

高中班主任对学生心理健康指导的有效策略

康婷

(鞍山师范学院 114007)

摘要:本世纪以来,教育技术突飞猛进,教学效率呈现持续提升状态,尤其是处于教育关键阶段的高中生,在学习高压下负面心理接踵而来,心理健康指导或成为其中至关重要的教育内容。结合现阶段高中生心理健康指导现状分析,提升学生心理素质依然任重道远。班主任是学生在校接触最多的教师,应肩负起心理健康教育使命,调整学生负面情绪,使其健康成长。本文主要分析高中生心理健康指导的重要性,并对于现阶段心理健康指导存在的缺陷与不足深入研究,进而详细论述高中班主任对学生心理健康指导的有效策略,以期夯实心理健康教育基石。

关键词:高中班主任;心理健康教育;指导策略

引言:

心理健康指导关系着学生身心健康发展,关系着教育否有序进行,关系着学生综合素养的养成,其重要性可见一斑。班主任是班级教育的第一责任人,应牢固树立心理健康指导教育观念,将其以新颖的方式渗透至学科教育与日常班级管理,最大化发挥心理健康指导作用,提升学生心理素质,促进其综合发展。

一、高中心理健康指导的重要性

(一) 学生自身发展的需要

学生是独立的个体,尤其是处于高中阶段的学生,具备独立的思想,教育必须多维度关注学生,促进其身心全面发展。结合高中生身心发展规律分析,班主任在实践教学应围绕学生展开,将其视为课堂教学与日常生活管理中的核心,以现代化教育技术与新颖的管理策略改变学生的学习态度,辅助其将知识内化于心、外化于行,以自己的实际行动落实知识。与此同时,班主任还应在学期初了解学生的家庭情况,便于后期实施管理,提升心理健康指导针对性。现阶段,较常见的教育形式多以社区服务活动等各项实践活动为主,目的是在实践中培养学生的团结意识、意志力、创造力等等,引导学生将所学的知识与社会适应统一起来,高中生不再是“读死书”、“死读书”,而是活学活用、学以致用^[1]。

高中阶段学生面临的心理压力主要来源于考试压力、学习压力,在诸方面压力的作用下,学生的学习、心理等方面将会出现不同的问题,这些问题正是班主任需要关注的内容,假设在实践教学及时发现并有效解决,可以从根源消除学生的负面心理,促进其形成良好的个性品质。反之,负面心理将会向一颗种子一样在学生的心里生根发芽,任何一次负面情绪的波动都是在浇灌这颗种子,久而久之,学生的消极心理或出现不可控现象。而心理健康指导正是通过专业的教育途径辅助学生正视心理问题,如心理辅导、心理健康教育课程、心理讲座、心理实践活动等等,在专业心理健康指导中,学生应对问题的能力将会稳步上升,其健康人格也会逐步形成。

(二) 社会发展对人才的需求

现阶段,社会对于人才的要求不仅是知识,而是有实践能力、创新能力以及较强心理素质的综合性人才。社会的高效发展致使新技术应运而生,如网络技术、数字技术等等,对于高中生的日常生活带来了极大的影响。例如,学生逐步沉迷于网络游戏、线上社交等,对于信息辨别能力较差,加之高中时期学生正处于身心发展关键阶段,或存在一定的逆反心理,在面对这样的教育困境中,心理健康指导的重要性将充分凸显^[2]。随着国内外未成年误入歧途的新闻播报,高中班主任必须正视心理健康指导工作,顺应时代发展大势,拟定行之有效的指导策略,潜移默化地健全学生的人格品质。

高中生在成长过程中,或由于学习,或由于生活中的压力产生一些负面心理,对于社会发展难以清晰定位,对于人才的概念区分不清,认为知识就是衡量自己能力的一把尺,忽视了实践技能与创新能力、身心健康等方面的提升。班主任在这一阶段应结合社会发展需求重新规划教学目标,帮助学生以知识为载体更好地认识社会,探索万事万物之间的关联,循序渐进地提升学生的社会适应能力。心理健康指导是辅助学生调节心理压力的主要构成,是优化学生学习技巧的关键所在,是培养学生创新实践能力的有效途径,是提高学生解决与应对问题能力的核心基础。因此高中班主任在日常教育中,应明确社会发展对于人才的需求,以心理健康指导为抓手塑造人、培养人、教育人、提升人,进而培养新时代所需要的综合性人才。

二、高中心理健康指导现状分析

(一) 班主任对心理健康指导认识不充分

据调研显示,高中生心理健康问题逐年上升,这就意味着部分高中在心理健康指导方面或难以满足学生的身心健康发展需求,导致学生在成长过程中遇到一些难以攻克的心理问题就忧心忡忡、碌碌无为。国家教育部门明确强调了高中生心理健康指导教育的重要性,要求以班主任为首的各科教师将其贯穿于教育全程,强化学生的身心素质^[3]。而部分高中班主任受传统观念影响,在教育管理工作中依然以学生的成绩为主,尤其是处于升学期的学生,部分班主任更是将成绩作为唯一管理目标,心理健康指导或流于表象。而在面临考试压力下,学生的负面情绪不加以消除将会愈加严重,一旦心理健康指导难以落地,学生的心理问题得不到解决,将会造成不可预估的后果。班主任作为班级管理的主要督导者与执行者,对于心理健康指导认识不充分不仅影响了学生的身心健康发展,还在一定程度上影响了其他学科教师的教育观念。

(二) 师资力量匮乏,组织管理体系不完善

心理健康教育在我国虽然有一定的教育历史,但是相较于西方国家,我国心理健康教育依然存在不足,如师资力量匮乏、教育程度浅、管理体系不完善等等,诸如此类的问题都是制约心理健康教育发展的因素。一般来讲,高中心理健康指导除了班主任之外,还需专门的心理健康教师实施教育,但是现阶段部分高中在心理健康教师这一层面稍显不足,致使班主任心理健康指导工作难进行,教育效率不高或成为必然现象。如部分教师大学毕业之后直接进入工作岗位,其心理学知识或具备教育资格,但是实践能力尚浅,未经过专门的训练直接上岗,其教学方式多以传统心理教育观念为主,与现阶段学生的心理健康教育需求脱轨^[4]。

除了师资力量匮乏之外,学校缺乏完善的组织管理体系也是现阶段心理健康指导所面临的一大问题。一般来讲,学校建立积极心

理健康教育体系属于系统化工程,需要各个学科教师、各部门相互合作,配合教育有效实施,确保心理健康指导获得理想化成果,提高心理健康教育质量。但现阶段国内部分高中缺乏完善的组织管理体系,未构建系统化、规范化、标准化的可实施性的心理健康教育模式,仅以心理健康教师、班主任实施工作,使得心理健康教育过于单一化,教育效率不高或成为必然趋势。

三、高中班主任对学生心理健康指导实践策略

(一)班主任应正视心理健康指导

班主任是高中学生心理健康指导的主要工作者,应从自身抓起,以自身的实际教育力度引起更多学科教师重视心理健康教育。具体来讲,班主任在日常教育管理中,应改变传统仅关注学生学习成绩的教学理念,全面贯彻素质教育方针,将学生的心理健康指导、思想政治教育等视为教学重点,实现培养其德育品质、身心健康发展的目标。而要实现这一教育,班主任必须充分正视心理健康教育对于学生的重要性,并结合学生的身心发展需求与社会发展需求设计教学方案,多元化落实心理健康指导,促进学生身心素质提升的基础上完善其人格品质。班主任日常工作繁杂冗余,涉及到教育、卫生、管理等方面,是距离学生的学习与生活最近的教师,对于学生的身心健康发展具有直观的影响力。基于此,班主任在心理健康指导中应重新定位自身在学生心中的角色,明确心理健康指导对于学生的重要性,并协同家庭、社会、学校多方面力量构筑教育堡垒^[5]。为增强班主任的重视度,高中可以将心理健康指导作为考核班主任的一项标准,与其业务、绩效挂钩,辅助班主任形成心理健康教育意识,并将其视为教育的一部分。

(二)提高心理健康教育宣传力度

高中处于教育关键阶段,上承大学、下启初中,是学生人生发展中的关键阶段,而为了确保学生在这一关键阶段身心健康发展,心理健康指导可谓是其中主要构成部分。作为健康学生身心的主要突破口,学校在辅助心理健康教育目标全面落实的同时应加大心理健康教育宣传力度,引起全校师生重视这一教育,并以此为抓手帮助高中生反思自身现存的心理问题,在反思中调整,在调整中完善与优化,进而辅助自身稳步提升。当前,无论是高中班主任还是学生,抑或是其他学科教师,对于心理健康教育认识稍显不足。如在断定学生的心理健康状况的同时,通常以语言、文字、游戏等方面的测试为主果断的将学生的心理划分为“健康”与“不健康”两类,这样的极端化分方式将会导致心理健康指导出现危机。因此,学校应尝试在宣传中引导全校师生重新定义心理健康教育。在宣传方面,可以通过营造宣传环境与借助信息技术两方面展开:

一方面,营造良好的宣传环境。即学校作为培养人才的主要基地,应关注学生的身心健康,重视心理健康教育环境氛围的营造,实现环境育人作用^[6]。如学校应组建班主任成立心理健康教育队伍,负责对于学生展开调研,结合调研结果分析学生的心理特点,并针对学生的身心特点进行系统化、规范化、科学性、持续性指导,做到整体教育和因材施教相结合,有层次、有目标的实施心理健康指导;

另一方面,信息技术宣传。信息技术宣传主要是借助新时代资源,如多媒体、移动广告牌、网络平台等等。校园可以承载宣传的途径较为广泛,如信息技术室、广播室、多媒体等等,此外,班主任还应借助更加广泛的线上平台进行宣传,如微信群、QQ群、短视频等等,将宣传内容打造的更具吸引力,最大化拓展影响范围。随着班主任的广泛宣传与普及,学生的心理教育桥梁将被有效搭建,而如何建立在桥梁的基础上实施心理健康指导工作,则需要创新与优化指导模式,潜移默化地培养学生的自我调适能力,促进其

全面发展。

(三)创新与优化心理健康指导模式

心理健康指导模式是落实心理健康教育目标的直观性途径,高中班主任要想在实践教育中有效落实心理健康指导工作,必须创新与优化指导模式,确保其朝着多元化发展,多角度实现教育。高中班主任在心理健康教育指导中,首先应结合地域文化、当地经济发展现状、学生的家庭环境、文化程度等等,只有明确这一系列有可能影响心理健康指导效率的因素,才能结合实际情况界定实效性更高的心理健康指导模式。如经济发达的地区,学生视野更加广泛,受到的影响因素更多,教师更应注重心理教育指导的人文性、引导性。适当的教育模式可以收获更加理想的教育成果,高中班主任在心理健康教育中,应将其与德育教育、思想政治教育各方面相互关联,以此为抓手端正学生三观,实现多方面教育的深度融合。

高中班主任还应积极改革与完善心理健康指导,构建特色心理健康校本课程,并协同各学科教师,将其渗透至不同学科教育中,在广泛渗透中加强心理健康指导的丰富性、实效性^[7]。与此同时,班主任还应尝试在实践中不断拓展与挖掘全新的教育资源,不断在教学中完善课程、优化教学理念、创新心理健康指导模式、改革教育空间、改变教育策略,如定期举办心理健康教育讲座、组织心理健康指导实践活动、积极引导引导学生参与教材编写等等,使其教育更具校园特色,距离学生的生活更近。如此一来,心理健康指导效率将会在原有的基础上呈现稳步上升趋势,其教学成果或更加理想。

四、结束语

综上所述,高中班主任作为学生心理健康指导的主要执行者,应肩负教育使命,将其贯穿于日常教育与管理中,逐步落实心理健康教育目标,促进学生综合发展。结合高中生身心发展规律分析,班主任在心理健康指导中,要想提升其有效性与针对性,需要尝试从正视心理健康指导、提升心理健康教育宣传力度、创新与优化心理健康指导模式三方面展开深入分析,抑或研究更加广泛的指导途径。

参考文献:

- [1]蔡雯婷.基于中小学心理健康教育指导纲要目标解读的高中心理团体辅导课思考与建议[J].生活教育,2022(03):58-61.
 - [2].《中小学心理辅导》关注中小学生学习心理健康指导心育工作探索实践[J].作文与考试,2022(05):65.
 - [3]任会.心理健康指导在高中班级管理中的有效应用[J].第二课堂(D),2021(11):87-88.
 - [4]卞业宏.做有“心”的教育——高中地理教学中心理品质教育的有效指导[J].知识文库,2021(03):61-62.
 - [5]邱建平.论高中班主任如何开展学生心理健康指导[J].天津教育,2020(32):22-23.
 - [6]姚艳丽.高中班主任如何有效进行学生心理健康指导[J].中学课程辅导(教师通讯),2020(20):21-22.
 - [7]吴时泰.高中班主任基于心理健康指导的途径探究[J].当代家庭教育,2020(24):164.
- 【作者简介】康婷 1981-05 女 汉族 四川省资阳市 单位:鞍山师范学院 职称:副研究员 学历:研究生 学位:硕士
研究方向:心理健康教育,教师教育,教育管理
【挂课题】鞍山师范学院“十三五”专项第二批科研课题《中学班主任提升学生心理健康水平的策略研究》
课题号:18sswzx22