

# 高中班主任对学生心理疏导的策略探讨

谈立民

(宜兴市丁蜀高级中学 江苏宜兴 214221)

**【摘要】** 我国教育的发展一直处于应试教育的阶段, 人民物质生活水平对教育事业的发展也带来了一定程度的压力。针对高中学生来说, 面临人生的重要转折点, 学习、生活、家庭以及老师等等各个方面的压力都难以避免, 这些压力常常让学生们的心理感受异常沉重, 进而影响心理健康发育, 更有甚者可能造成较为严重的心理健康问题。针对上述问题, 本文从高中班主任更加了解学生的基本情况的身份和角度出发, 阐述高中班主任展开心理教育的重要作用, 分析当前高中学生所面临的心理健康问题, 进而有针对性地针对高中学生的心理疏导策略进行探讨, 希望能够在一定程度上提高高中学生的心理素质和 Learning 质量, 促进未来发展。

**【关键词】** 高中班主任; 高中学生; 心理健康; 心理教育; 心理疏导; 策略

DOI: 10.18686/jyxx.v2i4.33435

## 1 高中班主任展开心理教育的重要作用

### 1.1 有效提高高中学生的心理素质

作为班级管理的主要负责人, 高中班主任在班级管理中的作用尤为重要。首先, 班主任要明确学生的成长特征。清楚了解到高中生处于青春叛逆期, 也处于成长发展的重要时期, 由于学习任务重、学习压力大, 心态焦虑、易暴易怒等是高中生普遍存在的心理问题; 其次, 班主任要明确管理重点。高中学生面临高中升大学的节点, 是步入社会的第一步, 同时也包含着家庭、学校的殷切希望, 心理压力大、焦虑、紧张等问题是不太容易去避免的。针对此类现象, 结合高中学生生理、心理的发展特点来开展心理健康教育尤为重要。高中班主任是帮助学生学习、成长的重要人物, 高中班主任通过学习并了解日常的心理训练疏导方法, 引导学生的学习生活和自我管理, 同时致力于开发学生潜能、完善学生人格、增强对环境的适应能力和抗压能力, 因此, 由班主任推进健康心理教育在一定程度上能够提高学生的心理素质, 促进学生的全面发展。

### 1.2 有效促进校园德育教育工作的开展

心理健康教育推进德育教育的发展, 德育教育工作是高中班主任的工作重点, 德育教育与心理教育联系紧密。通过提高学生的抗压能力和心理素质, 能够在一定程度上为德育教育工作的开展奠定有利且稳定的基础。一名高中生要想拥有良好的、优秀的人格品质, 必须拥有正确审视自己、了解自己、调节自己、改变自己、完善自己等方面的能力, 同时还应拥有善待他人、接纳他人、交往他人、学习他人等方面的能力, 拥有上述能力并且努力生活才能够成为更加优秀的自己。因此心理教育工作的落实对高中学生今后工作和生活的发展都至关重要, 将高中班主任的身份特点与心理素质教育的重点相结合, 能够有效提高校园德育教育教学的质量, 促进校园德育教育工作的开展。

### 1.3 有效推动班级管理工作的开展

将高中班主任的身份特点与心理素质教育的重点相结合, 促进校园德育教育工作的开展的同时还在一定程度上促进了班级管理工作的开展。首先, 开展心理健康教

育能够梳理高中班主任与学生之间的关系, 心灵直击有利于提高师生之间相互了解的程度, 促进彼此之间的接纳、理解和亲近, 也为班主任开展班级管理工作提供了优良的人际环境。其次高中班主任在对学生进行心理疏导的过程中增进了与学生之间的交流, 增加了彼此之间的了解, 进而有利于班主任更加准确地、有针对性地去预测学生的心理和行为, 引导学生的心理朝着健康的方向发展, 在一定程度上提高了教学质量。最后心理教育工作还能提高学生自我发展和自我教育的能力, 为班主任的日常管理工作减轻负担。

## 2 高中学生所面临的心理健康问题

### 2.1 厌学思想

针对目前我国学生教育的发展情况来看, 很多学生都有厌学的思想。厌学思想的影响来源可以有很多方面, 首先是家庭方面的影响, 高中学生学业压力大, 很多父母都抱着望子成龙、望女成凤的思想, 给了孩子超过自身承受范围的压力, 同时很多父母针对孩子的教育问题持不同意见, 源源不断的争吵给孩子造成了较差的学习和成长环境。其次是社会环境的影响, 随着我国经济水平的不断提高, 娱乐设施、娱乐工具的不断完善也给学生的学习增加了较大的娱乐诱惑。最后则是学校方面的影响, 学校教师忽视了基础薄弱学生的学习感受, 导致学生失去学习兴趣, 进而产生厌学的情绪。

### 2.2 自卑心理

自卑心理的产生往往是由于学生对自己的基础情况和自身特点不够了解, 遇事缺乏分析能力, 在我国目前教育的发展态势, 对于高中学生来说应试教育充斥着他们整个生活, 因此高中学生在学习过程中极易产生焦虑心理, 经常因为一次考试的失误而否定自己, 认为别人经常持有否定的态度针对自己, 不断怀疑自身能力, 成绩下降, 进而导致自信心缺失, 否定自己, 态度消极。

### 2.3 早恋倾向

高中阶段是一个感情较为敏感的时期, 比初中时期的心智更成熟, 自我意识也越来越强, 对异性的好奇、爱慕也是一种十分正常的现象。面对我国娱乐、影视发

展速度越来越快的情形,很多学生容易受偶像爱情剧的影响,对谈恋爱充满幻想,甚至出现渴望尝试的心理。在高中阶段,学习氛围凝重,学习责任重大的背景下,家长和班主任的焦虑溢于言表,职责式教育和强加式教育无法完成最终目标,因此适当的、适时的心理教育疏导十分有必要的。

### 3 高中班主任对学生心理疏导的策略探讨

#### 3.1 营造健康良好的心理发展环境

高中学生产生心理问题的原因主要是因为心理负面情绪的产生,影响了心理预期的发展,心理压力太大影响了学习的态度以及学习积极性。因此为了帮助高中学生顺利度过三年辛苦的学习生活,提高心理健康素质,促进全面且良好地发展,高中班主任应该积极主动地为学生营造健康、良好的心理发展环境,努力培养学生的环境适应能力、自我调节能力,树立对待不同事物的正确观念,提高学生的人际交往能力,平等待人,建立良好的、有秩序的、符合班级学生健康发展理念的班级文化,适当组织班级活动,班主任应着重注意民主氛围的营造,以学生为教育主体,努力为学生营造良好的心理健康发展环境,促进学生开心快乐的学习,扫清学生的心理障碍,进而促进高中学生心理的健康发展。

#### 3.2 开展心理健康辅导活动

受家庭、学校以及社会因素的影响,很多高中学生出现了不同程度的心理问题,为此,作为与学生接触最为频繁、密切的高中班主任来说,积极采取措施,为学生开展心理健康辅导,疏导心理问题,帮助学生解决心理问题,提高心理素质是十分重要的。高中班主任可以针对班级学生心理发展的基本情况开展健康教育的宣传工作,开办心理教育讲座,开设专业的心理教育课程,组织开展有关心理健康的社会实践活动,通过一系列活动的开展让学生去了解心理健康教育的基础知识和重要作用,班主任借助心理知识,促进学生提高对自我教育、自我认知等方面的认识,提高自我接纳以及自我调节的能力,在一定程度上保证高中学生自身的身心健康,进一步促进学生的健康且全面性质的发展。

#### 3.3 开展针对性心理健康辅导活动

针对性的心理健康辅导活动是基于班级整体的辅导背景下,对学生个别的、较为特殊的心理问题展开辅导,具体问题具体分析。高中学生所面临的心理健康问题主要有厌学思想、自卑心理和早恋倾向等等,我们拿自卑心理举例。有自卑心理的人往往处于一个较为低沉的状态,对于学习、生活缺乏积极性,处于自我怀疑和自我

否定的阶段,同时也缺乏一定的人际交往能力,不善于与人交流,不善于调节自我。针对此类学生,高中班主任则需要利用大量时间去主动观察学生,从细节处入手,善于预测自卑学生的心理,及时发现并制止其不良心理和不良行为,主动与自卑学生进行沟通与交流,建立友好、亲密的平等友好关系,取得自卑类学生的信任,进而了解其内心深处的想法,展开针对性的心理健康辅导活动,帮助学生克服自卑心理,重新认识自己、认识世界。

#### 3.4 完善心理健康教育机制

高中班主任对学生心理疏导工作的顺利进行离不开学校领导的支持,为了促进心理疏导工作更加稳定且长期的发展,完善心理健康教育机制是很有必要的。首先,校园相关部门应对心理健康辅导政策提起重视,对于活动开展能够提供较为完备的政策支持和资金支持。其次建立符合校园实际发展的心理健康管理体系,设置心理辅导室,为解决学生们的心理问题聘请专业的心理辅导专家;开设年级辅导专业组,根据不同年级学生的特点制定不同的辅导机制;班主任身份观察便利,能够充分预测学生的心理状况,防患于未然。最后完善培训、考核、评比等制度,优化师资队伍力量,完善队伍建设,进一步为扫清学生的心理障碍做出贡献。

#### 3.5 协调高中班主任角色

在高中这一学习阶段,高中班主任的角色亦师亦友,既是在学生学习路上保驾护航的人民教师,也是在学生深陷迷茫中为其披荆斩棘的朋友,为实现高中班主任对学生心理健康疏导的目标,发挥高中班主任角色对于提高学生的心理素质,开展德育教育工作以及班级管理的重要作用。作为一名高中班主任,在生活中应该积极地去引导学生了解客观事实,促使学生能够正确评价客观现象,进而提高自我调节和自我适应的能力。在学习中应该引导学生去学习方法,科学用脑,灵活运用基础知识,合理进行时间分类,调整学习心态,进而在一定程度上减轻学习压力。在课余生活中班主任应积极开展社会实践、文体等活动,希望能够通过课余活动的开展充分发挥学生们的特长,释放天性,营造出一种健康并快乐的氛围,从而促进彼此之间的交流,同时也能够建立起一种新型的师生关系,促进教师对学生的了解,进而一定程度上更好地促进心理疏导工作的进行。

**作者简介:** 谈立民(1979.11—),江苏省宜兴人,中学一级教师,研究方向:物理学科教学和班主任管理。

### 【参考文献】

- [1] 王雪滢. 高中班主任管理实践中融入德育教育的现实意义解读 [A]. 社会发展论丛 (第二卷) [C]. 2019: 2.
- [2] 刘磊. 高中班主任班级管理的现状及对策研究 [D]. 石河子大学, 2015.
- [3] 田锐. 高中心理健康教育与班主任工作整合问题研究 [D]. 东北师范大学, 2012.
- [4] 程东旭. 城镇高中班级管理策略提升问题研究 [D]. 河南师范大学, 2018.
- [5] 李春婷. 疏导教育法在高中班级管理中的运用研究 [D]. 四川师范大学, 2017.