

# 试析初中班主任管理中心理健康教育的渗透研究

覃丽杰

(六圩镇初级中学, 广西 河池 547012)

**摘要:** 初中阶段的学生正处于青春期, 该阶段的学生身心都处于快速发展时期, 随着他们年龄的不断曾铮以及自我意识的不断强化, 他们也往往会遇到各式各样的问题, 如果我们不加以重视的话, 很容易对他们后续的学习和成长带来巨大影响。而作为一名初中班主任, 我们必须关注学生们的心理健康, 将心理健康教育渗透到班级管理工作中来, 进而帮助初中生消除心理问题, 逐步塑造良好的心理素质和心理品质, 为他们在未来更好地成长和发展保驾护航。本文就初中班主任管理中心理健康教育的渗透策略进行了分析和探讨, 仅供相关人士参考。

**关键词:** 初中班主任; 班级管理; 心理健康教育; 渗透策略

众所周知, 班主任在初中班级中居于重要地位, 负责整个班级的管理工作, 需要和学生保持紧密的联系, 注重和他们的沟通、交流, 解决其学习生活难题以及班级内的突发状况。可以说, 班主任管理水平直接影响着班级的发展。此外, 班主任为学生、家长和社会之间搭建了一座沟通的桥梁。因此, 班主任应意识到自己对于班级管理的重要性。初中阶段的学生正在步入青春期, 性格活泼、好奇心强、自我意识强烈, 身心尚未发育成熟, 对于社会上的不良信息缺乏判断能力, 容易受不良思想的引导。特别是在信息化时代, 面对海量信息和思潮, 初中生身心都会受到巨大影响, 有的学生甚至由此产生了种种心理问题。对此, 初中班主任应当积极将心理健康教育渗透到班级管理工作中来, 运用科学有效的方法去推进心理健康教育工作, 促进学生身心的健全发展, 助力他们在未来更好地学习、成长与发展。

## 一、信息手段辅助, 强化心理认知

随着义务教育改革的不断推进, 教育信息化已经成为初中教育教学改革的重要方向。在此背景下, 信息化手段在初中教育中得到了广泛的应用, 并在提高教育教学效果和促进学生学习成长方面展现出了巨大的作用。而这也为班主任推进班级管理工作和心理健康教育融合提供了良好的机遇。对此, 班主任要抓住教育信息化的改革契机, 积极通过信息化手段来辅助心理健康教育的推进, 帮助学生强化心理认知, 促进他们心理健康发展。首先, 班主任可以借助信息化手段来引入丰富的心理健康教育资源, 弥补以往传统心理健康教育的内容, 如可以播放一些“青春期问题及应对”方面的视频, 让学生们能够学会在青春期如何控制情绪, 舒缓自己心理的具体方法, 丰富他们的心理健康认知, 促进他们身心健康发展。其次, 班主任可以借助信息化手段来开展“网络心理测试”或者“网络心理咨询”等多种形式的教育活动, 如可以借助网络聊天软件来打造心理健康教育平台, 充分发挥信息化、网络化技术的便捷性、隐性特点, 引导学生们说出自己的心理疑惑, 与他们互相交流心理问题。在此基础上, 可以通过匿名回复、单独辅导等方式来给予他们一定的心理健康引导, 同时也可以结合学生们的共性心理问题开展相应的主题班会, 帮助学生们消除心理问题, 进一步提高心理健康教育的科学性和有效性。

## 二、注重学科渗透, 引领心理发展

在当今社会, 心理健康问题越来越受到人们的关注, 特别是

在青少年群体中, 其心理健康状况直接关系到他们的成长和未来。作为初中班主任, 不仅要关心学生的学业成绩, 更要注重学生的心理健康发展。因此, 将心理健康教育渗透到日常管理工作中, 显得尤为重要。学科渗透是一种有效的心理健康教育方式。在传授知识的同时, 各学科都蕴含着丰富的心理健康教育资源。班主任可以与学科教师合作, 挖掘这些资源, 使学生在在学习学科知识的同时, 也能接受到心理健康的熏陶。例如, 在语文教学中, 可以通过分析课文中的人物性格、情感变化, 引导学生理解并学会处理自己的情感问题; 在数学教学中, 可以通过培养学生的逻辑思维能力, 帮助他们建立科学的思维方式, 提高应对压力和挑战的能力; 在体育与健康教学中, 可以通过体育活动, 释放学生的压力, 培养他们的团队合作精神和坚韧不拔的意志品质。此外, 班主任还可以通过开展心理健康讲座等活动, 普及心理健康知识, 增强学生的心理健康意识。在这些活动中, 班主任可以邀请心理健康专家举办讲座, 也可以组织学生分享自己的心理健康经验, 让学生在交流中成长, 在分享中提升。最后, 班主任也要积极和学科教师展开关于心理健康教育方面的教研和交流活动, 互相分享心理健康教育经验以及学生心理情况信息, 商讨有效的教育对策和方法, 与他们形成协同化的心理健康教育育人氛围, 构建心理健康教育共同体, 有效提升心理健康教育质量, 助力学生心理健康发展。

## 三、优化心理辅导, 解决心理问题

在面向初中生的心理健康教育中, 心理辅导同样扮演着举足轻重的角色。它有助于初中生更好地自我认知、自我管理, 培育他们积极向上的心理品质和情绪调控能力, 为他们的身心健康打下坚实基础。因此, 在日常教育管理工作中, 班主任应重视心理辅导工作, 及时帮助学生排解心理问题, 促进他们的全面成长。首先, 在集体辅导层面, 班主任需要紧密结合初中生的年龄特点和心理发展规律, 针对他们普遍面临的心理困惑和挑战, 开展有针对性的辅导活动。例如, 可以定期策划以青春期心理变化、人际交往技巧、学业压力应对等为主题的班会和讲座, 引导学生正视自身心理现象, 学习有效的心理调适策略, 逐步增强他们的心理素质和自我调适能力。同时, 借助典型案例、小组讨论、角色扮演等多样化形式, 激发学生的学习兴趣 and 参与度, 让他们在轻松愉快的氛围中增进心理健康知识, 提升自我认知。在此基础上, 班主任可以引导学生们结合集体辅导来写一下自己的感受, 并记录在《心理笔记》上面, 定期引导学生们分享自己的心理情绪调节、心理问题处理等技巧, 营造轻松、积极的班集体氛围, 促进学生更好地学习和成长。其次, 在个体辅导方面, 班主任应做好日常的观察和沟通工作, 通过课堂表现、作业反馈、同学评价等多种渠道, 了解每位学生的心理状态和个性化需求。在此基础上, 主动与学生建立信任关系, 以平等、尊重的态度倾听他们的心声和困惑, 给予及时有效的心理支持和引导。针对学生的不同心理问题和成长背景, 班主任要本着“因材施教”的理念, 给予学生长期的关注和关爱, 在此基础上, 制定个性化的辅导方案, 采用灵活多样的辅导方法, 如认知重构、情绪调节、行为训练等, 帮

助学生逐步克服心理障碍,增强自信心和抗挫能力,逐步帮助其消除不良心理问题,促进他们身心健康发展。

#### 四、开展文体活动,促进心理健康

正如古人所言,“蓬生麻中,不扶而直;白沙在涅,与之俱黑。”环境对个体的塑造力量不容忽视。对于初中生来说,一个积极健康、和谐融洽的班级氛围与环境,对他们的心理健康发展具有至关重要的作用。相关心理学研究也表明,一个和谐的班级环境能够有效激发学生的积极性、创造性和主动性,促进他们能力的全面提升。相反,如果班级环境混乱无序,不仅会影响学生的学习状态,还可能对他们的心理健康造成负面影响。因此,在推进初中生心理健康教育的过程中,班主任应积极开展各类文体活动,努力营造一个温馨和谐、健康向上的班级氛围。这些活动不仅可以丰富学生的课余生活,还能为他们提供一个展示自我、交流情感的平台,有助于培养他们的团队协作精神和人际交往能力。首先,班主任可以在课余时间组织学生开展“心理畅聊会”等活动,期间,引导学生分享自己在学习、生活、人际交往等方面的经历和感受。通过倾听和交流,班主任可以及时了解学生的心理状态和需求,给予他们必要的关心和支持。同时,这种轻松愉快的交流方式也有助于拉近师生之间的距离,增进彼此的了解和信任。其次,班主任可以设计一些集体性的文体活动,如趣味运动会、拔河比赛、文艺汇演等等,这些活动能够激发学生的参与热情,让他们在运动中释放压力、感受快乐。同时,通过共同参与活动,学生们能够增进彼此的了解和友谊,形成更加紧密的班级凝聚力。这种团结友爱的班级氛围不仅有助于提升学生的幸福感和归属感,还能为他们的身心健康发展提供有力保障。再者,班主任也要将目光放到课外活动之上,如可以组织学生参与社区服务、环保活动等一些社会实践活动,以此来让他们走出校园、接触社会,培养他们的社会责任感和公民意识。同时,通过亲身参与实践劳动,学生们能够体验到帮助他人的意义和快乐,形成积极向上的价值观和人生观,养成积极向上的精神面貌和心理素质,这不管是对于他们的学习来说,还是对于他们的健康成长来说都将大有裨益。

#### 五、联合家庭力量,共筑心理防线

在初中生心理健康教育的征途上,我们应当明白,学校与家庭是学生成长的两大支柱。任何一方力量的缺失,都可能对学生的全面发展造成不可逆转的影响。因此,作为班主任,我们在心理健康教育的道路上,必须积极联合家庭的力量,共同为学生筑起一道坚实的心理防线。首先,家庭教育在初中生心理健康教育中扮演着举足轻重的角色。为了提升家长们对心理健康教育的认知和能力,班主任可以通过家长会、网络平台等多种渠道,与家长建立紧密的合作关系。在家长会上,班主任不仅可以向家长们普及心理健康知识,还可以分享一些实用的心理健康教育技巧和方法。同时,班主任可以借助网络平台的辅助作用,定期向家长们推送心理健康教育的相关资讯和案例,引导他们在日常生活中关注孩子的心理变化,及时给予支持和引导。其次,家校之间的信息互通是落实心理健康教育共建模式的关键。班主任应该定期与家长进行沟通,了解学生在家中的表现,同时向家长反馈学生在学校的情况。通过这种双向的信息交流,可以更全面地掌握学生的心理状态,及时发现并解决潜在的心理问题。在此基础上,针对初中生可能出现的心理健康问题,与家长共同商讨有效的教育对策和方案,确保学生在校和家庭中都能得到良好的心理健康教育引导。再者,亲子活动是促进亲子关系和谐、引领学生心

理健康发展的重要途径。班主任可以联合家长设计一些富有创意和趣味性的亲子活动,如户外拓展、角色扮演、心理剧表演等。这些活动不仅可以增进亲子之间的感情,还可以让学生在轻松愉快的氛围中释放压力、展现自我。通过参与这些活动,学生们能够感受到家校双方的关爱和支持,从而更加自信、积极地面对生活中的挑战和困难。最后,针对一些特殊家庭情况的学生,如留守儿童、单亲家庭等,班主任需要给予更多的关注和关爱。如可以通过开展线上家长会、定期家访等方式,与学生和家长建立更紧密的联系,及时了解他们的需求和困难,同时,还可以积极协调学校和社会资源,为这些学生提供必要的心理支持和帮助,让他们感受到温暖和关怀,共筑学生心理健康成长摇篮。

#### 六、提升自身素养,提供心理保障

经师易得,人师难求。班主任在初中生的学习和成长中扮演着举足轻重的角色。作为学生成长道路上的指引者,班主任的自身素养直接关系到学生心理素质和综合能力的发展。因此,为了给学生们提供良好的心理健康保障,班主任必须不断提升自身的综合素养。首先,班主任要做一个细心、有洞察力的人。在日常教学和管理工作中,要密切观察学生的言谈举止和情绪变化,通过细致入微的观察,了解学生的内心世界和潜在问题。同时,班主任还要具备灵活应变和恰到好处的教育引导能力,能够根据学生的实际情况进行个性化的心理辅导,帮助他们解决心理困惑,促进自我成长。其次,班主任要给予学生充分的信任、关心和理解。特别是对待一些存在心理问题的学生,更要从他们的优点出发,给予他们鼓励和支持,让他们感受到班主任的关怀和理解。同时,班主任还要在日常教学和生活中渗透心理健康教育,帮助学生树立正确的价值观和人生观,塑造积极向上的心态。最后,班主任要不断学习心理健康教育方面的知识,提升自己的专业素养。只有具备扎实的专业知识和丰富的教育经验,才能更好地为学生们提供心理健康保障。同时,班主任还要注重自身的言行举止,以身作则,为学生传递正能量,促进他们身心的健康发展。

“十年树木,百年树人”作为一名初中班主任教师,我们应当认清心理健康教育的重要性,在班级管理工作中,通过有效的方法和途径来融入心理健康教育,不断提升自身的综合素质,为初中生营造良好的学习和成长环境,推动他们身心健康发展,助力他们在未来走得更远,飞得更高。

#### 参考文献:

- [1] 魏颖.新时期小学班主任心理健康教育管理措施[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2023(11):104-106.
- [2] 寇艳.浅析班主任视角下的小学生心理健康教育[J].试题与研究,2023(30):142-144.
- [3] 刘继荣.浅谈在初中班主任工作中渗透心理健康教育的策略[J].甘肃教育研究,2023(06):76-78.
- [4] 冷兰.信息时代初中班主任工作中渗透心理健康教育的策略[J].当代家庭教育,2023(12):212-214.
- [5] 李娟.聚焦心理健康教育提升班主任工作实效[J].中学课程辅导,2023(17):33-35.

课题项目:中国校园健康行动教育教学研究成果项目,项目名称:初中班主任心理管理的现状与策略研究,项目编号:EDU0630 项目负责人:覃丽杰