

# 班级管理中的心理健康教育

## 口平江县一中 向 兰

德国教育家雅斯贝尔斯曾说：“教育的本质意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教育是唤醒，是启迪，是心灵的交融。教师应该走进学生的内心，班主任更应如此，要针对处于高中这一时期的学生所具有的独特心理，采用不同的方法来帮助学生形成健康的心理状态，树立正确的价值观、人生观、世界观，往往会有事半功倍的效果。

### 一、高中生的独特心理特点

高中生处于一个成长的尴尬时期，一方面，他们无论是身体上还是认知上都趋于成熟。对于很多事物都充满了好奇心，心不容易定下来。他们自认为自己的思想已经成熟，或者渴望变得成熟，不再愿意接受老师家长的安排，希望能够自己能够做主，所以很容易出现叛逆心理。另一方面，高中生在心理上有着自身的矛盾性。其一，渴望理解又害怕被看穿。这一点主要是指高中生在家长和老师面前表现出封闭性，他们不希望自己在老师和家长面前透明得没有自己的小秘密，但是遇事又想要得到老师和家长们的理解，他们更喜欢和有共同兴趣或者有共同秘密的同龄人交谈分享。其二，以为自己心理成熟但往往行为还稚气未脱。一方面，他们认为自己已经成人，极想取得自己思想意志的自由独立，另一方面，他们的想法和行为又在很大程度上带有幼稚性和理想性。总结来说，高中生的心理有以下几个特点：

**独立性。**高中生无论是从个人生活安排上还是从对人对社会的看法上都有了自己的见解，有了自己的人际交往圈子，有了自己的活动空间。个人领域意识增强。比如，他们不再乐意老师家长们对自己的学习交友方式指指点点，不愿意和老师家长交流自己的看法。

**生理与心理的发展不平衡性。**在高中阶段，学生们的生理发育渐趋成熟，但是心理上的发育滞后于生理上的发育，具有极大的不平衡性。他们心理素质差，缺乏理智、易冲动。受挫能力弱，经受不住打击，容易放弃。

**逆反心理强。**高中生的心理正处于半幼稚、半成熟的状态，他们自以为成熟，往往都不愿意按部就班地接受老师家长安排好的生活，容易出现逆反心理。

**厌学情绪浓。**从现实来看，高中生出现厌学情绪无外乎以下几个原因。一是受到社会上出现的某些不正之风的影响，比如沉迷于游戏室、网吧等。二是家庭不和让学生无心学习，比如父母离婚给学生造成心理伤害，想要逃避。三是老师教学只为完成任务，缺乏趣味性。四是有的同学底子差，对自己没有信心，进而自暴自弃。

**早恋心理普遍。**高中时期是一个百慕大三角。基于生理上的成熟以及社会上

大量言情影视、小说、歌曲等信息大量涌向学生们，他们很容易对异性产生爱慕之心。

学习压力大。现行制度下，高考仍然是关乎每一个学生前途的大事，也给学生形成很大心理压力，影响他们的健康成长。

高中阶段是学生生理和心理上的发育成熟阶段。他们的心理处于半幼稚、半成熟的阶段。具有明显的独特性和过渡性，把握好学生们的心理，更容易获取学生们的信任，学生更容易听取我们的意见。

针对高中生独特的心理，我们可以采取怎样的方法进行更为有效的班级管理呢？

## 二、几种心理健康教育的方法

### 1. 及时与学生交流

谈话法一直都是为班主任所推崇的一种班级管理方式，在谈话间既可以了解学生的想法，也可以让学生明辨事理，适当的给学生提供一些建议帮学生走出困境。每次大考前，可以逐个与学生们进行交流，帮助学生缓解紧张的情绪，大考后，可以帮学生分析一段时间以来的表现，指出表现得好的以及有待加强的地方。在学生遇到挫折时，及时对学生开导。班主任应全面了解每一位学生，在跟学生谈话时，要重视学生在性格、爱好、家庭背景、生活经历等方面的差异性，切忌千篇一律，使谈话失去教育的效果。

### 2. 回忆自己学生时代的生活

对于在自己母校任教的老师来说，可以挑一节课或两节课的时间带着学生们重新走一遍自己在校学习时的宿舍、教学楼、食堂等，讲讲自己的学习和生活经历。这会大大拉近老师和学生的距离，给学生一种原来老师曾经也有过和我们一样的岁月。巨大的物质环境落差也会让学生更加珍惜现在。这种方法比说教更加容易让学生们接受。这种让学生自己去感受、去总结的方法迎合了学生的独立心理，他们自己感受到、总结出来的东西才会被他们所接受。

### 3. 针对早恋，分团体进行辅导

这种方法是组织小组或者部分学生，针对某一特定的主题进行交流。早恋这一个敏感的话题如果在全班同学面前直接讨论可能会催发更多的化学反应，男女分开交流会避免很多的尴尬。并且针对早恋，对于男生群体和女生群体的态度也应该有所不同，对于男生群体来说，我们要采取强硬的态度，让他们知道我们对于早恋绝对是不支持的态度。对于女生来说，我们不能那么直接那么强硬地跟她们说不能早恋，可以委婉地跟她们说早恋的危害，以及早恋本身的不可靠。对于早恋群体，我们可以单独跟他们交流，这比起直接在班级前点名公开批评来说，更不容易引起学生们的反感，更容易让他们接受。

### 4. 树立榜样，创建学习小组

榜样示范法是以班杜拉的社会学习理论为理论基石的。班杜拉认为“通过观察榜样示范而进行的学习”对于新的社会行为的形成比“通过反应结果进行的学习”更有效。处于高中阶段的学生们面对着巨大的学习压力，往往都会厌烦于老师家长的碎碎念。而优秀的同龄人会在无意识间占据学生们的视野中心。班主任可以在班级中发现和表扬班级中优秀的典型，并请他们像同学们介绍自己的学习经验。还可以创建学习小组，发现小组成员中的优势科目，让他们负责整个小组的某一科，制定整个小组的学习计划，带动小组一起学习。小组之间还可以进行良性竞争，给予进步大的小组适当的表扬和奖励。这样不仅可以缓解老师和学生们之间的关系，大大避免触及学生的逆反心理，还可以适当减轻学生的厌学情绪，增加学生学习的兴趣。

#### 5. 加强家校合作，争取家长的支持

高中学生，尤其是高三学生，普遍感觉压力大，一方面源于繁重的学习任务，另一方面源于家庭。望子成龙，望女成凤的思想左右着许多家长和家庭，对学生施加的有形压力和无形压力特别大。召开家长会时，班主任把学生的心理特点对家长进行分析，要求家长放下架子，做自己孩子的朋友，能有效缓解学生的压力。