

减压模式下高中班级管理有效策略研究

武岳 郑建

北京市朝阳区外国语学校

DOI:10.12238/jief.v3i6.4367

[摘要] 高中阶段是学生求学的高压阶段,高中生需要面临升学压力,班主任也要全面辅助学生完成学业任务。这个阶段对于班级管理而言,老师需要抓好常规,助力学生提升成绩;同时需要帮助学生缓解压力,引导学生树立不畏困难的意志品质。因此,班主任要懂得抓住班级管理当中的要点,不仅努力培养学生成为高素质的综合人才,而且有效帮助学生减压减重,卸下心理包袱,以从容稳定的心态应战高考。

[关键词] 减压; 班级管理; 高中生

中图分类号: G718.2 **文献标识码:** A

Research on effective strategies of senior high school class management under stress reduction mode

Yue Wu Jian Zheng

Beijing Chaoyang Foreign Language School

[Abstract] The psychological pressure of high school students is greater. High school students need to face the pressure of Gaokao, while head teachers needs to assist students to complete their academic tasks. During this time, teachers need to strengthen daily routine management and help students improve their study performance. At the same time, it is necessary to help students relieve pressure and guide students to develop the character of not being afraid of difficulties. Therefore, head teachers should know how to grasp the key points of class management, not only cultivate students to become high-quality comprehensive talents, but also effectively help students to reduce stress and unload psychological burden. With calm and stable state of mind, students are able to easily prepare for the college entrance examination.

[Key words] Reduce stress; Class management; High school students

引言

对于高中班级管理而言,班主任需要关注的不仅仅是依赖于学校的管理制度,将班级学生在校生活有条不紊地安排起来。同时也要更加关注于高中生的身心健康,以减压的方式去管理班级,既能够让班级管理存在效率,又能够解决学生的心理问题,以积极乐观的心态面临高考的挑战。因此班级管理的模式要减压成熟,真正以学生身心发展为基础,以科学的管理模式引导班级制度的贯彻。

1 高中阶段班级管理存在问题

1.1 缺少减压式管理模式。在高中阶段,如果只是习惯性按照班级管理制度去约束管理学生,这样会使得学生心理负担过大,出现情绪紧张等负面情绪。对

于高中生而言,这个阶段面临着极大的心理压力。首先,升学考试是高中生必须面对的困难及挑战。升学考试的压力,让很多同学心理压力增大,精神极度紧张。其次,应对升学考试,学校加大课程安排,学习时间紧,任务重,虽然学生成绩可能因此取得一定的进步,但这种缺乏心理疏导以及合理减压方式的教学模式,致使更多学生精神紧张,压力倍增。因此,建立合理有效的班级减压管理模式,是当下高中阶段需要解决的重要问题。

1.2 缺乏心理健康引导。高中阶段班主任根据学校管理要求规范学生行为。但在这个过程中,往往忽略了学生心理健康教育。高中生性格较为叛逆,且在人格形成的半成熟阶段,表现为行为的叛

逆及人生态度的偏移。在面对较大压力的备考期,很多学生会外显成为较为棘手的问题学生。这也使得班主任在班级管理中遇到很多难题与障碍。高中班级管理存在弊端的原因在于重视学业,忽略学生内心的心理健康教育,缺乏对素质教育的具体且灵活的规划,导致班级管理虽然严格却不够人性化,缺乏一定的心理健康引导模式,班级气氛较为紧张。

2 导致班级管理问题的成因

2.1 学校对学生身心素质不够重视。对于高中班级管理而言,之所以会存在管理的低效问题,其最大原因在于学校对于学生身心方面的引导不够重视,过度强调高考的成绩而忽略学生的心理问题,使得班级管理虽然在制度下开展,却

不能很好地助力学生, 帮助学生在压力和困难面前, 形成良好而坚毅的品质。因此班级管理存在问题的原因在于学业压力较重的学习过程中, 没有及时了解高中生的心态变化, 缺少减压式的健康引导模式。

2. 2 缺乏劳逸结合的班级管理。进入高中阶段, 课程安排较为紧密, 虽然学校会在一定程度上提供固定的大课间活动时间及足够量的体育课去排解学生的心理负担及压力, 但缺乏劳逸结合的班级管理是存在学生压力的成因。高中班级管理在学生日常生活的安排上过于任务密集化且机械化, 学生的压力无法排解。缺乏劳逸结合的模式会造成学生内心负担过重, 经常把学习当成唯一目标, 忽略了高中阶段学生成长的需求及价值观的建立; 此外, 整体学习计划单一, 缺乏灵活性, 且部分高中生在遵循学校安排的同时会产生逆反心理, 这些都是班级管理当中需要解决的问题, 因此缺乏劳逸结合的班级管理是造成班级管理存在问题的另一原因。

3 减压模式下高中班级管理的有效策略

3. 1 建立学生独立自主的管理模式。在高中班级管理制度的基础上, 鼓励学生主动形成独立自主的管理能力, 促使学生自主形成良好的行为习惯, 并可以协助老师管理班级事务。班级管理不是以强势的方式约束学生, 而是让学生站在更宽广的视角上思考班级准则, 理解班主任的工作, 形成自我管理的能力。在以往一些课程的安排上, 学生容易出现过于依赖教师, 或者教师因学生不够独立而过度干涉的情况, 因此加强学生自主能力的锻炼能够改变学生的学习习惯。此外, 要灵活处理班级中出现的特殊问题, 让学生在探索中自发形成适合自己的学习模式, 真正在学习中找到快乐。教师在教育上要懂得开发学生潜能, 让学生拥有思维的独立性和自主性, 这样在班级制度的贯彻实施上才会更加顺利。减压管理模式的根本在于鼓励学生自强自立, 从自身做起, 勇敢自信地解决难题。当独立的行为与意识相互统一时, 学生就能更加

坚定的面对困难和未知的挑战。

3. 2 将心理健康教育带入课堂。近几年, 越来越多的高中生出现不同程度的心理问题, 在一些社会事件中, 甚至出现少年杀人犯、自杀和其他突发情况的紧急事件。这些问题的起因, 部分源于缺乏对青少年身心健康的重视与疏导。进入高中阶段, 学生面对极大的升学压力, 因此巧妙地运用心理学知识并结合学生身心发展特点, 用科学合理的办法解决问题, 成为有效的减压管理措施。

心理健康教育要从学生身心出发, 塑造合理、科学、有爱的班级, 促进高中生积极心态的养成, 解压模式的管理在于从思想意识着手, 逐步地帮助学生走出困境。首先, 在主题班会的安排上, 在阶段性学习中, 穿插进行心理健康知识讲座, 并运用科学的心理健康知识与学生进行对话及沟通; 在日常生活中, 基于某种社会突发事件展开讨论, 引发学生对于压力问题的深思; 在重要考试之前, 可以安排组织学生进行有效集体游戏, 帮助学生缓解压力。其次, 在日常班级管理中要实施人性化弹性管理, 以学生视角考虑问题, 具体问题具体分析, 给出多种解决途径, 灵活多变的解决问题。

3. 3 丰富实践内容促进学生发展。在关注学生成绩的同时, 班主任要牢记学生是未来社会的中坚力量, 要培养他们努力成为有朝气、有活力、有目标的青年群体。因此, 在班级管理中, 班主任要提高站位, 从学生能力出发, 围绕“互助、探索、求知”这三方面能力活动展开, 逐步提升学生的自学探究能力, 让实践活动丰富课堂生活。通过实践, 培养学生的自信与勇气, 以更加平和的态度看待高考压力。

如在学习内容的安排上, 教师可以以共同成长小组为单位, 展开学习活动。教师在此过程中, 老师协助选出某一科目能力较强的学生, 让小组长带领大家一起研究习题, 真正的突破学习障碍; 在各科学习中, 要懂得鼓励学生带着疑问去学知识, 从多个角度思考问题, 并且拓展课堂以外的知识; 班级可经常举办知识竞赛, 锻炼学生口才、思维、解疑能力, 从多个角度

展开实践活动。班级管理要着眼于课堂气氛, 带动学生兴趣, 以学生独立学习、分组合作、创新研究为培养目标, 从多个角度培养学生, 真正以学生能力实践为培养目标, 当学生懂得学习的乐趣时, 就会更加高效地投入学习, 将压力变成动力, 从行动中取得成功意识, 逐步放下内心包袱。

4 结语

对于高中班级管理而言, 减压模式, 是在合理的范围内以师生共同努力为目标提升学习效率、培养学生的综合素质。高中班级管理需要有效有序进行, 但不依赖于现状墨守陈规, 而是让课堂真正的活跃起来, 让学生形成自主、自律、自强、自信的能力, 从而培养出符合新时代要求的时代新人。

[参考文献]

[1]王凯凯. 浅谈高中班主任管理艺术[J]. 科学咨询(教育科研), 2021, (3): 140-141.

[2]梁红丁. 提高现阶段高中班主任班级管理效率的策略探讨[J]. 科技资讯, 2021, 19(03): 176-179.

[3]王萍. 柔性管理模式在高中班主任班级管理中的应用[J]. 科教导刊(下旬刊), 2020, (36): 86-87.

[4]李栋山. 高中班主任在班级管理中的问题与对策[J]. 西部素质教育, 2020, 6(05): 255-256.

[5]黄友芹. 班级图腾 腾飞之魂——“图腾”在班级文化建设中的作用[J]. 教书育人, 2010, (13): 73-74.

[6]闾磊. 班级网络平台为开辟多维育人空间给力[J]. 中国德育, 2011, 6(3): 28-31.

[7]李燕青. 创新班级活动在构建班级文化中的应用[J]. 教师, 2020, (16): 19-20.

[8]张晶. 班级文化建设实践剖析[J]. 东方企业文化, 2013, (23): 164.

[9]吴杏芳. 谈班级文化的构建[J]. 学校党建与思想教育(下半月), 2008, (8): 72.

作者简介:

武岳(1986--), 女, 汉族, 山西太原人, 硕士研究生, 中学二级, 研究方向: 英语语言文学。

郑建(1990--), 男, 汉族, 北京海淀人, 本科, 中学一级, 研究方向: 化学教育, 探究实验。