

班主任开展心理健康教育对学生积极学习心理的影响

谢静远

临沂清河实验学校 山东临沂 276017

摘要: 在学生的成长过程中, 心理健康与学业发展紧密相连。班主任作为学生在校期间接触最为密切的教育者之一, 肩负着开展心理健康教育的重任。本文深入探讨班主任开展心理健康教育对学生积极学习心理的影响, 分析班主任实施心理健康教育的独特优势, 阐述具体的教育内容与方法, 并针对实践过程中可能面临的挑战提出相应对策, 旨在强调班主任在塑造学生健康学习心理方面的关键地位, 为提升教育质量、促进学生全面发展提供理论支持与实践指导。

关键词: 班主任; 心理健康教育; 学生; 积极学习心理

引言:

随着社会竞争的日益激烈, 学生面临的学业压力、人际交往压力等不断增大, 心理健康问题逐渐凸显, 对学习心理产生了诸多负面影响。而班主任处于教育教学的一线, 与学生朝夕相处, 能够敏锐捕捉到学生的情绪变化、行为异常, 是开展心理健康教育的天然主力军。通过科学有效的心理健康教育, 班主任可以帮助学生排解心理困扰, 培养积极向上的学习心理, 为学生的学业进步奠定坚实基础, 助力学生成长为全面发展、适应社会需求的人才。

1. 班主任开展心理健康教育的优势

1.1 密切的师生关系

班主任与学生相处时间长, 不仅在课堂上传授知识, 还在课间、课后全方位参与学生的校园生活。这种长时间、近距离的接触, 使得班主任能深入了解每个学生的性格特点、家庭背景、兴趣爱好等, 从而建立起深厚的师生信任关系。当学生遇到心理问题时, 更愿意向熟悉且信任的班主任倾诉, 为心理健康教育的顺利开展提供了情感基础^[1]。

1.2 全面了解学生学习情况

班主任对学生的学业表现了如指掌, 清楚知道每个学生不同学科上的优势与不足、学习进度的快慢以及学习态度变化。基于这些精准的学习信息, 班主任能够针对性地挖掘学生学习心理问题的根源, 如因某学科长期成绩不佳而产生的厌学情绪, 或是因学习压力过大导致的焦虑心理, 进而有的放矢地开展心理健康教育, 将心理疏导与学习指导紧密结合。

1.3 班级管理的权威性

在班级管理中, 班主任具有一定的权威性, 其制定的班级规章制度、组织的班级活动, 学生们通常会积极响应。利用这一优势, 班主任可以将心理健康教育融入班级日常管理, 如通过主题班会、班级文化建设等形式, 营造积极健康的班级心理氛围, 引导学生树立正确的学习价值观, 使心理健康教育更具影响力与实效性。

2. 班主任开展心理健康教育面临的挑战

2.1 专业知识不足

尽管班主任对学生有深入了解, 但大多数班主任并非心理学专业出身, 缺乏系统的心理健康教育知识与专业技能培训, 在面对复杂的学生心理问题时, 可能难以准确判断问题性质、提供科学有效的解决方案, 影响心理健康教育的质量。

2.2 时间精力有限

班主任日常工作繁琐, 既要承担教学任务, 又要负责班级管理, 处理学生之间的各种琐事, 很难有充足的时间和精力专门投入到心理健康教育工作中。这可能导致心理健康教育活动的开展不够深入、持续, 无法满足学生的心理需求。

2.3 学生隐私保护问题

在开展心理健康教育过程中, 班主任不可避免地会接触到学生的一些隐私信息, 如家庭矛盾、情感困扰等。如何确保这些隐私信息不被泄露, 保护学生的自尊心与隐私权, 是班主任必须谨慎对待的问题, 稍有不慎, 可能会引发学生的信任危机, 阻碍心理健康教育的推进。

3. 班主任开展心理健康教育对学生积极学习心理的影响分析

3.1 增强学习动力

通过学习动机激发教育,班主任帮助学生找到了学习的意义与目标,让学生从内心深处渴望知识、追求进步。当学生明确了自己为何而学,如为了实现理想职业、为了回报父母养育之恩等,便会将学习内化为自觉行为,不再把学习当作一种负担,而是充满激情与动力地投入到学习中,在课堂上更加积极主动发言,课后主动完成作业、拓展学习,学习成绩也随之逐步提升^[2]。

3.2 端正学习态度

在学习挫折教育与压力应对教育的影响下,学生逐渐养成了坚韧不拔的品质,面对学习困难与压力时,不再选择逃避或消极对待,而是以乐观、积极的态度去迎接挑战。他们认识到学习是一个长期积累、循序渐进的过程,懂得在失败后总结经验,调整学习方法,持续努力。这种端正的学习态度为学生的终身学习奠定了良好基础,使他们在未来的学业与事业道路上都能勇往直前。

3.3 提高学习适应性

随着学习阶段的提升、学习内容的加深,学生需要不断适应新的学习环境与要求。班主任开展的心理健康教育,尤其是人际交往心理教育与学习方法指导,帮助学生快速融入新集体,建立良好的人际关系,获取同学间的支持与帮助;同时,学会根据不同学科特点、教师教学风格调整学习策略,提高学习效率,增强学习适应性,确保在学业的各个阶段都能保持稳定的学习状态。

3.4 培养良好学习习惯

在日常心理健康教育过程中,班主任注重培养学生的自律、自主学习能力。通过引导学生制定学习计划、合理安排时间、自我监督执行等方式,让学生逐渐养成良好的学习习惯。有了这些习惯的支撑,学生能够有条不紊地进行学习,减少拖延、分心等不良行为,学习的专注度与持久性得到显著提高,进一步促进积极学习心理的形成与巩固。

4. 班主任开展心理健康教育的策略

4.1 日常观察与个别谈心

班主任要做学生学习生活中的“有心人”,日常留意学生的言行举止、表情神态、情绪变化等细微之处。一旦发现学生有异常表现,如突然变得沉默寡言、成绩大幅下滑、

课堂上注意力不集中等,及时找学生进行个别谈心。谈心时,营造轻松、信任的氛围,让学生畅所欲言,班主任耐心倾听,给予理解与支持,共同探寻问题根源,制定解决方案,帮助学生调整学习心理状态。同时,班主任要学会合理安排工作时间,制定详细的工作计划表,将心理健康教育纳入日常班级管理体系,统筹兼顾教学、管理与心理健康教育任务。可以利用课间、自习课、班会课等碎片化时间,灵活开展一些简短而有效的心理健康教育活动,如“每日一句心灵鸡汤”分享、五分钟心理小测试等,积少成多,确保心理健康教育的持续性。

4.2 主题班会活动

定期组织以心理健康为主题的班会活动,是班主任开展心理健康教育的重要阵地。根据学生的年龄特点、学习阶段需求,设计丰富多彩的班会主题,如“我的学习我做主”“如何应对考试焦虑”“友谊的小船如何远航”等。在班会活动中,通过案例分析、视频播放、小组竞赛等形式,激发学生的参与热情,引导学生在互动交流中学习心理健康知识,培养积极学习心理,增强班级凝聚力。

4.3 班级文化建设

营造积极向上的班级文化,对学生的学习心理有着潜移默化影响。班主任可以组织学生共同制定班训、班歌、班级口号等,体现拼搏进取、团结友爱的精神内涵;布置温馨、富有激励性的教室环境,如张贴名人名言、优秀学生作品展示、学习进步榜等,让学生在充满正能量的班级氛围中受到熏陶,激发学习斗志,塑造健康的学习心理。此外,班主任要强化隐私保护意识,在与学生沟通交流、记录学生心理信息时,严格遵守保密原则^[3]。妥善保管学生心理健康档案,仅限本人及相关专业人员查阅;在与家长、其他教师沟通学生心理问题时,隐去学生可识别身份信息,避免隐私泄露,以实际行动维护学生信任,为心理健康教育营造安全、可靠的环境。

4.4 家校合作

学生的心理健康受家庭环境影响深远,班主任要加强与家长的沟通与合作。定期召开家长会,分享学生在校学习生活情况,重点强调心理健康教育的重要性,向家长传授一些简单易行的家庭心理健康教育方法;针对个别心理问题较为突出的学生,及时与家长进行一对一沟通,了解学生在家表现,共同商讨教育对策,形成家校教育合力,

全方位呵护学生心理健康成长。

4.5 加强专业培训

学校应为班主任提供定期、系统的心理健康教育培训课程,邀请专业心理咨询师授课,内容涵盖心理学基础理论、常见心理问题诊断与干预、心理咨询技巧等。鼓励班主任参加心理咨询师资格认证考试,提升专业素养,使其具备扎实的心理健康教育知识与技能,能够胜任学生心理健康教育工作。

5. 结语

综上所述,班主任开展心理健康教育对学生积极学习心理的塑造具有不可估量的作用。凭借独特的师生关系、全面的学生了解以及班级管理权威,班主任通过多样化的教育内容与方法,为学生点亮心灵的灯塔,驱散心理阴霾,激发学习热情,助力学生成长为拥有积极学习心理、具备

扎实知识技能的栋梁之材。尽管面临专业知识、时间精力、隐私保护等诸多挑战,但只要学校、班主任协同努力,采取有效对策加以应对,就一定能让心理健康教育在班级这片沃土上绽放绚丽之花,为学生的美好未来奠定坚实基础,开启教育新征程,书写育人新篇章。

参考文献:

[1] 罗玲. 浅谈班主任核心素养对学生心理健康及行为养成的影响 [J]. 新课程, 2021(08):226.

[2] 李祚山, 王雪燕, 肖子林. 中学生心理健康研究的现状及展望 [J]. 重庆师范大学学报(社会科学版), 2023, 43(02):74-84.

[3] 夏志英. 班主任有效开展心理健康教育的探索 [J]. 华夏教师, 2023(03):33-35.