

班主任视角下的学生心理健康问题与帮扶路径

● 张 鑫



[摘要] 随着社会进程的加速推进和教育改革的不断深化,学生心理健康日益受到广泛关注。在学校教育的整体框架中,班主任作为不可或缺的一环,对于学生心理健康的维护与发展起着举足轻重的作用。本文从班主任的角度深入剖析学生心理健康问题的成因,并积极探索切实有效的帮扶策略,以期为教育实践提供参考。本文从班主任的视角出发,深入探讨了当前学生心理健康问题的现状、成因以及相应的帮扶路径。通过总结班主任在关注学生心理健康过程中所积累的实践经验,文章提出了一系列具有针对性的帮扶措施,旨在全面促进学生的全面发展,确保其健康成长。

[关键词] 班主任;学生心理健康;帮扶路径;心理健康教育;心理支持

❶ 学生心理健康问题的现状

当前,学生面临着来自社会、学校和家庭等多方面的压力,这些压力交织在一起,导致他们的心理健康问题频发。常见的心理健康问题包括焦虑、抑郁、自卑和社交恐惧等。焦虑通常表现为过度担心和紧张不安,严重影响学生的学习效率和情绪状态;抑郁则可能导致学生情绪低落、兴趣丧失;自卑让学生缺乏自信,难以充分发挥自己的潜力;而社交恐惧则使学生在人际交往中感到极度不安,从而影响其人际关系和社交能力。这些问题不仅直接对学生的学业成绩产生负面影响,而且可能对学生的身心健康造成长远的损害。心理健康问题不仅关乎学生个体的成长与发展,更与整个社会的和谐稳定息息相关。因此,我们必须高度重视学生心理健康问题,并采取有效措施加以应对和解决。

❷ 学生心理健康问题的成因

学生心理健康问题的成因复杂多样,具体来说,主要包括以下几个方面。一是学习压力。在当前教育竞争日益加剧的背景下,学生们正面临着繁重的课业负担以及来自家长、教师和社会各界的高期望值。这种长期存在的学习压力不仅可能引发学生的焦虑、抑郁等心理问题,还可能对其身心健康造成显著的负面影响。由于长时间处于高压状态,许多学生无法得到充分的休息和放松,进而产生心理疲劳和情绪波动。更有甚者,这种压力还可能导致学生出现失眠、食欲不振等生理反应。二是家庭因素。家庭作为学生成长的重要环境,其氛围的营造、父母的教育方式以及亲子关系的建立,都会对学生的心理健康产生深远影响。具

体而言,家庭氛围的不和谐、父母教育方式不当以及亲子关系紧张等问题可能成为导致学生心理健康问题的潜在因素。一个温暖、支持性的家庭环境能够为学生提供心理上的安全感和归属感,有助于其建立积极的自我形象和应对压力的能力。相反,一个充满紧张氛围且缺乏关爱与支持的家庭环境,会让学生感受到强烈的孤独感、无助感和沮丧情绪,进而增加其出现心理问题的风险。三是社交困扰。在学生的成长过程中,人际关系和社交能力的发展至关重要。然而,一些学生可能因性格内向、缺乏自信等原因,在人际交往中遇到困难。这种社交困扰可能导致学生产生孤独感、自卑感等负面情绪,进而对其心理健康产生不良影响。缺乏良好的人际关系和社交技能可能使学生在面对挑战和困难时缺乏支持和帮助,从而增加其心理压力和焦虑感。四是个人因素。学生的性格特质、心理承受能力等个人因素也会对心理健康产生影响。例如,一些学生可能天生比较敏感、脆弱,容易受到外界因素的干扰,从而引发心理问题。同时,一些学生的自我认知和应对方式也可能导致其难以有效应对压力和挑战,进一步加剧心理健康问题。有些学生可能对自己的能力和价值感缺乏自信,容易陷入自我怀疑和消极情绪的困境;而有些学生则可能过于追求完美和成功,无法容忍失败和挫折,从而导致心理压力过大。

❸ 班主任的帮扶路径

(一) 建立信任关系

在班主任工作中,建立与学生之间的信任关系,不仅能有效促进学生的心理健康,更是构建和谐班级氛围的关键所

在。班主任应积极主动地创造机会，与学生进行深入交流与沟通，从而逐步搭建起彼此之间的信任桥梁。首先，在日常学习和生活中，班主任要时刻关心学生，关注他们的成长变化，并给予他们必要的帮助和支持。这种日常的关怀不仅让学生感受到班主任的温暖，还能逐渐消除他们与班主任之间的隔阂，为建立信任关系打下坚实基础。其次，班主任需要耐心倾听学生的心声。在与学生交流时，班主任应保持高度的专注和同理心，认真倾听学生的想法、困惑及需求。这不仅能够让学生感受到被尊重和理解，还能帮助班主任更准确地把握学生的心理状态，为后续的心理帮扶工作提供有力依据。最后，班主任要给予学生真诚的反馈。在倾听学生的心声后，班主任应根据自己的观察和判断，给出有针对性的建议和指导。这种真诚的反馈不仅让学生感受到班主任的关注和关心，还能帮助他们更好地认识自己、解决问题，从而进一步巩固彼此之间的信任关系。

（二）加强心理健康教育

为了全面增强学生的心理健康意识，班主任应当积极发挥引领作用，定期组织班会、专题讲座等多种形式的心理健康教育活动。这些活动不仅内容丰富多样，而且针对性强，能够涵盖情绪管理、压力应对策略、人际关系处理等多个方面。通过专业的心理辅导和互动讨论环节，学生能够更深入地探索自身情绪与需求，并掌握有效的应对策略，从而在面临困境与挑战时能够保持冷静与乐观的心态。此外，班主任还可以充分利用网络资源、心理健康书籍等丰富的素材，为学生提供更为全面、深入的心理健康知识。这些资源不仅能够帮助学生更好地理解心理健康的概念和意义，还能提升他们的自我调适能力，增强他们的心理韧性和适应能力。通过这些努力，我们相信，学生们将能够在未来的学习和生活中更加自信、坚强地应对各种挑战。

（三）建立心理援助空间

班主任应积极与学校心理咨询师携手合作，共同营造一个充满关爱与呵护的学习环境。心理援助空间不仅提供心理咨询服务，更是学生们心灵的慰藉之地。其核心目的在于，通过提供细致入微且专业的心理指导与支持，帮助学生克服生活中的种种难题，引导他们走出心理的阴霾。在这个空间内，班主任扮演着连接者的角色，鼓励学生在面对情绪波动或疑惑时，勇敢地寻求心理咨询专家的帮助，并真诚地分享自己内心的细腻感受。同时，班主任可利用班会、日常教学等契机，加深学生对心理健康重要性的认识，培养他们自我理解与情绪管理的能力。班主任以敏锐导师的身份，细心观察每位学生的心理状态变化，及时发现并解决他们可能遇到的问题。通过与学生的交流，班主任可以更深入地了解学生的需求与困惑，并与心理咨询师进行及时沟通，共同为每位学生制定最适合的帮助方案。在这个洋溢

着温情的心理援助空间中，学生们将深切体会到学校与教师给予的深切关怀与支持，从而满怀信心地迎接学习与生活的挑战。让我们并肩努力，为学生的心理健康构筑起一道坚固的防线。

（四）加强家校沟通

家校沟通是促进学生心理健康的重要环节。班主任需与学生家长保持紧密的沟通，共同关注并评估学生的心理健康状况。通过定期家访，班主任可以实地了解学生在家庭环境中的情况，深入洞察学生的心理动态，并与家长共同探讨解决方案。同时，班主任也可通过电话沟通、家长会等渠道及时向家长反馈学生的心理健康信息，包括学生的学习情况、情感状态以及人际交往等方面，使家长能够全面了解孩子的状况。在家校沟通的过程中，班主任不仅要传递信息，更要引导家长关注孩子的心理健康问题。班主任可以向家长普及心理健康知识，帮助家长理解孩子的心理需求。例如，针对一些常见的心理问题，班主任可以给出一些应对策略，帮助家长更好地与孩子沟通和互动。此外，还可以邀请家长参与学校的心理健康教育活动，让家长更深入地了解学校的心理健康教育理念和方法，增强家长对心理健康教育的认同感，从而共同为学生的心理健康成长营造良好的氛围。通过家校双方的共同努力，我们将为学生创造一个更加健康、和谐的成长环境。

（五）开展个性化辅导

为了应对每位学生独特的心理需求和学习问题，班主任需要精心策划并实施个性化的教育辅导方案。这些方案涵盖了心理咨询、学业指导、兴趣培养等多个维度，旨在为学生提供精准的心理支持和实质性的帮助。在规划个性化辅导时，班主任需要深入了解每位学生的兴趣偏好、性格特点、学习习惯及家庭背景等关键信息。通过细致的沟通与观察，班主任能够更精确地把握学生的需求和困扰，进而设计出更具针对性和有效性的辅导措施。具体而言，针对内向型学生，班主任可以设计一系列心理辅导活动，以帮助他们更好地表达情感与需求；对于在学业上存在困难的学生，班主任可以提供个性化的学习指导，助其掌握高效的学习方法和技巧。此外，班主任需要持续关注学生的成长变化，通过定期的评估与反馈机制，及时了解辅导效果，并根据实际情况进行动态调整和优化。一旦发现学生的情况有所变化或进步不显著，班主任应立即调整辅导策略，以确保帮扶效果的最大化。同时，班主任还需要与学生家长保持紧密的沟通与合作，共同为学生的成长和发展创造更为有利的条件。通过定期的家长会、家访等渠道，班主任能够更全面地了解学生的家庭环境和成长背景，从而制定出更加贴近学生需求的辅导计划。

（六）营造良好的班级氛围

良好的班级氛围对学生的心理健康成长起着至关重要的作用。班主任应充分发挥其领导作用,采取有效措施并注入关爱,努力打造一个积极向上、和谐友爱的班级环境。例如,策划丰富多彩的班级活动、制定科学合理的班级规章制度等,都是为了营造一个积极向上的班级氛围。在班级活动的组织过程中,班主任应激励学生积极参与,注重培养他们的团队合作精神和集体荣誉感。具体而言,可以通过开展团队建设活动,如户外实践活动、文艺竞赛等,使学生在共同参与中增进友谊,提升团队协作能力。同时,班主任还需通过组织主题班会、心理辅导等活动,密切关注学生的情绪变化及行为表现,及时发现并妥善处理问题,让学生深切感受到班级的温暖与关怀。此外,班主任还应充分关注学生的个体差异,及时给予表扬和鼓励,以增强学生的自信心和归属感。在表扬学生时,班主任应具备敏锐的观察力,发掘学生的优势与亮点,并对其在学习过程中所付出的努力和所取得的进步给予充分的肯定与认可,让学生感受到自身的价值和成就感。通过积极的反馈和鼓励,引导学生树立正确的价值观和人生观,培养其自信心和独立精神。

(七)不断提升专业素养

作为班主任,他们不仅需要具备深厚的学科知识,还需掌握一定的心理学知识与技能,以便有效应对学生可能出现的心理健康问题。因此,班主任应积极寻求各种途径,不断学习和提升自身的专业素养。这包括参加各类培训活动,如心理学讲座、心理辅导技巧研讨会等,以获取最新的心理学知识和实践经验。通过此类培训,班主任能够更深入地了解学生的心理特点与发展规律,进而更有效地指导学生的心理健康成长。此外,广泛阅读心理学领域的专业书籍也是必不可少的。通过阅读,班主任可以深入了解心理学的理论基础和实际应用,掌握更多的心理调节技巧和方法。这不仅有助于提升班主任的心理评估与干预能力,还能使他们在面对学生的心理问题表现得更加从容自信。班主任还应持续保持对心理健康教育的热情与关注。他们应密切关注学生的心理状态,及时发现并解决学生的心理问题。在与学生的日常相处中,班主任应积极与学生沟通交流,倾听他们的心声,理解他们的困惑与烦恼。同时,班主任还应不断更新自身的教育理念和教学方法,以更好地适

应学生心理发展的需求。例如,通过采用角色扮演、小组讨论等教学方法,激发学生的学习兴趣 and 积极性,促进学生的心理健康成长。

Q 结束语

在学生管理工作中,班主任必须高度重视学生心理健康问题。为有效应对学生可能面临的各种心理问题,班主任可采取以下途径进行干预:建立牢固的信任关系、加强心理健康教育、设立心理援助平台、深化家校合作、实施个性化辅导方案以及营造积极向上的班级文化氛围。这些措施不仅能够帮助学生解决当前的心理困扰,更能促进其全面发展与健康成长。此外,班主任还需不断提升个人专业素养及心理辅导能力,以更好地适应时代变迁和学生发展的需求。

参考文献

- [1]王海燕.在班主任管理工作中渗透心理健康教育的探究[J].新课程学习,2014(08):18.
- [2]赵克勤.谈小学班主任如何实施渗透式心理健康教育[J].才智,2019(32):175.
- [3]任丽.新形势下小学班主任教育工作中的心理健康教育分析[J].中国校外教育,2014(05):10.
- [4]刘兆艳.试析小学班主任工作中的心理健康教育[J].课程教育研究,2019(39):206-207.
- [5]朱耿秀.试论现实疗法在小学班主任心理健康教育中的应用[J].中国校外教育,2015(04):30.
- [6]马米娜.浅论小学班主任如何关爱学生心理健康[J].中国校外教育,2019(31):31.
- [7]赵吉香.刍议小学班主任教育工作中的心理健康教育[J].中国校外教育,2019(29):33.

基金项目:

白银市教育科学“十四五”规划 2023 年度课题项目,项目名称:班主任如何对学生心理健康成长进行有效帮扶的实践探究,项目编号:BY [2023] G258。

作者简介:

张鑫(1981—),男,汉族,甘肃白银人,本科,一级教师,景泰县第四小学,研究方向:小学教育。