

试谈心理健康教育在高中班主任班级管理工作中的渗透路径

范楠楠

(威海市第四中学, 山东 威海 264200)

摘要: 在高中班级管理中, 维护学生心理健康发展是教师的重要工作内容之一。班主任作为为班级直接管理者, 要在日常工作中恰当的融入心理健康教育, 通过一定的方法引领学生心理健康发展, 促使其以更为积极地态度和状态投入到紧张的高中学习中。基于此, 本文结合笔者工作实践, 就心理健康教育在高中班主任班级管理工作中的渗透路径进行如下讨论, 以供参考。

关键词: 心理健康教育; 高中班主任; 班级管理; 渗透路径

DOI: 10.12373/xdhjy.2021.12.4186

高中, 正是青少年身心由青涩转向成熟的关键时期。在此阶段内, 学生心理活动频繁, 习惯与性格逐渐发展成型。班主任作为为班级直接管理者, 应充分意识到心理健康教育的对班级管理工作的重要价值, 借助其渗透构建良好的班级秩序, 推动学风和班风建设的有效开展, 激发学生的学习动力和兴趣。

一、高中班级管理工作与心理健康教育的联系

心理健康作为学生发展的重要方面, 在高中班级管理工作中处于基础地位, 对教学工作的开展具有举足轻重的影响作用。班级管理工作可以为心理健康教育提供实践载体, 心理健康教育反过来促进了班级管理工作的完善, 因此二者之间既相互独立, 又相互统一。教师要在班会、课外活动、心理辅导活动中提高高中生对心理健康的认识, 强化其保健意识和自我认知, 为其长远发展打下基础。对于心思较为细腻的学生, 要加强情绪疏导与思想引导, 通过与学生的广泛沟通, 提升心理辅导教育的针对性, 促进学生能力与身心健康的同步发展, 实现对班级管理职责的有效发挥。

二、高中生常见心理问题分析

(一) 情绪焦虑问题

高中学习压力较大, 学生产生紧张、忧虑、焦急、恐惧等心理情绪是比较常见的现象。情绪焦虑问题, 是一种多重心理情绪反应交错而成的复杂的心理。学校、家庭、社会等都是学生情绪焦虑问题的重要影响因素, 尤其是面对学业成败的舆论时, 遇到学习失败与挫折时, 学生很容易产生不良情绪。尤其是考试前后, 来自各方的期待十分容易造成学生的心理负担, 使其情绪焦虑问题的产生概率大大提升。处于高中阶段的学生自尊心极强, 对于教师、家长、同学的认可有迫切需要, 当这种需要不能有效得到满足时, 他们容易情绪焦虑, 具体表现出爱发脾气、急躁等问题, 甚至有的学生会因此而斗殴、逃学。

(二) 自卑抑郁问题

自卑抑郁问题在高中生身上是比较常见的, 其中自卑源于学

生在自我认知上的偏差, 处于这种状态的学生会认为自己无能软弱, 抑郁是一种情绪上的心理障碍, 出现这一问题的学生通常会表现出情绪低落。在高中阶段, 学生的思想还未完全成熟, 往往会缺乏完全客观的自我评价, 容易因为自我评价偏差出现心理问题。一旦这类心理问题出现, 学生会逐渐表现出消极、悲观情绪, 心理的承受能力与沟通能力也会因此而明显降低。逃学、厌学、记忆力下降、精神涣散、学习困难都是学生出现心理问题的常见外化表现。高中生具备一定的自我调节能力, 有些学生会在自我调节下慢慢恢复心理健康, 也有一些学生则需要教师给予适当的帮助和引导, 如果教师未能对此引起重视, 他们可能会深陷不良情绪之中, 久而久之导致自身的日常学习与生活受限。

三、心理健康教育在班级管理的应用策略

(一) 关注学生思想动态, 引导学生树立信心

对于学生发展而言, 高中时期是比较关键的, 家长学校的殷殷期盼、繁重的学业都将对其健康发展造成不同程度的影响, 有的学生能化压力为动力, 也有的学生会产生思想包袱, 继而影响其正常学习和生活。当学生有思想包袱时, 若受到学业打击, 很容易一蹶不振、郁郁寡欢。因此, 班主任要关注学生思想动态, 针对性地对其心理素质进行强化和引导。一旦发现学生产生持续的不良情绪, 教师要及时采取引导措施, 继而帮助学生找回信心、消除思想障碍。

例如: 班主任要将晚自习和大课间的时间充分利用起来, 多走进班级、走进学生, 一旦发现学生郁郁寡欢就对其进行重点关注, 并通过聊家常的方式对其进行思想引导。在高中时期, 学生对班主任有强烈的信任感和依赖感, 这使得他们容易接受班主任的影响和教育。班主任可以作为过来人, 为学生分享一些处理生活与学习问题的经验, 使学生得到启发。当班主任向学生推心置腹时, 学生作为聆听者的感触会很大, 此时班主任工作对学生的积极影响也会较为显著。班主任可通过自己的成长实例使学生意识到人

生还长，高中阶段只是生命历程中的一小段，不能因为一时的不顺而自我否认，而是要坚信“没有什么问题是不能解决的”。实践表明，高中班主任对学生的思想动态密切关注，及时有效的给予他们心灵上的洗礼，可以促使他们形成积极乐观、勇往直前的可贵品质，强化其对于未来的信心。这将令学生终身受益。

（二）关注学生行为动态，及时发现、解决问题

处于青春叛逆期的高中生，迷恋游戏、和教师对着干的现象并不新鲜。面对这些问题，班主任要做的不是指责、回避，而是要关注学生行为动态的改变，及时发现问题，并采用柔性的班级管理方式解决问题。心理学的合理运用，是在班级管理过程中渗透柔性管理理念的重要途径。

例如：学生的情绪变化很容易反映到学习成绩上，班主任可以为每一名学生建构学习成绩档案，通过关注学生的成绩动态，及时发现他们的心态与行为变化。当发现学生成绩大幅度变化时，班主任要对该学生保持较高的关注力度，通过对其日常行为的观察与师生交流，了解其成绩产生变化的原因，避免学生过度受到外物的影响或者沉迷游戏。学生日常的穿衣、个人卫生、听课状态等都是班主任所要观察的重要方面。比如，某学生是因为迷恋打游戏而对学习不上心，从而导致成绩下滑，此时教师要避免说教，而是要在表明理解其对游戏的热爱的基础上，启发其不仅要做一名玩家，而且要成为游戏的设计者，以此为突破口鼓励学生控制游戏时间、努力学习。每当学生成功控制了游戏欲望，教师要对学生进行表扬，逐渐帮助其将主要精力集中在学习上。

（三）合理利用班会，加强心理健康教育

学习如逆水行舟，不进则退，班主任要合理利用班会的机会渗透心理健康教育，强化对学生的思想引导，促使他们摆正思想观念，形成学习紧迫感，为了获得更高层次的受教育机会而拼搏。这一时期学生逐渐形成了对事物的独立认识，班主任要多理解、引导，减少否定性的语言，谨防心理健康教育适得其反。同时，班主任还要注意不可给学生过大压力，而是要引导他们发现自己的“最近发展区域”，拟定适合自己的奋斗目标，从而真正引导学生通过知识改变未来命运。

例如：对班会的合理利用，对学生的思想动态变化的准确把握，能够使班主任有效、及时的发现学生思想问题的产生与发展，教师应通过在班会帮助学生将一些消极念头打消在萌芽中。首先，班主任可利用每周一次的班会，与学生讨论学习节奏是否合理，了解学生情绪变化原因。高中阶段大量的习题、考试，带给学生的思想压力不可忽视。教师要引导学生对习题进行选择，使其有效为学生学习目标服务，缓解学生学习压力的同时，提升习题练习有效性。同时，教师还要引导学生对考试结果报以合理的期待，避免学生因为期待过低而产生思想懈怠或者因为期待过高而形成

心理压力。其次，在班会课上，班主任还可基于对全体学生上个星期学习状态的观察与总结，对其心理健康发展进行引导。学生的心理变化会通过学习状态表现出来，教师要加强对学生听课、作业状态的整体性分析，以提升心理健康教育的针对性。

（四）学会表扬学生，营造良好班级氛围

学生的心理健康发展离不开周围环境的影响，一个良好班级氛围可以促使班主任心理健康教育的实施事半功倍。因此，在班级管理工作中，要对重视赏识激励法的应用，多针对学生的优势能力进行挖掘、对其优点进行表扬。班主任要切忌单纯的以成绩高低论英雄，单一的评价方式容易造成学生自我认知的偏差。在班级管理中，班主任要针对学生个体进行全面观察，发现其在学习上的优势能力，并给他们展示特长的机会，以此为切入点帮助学生建立学习信心。比如，班主任可在教室内创建一面“班级荣誉墙”，将学生在校园活动中取得的成绩、考试中取得的成绩、好人好事记录其上，并内容量达到一定程度之后，将学生获得荣誉的瞬间留影制作成微电影播放给学生观看，帮助学生放松身心、调节学习状态、建立客观的自我认知。在“班级荣誉墙”建设所引领的学习氛围中，可以对学生的心理健康状态形成潜移默化的积极影响，让学生快乐学习。教师还可以结合“班级荣誉墙”的内容建设情况，向学生分享一些心理健康教育的视频，促使学生形成视觉上更直观的感受，对学生的心理健康发展形成更为有效的引领。

四、结语

综上所述，高中班主任要对学生心理健康教育引起足够重视，通过心理健康教育的相关措施及时发现学生问题并加以解决，为学生营造良好的发展环境。在具体实施中，班主任要注重对学生思想动态的观察，及时为学生消除疑惑与不良情绪，将一些不利于学生发展的因素扼杀在摇篮中，从而促使学生健康成长。

参考文献：

- [1] 宁德芬. 关于改善高中班主任德育工作举措的探讨 [J]. 文理导航 (上旬), 2020 (09): 96-97.
- [2] 吴越. 因材施教, 用心管理为学生成长护航 [J]. 启迪与智慧 (中), 2020 (08): 89.
- [3] 范旭娟. 现代教育理念下高中班主任德育工作的策略探究 [J]. 中华活页文选 (教师版), 2020 (08): 127-128.
- [4] 汤胤胤. 浅谈立德树人视角下的高中班主任德育能力提升 [J]. 高考, 2020 (31): 95-96.