

心理健康教育在中职班主任管理中的渗透策略

张娜

聊城市技师学院, 山东聊城 252000

摘要 随着教育环境的不断变化发展, 学生心理问题也呈现多元化、复杂化的趋势。本文聚焦中职学生心理健康问题及其在班主任管理中的渗透策略, 分析了中职学生心理问题的具体表现, 包括自尊敏感、叛逆波动、好奇盲从、意志薄弱等, 从个人、家庭、学校及社会四方面分析了学生心理问题产生的原因, 指出了现阶段中职班主任管理工作中存在的问题, 包括班级文化建设不全面、班主任心理健康教育经验不足、班主任对学生心理引导工作单一化等, 最后提出了心理健康教育在中职班主任管理工作的渗透策略, 包括以人文管理为理念, 构建温情班集体; 以“双师队伍”为主体, 提升心理健康技能水平; 以活动为抓手, 注重心理健康引导多样化, 旨在通过柔性化、专业化、多元化的路径, 培养学生健全人格, 助力班级整体发展。

关键词 心理健康教育; 中职班主任管理; 渗透策略

当下中职学生心理健康压力较大, 因此, 中职教师不仅需要提供知识和技能, 还需要在班级管理的过程中渗透心理健康教育, 以应对中职阶段学生容易产生的各种复杂心理问题。班主任作为学生成长的引路人, 必须考虑学生成长过程中的心理问题, 及时给予其干预引导, 培养健全人格, 这对于学生个人和班集体整体发展都具有非常重要的作用。

一、中职学生心理问题的具体表现

中职院校的学生主要的心理问题表现为:

第一, 自尊受挫, 在其他方面寻求替代补偿, 例如在穿着、发型等方面表现出鲜明的个性。很多中职院校的学生在成长的过程中缺少关注, 缺少家长和老师的肯定, 因此, 往往会采用奇装异服等吸引别人的关注; 纪律意识较差, 经常违反校规校纪, 挑战学校管理的底线, 希望以此来博得同学和老师的关注; 在学习上会存在畏难情绪、意志力薄弱、自我要求较低。

第二, 叛逆心理严重, 情绪敏感易波动。中职院校的学生大多处于十几岁的年龄, 正值人生第二个成长期。在这个阶段, 学生会产生非常强烈的自我意识, 心理上渴求与成人“平起平坐”。但是, 从心理发展的角度来看, 他们还存在心理不成熟的问题, 主要表现为叛逆心理严重, 情绪敏感易波动, 例如, 听不进家长和老师的劝导, 一味坚持自己的想法, 更有甚者和老师家长激烈对抗。

第三, 具有强烈的好奇心, 缺少明辨是非的能力。与普通高中的学生相比, 中职院校的学生普遍来看稳定性较差, 动手能力比较强; 在学习和成长的过程中对新鲜事物有着强烈的好奇心, 喜欢接触新事物。但与此同时, 他们缺少明辨是非善恶的能力, 难以明晰好坏的界限。

第四, 社交能力较强但意志力薄弱, 问题容易反复。与重点中学的学生比, 中职院校的学生通常表现出较强的社交能力。中职院校学生学习压力相对较小, 他们有更多的时间和机会关注人际交往, 培

养沟通组织和协调能力。但是，他们的意志力相对较为薄弱。具体体现在，老师与他们的沟通教育过程比较顺畅，但是沟通的效果不是很理想。学生一方面答应得很好，另一方面由于缺少自制力，往往管不住自己，令出现的问题比较容易反复。

二、分析学生心理问题产生的原因

中职院校学生出现以上心理问题主要是由多方面原因造成的，可以从个人、家庭、学校和社会四方面进行分析。

（一）个人方面

读中职的学生没有良好的学习习惯，对自己不严格，学习态度不认真。学生性格各异，有的内向，有的腼腆，有的独立，有的比较敏感和害羞。

（二）家庭方面

家庭在一个人的成长过程中起着非常重要的作用。李玫瑾教授曾说：“家庭文化、家庭教育和家庭和谐在不同程度地影响青少年的心理健康。”不少学生来自城市家庭，家长普遍比较溺爱，导致学生较为懒惰和自我，无法独立，抗挫能力较弱，和家长关系比较紧张。同时也有一些学生来自农村，父母长期在外，跟随祖父母或者外祖父母生活，缺少家庭关爱。此外，来自单亲家庭、离异家庭的孩子也比较多。这些孩子的父母普遍缺少家庭教育知识，教育方法不得当，很多父母采用简单粗暴的方式解决孩子成长过程中的各方面问题。这就造成了学生的内向、腼腆、敏感等诸多问题。家庭教育的缺失是造成很多中职学生心理问题的重要原因。

（三）学校方面

当前，大多数中职院校的学生由于成绩不理想，难以考入普通高中而选择中职院校。这些同学在初中时被贴上了“差生”的标签，基础薄弱，对学习缺少兴趣，对自己有很多的负面评价。长期下来，这种负面评价加剧了学生的心理负担，令其产生了厌学甚至辍学的念头。有的学生在职业技术学校学习时，觉得自己的想法与现实差距太大，会讨厌学习。缺乏职业生涯规划教育同样会使得学生对所学专业未来感到迷茫。此外，一些学生缺少明辨是非的能力，容易受周围同伴的不良影响，感染吸烟、打架、旷课等恶习。

（四）社会方面

由于缺少学习的内驱力，中职学生普遍对于手机网络有强烈的依赖性。学生可以轻易地从抖音、快手等平台获取各种各样的信息。这些信息好坏不一，学生却没有分辨能力，容易产生抄近道、祈求快速致富等不正确的想法。比如，一些学生希望成为游戏主播，从而沉迷于游戏；一些学生会骑摩托车参与街头飙车，做出一些有生命危险的高难度动作，博流量；一些家庭较为困难的学生，想要赚钱养家，从网上找兼职工作，从而掉入求职陷阱；一些学生甚至掉进了网络诈骗的旋涡。

三、现阶段中职班主任管理工作中存在的问题

（一）班级文化建设不全面，缺乏精神建设

以文化人，启智润心。学生生活在特定班级中，班级文化建设能够给学生带来潜移默化的影响，同

时班级文化能够深入学生的精神层面,带来内心的触动。要为学生带来思想上的引领,班级凝聚力的形成具有极其重要的作用。然而,在中职实际班级管理过程中存在着重制度、轻精神的情况。比如,重视制度建设,每个班级都建立了完善的班级管理制度,班干部以管理者、监督者的身份出现,以至于与很多学生都站在对立面,令学生与班干部老师之间产生对立情绪,从而造成很多学生缺少自我管理能力,缺少对班集体的认同、精神上的归属。文化建设就是软实力,能够弥补制度建设过于刚硬的缺陷,从而在班级管理中实现软硬兼施。

（二）班主任心理健康教育经验不足

近年来,学生心理健康问题频频出现,促使很多学校开始关注学生的心理健康问题,对学生进行心理健康筛查、心理辅导等工作。相对于专业的心理咨询室老师而言,班主任老师是和学生接触时间最长,也是学生最为熟悉、最信赖的老师,班主任最有条件走进学生的内心,解决学生的心理问题。然而,一些班主任在学生心理辅导和健康教育方面存在专业知识技能欠缺的问题。比如,一些班主任在集体情况下容易忽略一些同学的敏感心理,忽略学生的隐私,开展简单粗糙的教育。

（三）班主任对学生心理引导工作单一化

一般而言,班主任老师具有繁重的教学任务、班级安全教育任务、班级日常管理任务等。班主任日常管理工作事务比较烦杂,而要对学生进行心理引导工作,需要对阶段性引导的结果进行不断的追踪反馈,是一个长期漫长的过程。因此,很多班主任的心理健康引导工作仅局限于形式化的班会,是一种一对多的集体化教育,缺少有针对性的指导。或是在学生出现问题之后,方进行一对一谈话,主持的心理健康工作缺少引导性预见性,停留在事后处理问题层面。另外,由于专业技术水平有限,班主任对学生的心理引导工作往往只是停留在表面,没有深入到学生内心、触及学生情感,形式单一,易引起学生的厌烦。这会对心理健康教育产生负面影响。

四、心理健康教育在中职班主任管理工作的渗透策略

（一）以人文管理为理念,构建温情班集体

“人文管理”就是以人为本的管理,是从人的情感、需要、发展的角度来思考的一种柔性化的管理方式。其核心是关注班级成员心理健康成长,注重学生成长过程,最终目的是培养班级成员健康人格。与传统的制度管理相比,制度化管理是一种制度管理、规章管理,意在使每一个人都有一个共同遵守的最基本的准则,属于刚性层面。而人文管理是强调被管理的对象、主体性的一种管理理念和管理制度,是一种人性的管理,是从人的情感,心理发展阶段出发,作出的“软”管理。

其构建过程就是,班主任将自己的育人理念、班级愿景等通过“人文管理”的形式加以贯彻实施,以统一的目标、统一的精神为主导,从而形成班级的凝聚力和向心力。人文化班级管理注重个人和组织的协同发展,注重个人习惯的养成、个人品质的养成,注重班级文化环境建设以及人际关系的和谐发展。

此外,要辅之以制度建设,建立班级规章制度,班级管理团队。但在管理过程中,班主任教师、班干部、班级成员之间的关系是平等的,前两方应尊重学生的自主意识和人格,发挥学生自主管理能力。教师在这个过程中应起到引导的作用,为学生创设良好的学习氛围,提升学生自我管理的能力。笔者通过个人班主任工作的实践总结,结合相关的教育教学理论,初步构建起一个以人文管理理念为指导的

班级管理模式（见图1）。

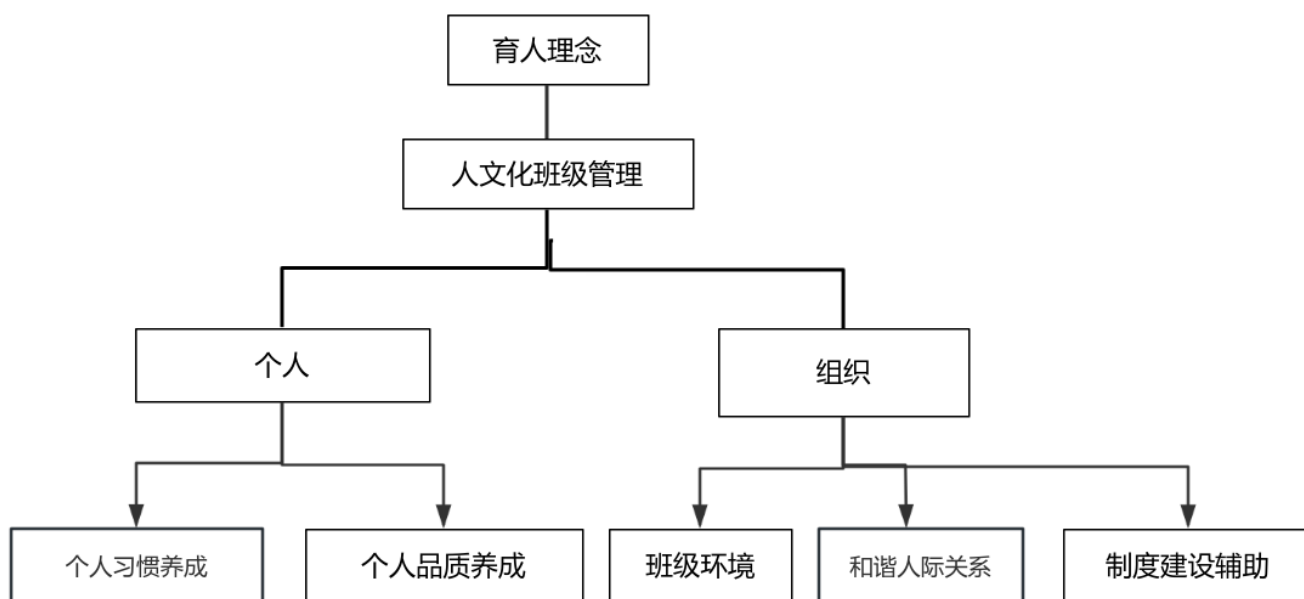


图1 人文管理理念下的班级管理模式

（二）以“双师队伍”为主体，提升心理健康技能水平

班主任是班级的第一负责人，在班级管理方面，需要完成班级班规的制定、座位的安排、资料的收集，以及和家长之间的沟通等烦杂事务。为了完成这些指标性任务，班主任的管理需要有“硬管理”的成分，如规定在几点前必须完成信息填报、升旗仪式必须穿校服、外出必须报备……这是开展学校工作必要的步骤，能在学生心目中树立起权威性的地位，但会在一定程度上会削弱与学生间的情感连接。

而专业心理教师的角色特点在于，他们注重的不是知识的传递、结果的考量，而是学生成长过程中的情感体验。专业心理教师给予的是可靠、安全、关注、尊重等感觉，因此心理教师带给学生更多的是开放、包容、接纳的感觉。

构建心理健康“双师队伍”，在班级管理中渗透心理健康教育，要以班主任为主导，同时，发挥专业心理教师的专业指导作用，构建起“一班双师”的心理咨询体系。运用心理学知识在班主任管理工作上的效应主要包括以下几点：根据学生的实际情况开展班会活动；运用期望效应、积极暗示；积极沟通交流，让学生说出心里话，及时发现问题；对学生的良好表现给予及时的强化。

（三）以活动为抓手，注重心理健康引导多样化

传统的心理班会、心理健康知识宣讲侧重于知识的传递，形式单一，容易陷入模式化的困境，引起学生的反感。尤其对于中职学生而言，学生活泼好动，喜欢具有体验参与感的项目，丰富活动的形式更有利于对学生心理健康进行引导。

校内的社团活动和校外的研学活动的开展，利于学生将课内与课外学习相结合，理论与实践相结合，从校园走向社会，注重成长，在活动中促进心理的发展。

社团指学校内学生根据自己的兴趣、爱好、特长、个性等通过自愿报名、社团招募，由指导老师共同参与组建起的，集知识学习、社会实践、资源共享、技能提升、自主发展为一体的成长共同体组

织。它有规范的章程要求、完整的组织架构、丰富的活动载体、多元的评价体系。通过开展社团活动,可以形成多元的成长资源,提升学生生命成长的质量。

目前,笔者所在的职业院校有124个社团,涵盖了文学、艺术、表演、体育等不同门类,社团有专门的活动时间,并且设有社团展示月。在社团发展过程中,师生参与性强,学生们在丰富的社团活动中体验着交往的乐趣,增强了综合实践能力,而且促进了自身心理健康的发展。

参考文献

- [1] 赵君. 浅谈中职班主任工作中学生心理健康教育的有效展开策略研究 [C]// 第二届创新教育与发展学术会议论文集, 2022.
- [2] 严彩娟. 中职班主任如何有效开展学生心理健康教育 [J]. 职业, 2022(10): 87-89.
- [3] 张仁泽. 学生心理健康教育在中职班主任管理工作中的重要性探讨 [C]// 教育理论与管理第一届“新课程改革背景下教与学高峰论坛”论文集(二), 2023.

Strategies for Integrating Mental Health Education into the Management of Class Advisors in Secondary Vocational Schools

ZHANG Na

Technician College of Liaocheng City, Liaocheng, Shandong 252000, China

Abstract With the continuous evolution of the educational environment, students' psychological issues have become increasingly diverse and complex. This paper focuses on the mental health problems of secondary vocational students and strategies for integrating mental health education into class advisor management. It analyzes the specific manifestations of psychological issues among these students, including sensitivity regarding self-esteem, rebellious mood swings, blind curiosity, and weak willpower. The paper explores the causes of these issues from four perspectives: individual, family, school, and society. It also identifies current problems in the management practices of class advisors, such as inadequate class culture construction, insufficient experience in mental health education, and a lack of diversity in psychological guidance approaches. Finally, it proposes strategies for integrating mental health education into class advisor management, including adopting a humanistic management philosophy to build a compassionate class environment; relying on a "dual-teacher team" to enhance psychological competency; and using activities as a tool to promote diversified mental health guidance. These strategies aim to foster well-rounded student personalities through flexible, professional, and diversified approaches, thereby supporting the holistic development of the class.

Keywords Mental Health Education; Secondary Vocational Class Management; Integration Strategies

版权所有 © 2025 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证 (CC BY 4.0) 获得许可。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

