

中学生班级管理心理健康教育的研究

居文玲

桂林市穿山中学, 中国·广西 桂林 541004

【摘要】在我们这个时代, 发展越来越多样化。教师不仅要学生的主体地位体现出来, 更要反映学生的基本状况, 还要通过学习教育和培养学生的个人素质。心理健康教育是指导中学课堂教学的基本任务之一, 学校根据实际情况开设了心理健康课程。以下是改善和预防心理障碍的建议, 改进课堂操作, 希望对初中生的心理健康教育给予帮助。

【关键词】初中生; 心理健康教育; 实践策略; 班级管理

1 中学生的心理现状

1.1 中学生心理发展阶段的特性

著名精神病学家、心理学家埃里克森认为, 人类自我意识的发展是一辈子的, 自我意识的形成和发展可以分为八个阶段: 婴儿期、儿童期、学龄前、学校期、青春期和成年早期、成人期、成熟期。这八个阶段的先后顺序是由遗传学决定的, 但每个阶段的成功与否取决于环境, 每个阶段都呈现出不可忽视的人性特征。12~18岁的高中生在这一阶段往往表现出人性的特点, 中学生的人格发展主要发生在“自我冲突”和“自我冲突”时期, 一方面, 本能冲突的增多可能引发问题; 另一方面, 对社会需求和社会冲突的焦虑和困惑, 另一方面, 这是一个心理问题高度对抗的时期。

在初中阶段, 一批青春期学生正经历着重大的心理变化, 他们在日常生活中往往表现出情绪不稳定、鲁莽、缺乏后遗症和强烈的反心理反应, 有鉴于此, 在课堂指导中, 班主任应重视对学生的心理教育, 通过积极的心理辅导, 帮助学生保持健康的心理状态, 预防心理疾病。

1.2 中学生心理问题表现

一个人的健康水平是衡量一个人心理健康的主要指标之一。何璐在《对提高中学生自主管理能力的思考》中说到提高中学生自主管理能力是为了让更多的学生更好的进行自我激励和自我规划。

1.3 中学生课程学业压力大

从小学升入初中阶段, 教学课程的设置有着十分不一样的改变。学生不仅要培养学习兴趣还要面临各学科课程上难度加大的压力。如果自己无法调整现有的不良情绪, 就会出现焦虑以及挫败感。

(1) 男女性别差异的问题

在“青春期”这一阶段的学生, 生理上的变化是尤为突出的, 然而突如其来的变化让学生猝不及防, 对其的影响极大。一方面导致学生成熟意识的苏醒, 另一方面又激发异性之间交往的各种问题。

(2) 与人交往中存在的问题

人际交往主要是在家庭和学生发生。在学校中面对各式各样性格不同的同邻人, 在与其交往的过程中要控制自己的情绪以及包容他人的情绪, 各种压抑的情绪堆积在一起, 得不到释放, 给人压力是巨大的。

2 班主任的任务与工作内容

教师在培养中学生中起着非常重要的作用, 教育部通过的《中小学班主任工作条例》指出: 认为班主任是中小学日常思想道德教育和学生管理的主体, 是中小学生健康成长的带头人, 在中小学中占有重要地位。在教师负责课堂教学期间, 教师应以教师的工作为主要业务, 努力成为中小学生的生活指南。

2.1 明确心理教育目标

明确心理健康领域的教育目标, 可以明确教育的价值提升, 也可以起到有效的激励作用, 为了促进心理健康教育的有序发展, 在班级管理中, 教师应根据学生身心发展的规律和心理健康教育的目标, 对整个初中学生的心理状况进行分析确定个人成

长的特点。

特别是, 教师一方面要注意心理健康教育的总体目标与个体目标相结合, 同时要提供一些心理辅导, 帮助学生进行心理健康教育, 培养积极的心态, 培养健康的人格; 另一方面, 要把长期目标和短期目标联系起来, 逐步制定符合目标的教育措施, 确保心理教育有序有效地实施。

2.2 建立完善谈话机制

沟通谈话是班主任了解学生心理状态, 引导学生走出心理困境的重要方法。

在课堂管理中, 沟通和交流是教师的重要手段。班主任要积极建立讨论机制, 通过对话与学生建立密切的情感联系, 班级管理要更加重视学生的心理健康。首先要转变教师的思想观念, 在课堂管理中要强调学生不仅是培训的主体, 也是课堂的主体。教师在听取学生的愿望和想法后, 可以在管理过程中形成科学的一面。例如, 班主任必须制定“面对面”和“发自内心”的管理计划, 与每个学生交谈, 鼓励他们积极表达自己的心理困难, 并与他们建立信任关系。班主任应建立学生档案, 制定个人政策的心理教育计划, 加强与家长的对话, 帮助家长了解学生, 营造合作教育环境。

2.3 丰富多彩的班级管理活动

在班级领导中, 班主任要充分发挥教育活动的优势, 为了帮助学生逐渐缓解心理压力, 形成积极健康的态度, 课堂不仅可以增强班级的凝聚力, 还要促进学生的身心发展。同时要培养学生良好的集体荣誉感, 为了使他们能够为学生价值观的形成做出积极的贡献, 班主任必须使文化建设成为一个重要的工作方向。

文化建设的核心是引导全班同学努力学习, 把心理健康教育理念融入课堂文化, 班主任可以组织学生参加课堂抗压训练。通过情境建设, 开展身心挫折教育, 培养学生的抗压能力, 利用学校教育资源积极开展培训活动。让学生在轻松有趣的活动中, 减轻压力, 消除焦虑, 体验快乐; 组织学生参加心理社团, 引导学生分享成长故事, 相互鼓励、相互支持, 加强正面引导, 增强教育的隐性效果。

2.4 加强心理问题预防

在课堂指导中, 班主任必须遵守“预防第一”的基本原则引导学生心理健康。在中学班级管理过程中, 教师应注意学生的心理健康问题, 班主任他是班上的主要负责人, 因此, 他必须承担更多的管理责任和责任。在班级管理过程中, 班主任肯定了个人的发展学生, 以及正确引导他们的心理健康。在课堂管理过程中, 教师应充分理解和尊重学生, 及时与学生沟通, 当他们遇到问题时, 分析他们的心理状态, 最后及时进行教育和培训。在预防学生心理和心理障碍的过程中, 学校课堂首先要加强与学生的交谈和访问, 通过密切观察和整合信息, 及时发现学生的心理问题, 根据问题的严重性作出决定; 加强与心理健康老师的联系, 配合教师定期进行心理健康教育, 丰富学生的心理健康知识, 培养学生解决心理问题的技能; 充分利用学校心理咨询等资源, 定期对学生进行心理评估, 让他们积极探讨心理健康问题, 提高预防工作的成效。

(下转 133 页)

速度, 顺应时代的发展社会高等教育持续增长。

3.2.2 民办高校专业、培养模式设置不合理

民办高校其实有些专业的设置与市场供求关系之间存在结构性矛盾。在综合型人才需要的背景下专业课程设置过于细窄, 也就导致培养出来的大学生就业宽度不够, 不能适应社会需求, 就业机会少便少之又少; 部分学校的人才培养模式不合理, 没有随着社会的发展而及时做出合理调整, 迟缓于社会发展的需求。在当今教改不断推进教学思想不断更新的时代, 大学教育更需要有前沿理念, 敢做教育的弄潮儿。用新理念的內化、带动教学方式方法的转变, 大学生才能与时共舞。而非一直在按部就班, 原地踏步的传统教学培养学生。部分学校由于缺乏前瞻性和消息渠道比较闭塞对一些冷门专业也不及时调整招生人数, 导致部分大学生还未毕业就出现失业的状况。

3.3 民办高校大学生个人因素

3.3.1 民办高校大学生就业观狭隘

目前民办高校大学生普遍存在狭隘的择业观, 一味的注重就业职位和薪资的高低, 忽视自身能力所能胜任的职位、并且忽视社会中残酷的市场经济, 不愿意从事基层或者中小企业的工作。无法正确的正视自己的工作能力和选择能力与岗位相匹配的工作。

3.3.2 民办高校大学生缺乏正确的自我认识和就业规划

民办高校大学生对自我的认知期望太高, 缺乏客观评价, 对自己的职业规划太过于理想, 缺少结合现实社会需求, 导致存在大量的隐性失业问题。虽然在大学期间学校会开展大学生职业生涯规划、就业指导等相关课程, 但由于大多数学生听课效率以及上课认真程度等问题, 导致民办高校大学生在关于职业生涯规划、职业定位等方面仍然存在很多认知不准确的问题。

3.3.3 民办高校大学生的诚信危机

民办高校大学生的诚信问题越来越受到社会及企业的关注。民办高校大学生在求职过程中, 总有一部分学生通过投机钻营的

手段对自身的简历、学历等进行造假或篡改, 以此来丰富自身的简历、凸显自己的优势。但这种不诚信的行为也为大学生的整体信用造成了一定的负面影响。

3.3.4 民办高校大学生在求职心态不乐观

目前社会高速发展, 并且由于近两年疫情的影响, 众多民办高校大学生相继出现各种消极、悲观的就业心理, 在临近毕业时出现迷茫、焦虑等心态, 作为民办高校大学生, 在社会的认可度更加薄弱, 无形中增加了学生在求职中的不自信心态。这些不良心理情绪导致大学生在求职时无法找到自己理想的工作, 这对个人甚至整个社会的发展等造成消极的影响。

3.4 其他因素

就业观念需要适应市场经济规律的大发展趋势, 需要在就业体制的框架上下不断发展、更新和改进。就业观念对于大学生就业是非常重要的, 就业观念的正确与否将会直接影响到大学生的就业意向。通过研究, 基本明确了提高民办大学生就业能力的方法, 也应该考虑到就业环境的复杂性和多变性, 方法应该在实践中应用并且需要结合具体的就业要求和条件, 予以灵活地参考。

参考文献:

- [1] 曹玉霞. 民办高校毕业生就业影响因素分析与对策探讨[J]. 教育与职业, 2017(17): 65-69.
- [2] 王磊, 邵君舟, 等. 影响民办高校毕业生就业因素的模糊综合评价研究[J]. 郑州师范教育, 2014, 04(v. 3; No. 16): 90-92.
- [3] 梁九妹, 张建国, 徐粤宇. 大学生就业竞争力影响因素研究[J]. 中南林业科技大学学报: 社会科学版 2011(3): 125-126.
- [4] 杨宇振. 资本空间化[M]. 南京: 东南大学出版社, 2016.
- [5] 颜培鑫. 应届高校大学生就业困惑与社会工作干预研究[D]. 天津理工大学, 2021.
- [6] 李勇, 段诗宁. 高校扩招如何影响了人力资本配置[J]. 南京财经大学学报, 2021(04): 54-63.

(上接 131 页)

总之, 在初中班级管理, 班主任应注重学生的心理发展。在班级管理实践中, 通过制订心理教育目标、建立完善谈话机制, 加强心理问题预防、丰富班级管理活动等措施, 能够有效应对学生的心理健康问题, 为学生健康成长提供支持。

3 意见及建议

随着社会的变化、科技的进步和生活方式的改变, 对中学生心理健康教育提出了新的要求, 要切实做好中学生心理辅导工作。

3.1 加强对心理健康教育重要性的认识

近年来, 学生的心理健康问题已经成为时代的潮流, 关注度随之提高, 但对于学校教师来说, 对学生身体健康的关注度大于对学生心理健康的关注度, 学校安全和出行安全比心理健康更重要。改变学生对心理健康教育的态度以及提高其重视度成为班主任不可忽视的问题。负责的班主任, 会将身体健康和心理健康放在同等的地位。更会在平时的日常生活中不断的培养学生心理健康教育意识, 真正做好心理健康教育工作。

3.2 提升班主任心理辅导能力

近年来, 各国强调了高质量教育的重要性, 但取决于长期的职业教育, 优质中小学教育的准备工作仍然落后, 重点是辅导和关于教师的工作要求。关于教师的培训和管理, 他们通常培养专业教师的教学技能, 而对教师的培训和要求却十分薄弱, 因此, 中学在升学的初期阶段, 应多加重视。学校应积极组织教师进行各种心理健康方面的培训, 真正做到用实际去提高班主任的心理健康教育水平。

3.3 在班级中创造良好的群体氛围

日常课堂指导, 维护良好的课堂秩序, 营造和谐的课堂氛围是班主任工作的重点之一。因此, 良好的班风是提高班级整

合的关键因素, 班主任首先要培养好班级干部, 让她们在班级里起到带头的作用, 其他同学效仿, 这样班集体的氛围会逐步变好。班级的所有学生成为班集体维护秩序的帮手。只有这样, 才能使学生个体融入群体生活, 在维护同龄人群体的心理健康方面发挥重要作用。

3.4 家校结合维护学生心理健康

对个人来说, 家庭成长环境对于他们的影响大之又。学校在为为学生提供心理辅导时, 必须结合学生的心理、家长对学生心理问题的反馈进行下一步操作, 同时要结合家长的关注和建设。学生心理问题出现的早期, 他们像在学校一样有着不协调的结果, 找出这些问题, 有赖教师与家长的紧密接触, 因此, 教师与学生家长之间的良好互动关系十分重要。

参考文献:

- [1] 何璐. 对提高中学生自主管理能力的思考[J]. 教书育人, 2021(13): 12-13.
- [2] 戴晓燕. 初中班主任在班级管理中如何进行德育教育[J]. 读写算, 2021(10): 23-24.
- [3] 王晓雪. 初中班主任班级管理的内容及方法[J]. 科幻画报, 2021(01): 93+95.
- [4] 王芳. 中学生心理健康分析及应对策略和建议[J]. 新课程(中), 2019(08): 276-277.
- [5] 刘鹏. 新时期初中班主任加强班级管理的有效对策[N]. 科学导报, 2021-06-08(B03).

作者简介:

居文玲(1996—), 女, 汉族, 广西融安, 中小学二级, 本科, 研究方向: 班主任管理。