

高中班主任心理健康及其自我调适研究

李桂花

广西省梧州市岑溪三中

DOI:10.32629/jief.v2i4.1165

[摘要] 高中班主任教师的心理健康不仅关系着教师自身,也对其教学工作以及学生的心理健康有直接影响。面对繁琐又复杂的工作,班主任教师如何进行自我调适,保证自己的心理健康,以确保自身能以一个健康、乐观的心态来面对工作,成为了教师们关注的焦点。本文首先阐述了高中班主任教师心理健康的重要性,其次分析了班主任教师常见的心理情况,最后则提出了教师进行自我调适的建议。希望通过本文的研究可以给高中班主任的心理健康工作的开展提供参考。

[关键词] 高中班主任;教师心理健康;自我调适

中图分类号: G631 **文献标识码:** A

无论是否为高中的班主任教师,任何一个普通人都有保持自身心理健康的需求,实际上高中班主任教师也仅仅是一个普通的职业。在生活中,很多人将教师这一职业神圣化,有人将教师比作是太阳底下最光辉的职业,也有人用诗句“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”来赞美教师。仿佛教师的职责就是默默无闻的奉献,这些对教师的高度评价,也成为了教师身上无形的压力。一旦有教师没有达到这一高标准,似乎就没有尽职尽责,没有敬业精神,这些情况容易导致教师出现心理健康问题。

1 高中班主任教师心理健康的重要性

1.1 教师自身发展的需要

心理健康是衡量一个教师综合素质的重要指标,对教师的工作效果有着直接的影响。因为教师的心理品质决定了其在组织开展教学活动中的状态,如果教师有一个积极健康的心理就可以在工作中发挥自身的主观能动性,可以全身心的投入到工作中,发挥自身的潜在能力,进而提升教学效果。同时教师积极的心理状态也会对学生产生积极影响,促使学生爱学、乐学。可见教师的心理健康不仅仅是其个体的需求,同时也是其职业规范的需求。

1.2 学生心理健康的保证

在教育教学活动中,班主任教师扮演者十分重要的角色,其既是教育的实施者、组织者与引导者,同时也是学生的榜样与楷模。班主任教师的人格特点、言行举止以及心理健康情况等都会对学生的言行、心理、处事态度等产生直接影响。实际上教师的心理健康价值已经超越了医学方面的意义,教师通过自身的心理状况给学生营造一个良好的学习环境已经成为了一个巨大的教育资源。

2 高中班主任教师常见的心理异常

2.1 工作压力大引起心理疲劳与厌烦

高中班主任教师的工作相对复杂,除了要教授学科知识之外,还需要进行班级管理,而在班级管理中包括学生的团建设、组织或参与学校活动以及召开家长会等。高中班主任教师要处理学生在生活、学习、思想、心理等各个方面的问题,还需要备课、参与相关会议、提升自身能力、职称评比等工作。学校方面为了保证教学质量,也会对班主任教师的教学工作进行考评,班主任教师还需要处理一些突发事件。可见作为一名班主任教师其工作复杂、琐碎,但是每一项工作都十分重要,直接关系到教学质量与学生的未来。巨大的工作压力导致部分班主任教师逐渐丧失了对工作的热情与兴趣,工作效率日益低下,容易引起心理疲劳与厌烦。

2.2 未能达到工作岗位的高要求导致心理焦虑

作为高中班主任教师,既是教育者也是组织者,同时也是一个班级的领导者,班主任教师有着多重身份,也承担着多重的责任。作为教育者,班主任教师要博学多才,要具有丰富的教学经验与较强的专业素养,为学生们传道授业解惑;作为班级的管理者,班主任教师要以较高的标准来要求自己,给学生树立良好的榜样,促使学生形成正确的价值观念与高尚的道德品质;作为领导者,班主任教师要发挥自己的作用,带领全班学生展开科学文化知识以及艺术、美学、体育等多方面的学习,促进学生成长。高中班主任教师的工作量大,社会对其期望较高,但是很多教师并非事事都可以做到完美。尤其是一些首次担任班主任工作的教

师,其工作经验不足,不能良好的处理一些事件,特别是突发事件,影响了其在学生中的威信力。一些教师在工作中遇到困难或挫折也容易产生烦躁与焦虑的情绪,影响了教师的心理健康。

此外,工作角色的多重性也导致了教师心理产生迷茫与困惑。班主任教师要树立自身权威的同时还要成为学生的朋友;既要保证在班级中的领导地位,又要尊重学生的主体地位,如此一旦工作中不同角色发生对立时,就容易导致班主任教师的迷茫、困惑。

3 高中班主任教师自我调适策略

3.1 适时放松与宣泄舒缓工作压力

作为高中班主任教师其要认识到自身心理健康的重要性,要具有良好的心理保健意识,面对高压工作要适当的放松,或通过宣泄来缓解工作压力。

第一,教师可以利用体育运动中的放松训练来调节情绪,舒缓压力。放松训练是一种有意识、有系统的肌肉训练方式,通过训练使得肌肉得到松弛,呼吸速度变缓。通过放松训练能促使人恢复体力、消除疲劳进而提升工作效率。班主任教师可以在适当的时间进行放松训练,通过身体上的放松带动心理上的放松。

第二,班主任教师要善于控制自己的情绪,教师要培养自身的控制力,在一定程度上控制自己的情绪,防止不良情绪影响自己的工作。具体来讲教师可以通过心理暗示的方式来调节情绪,也可以采用转移的方式来调节,例如通过运动来转移不良情绪。

第三,合理的进行宣泄,高中班主任教师可以尝试采用哭泣、倾诉、运动等方式来宣泄自己的不良情绪。当然在宣泄情绪时要注意在道德与法律允许的范围开展,不能影响到他人的正常生活与学习。

3.2 正确认识教师角色

教师的职业是光辉的、神圣的,社会上对于教师也有着较高的评价,同时也就对教师有较高的期望。高中班主任教师想要拥有一个良好的心理状态,就需要正确认识自身角色,给自己一个准确的定位。教师要学会欣赏自我,悦纳自我,要学会接受并理解自身在工作中出现的不完美或缺陷,然后不断的调整与改进。如此班主任教师在遇到困难或挫折时才不会迷茫,既不自卑也不迁怒他人,以一个积极向上心态来处理工作中的问题,保证自身的心理健康。

4 结论

综上所述,高中班主任教师的心理健康主要依靠自身来维护,教师可以通过适时放松或宣泄来缓解自己的工作压力;同时教师也要正确认识自己的角色,学会放松心态、调控情绪,如此才能保证心理健康,以一个良好的状态来工作促进教育工作的开展。

【参考文献】

- [1]魏政军.高中班主任心理健康指导方法探究[J].甘肃教育,2018(15):48-48.
- [2]黄种安.浅谈教师心理健康的维护[J].都市家教:上半月,2017(7):89-89.
- [3]符骏,王玲玲.教师的自我暴露在心理健康教育课中的运用[J].中小学心理健康教育,2017(3):11-12.