

探究在班级管理中如何有效促进学生的心理健康发展

吴俊良

山东省滨州市沾化区冯家镇第一实验学校 山东 滨州 256800

摘要：初中时段对于学生的个人发展至关重要，且他们的精神层面也正在逐渐成熟起来。当面临挑战与困境时，许多青少年容易出现各种心智上的困扰，这可能对他们的心灵发育造成负面效应。因此，作为教师的我们有责任加强对青少年的心灵建设，并引领他们在形成完整的人格上取得进步，以便更好的茁壮成长。然而，鉴于心理学教学具有很高的专业技巧要求，怎样能在班级管理过程中有效的融入这种教育教学的研究仍在持续探究并且实际操作当中。

关键词：初中班主任；心理健康教育；渗透策略

引言

伴随着社会的进步，初中阶段心理健康教育已逐步成为讨论焦点，越来越多的个体也对此表示出关心。处在青春期发育的关键阶段的中学生们，他们的身体与心智成长，包括对生活环境的适应能力及思考模式的转变，都可能引发他们面对诸多心理问题。因此，如何把心理健康理念融入到班级管理的实践当中就显得尤为重要了。

1 初中班主任工作中渗透心理健康教育的意义

在初中时段里，青少年正经历着他们的心理发育与人格建构的重要过程。他们的心智与感情特质在此期间表现出了明显的多样化和变化无常的特点，并常常伴随有强烈的情绪起伏。如果他们无法妥善处理这种情绪，特别是负面的情绪，那么可能导致长期的精神负担，进而对他们的情绪健康和人格构建产生不良的影响，这也会妨碍优良品质的发展。在这个环境中，教师作为每天与学生接触最多的人，其职责显得尤其关键。除了教授课程之外，他还是第一个发现并指导学生生活方式和心态变化的教师。对于学生的性格特点、行为模式、情感反应及人际交往技能等方面的理解深入透彻，使他在实施心理健康的辅导过程中能针对性的给予援助，灵活运用教育方法来满足每个个体的需要。积极参与到心理健康教育中去的班主任能够有效地提升教学效果。借助持续性的观察与沟通，教师可以迅速识别出有可能给学生带来不良情绪困扰的问题，并在第一时间采取措施予以纠正。此外，各类班会及团队讨论等活动也有助于缓解学生们的焦虑感，进一步推动他们的正面交往，强化班

级团结精神。这样的氛围营造对于培育学生的心理健康具有重要意义，同时也为他们在充满关爱和理解的环境下茁壮成长提供了有力保障，进而全方位助力其身心健康与人格完善的发展。

2 初中心理健康教育中所出现的问题

2.1 教育资源不足

伴随着公众对于精神健康的日益关心，初中时期的心理健康教育也得到了越来越多学校的认可与支持。然而，实践中的困难仍旧不少，尤其表现在资源配置上存在的巨大空缺。首先，很多中学都缺少具有专门资质的心灵辅导教师。他们必须拥有深厚的心理学知识基础并能根据青少年的心智特征来授课，而这种人才目前在教职员群体里是稀缺的。此外，适宜的学习素材同样是一个关键难题。市面上没有为初中学生量身定制的、专业的心理健康课程书籍或其他学习工具，现有的一些资料很难符合他们的需求。因此，由于上述种种制约条件的影响，使得学校在推行心理健康教育过程中难以提供全方位且深度的引导，从而削弱了教育的成效及学生的心理成长。

2.2 教师专业素养不足

青少年时期是一个重要的心理成长时刻，但是对于这个阶段的教师来说，他们的专业素质常常存在问题。尽管许多中学教师在其教科书领域有深厚的实践经历，但在心理学理论与心理辅导技巧方面的训练却相对薄弱。这导致了教师们无法准确地发现并解决学生们在心智发育过程中的潜在挑战。比如，他们可能会对如何恰当地处理学生的情感波动、应付压力及人际交往等问题感到困惑。再者，由于没有系统性的培训和引导，这些教师也难以为学生提供个性化的心灵关怀。

2.3 学生心理问题的隐蔽性

作者简介：吴俊良（1975年12月），性别：男，民族：汉，籍贯：山东省滨州市沾化区，学历：本科，职称：中学一级，主要研究：初中教育。

青少年在发展阶段中时常遭遇各类精神难题，然而这些困难通常难以察觉且不易解读。首先，因其内心的秘密性质，学生本人可能会忽略自己正面对的心理危机，反而认为是暂时的情感波动或是压力源造成的。其次，即便意识到了问题所在，很多学生仍有可能出于害羞、恐惧被标记为有病或者对于咨询师的不了解等原因，而不愿意公开他们的痛苦，拒绝向教师、父母或专家求助。这类的交流阻碍使我们更难及时地找出并解决这类问题，同时也加大了有效应对策略的执行难度。另外，同学的影响力也有可能让学生感到在表述及处理内心的问题上压力，从而加重了精神疾病的复杂程度与紧急度。

2.4 教学内容的单一性

现阶段初中心理健康教育实施过程中，面临着教育内容的单调问题，这直接制约了其宽度与深度。一般情况下，心理健康课以传授关于心智难题的基本认识及初步应变策略为主，比如如何面对压力或化解纷争等等，但很少深入探讨学生的个人特质及其全方位发展的重要领域。例如，对于情绪表达的培育、人际交往的能力提升以及自我意识的深层次挖掘，许多课程并没有给予足够的关注。这样的倾向可能会使学生在情商控制、社会交际能力和人格理解方面的均衡发展受阻，从而不能够有效地助力他们全局的进步。再者，由于缺少针对性且多样的授课内容，也有可能削弱学生们对心理健康课堂的热情和积极投入，进而减损教育活动的效果。

2.5 家长的参与度不高

在初中心理健康教学过程中，父母通常很少积极参与其中，这是对学习成绩产生重大影响的关键要素。许多父母或许并未完全理解心理健康教育的价值所在，也可能是他们觉得心理健康的困扰距离他们的子女尚有段距离，因此忽略了在学校这个领域上的协作。另外，由于父母的职业忙碌或是缺乏相关的知识储备，他们在家庭环境里无法为学生们提供足够的心理援助，甚至在应对学生的心理难题上找不到合适的方式方法。缺少高效的家校交流同样是一个关键的问题，父母和学校之间的信息交换及资源整合存在着阻碍，这也制约了教育方式的一致性和全面性。假如父母和学校未能达成一致，那么学生在校内的心理健康教育就难以获得来自家庭的有力支撑和持续发展，进而削弱整个教学的效果。

3 在初中班主任工作中渗透心理健康教育的策略

3.1 建立和谐的班级环境

构建一个和谐的班级环境是推动学生心理健康成长的关键，初中生的心理问题很大程度上源于后天的环境

因素。因此，班主任需要打造一个和谐的班级氛围。

首先，教师需要优化并清扫学生的学与生活空间。这包括整理课桌椅的位置、添加绿植以增加美观度、保持室内整洁无尘，从而使整个课堂焕然一新；此外，还应利用展示柜中的摆设、装饰性的壁画以及张贴班规等方式打造出浓厚的校园文化气息，使得教室充满活力；同时，也要引导学生遵守纪律、使用礼貌用语，以此提升整体的学习体验感。其次，班主任应该努力优化人际交流环境。初中生的主要人际关系包括师生关系和生生关系，由于学生大部分时间都在学校度过，所以和谐的师生和生生关系非常关键，对促进学生身心健康成长至关重要。此外，教师还需要提升学校文化氛围，通过营造融洽的校园气氛来鼓励学生积极投入到学校的管理工作中，让他们每个人都能为学校的运营贡献自己的力量，确保每个学生都能够承担起他们的职责和任务，这样可以提高他们对自我价值的认识，培养出强烈的责任感和荣誉感，同时也能强化他们的主体观念，使他们深切体会到团队的力量与关爱。

3.2 做好班级舆论导向工作

健康向上的言论环境对于班集体的管理和个人教师的领导至关重要，其影响深远且不可忽视。这种正面的氛围是一种强大的精神动力，它能促进学生的个性发展与心智成熟。所以，作为教师我们必须重视并执行正确的引导方式，以增强学生的心灵素质。由于中学生心理压力较大，他们的抵抗力相对较差，这就更加凸显了他们需要得到更多的关爱和照顾的重要性。首先，教师可以通过赞美和鼓励的方式来推行欣赏式教学，以此协助学生构建乐观的心态。这种心态能够激励他们自主寻找解决问题的途径，让他们看到生活的美丽之处。教师需要深层次地发掘学生的优势，指导他们的个人成长，并提高其全面素质。同时，教师应大力认可学生的行动，对他们在课上的优秀表现给予奖励，以增强他们的自信心，塑造出优秀的性格特征，防止出现消极情绪。其次，作为一名教育工作者，必须有效地减轻自己和他人的负担，教育他们如何应对消极情感。例如：当某个同学感到巨大的精神压力的时候，可以让他做几次深度吸气或高喊出他的焦虑感来平静心情，然后寻找解决问题的策略以适当缓解这种紧张状态；防止长时间积累导致的心灵困扰出现。教师可以利用课堂讨论的方式鼓励同学们主动融入健康的、充满活力的校园环境之中。这样一来，大家就能学习用不同的视角看待事物，并且找到合适的解决方案，并在事情结束后反省自己的行为是否得体，从而使正确的价值观内化为个人需求的一部分，

培养起优秀的内心调节能力。此外,教师需要在学校营造健康的言论环境,弘扬正义,推动学生向善发展。教师应迅速识别模范人物并设立典范,积极挖掘学生中的优点,对表现优秀的同学给予赞扬与鼓励;同时要快速矫正学生的偏差观念,防止不良的行为出现,从而建立起优良的班风。

3.3 建立家校一体的心理健康教育体系

校园并非唯一的教学地点,家庭的教育同样至关重要。父母的行为会对学生的心理状态造成深远的影响。由于他们是学生日常生活中最为亲密的人,因此了解他们的行为模式、生活经验等各方面的情况非常容易。但是许多父母过于关注学生的学习成果及物质享受,而忽略了他们的内心世界,这可能引发学生的心理困扰。作为教师,需要运用积极的教育观念来引导家长,并注重与之沟通的方法和语言的选择,以真心为学生的发展着想,用平和的态度去对话,展现出真实的自我。眼下,许多家长都倾向于与别人的学生做比较来督促自己的学生成长,但他们未能意识到这样做会给学生带来很大的压力,不利于学生的发展。为了解决这一问题,班主任可以向家长介绍一些正确的家庭教育案例,让他们了解正确的教育方式;同时也可以通过展示错误的家庭教育案例来对照,帮助家长认识到家庭教育的重要性,特别是要关注学生的心理健康教育。针对不同学生,教师可以采用“因人而异,各有所长”的策略,充分肯定学生的成绩和优点,让家长看到学生的进步、努力和付出,给予他们良好的期望。班主任应该采用多种方式进行家校沟通,如语音、文字、面谈、家访、书信等,这些方式都能起到很积极的作用。父母应该频繁地与学生交流,深入了解他们的需求,协助他们解决心理困扰,缓解他们的压力,以推动他们身心健康发展。

3.4 重视情感教育

作为一名班级管理,必须注重感情教育的实施,用真诚去感化学生。对于学生的品德培养,教师通常会关注课本内容的传授,机械式地向他们输入信息,但这可能引发学生们的反感和焦虑。特别是在教授心理学相关内容时,如果不能与现实生活相结合,学生很难理解和接纳这些理论性的观点。通过实验可以发现,当我们在指导学生学习心理学的时候,需要根据他们的真实心理特征来选取身边或网上常见的例子,让他们从这些实例中思考并产生共鸣,如此一来才能够有效开展心理健康的教学活动。

4 结语

青少年正经历着成长期中的反抗阶段,他们有独立思考和情感的需求,尤其是在面临巨大的学业负担时,如果无法有效缓解这种压力,时间久了就可能产生心理问题的产生,进而发展出负面心态,最后演变成情绪上的困境。为了应对这种情况,教师们需要在常规的管理任务中深入开展心理健康的教学工作,对待每个学生都要真诚并负责任,营造一个有利于学习的舒适氛围,一旦发现学生的心理困扰就要立即解决,确保他们的精神状态始终保持良好,从而实现积极的健康成长。

参考文献

- [1]孙彦军.初中班主任管理工作中沟通技巧的探讨[J].科技资讯,2021,19(08):124-127.DOI:10.16661/j.
- [2]梁康才.初中班主任德育工作实效性的强化策略[J].科学咨询(教育科研),2021(03):145-146.
- [3]张玉芹.心理健康教育在中班级管理中的有效应用[J].科教导刊-电子版(下旬),2019(11):61.
- [4]马留威.班级管理中整合心理健康教育的方法分析[J].考试周刊,2019(6):187.