成为怎样的人?可以成为怎样的人?通过自立自强人生态度的形成发展来不断的加强自我塑造,从而能够在之后的学习成长中,坚持以乐观积极的心态去面对挫折、克服困难,可以真正将压力转变成前进的动力,避免一系列负面心理的产生。

## 二、完善人际关系

良好人际关系是提升心理素质的关键。不论是在学习还是生活中,若遇到困难或是烦恼,若可以自然的向朋友、同学倾诉,将负面情绪发泄出来,既可以缓解心理压力,也能够获得新的认识与情感支持。对此,针对大专生的人际交往,班主任应给予足够重视,在提供恰当引导的基础上,还要尽可能多的为心理不适应的学生创造参加班级各类较流行、文娱性活动的机会。通过鼓励、增加学生交往,来尽可能减少寂寞、抑郁等负面情绪的产生,通过全身心参与到集体娱乐、交流中来及时的进行自我调整、放松。另外,丰富多样集体活动的有效组织,也有助于学生各方面潜能、才能的挖掘与展示,在拓展视野的基础上,心理障碍的消除也会获得有利条件,应给予足够重视。另外,班主任还可以安排不同地区的学生住在同一寝室,让学生能够从生活、学习等不同角度来逐渐懂得尊重、容纳他人,可以真正改掉以往以自我为中心的毛病,建立和谐的人际关系,促进其身心健康发展<sup>[2]</sup>。

## 三、组织实践活动

通过新颖、多样化实践活动的有效组织,能够给学生独立创新意识、综合素质形成发展带来积极影响。同时,在实际参与中,自我意识的内在动力也会得到全面激活。尤其是社会实践活动,在健康心理培养方面发挥的积极作用是其他教育所无法替代的。对此,学校应重视多样化校园文化活动的定期组织,围绕集体主题、爱国主义,还有社会主义这几方面,将社会、美学、人生有机融合,给学生综合素质全面发展构建出更理想的平台,并在此过程中逐渐形成健康心理。另外,对于大专生来讲,通过多参与一些不同类型社会实践活动,从各个层面来了解社会,积累更多的阅读经验,不仅有助于良好道德品质的形成,也有助于知识社会化。且在不断的锻炼中,也能够促进其自我意识、创新精神的不断提升,为大专生健康心理的稳定发展奠定坚实基础<sup>[3]</sup>。

## 四、注重就业指导

通过就业指导的到位落实,能够为良好竞争意识的形成,还有服务精神发展创造良好条件。对于大专生来讲,就业难一直都是导致其产生悲观心理的一个主要原因。对此,学校若可以有计划的落实各阶段的就业咨询、指导工作,使得学生可以对各阶段的人才市场需求信息、人才素质要求有准确了解,不仅有助于良好竞争意识的形成,也能够引导其树立积极人生态度的同时,促使其积极勇敢的拼搏。除了一些就业成功事例的讲解,还可以通过报告会、座谈会等各类活动的组织来为大专生正确择业观、价值观的形成提供科学指导,使其可以始终做到面对现实、努力奋斗。

结语:综上所述,大专班主任能否结合不同阶段的实际情况,引用更适合的策略方法来开展针对性较强的心理健康教育,不论是对学生的成长成才,还是学校教育事业的革新发展都具有重要意义。为了确保各阶段的教学工作可以取得理想成果,最大限度的减少或是避免大专生产生一系列的心理问题,一定要加强心理健康教育的创新探索。

## 参考文献:

- [1]丁梅.班主任对大专生进行心理健康教育的途径[J].陕西教育(高教),2019(5):6,11.
- [2]任冰.五年制大专院校学生心理健康现状与问题解决的探索[J].教师,2012(8):22-22.
- [3]朱敏.新形势下高职院校五年制大专生教育初探[J].现代职业教育,2018(16):288.