Research on the Role of Homeroom Teachers in Students' Mental Health Education

Lalangdangzhi

Guoluo Xining Ethnic Middle School, Xining, Qinghai, 810016, China

Abstract

With the rapid development of contemporary society and the increasing pressure of life, students' mental health issues have attracted much attention. Psychological health education is crucial for primary and secondary school students, as it affects their academic performance and social adaptability. As a direct educator and manager, the homeroom teacher plays a key role in students' mental health education. The paper explores its important role from four aspects: role positioning, educational measures, professional ethics and influence, and resource integration. It analyzes current challenges and opportunities, proposes improvement strategies, provides scientific reference for class teacher work, promotes the optimization of campus mental health education, and promotes the comprehensive development and healthy growth of students.

Keywords

homeroom teacher; psychological health education; role positioning; professional ethics

班主任在学生心理健康教育中的作用研究

拉浪当智

果洛西宁民族中学, 中国·青海 西宁 810016

摘要

当代社会发展迅速,生活压力增大,学生心理健康问题备受关注。中小學生阶段,心理健康教育至关重要,影响学业表现和社会适应能力。班主任作为直接教育者和管理者,在学生心理健康教育中扮演关键角色。论文从角色定位、教育措施、职业素养及影响、整合资源四方面,探讨其重要作用,分析当前挑战与机遇,提出改进策略,为班主任工作提供科学参考,推动校园心理健康教育优化,促进学生全面发展与健康成长。

关键词

班主任; 心理健康教育; 角色定位; 职业素养

1 引言

随着社会的不断进步和生活节奏的加快,学生所面临的心理压力也逐渐增大,各类心理问题日益突出。焦虑、抑郁、情绪波动等心理问题不仅影响学生的学习成绩,也在很大程度上影响学生的身心发展。校园作为学生成长和接受教育的重要场所,应当积极承担起心理健康教育的责任^[1]。班主任作为与学生接触最为密切的教育工作者,在心理健康教育中起到了桥梁和纽带的作用。班主任既是学生学习生活的管理者,又是情感支持的提供者,在学生的心理发展中发挥着重要的作用。论文将深入探讨班主任在心理健康教育中的作用,分析其在心理健康教育中的角色定位、所采取的实际措施、职业素养对教育成效的影响,以及如何整合家庭和社会资源以支持班主任开展心理健康教育,以期构建健康和

谐的校园心理环境提供理论依据和实践参考。

2 班主任在学生心理健康教育中的角色定位

2.1 班主任作为心理健康教育的管理者

班主任作为班级的主要管理者,直接负责学生在校期间的日常管理和行为规范,这一角色使得班主任可以近距离观察和了解学生的心理动态。班主任通过日常管理工作,如晨会、班会、课堂纪律管理等,可以及时发现学生的心理异常表现。作为管理者,班主任不仅需要营造一个和谐、积极的班级氛围,帮助学生在集体中获得归属感,还需要关注个体学生的心理需求。班主任应当根据学生的个性特征和心理状态,采取灵活的管理方式,使学生感受到被尊重和理解,这有助于促进学生的心理健康发展。

2.2 班主任作为心理健康教育的指导者

班主任不仅是学科知识的传授者,更是学生心理发展的导师。在日常教学和生活中,班主任应当有意识地引导学生进行自我认识和自我调适,帮助学生形成正确的人生观、

【作者简介】拉浪当智(1983-),男,藏族,中国甘肃甘南州人,本科,一级教师,从事藏语文教育教学研究。

价值观。通过个别谈心、心理辅导等方式，班主任可以引导学生积极面对学习和生活中的压力，增强抗挫能力。此外，班主任还可以通过组织心理健康主题班会，邀请心理咨询师讲解心理健康知识，培养学生对心理健康的正确认知，增强学生的心理健康意识。

2.3 班主任作为家校沟通的桥梁

家庭对学生心理健康的影响不容忽视，家庭环境和教育方式直接影响到学生的心理状态。班主任在学生心理健康教育中发挥着家校沟通的桥梁作用，通过与家长的沟通了解学生的家庭环境和心理状况。班主任可以通过家长会、电话沟通、家访等形式，定期与家长沟通学生的表现和心理状态，帮助家长掌握一定的心理健康知识，理解学生在成长过程中的心理需求，从而形成家校合力，共同促进学生的心理健康^[2]。

3 班主任在心理健康教育中的具体措施

3.1 组织丰富的心理健康教育活动

心理健康教育是学生心理健康教育的重要组成部分。班主任可以通过组织形式多样的活动，如团体辅导、心理游戏、情绪管理训练等，让学生在活动中感受到放松和愉悦，有助于缓解学生的心理压力。同时，这些活动还可以增强学生之间的互动和交流，提高学生的社交能力和情绪调节能力。班主任应根据学生的年龄特点和心理需求设计适合的活动，使学生在活动中学习到心理健康的基本知识，增强学生的自信心和适应能力。

3.2 提供个别化心理辅导

学生个体在心理发展过程中存在差异，班主任应当关注每位学生的独特需求，提供个别化的心理辅导。对于心理困扰较多或情绪波动较大的学生，班主任可以通过个别谈话、倾听和疏导，帮助学生排解心理压力。班主任在辅导过程中应当耐心倾听学生的心声，给予理解和支持，增强学生的信任感和安全感。此外，班主任还应与学校心理辅导室合作，在必要时引导学生寻求专业心理咨询服务，确保心理问题得到及时有效的解决。

3.3 普及心理健康知识

心理健康教育不仅仅是问题出现时的干预，更需要日常的知识普及和预防。班主任可以通过心理健康主题班会、专题讲座等方式，向学生普及心理健康知识，如情绪管理、自我调适、学习压力应对等。讲座内容可以结合实际案例，帮助学生理解心理问题的产生原因和解决方法，提高学生的心理素养，使学生在面临问题时能够从容应对。此外，班主任还可以将心理健康知识融入日常教学中，通过潜移默化的方式帮助学生养成良好的心理健康习惯。

3.4 建立班级心理支持系统

班级心理支持系统是一种以学生为中心的互助机制，可以通过小组活动、同伴辅导等方式建立。在班主任的指导下，

学生们可以相互支持、相互帮助，形成积极的班级氛围。班主任可以指定班级心理委员，负责收集和反馈学生的心理状态，及时向班主任报告班级内的心理动态，从而形成一个有效的心理健康支持体系^[3]。

4 班主任的职业素养及其对心理健康教育的影响

4.1 班主任的心理素养

班主任在心理健康教育中承担着重要的责任，良好的心理素养是班主任开展心理健康教育的基础，这不仅体现在工作态度上，更深刻影响着班级的整体氛围。班主任是学生日常学习生活中最直接的榜样，学生的情绪状态会通过日常的沟通、表情、语气等细微的行为传递给学生。如果班主任情绪稳定、乐观向上，那么学生也会受到这种积极态度的感染，从而增强自己的心理韧性和情绪管理能力。在面对各种教学和管理压力时，班主任的情绪管理能力显得尤为重要。班主任需要在处理突发事件和学生矛盾时保持冷静和理性，以积极的心态和解决问题的态度去应对，避免负面情绪蔓延到学生身上。一个情绪稳定、富有耐心的班主任更容易营造出一个和谐、安全的班级环境，让学生感受到来自教师的关爱和支持，这种支持不仅增强了学生对班主任的信任，也为学生建立起了情感上的依赖感和安全感。当学生感到被理解和接纳时，学生更容易在班级中找到归属感，有助于形成一个温暖、有凝聚力的班集体。而在这样健康的班级氛围中，学生的心理发展也能得到良好的保障，进一步提高班主任心理健康教育的成效。

4.2 班主任的专业知识和技能

班主任在心理健康教育中扮演着至关重要的角色，因此必须具备基本的心理学知识和心理咨询技能，以便有效识别和应对学生的心理问题。心理健康教育的关键在于班主任能够敏锐地观察到学生情绪、行为的细微变化，及早发现潜在的心理困扰，并能有针对性地提供支持。然而，仅靠经验和常识往往不足以应对学生心理发展中的复杂需求，这就要求班主任不断提升自身的心理健康教育素养。为此，班主任应当积极参加专业培训，系统学习心理辅导的相关知识和技能。比如，班主任可以通过学习倾听技巧，掌握在与学生交谈中如何倾听其真实想法、情感和需求，避免打断或随意判断，从而让学生感受到尊重与信任。除此之外，情绪调控方法的掌握也至关重要。班主任面对的问题不仅涉及学生学业压力、同伴关系矛盾，还有来自家庭的影响，情绪调控技巧可以帮助班主任在遇到挑战时保持冷静，给予学生稳定的情感支持。同时，班主任可以学习认知行为疗法（CBT）的一些基础理念，帮助学生识别消极思维并逐步调整，提升学生的心理弹性和自我调节能力。

4.3 职业压力对心理健康教育的影响

班主任的工作任务不仅包括繁重的教学任务，还需负

责日常班级管理、沟通家长、处理突发状况等多方面的任务，这种多重任务带来的压力往往超过普通教师岗位。长时间处于高压状态，容易使班主任出现职业倦怠现象，表现为精力枯竭、情绪低落、对工作的兴趣和动力下降，甚至产生无力感和挫败感。这种状态不仅影响班主任自身的身心健康，也直接影响学生在心理健康教育中的表现，使得学生难以投入足够的精力去关注学生的情感和心理需求。因此，班主任需要学会主动调节自身情绪，增强情绪管理能力。通过合理的时间安排和任务分配，班主任可以在高效完成工作任务的同时，给自己留出足够的休息和放松时间，以缓解压力。对于学校来说，也应意识到班主任所面临的压力，为学生提供必要的心理支持，开展心理健康讲座、减压活动等，帮助班主任提高抗压能力。此外，学校还可以设立班主任沟通交流平台，鼓励班主任在面对压力时进行经验交流和相互支持，让学生感受到集体的帮助和共鸣。同时，学校可以通过合理的人事安排或轮岗机制，适当分担班主任的管理任务，减轻班主任的工作负担，避免长期超负荷工作造成的身心疲惫^[4]。

4.4 与专业心理辅导教师的合作

在心理健康教育的实践中，班主任与专业心理辅导教师的合作至关重要，这种协作不仅可以为学生提供更全面的心理支持，也能显著提升班主任的心理教育水平。心理辅导教师具备系统的心理学知识和专业的心理咨询技能，能够对学生的心理问题做出更准确的分析和干预。当班主任遇到疑难心理问题时，主动向心理辅导教师寻求帮助，不仅可以迅速找到合适的解决方法，还能学到科学的心理干预技巧。通过这种学习和交流，班主任能够逐渐掌握一些有效的心理疏导方法，如压力管理、情绪调节、沟通技巧等，以便在日常的教育工作中灵活运用。与此同时，班主任可以参与由心理辅导教师主导的心理健康培训，深入了解学生常见心理问题的应对策略，并提升识别心理危机的敏锐度。通过与心理辅导教师的协作，班主任在面对学生的情绪困扰、学习压力和人际冲突时可以更加从容，为学生提供更为细致的心理支持，营造健康、安全的班级环境。

5 整合家庭与社会资源支持班主任心理健康教育

5.1 家庭支持在心理健康教育中的重要性

学生的心理健康不仅受到学校环境的影响，家庭环境也起着关键作用。班主任应当积极与家长沟通，将心理健康教育的知识和方法传递给家长，帮助家长更好地理解和支持孩子的心理需求。通过家长会、个别交流等形式，班主任可

以向家长介绍一些家庭心理健康教育的方法，引导家长为孩子提供温暖、理解的家庭环境，以增强学生的安全感和幸福感。

5.2 社会资源的整合与利用

社会心理健康资源的整合与利用是班主任心理健康教育的重要组成部分。班主任可以联系社区心理咨询机构、社会心理服务组织，通过邀请心理专家到校讲座、参与社区心理健康活动等方式，丰富学生的心理健康教育资源。班主任还可以组织学生参加社区志愿活动，让学生在社会实践中增强心理承受能力和人际交往能力，使心理健康教育更具实效性。

5.3 家校社共建心理健康教育网络

班主任应当充分发挥桥梁作用，整合家庭、学校、社区资源，共同构建心理健康教育网络。通过建立家校社三方沟通机制，班主任可以与家长和社会力量保持密切合作，及时获取学生的心理动态，形成有效的支持体系。家校社的协同作用有助于构建一个全方位的心理支持网络，为学生心理健康的全面发展提供坚实的保障。

6 结语

综上所述，班主任在学生心理健康教育中扮演着不可替代的关键角色。作为教育和管理的直接执行者，班主任通过不同的角色定位和多样化的教育措施，有效提升了学生的心理健康水平。未来的教育教学生涯中，一方面不断提升班主任自身的职业素养和心理疏导能力，另一方面学校和社会应加大对班主任心理健康教育工作的支持力度，提供更为科学的培训和资源，帮助班主任在压力中成长，为学生营造一个健康和谐的心理环境。通过家庭、学校和社会的共同努力，心理健康教育才能真正发挥其作用，为学生的健康成长奠定坚实的基础^[5]。

参考文献

- [1] 孙春梅.班主任在学生心理健康教育中的关键角色与责任[J].华夏教师,2024(2):45-47.
- [2] 康太英.班主任在学生心理健康管理中的作用与挑战[J].新课程,2023(25):178-180.
- [3] 胡迪.小学班主任在学生心理健康教育中的作用研究[N].科学导报,2023-11-28(B03).
- [4] 姚敏.班主任在学生心理健康中的角色与作用[D].杭州:浙江大学,2021.
- [5] 陈天丽.浅谈助理班主任在新生心理健康教育工作中的优势作用[J].信息记录材料,2017,18(3):88-90.