

# 初中班级管理中学生心理健康教育的研究

王继刚

山东省聊城市莘县古云镇中心初级中学

DOI:10.12238/jief.v4i2.4878

**[摘要]** 初中生正处于告别童年、走向成熟的过渡阶段,身心发展出现剧烈变化,智力、性格、意志等心理因素并不稳定。外界教育引导对学生的心理发展有重要的影响,因此在开展初中班级管理工作时,班主任要发挥自身的引导责任,做好学生的心理健康教育工作,为学生健康发展和素质教育的落实增添动力。

**[关键词]** 初中学生; 班级管理; 心理健康教育

**中图分类号:** G479 **文献标识码:** A

## Research on Students' Mental Health Education in Junior Middle School Class Management

Jigang Wang

Central Junior High School in Guyun Town, Xin County, Liaocheng City, Shandong Province

**[Abstract]** Junior high school students are in the transitional stage of saying goodbye to childhood and moving towards maturity. There are dramatic changes in their physical and mental development, and mental factors such as intelligence, personality, and will are unstable. The external education guidance has an important impact on the psychological development of students. Therefore, when carrying out class management in junior middle schools, the class teacher should give full play to his guiding responsibility, do a good job in students' mental health education, and add impetus to students' healthy development and the implementation of quality education.

**[Key words]** junior high school students; class management; mental health education

### 引言

由于初中学生心理状态极为不稳定,容易出现一些情绪上的波动,因此班主任需要有清醒的认识,以对学生展开多种形式的心理健康辅导。在具体组织实施过程中,班主任不仅要做好管理调研,设计完善的心理干预方案,还要关注一些管理细节,让学生能够正确认识自我,形成健康的认知。

### 1 营造和谐的班集体氛围

环境会对一个人的心理状态产生直接影响,心理环境是隐性的班级环境,良好的心境对学生的健康成长能产生积极的、正向的影响,因此教师在班级管理中要充分认识到心理健康教育的重要性,为学生营造一个和谐的班集体心理氛围。一方面,教师要多开展生动有趣的班级活动。生动、有趣的班级活动更符合

初中生爱玩、爱闹的心理特点,多样化的班级活动能充分调动学生的参与积极性,并在活动中引导学生放松身心,营造宽松、和谐的班级氛围。班级活动的形式包括学习活动、班会活动、娱乐活动等,学习活动主要是将日常学习内容通过演讲、辩论、竞赛等形式呈现,让学生在玩中学、在学中玩;班会活动则为学生之间、学生与教师之间提供一个良好的沟通机会,通过主题班会,学生可以畅所欲言地表达自己的想法,有助于增进师生之间、学生之间的互相了解;娱乐活动则可以让通过娱乐、游戏放松身心,在和谐的娱乐氛围中塑造健康心理。另一方面,在班级活动中,教师要做到关注每一个学生,而不能只将注意力放在学困生或学优生身上。其实表面“平静”的学生反而更易出现心

理问题,因为他们表达意愿不高,无法将自己的情绪及时发泄出来,聚积在心里可能会导致心理问题的出现。因此教师要注意给予所有学生关注,让学生体会到平等民主的关系,在和谐的班级氛围中健康发展。

### 2 教师要随时关注学生的心理变化

在管理班级的过程中,要随时随地对学生的心理变化进行观察,这样有利于教师对心理健康教育内容进行针对性设计。初中生的思维非常简单,其在主观意识上可能会对一些事情做出错误的判断,同时思想也非常容易受到外界因素的影响。为了使学生对事物有一个正确的看法,教师在引导学生思想的时候,可以对课堂上和课下表现进行观察,如果学生出现了心理方面的变化,教师要

及时与学生进行沟通,进而解决学生心理问题,帮助学生健康快乐地成长。当然,如果学生不存在心理问题,教师也可以通过思想引导的方式使学生更加坚定自己的看法,从而促进学生身心健康发展。

### 3 组织文化活动,强化心理健康疏导体验

初中班级管理中的心理健康教育不能简单地采取知识讲解、反复强化的浅层化教育手段,而是要与各类文化活动相对接,从而依托丰富多彩的文化活动,多元渗透心理健康教育内容。班主任在组织开展文化活动时,可利用文化活动中强大的生动性、趣味性、交互性、启发性等优势,调动学生参与活动的积极性,鼓励学生在活动过程中勇于表达自己的想法及困惑,从而增强学生校园生活的情感体验。例如,班主任设置的“每周一小时”文化专题活动,包含了读书一小时、体育锻炼一小时、志愿服务一小时等不同的活动内容。在活动中,班主任通过观察学生的表现,不仅可以发掘学生在整个活动中展现出的闪光点 and 不足之处,而且可以围绕学生出现的不遵守纪律、敷衍了事、不尊重他人等问题进行针对性心理疏导,以及时纠正学生的错误行为。

### 4 加强宏观指导,促进角色转型

在班级管理工作中,教师的作用是不容小觑的。除了承担着班级管理责任,教师还是心理健康教育的重要实施者。所以教师必须不断提高专业素质,增强班级管理与心理健康教育能力,促进角色转型,以保证心理健康教育和班级管理工作的融合效果。一是从单一学科教师转型为复合型教师。教师不仅要在学科教学当中保持专业性,还必须成为班级管理、班级活动组织实施者以及学生人生道路上的引路人。二是从限制和命令性的班级管理转变为以学生为中心和重视学生自主发展为主的班级管理。这使得学生在班级管理当中积极尝试和大胆创造,从而优化学生的心理状态,提高学生的配合度。三是从权威走向对话。教师在班级管理当中应该改变自己的权威者角色,与学生进行平等沟通与对话,

构建和谐师生关系,消除心理健康教育当中师生关系不良的阻碍。四是从经验主义到实践科研。教师在班级管理工作中要避免依托主观经验开展心理健康教育,而要在实践中关注科研动态,调整教学方案,同时运用现代教育思想和科学教育理论,来确保教育和管理的质量。

### 5 组织丰富多彩的课外活动

初中生的学业任务相对比较轻松,班主任作为学生生活和学习的引路人,不仅要密切关注初中生整体学习成绩的变化,还要特别关注初中生的心理素质发展情况。初中生的身心发展还不完善,很容易受到外界因素的干扰,班主任要时刻为初中生身心健康发展保驾护航。例如,班主任可以适当组织一些户外写生活动,让学生感受大自然带来的温馨,让学生在娱乐时放松身心,也为更好地学习知识打下基础。除此之外,学生还可以通过课外实践活动提高自己的创作能力和实践能力。需要特别注意的是,班主任要时刻加强对课外实践活动的管控,时刻保证学生的安全,要选择有护栏的河边或者安全系数高的草地进行实践活动。另外,班主任要准确把握活动的进行时间和社会教育意义,让学生在相对轻松的活动氛围中不断提高自身的道德素质,认识到自己在团队建设中的重要作用,提高社会责任感。

### 6 营造民主和谐的班级健康环境

正所谓“近朱者赤,近墨者黑”,环境对人的影响是无形的。良好的班级环境是保证学生健康发展的基础,如果班级环境氛围较差,班主任即使做再多教育管理工作,最终能够实现的心理健康教育效果往往也微乎其微。因此教师在开展班级管理工作时为学生营造优良的健康环境是十分必要的,班主任可以从物质环境和文化环境两个方面入手,为学生健康学习提供保障:首先,创立良好的班级物质环境。保证班级卫生清洁,完善学习设施建设,增设更多健康的娱乐游戏设施,比如象棋、围棋、篮球、足球等,可以在班级中建设读书角,以此帮助学生养成健康的爱好,为学生释放学

习压力提供空间。同时为了增强班级健康的人文气息,教师还可以在班级中增加一些绿植,悬挂名人字画或文明标语,通过打造优良的班级物质环境为学生身心健康发展提供保障。其次,建立良好、完善的班级文化环境,这也是推动班级心理教育的关键。班主任要结合学生的心理发展特点,建立特有的班级文化氛围,班主任要平等、公正地对待每一位学生,让学生感觉自己被关注、被热爱,同时教师还要引导班级学生展开健康的人际交往,创造和谐共处的人际关系和团结向上的集体氛围。此外,还要为班级学生创造参加班级管理的机会,让每个学生都能成为班级的主人,自觉为班级建设出力。这样良好的班级文化环境建设可以让学生在不知不觉中获得感染和熏陶,从而为维护学生心理健康发展提供无形的力量。在基于心理健康教育营造班级文化环境的过程中,教师可以定期组织学生开展文化建设主题班会,如“红色革命人物故事会”“当代先锋人物事迹”“古代孝心故事”等。在主题班会上,教师应该鼓励学生踊跃上台讲述自己收集到的故事,并引导学生合作探讨故事传达的优质思想精神,促使学生能够深度感知革命先烈坚贞不屈的精神、时代先锋人物的科研态度和奉献精神以及古代孝心故事中良好的感恩品质。这样一来可以在班级文化中渗透人文知识和德育元素,二来也能培养学生健康的身心 and 品格情操,从而借助和谐的班级文化促进初中生健全人格和正确价值取向的塑造和发展。比如,教师在构建民主化的班级管理环境时,可以通过民主投票竞选的模式组建班干部队伍,以班长的选举来讲,班主任可以鼓励有意竞选班长的学生,让他们将自身的优势、竞选理由以及对班级管理的展望拟写成竞选稿,并逐一上台发表竞选感言。与此同时,班主任在黑板上列举组织能力、号召能力、责任心、道德品质等班长竞选指导,引导其他学生在全面考虑这些指标的基础上投出自己手中珍贵的一票。这样既可以彰显班主任开放、民主、公平的班级管理智慧,也能使全体学生都获得被

尊重、被公平对待的心理体验,从而组建一支高素质、能力强、能服众的班级管理队伍,增强初中班级管理心理健康教育的质量。

### 7 管理协调,完善心理应对策略

班级管理需要做好协调和安排工作,其中科任教师、学生家长、学校领导、社会团队等都属于重要的协调对象。期间班主任要发挥核心作用,为学生创造安全、舒适、活泼、向上的学习和生活环境,适时展开多元、个性、恰当的心理辅导,为班级管理提供更多的正面支持。在调查中,我们发现,学生对家庭的依赖心理还比较重,因此,班主任要与学生家长达成共识,从家校合作方面展开心理辅导和干预,为学生健康成长创造良好条件。此外,班主任在执行班级管理决策时,要与学生家长、科任教师进行沟通和交流,共同设计应对措施,从而集合集体管理智慧,形成管理合力。首先,班主任要定期与科任教师联系沟通,对学生的日常表现作出科学评估,如若发现一些异常情况要及时跟进调查,并通过细致入微的思想教育工作,形成最恰当的心理辅导方案。其次,班主任与学生家长进行沟通时,要针对学生的心理情况展开交流,了解学生的具体表现,对学生的一些行为作出准确的判断和分析,给学生家长提供更多的心理辅导方法,以形成及时的管理应对策略。最后,班主任教师要多组织一些公益性宣传活动,或者是集体性参观学习,并对学生展开革命传统教育,这对促进学生心理健康成长有积极的促进作用。

### 8 加强家校合作,共同促进学生心理健康成长

首先教师要通过多种手段加强心理健康教育价值的宣传,强化学生家长心理健康教育意识,让家长了解到在教育中家长应该充当什么角色,为家校合作打下良好的基础。教师可以针对有需求的家长制订有针对性的家庭心理健康教育方案,或在学校组织亲子趣味运动会、师生趣味运动会等,使学生不仅能得到生理上的锻炼,还可以得到心理上的放松。学校可邀请家长参与学生的日常管理或教学活动中,并与学生配合在家庭中继续进行心理健康教育。教师要多关注学生的家庭氛围,引导家长为学生创建一个积极向上的、健康的成长环境。教师还可以提前了解学生的家庭基本情况,对部分学生进行必要的家访,通过与家长的沟通与交流了解学生的情况,给予学生特定的关照,帮助学生解决心理健康问题。而家长也要在平时生活中多多关注孩子,及时掌握孩子的思想动态,分析、了解孩子可能出现的心理问题,引导孩子掌握解决问题的方法,不断强化其心理素质,增强其学习自信心,帮助孩子健康成长。

### 9 利用心理规律,处理班级问题

当代教育城镇化现象明显,城市学校大班额、大校额现象突出。在这样的宏观大背景下,再加上很多学校过度重视升学率,导致班级出现诸多问题。尤其进入中学之后,学生欠缺学习动机,校园欺凌现象时有发生。当前,班级最大的问题就是学生学习动机薄弱,厌学逐渐低

龄化。兴趣是最好的老师,只有唤起学生的学习动机,学生才会积极主动地学习。心理教师必须通过各种方法去培养和激发学生的学习动机。比如,可以利用灵活的教学方式,增强教学内容的新颖性,调动学生在课堂练习中的积极性;可以利用教师期望效应培养学生的学习兴趣,利用学生已有的动机和兴趣去生发新的学习兴趣,加强课外活动指导;可以建立正确的归因模式,提高学生的成就动机水平,同时设置合理的目标导向;还可以通过反馈和评定、奖励与惩罚、合作与竞争等方式去激发学生的学习动机。

### 10 结语

班级管理是班主任带领学生按照教育管理规律及教育目标落实开展的一系列活动,在关注学生全面发展的素质教育时代背景下,初中班主任在开展班级管理工作时不仅要管好学生的学业功课,更要管好学生的健康发展。要通过有效的心理教育帮助学生解除心理困惑,提升学生的心理抗压能力,从而为他们健康学习、成长提供保障。

### [参考文献]

- [1]赵飞娟.初中班级管理中学生心理健康教育的研究[J].新课程,2021(11):236.
- [2]宾群英,欧阳林其,彭仁堃.中学生心理健康教育中的班级管理因素初探[J].家长,2019(9):22.
- [3]张胜军.注重班级管理工作中学生心理健康的教育与疏导[J].中国校外教育,2016(7):44.