

提升高中班主任心理健康教育能力的策略

戎焕瑾

慈溪市观城中学 浙江 宁波 315315

摘要: 文章旨在探讨提升高中班主任心理健康教育能力的有效策略。面对日益复杂的学生心理问题,高中班主任作为学校心理健康教育的重要力量,其能力的高低直接关系到学生的心理健康状况。将从知识储备扩充、沟通技巧打磨、主动教育意识强化和实践能力提升四个方面提出具体策略,旨在帮助高中班主任更好地应对学生心理问题,促进学生的全面发展。通过实施这些策略,可以显著提升班主任的心理健康教育能力,为学生的健康成长提供有力保障。

关键词: 高中班主任; 心理健康教育; 能力提升; 策略

引言: 随着社会的快速发展和教育改革的不断深入,学生心理问题日益凸显,成为影响学生健康成长的重要因素。高中班主任作为学生成长道路上的重要引路人,其心理健康教育能力显得尤为重要。因此探讨提升高中班主任心理健康教育能力的策略,对于促进学生的健康成长具有重要意义。

1 高中班主任心理健康教育角色定位与现状

当下,高中班主任在心理健康教育工作上,却遭遇着诸多棘手的挑战与明显的不足。高中班主任因与学生朝夕相处,拥有大量接触机会,自然而然成了学生心理状态的关键洞察者。无论是课堂上的细微神情、课间活动里的人际互动,还是任课教师、家长反馈的各类信息,都能为班主任织就一张全面了解学生思想、心理状况的信息网。凭借如此丰富的观察维度,班主任本应迅速捕捉到学生潜藏的心理问题,为后续心理健康教育锚定方向。现如今,学生心理健康问题愈发复杂多样,像是隐匿性极强的阳光抑郁症逐渐增多。这类抑郁症患者,平日里在他人面前表现得积极开朗,把低落情绪悄然隐藏,若无专业知识储备,旁人很难察觉异样。高中班主任作为心理问题的发现者,从单纯的日常观察过渡到精准识别心理隐患,迫切需要扎实的心理健康教育专业知识。遗憾的是,现实里不少班主任在这一方面存在短板。部分班主任由于长期受应试教育氛围的裹挟,满脑子都是学生的学业成绩,不自觉地吧心理健康教育搁置一旁,自身专业知识储备近乎空白。面对学生复杂的心理状况,尤其是阳光抑郁症这类隐蔽的问题,往往一头雾水,难以做出准确判断与有效应对。高中班主任投身心理健康教育时,可谓困难重重。一方面,专业知识匮乏与专业培训缺失,使得他们在处理学生心理问题时,总有种无力感,空有一腔热忱却难以施展拳脚。另

一方面,课程安排紧凑、升学压力泰山压顶,班主任实在分身乏术,很难匀出充足的时间与精力深耕心理健康教育^[1]。

2 班主任心理健康教育能力的构成

2.1 识别与评估学生心理问题的能力

高中班主任在心理健康教育中的首要能力是识别与评估学生的心理问题。班主任需要拥有敏锐的观察力,能够从学生的日常行为、学习习惯、人际交往等方面捕捉到可能存在的心理问题迹象。班主任需要通过细心观察,及时发现这些细微变化,为后续的心理评估提供线索。除了观察,班主任还需要掌握一定的心理评估技能,包括使用心理量表、问卷等标准化工具进行初步筛查。这些工具可以帮助班主任更准确地评估学生的心理状况,识别出是否存在焦虑、抑郁、压力等心理问题。班主任还应学会如何解读评估结果,以便制定针对性的心理干预计划。识别与评估学生心理问题的过程中,班主任需要与学生建立信任关系,通过有效的沟通深入了解学生的内心世界。随着心理学研究的不断深入,新的心理评估工具和方法不断涌现。班主任需要保持学习的热情,不断更新自己的知识储备,确保能够准确识别并评估学生的心理问题。

2.2 提供心理支持与干预的能力

提供心理支持与干预是班主任心理健康教育能力的核心构成。第一,是情绪管理与调节。面对学生的心理问题,班主任必须具备出色的情绪管理能力。这既涉及自我情绪的的稳定控制,也要求在与学生沟通时保持冷静、耐心,并展现出同理心。班主任不仅要学会自我调节情绪,如通过深呼吸、放松训练等方法来缓解压力,还需引导学生正确表达情绪,并传授他们情绪调节的技巧。例如,当前流行的正念、静观等心理练习,班主任

可以先行学习并实践,然后再将这些方法传授给学生,帮助他们更好地管理自己的情绪。第二、心理咨询与辅导;虽然班主任不是专业的心理咨询师,但应掌握基本的心理咨询与辅导技巧,如倾听、共情、引导等。在与学生进行心理咨询时,班主任需要保持中立态度,避免给出过于主观的建议,而是鼓励学生自己探索问题、寻找解决方案。班主任还应学会识别需要专业心理咨询介入的情况,及时转介给学校心理咨询中心或专业机构。第三、危机干预;面对学生的紧急情况或危机事件,如自杀倾向、严重的人际关系冲突等,班主任需要具备快速响应和有效干预的能力。这包括制定紧急预案、与相关部门协调合作、为学生提供紧急心理支持等。班主任还应学会如何与学生家长沟通,共同应对危机事件,确保学生的安全。

2.3 整合心理健康教育资源的能力

整合心理健康教育资源是班主任心理健康教育能力的又一重要组成部分,班主任需要与学校的心理咨询中心、教务处、学生处等部门建立良好的合作关系,共同制定心理健康教育计划,开展心理健康教育活动。通过整合校内资源,班主任可以为学生提供更全面的心理健康教育服务。除了校内资源,班主任还应积极利用社会资源,如邀请心理健康专家来校讲座、组织学生参加社区心理健康活动等。这些活动不仅可以拓宽学生的视野,还能增强他们的心理健康意识和自我调适能力。随着信息技术的发展,班主任可以尝试利用网络平台、社交媒体等新媒体手段开展心理健康教育。通过制作心理健康微课、开展在线心理咨询等方式,班主任可以更加便捷地为学生提供心理健康教育服务,同时增强教育的趣味性和互动性^[2]。

3 影响高中班主任心理健康教育能力的因素

3.1 工作负担因素

高中班主任通常承担着繁重的教学任务和管理职责,包括备课、授课、批改作业、组织班级活动、处理学生日常事务等。这些工作占据了班主任大量的时间和精力,使得他们在心理健康教育方面的投入受到限制。一方面,繁重的教学任务可能导致班主任缺乏足够的时间去深入了解学生的心理状况,难以进行细致入微的心理评估和干预。另一方面,长期的工作压力可能使班主任产生职业倦怠,影响他们在心理健康教育中的积极性和创造性。

3.2 专业培训因素

心理健康教育是一项专业性很强的工作,需要班主任具备相应的心理学知识和心理咨询技能。现实中许多

高中班主任在心理健康教育方面的专业培训不足,导致他们在面对学生心理问题时缺乏必要的专业知识和应对策略。缺乏专业培训不仅限制了班主任在心理健康教育中的有效性,还可能使他们在处理学生心理问题时感到力不从心,甚至产生误解和误判。

3.3 个人认知因素

个人认知包括班主任对心理健康教育的重视程度、对心理问题的认识和理解、对学生的态度和价值观等。如果班主任对心理健康教育缺乏足够的重视,认为这只是附加任务而非核心职责,那么他们在心理健康教育方面的投入和努力就会大打折扣。如果班主任对心理问题的认识和理解不够深入,可能无法准确识别学生的心理问题,也无法提供有效的心理支持和干预。班主任对学生的态度和价值观也会影响他们在心理健康教育中的表现。如果班主任能够以学生为中心,关注学生的全面发展,那么他们在心理健康教育方面就会更加积极和主动。反之,如果班主任过于关注学生的学业成绩,忽视学生的心理健康需求,那么他们在心理健康教育方面的能力就会受到限制。

4 提升高中班主任心理健康教育能力的策略

4.1 知识储备扩充策略

提升高中班主任心理健康教育能力的首要策略是实施知识储备扩充策略。学校应定期组织心理健康教育专业培训,邀请心理学专家、资深心理咨询师等授课,为班主任提供最新的心理学理论、评估方法和干预技巧。鼓励班主任参加国内外心理健康教育研讨会,与同行交流经验,了解心理健康教育领域的最新动态和发展趋势。班主任可以利用业余时间自学心理学相关书籍、期刊文章,通过在线课程平台学习心理健康教育课程,如心理评估、心理咨询、危机干预等。自学不仅可以拓宽知识面,还能根据个人需求选择学习内容,提高学习效率。班主任之间可以组建心理健康教育学习小组,定期分享学习心得、案例分析和解决策略。通过团队合作,共同解决实践中遇到的问题,促进彼此之间的学习与成长^[3]。心理健康教育不仅仅是心理学的应用,还涉及教育学、社会学、医学等多个领域。班主任应拓宽视野,跨学科学习相关知识,如发展心理学、教育心理学、社会心理学等,以更全面地理解学生心理问题的成因和解决方法。

4.2 沟通技巧打磨策略

通过打磨沟通技巧,班主任能更好地理解学生,建立信任关系,从而更有效地进行心理支持和干预。班主任应学会倾听学生的心声,不仅仅是听他们说什么,

更要理解他们话语背后的情感和需求。通过同理心,班主任能够站在学生的角度思考问题,感受到他们的困扰和痛苦,从而提供更贴切的支持。班主任在与学生沟通时,应确保信息清晰、准确,避免模糊不清或误导性的语言。同时积极给予反馈,让学生知道他们的感受被理解,他们的建议被重视。这种双向沟通有助于建立开放、平等的师生关系。除了言语沟通,班主任还应注重非言语沟通,如眼神交流、肢体语言、面部表情等。这些非言语信号能够传递情感,增强沟通的效果。班主任应学会通过观察学生的非言语行为,捕捉他们的真实情绪和需求。班主任在面对学生时,应保持良好的情绪状态,避免将个人情绪带入工作中。通过情绪管理技巧,如深呼吸、放松训练等,班主任可以在面对压力和挑战时保持冷静和理性,从而更好地与学生沟通。

4.3 主动教育意识强化策略

班主任应主动关注学生的心理健康状态,积极采取措施预防和解决潜在的心理问题。为此,班主任需树立“全面发展”的教育理念,深刻认识到心理健康教育与学业成绩同等重要。通过与学生、家长及任课教师等多方深入沟通,共同营造出一个重视心理健康教育的良好氛围。为了更有效地实施心理健康教育,班主任应为每位学生建立心理健康档案,详细记录他们的心理状况、评估结果及所采取的干预措施。这不仅有助于班主任系统地追踪学生的心理健康变化,还能为及时调整教育策略提供有力依据。在日常教学中,班主任应巧妙地将心理健康教育融入其中,如在课堂活动中设计专门的心理健康教育环节,通过角色扮演、小组讨论等互动方式,引导学生更好地认识自我、学会自我调节。另外,班主任还应加强与家长的沟通与合作,共同为学生的心理健康保驾护航。同时,学校应定期组织班主任参加心理健康咨询与培训,不断提升他们的心理健康教育能力,确保每位学生都能在健康的环境中茁壮成长。

4.4 实践能力提升策略

班主任应定期对自己的工作进行总结和反思,特别是面对复杂案例时,通过案例分析,找出工作中的不足和改进方向。同时与同事分享案例,共同学习、进步。学校可以组织角色扮演和模拟训练活动,让班主任在模拟情境中练习心理评估和干预技巧。这种训练能够增强班主任的实践能力,帮助他们更好地应对实际工作中的挑战^[4]。鼓励班主任到心理健康教育机构、心理咨询中心等地方实习或参观学习,了解专业心理咨询师的工作流程和方法,学习他们的实践经验和技巧。这种亲身体验有助于班主任更好地将理论知识与实践相结合。实践能力提升是一个持续的过程。班主任应建立持续反馈机制,如通过学生反馈、同事评价、家长意见等方式,及时了解自己在心理健康教育中的表现,并根据反馈结果进行调整和改进。

结束语

在探索与实践的过程中,我们深刻认识到提升高中班主任心理健康教育能力是一项系统工程,需要学校、家庭、社会等多方面的共同努力。通过实施一系列有效策略,不仅能够增强班主任的专业素养,更能为学生的心理健康提供坚实的保障。未来,将继续深化研究,不断创新方法,为高中班主任心理健康教育能力的提升贡献更多智慧与力量,共同为学生的全面发展与健康成长撑起一片蓝天。

参考文献

- [1]张宏.普通高中班主任队伍心理健康教育能力的现状分析及提升策略[J].河南教育,2023(7):58-59.DOI:10.3969/j.issn.1003-2223(s).2023.07.028.
- [2]马栋驹.高中班主任德育和心理健康融合研究[J].人生十六七,2022(17):131-132.
- [3]翟树发.立德树人视域下高中班主任德育能力提升策略[J].基础教育论坛,2022,(15):12-13.
- [4]郭瑞祥.高中班主任德育能力提升路径分析[J].现代农村科技,2022,(01):104.