

# 中职班主任做好学生的心理健康辅导的思考

王天华

广西商业技师学院, 广西 桂林 450302

**摘要:** 随着国家对职业教育的高度重视, 中等职业学校作为培养高素质劳动者和技术技能型人才的重要基地, 其心理健康教育日益受到广泛关注。中职班主任作为学生心理健康辅导的关键力量, 肩负着引导学生健康成长的重任。本文旨在思考中职班主任如何运用心理辅导策略, 以促进中职生的心理健康发展。首先, 本文分析了中职生的心理发展特点, 阐述了班主任运用心理辅导策略的理论依据, 包括人的全面发展理论、人本主义理论以及皮亚杰的认知发展理论。并探讨了心理辅导策略的内涵及班主任运用心理辅导策略的目标, 并提出了“四结合”原则, 以确保心理辅导的有效性和针对性。最后, 详细介绍了“五引航”实践方法, 以期为实现中职生心理健康教育提供有效指导。

**关键词:** 中职班主任; 心理健康辅导; 心理发展特点; 心理辅导策略

《国家职业教育改革方案》明确指出, 职业教育之核心在于切实履行立德树人的根本使命, 并将培育兼具高素质与专业技能的复合型人才确立为其根本目标。这一人才培养目标的精准定位, 对中等职业学校的心理健康教育提出了更为严苛与前瞻性的要求<sup>[1]</sup>。在此背景下, 如何有效运用新时代发展理念来指导与推动中职心理健康教育的创新实践, 进而确立班主任作为心理健康教育核心参与者的全新角色认知, 以及他们如何科学、系统地运用心理辅导策略, 引导中等职业学校学生(简称“中职生”)增强自信、实现健康成长, 已成为当前中等职业教育心理健康教育研究领域的一个新兴且重要的探索方向。本文就中职班主任如何做好学生心理健康辅导进行深入思考与探讨。

## 1. 中职生“四强四弱”的心理发展特色是班主任运用心理辅导的实践起点

现阶段, 中职学生普遍处于 15 至 19 岁的年龄段, 即心理学定义的青少年时期, 这一时期标志个体由童年向成年过渡。这一群体最显著的特征在于生理上的迅速成长, 涵盖身高、体态、生理机能及性成熟等方面。相应的, 他们的心理发展也展现出独特的风貌<sup>[2]</sup>。另外, 受其成长历程中特定经历的影响, 如缺乏关爱、良好习惯培养不足、成功体验缺失等, 中职学生的心理特点呈现出“四强四弱”的独特性。

### 1.1. 自我意识强, 但自我调节力弱

中职生正处于自我意识觉醒阶段, 初步建立世界观、人生观和价值观。他们的自我评价尚不稳定, 易在积极与消极间波动。尽管自我调节能力有所提升, 但整体控制力仍显不足, 这在学习和生活中表现为缺乏自律, 影响其学业和职业发展。为此, 班主任需运用心理辅导策略, 通过树立榜样, 指导学生在特定情境下学会自我调控, 逐步养成良好的行为习惯<sup>[3]</sup>。

### 1.2. 自尊心强, 但自信心弱

中职阶段的学生普遍具有强烈的自尊心,渴望获得认可与赞同。他们虽渴望关注,内心却矛盾重重,表面装作漠不关心,这种看似矛盾的行为实则映射出自信的缺失。长期缺乏激励和成功体验,使他们面对未来感到迷茫,自卑情绪显现。部分学生可能经常陷入忧虑、苦闷、焦虑等负面情绪,若长期无法缓解,可能引发青春期心理疾病。为此,班主任需采取心理辅导措施,通过活动与平台搭建,帮助中职学生收获成功体验,重拾自信。

### 1.3. 独立意识强,但意志力弱

众多中职生在步入中职校园时,远离家庭,步入寄宿学习生涯,内心满怀对独立自主的深切向往,伴随着“脱离家长管束”的轻松与解脱感。此时,根据教学实践发现,诸多学生表现出怀抱自我约束、完善与提升的强烈愿望,却因意志力薄弱,缺乏积极学习态度,难以持续以正确观念自我鞭策。在处理同窗情谊时,重情重义,但在日常道德实践中,言行时有脱节。成长路上,常现旧错复现、问题反复之态。鉴此,班主任需巧妙运用心理辅导策略,秉持“反复引导,持续跟进”的原则,以爱心与耐心,静待学生蜕变成长<sup>[4]</sup>。

### 1.4. 感性意识强,但理性意识弱

中职学生思维与意识形态方面,往往感性认识占据主导,常凭直觉看待问题,缺乏深入理性分析。面对问题,他们倾向于仅从感官层面理解事物表象,缺少理性分析与探究问题根本的深度。这种心理特征使得中职学生在情感表达上较为敏感,情绪波动较大,易受冲动驱使,行事缺乏周全考虑,偶因小事便可能激发纠纷。针对这一现象,班主任需采取心理辅导措施,通过组织观看法制教育宣传片、剖析典型案例、定期开展安全主题班会等活动,有计划地培养学生的理性思维和法律意识,提升他们深入剖析问题和冷静应对问题的能力<sup>[5]</sup>。

## 2. 人的全面发展理论和人本主义理论等是班主任运用心理辅导的理论依据

### 2.1. 全面发展理论

马克思和恩格斯论及全面发展理论,涉及两个层面:一是劳动能力的全面提升;二是消除人的发展偏颇,促进个性、情感和意志的健全成长。班主任在针对中职生的心理辅导策略中,正是需要基于这一全面发展理论,结合中职生身心特点,既注重知识与能力的自由成长,也关注品德和心理的健康发展,以此推动每位学生全面发展的目标实现。

### 2.2. 人本主义理论

马斯洛构建了自我实现心理学的理论体系-人本主义理论,其中性善论、潜能论与动机论构成了其核心三支柱。性善论主张人的本质是积极向上、富有建设性且乐观的;潜能论强调人的价值根植于内在、天生的倾向性;而动机论阐释了人的行为是基于追求、动机以及内在驱动力。基于这些理论,可推论出,中职学生天生具有积极性、建设性和乐观态度,他们内在蕴含着实现自我价值的固有潜力,存在着成长的内在需求,以及参与活动的积极内在动力。班主任需要心理辅导,需要聚焦于中职学生的自主发展,借助外部引导力量,唤起学生内心积极向好的潜在意识,从而促进每个学生的自我成长与提升。

### 2.3. 认知发展理论

皮亚杰提出,个体的心理发展实质上是个体认知结构的演进过程,此过程涉及个体通过与外部环境的互动,逐步实现同化与顺应的平衡。在这一连续的过程中,个体不断完善其认知体系,推进认知的进步。班主任在施行心理辅导策略时,应着眼于中职生心理发展的全程,结合人文关怀与规章制度相结合

的班级管理模 式,以及爱国主义、集体主义、生命教育和感恩教育等系 列主题教育实践活动,全方位打 造与以往不同的学习与生活体 验空间。通过这样的环境让学 生深切感受到作为中国人的自 豪感、得到表彰的愉悦感以 及团队尊重带来的自信心,从 而有效促进学生认知和心理 的全面发展。

### 3. 心理辅导的涵义及班主任运用心理辅导的目标

中职生心理发展的独特性赋予了教育引导工作以一定的复杂性。因此,班主任需科学地运用心理辅导策略,密切关注学生的心理变化轨迹,担任他们的心灵向导,引领其精神成长。

本文认为,心理辅导乃教师指导学生正确认识、接纳并提升自我,以便更好地适应学习、生活及社会环境的综合性方法。在运用心理辅导策略时,班主任应致力于实现学生的适应与成长双重目标。具体而言,适应目标旨在通过心理辅导,帮助学生建立并维持健康的心理发展状态,学会适应周遭环境及社会变迁。而成长目标则着眼于提升学生的自我调节与控制能力,促使学生达到自信、自爱、自我完善的境界。为了实现这两个目标,班主任需不断充实心理辅导的相关知识与技巧,并在班级管理和学生教育实践中勇于尝试,以助学生形成并维持健全的心理状态。

### 4. 班主任运用心理辅导策略应遵循“四结合”原则

在中等职业学校的教育实践中,每位班主任均需熟练掌握心理辅导的科学方法,这乃是履行职责的重要技能。在具体运用心理辅导策略的过程中,班主任应恪守“四结合”原则,这样做能显著增强心理

辅导的针对性与实效性,进而促进班级管理工作的优化,助力学生愉悦、幸福地成长。

#### 4.1. 提前预防与促进发展相结合

班主任应秉持预防为主的心理辅导原则,具备前瞻性思维,积极行动,敏锐察觉学生心理异常的初现端倪,于日常教育中融合预防与成长导向。通过主题班会、专题讲座、观看专题视频等多元形式,为学生提供成长助力,增强其适应变化的能力。针对中职生性发育成熟伴随的心理微妙变化,如羞涩、不安、好奇与恐惧等,适时开展科学性教育班会,来缓解学生心理压力,引导其树立正确的性观念,有效预防因教育缺失可能引发的性心理偏差问题。

#### 4.2. 突出主体与指导引航相结合

班主任实施心理辅导时,需尊重每位学生的个性与独立,以关爱与信任促对话,展现对学生进步的坚定信心。活动中,鼓励学生主导,班主任则作为引导者,把握方向,确保学生思想情感正向发展。设计环节鼓励学生贡献智慧,积极采纳其建议,遇不成熟方案则耐心共商,避免直接否定。在班级管理中,设立平台促学生自我管理,如班干部轮换制,既实践能力又增自信。

#### 4.3. 个别对待与整体辅导相结合

班主任实施心理辅导,需兼顾学生个体差异与班级整体辅导。入学初即细察每位学生,通过规则遵守、任务完成、活动表现等快速把握其个性心理。日常中,对不良行为心理迹象(如成绩下滑、走神、回避目光、交友变化)及时个别交流。利用微信群关注群体思想动态,对需特别关注者单独沟通,营造轻松交

流氛围。秉持全面发展理念,通过集体辅导,覆盖职业、社交、婚恋指导,助力学生解决生活难题。

## 4.4. 目标激励与多元评价相结合

在运用心理辅导时,班主任应重视目标激励原则的实践。鉴于大多数中职学生在入学初期缺乏明确的学习和生活目标,往往对职校生活感到迷茫,表现出漠不关心的态度,对学校事务持怀疑态度。为此,班主任需指导学生进行职业生涯规划,明确人生方向。通过组织学生了解专业发展前景和行业动态,借助优秀毕业生的励志故事来激发新生的爱校爱专业情感,帮助他们树立长短期的目标,以此驱动学生积极向前。此外,班主任应采用多元化评价理论指导教育活动,深信每个学生都有其独特的发展潜力。努力探索每位学生的“最近发展区”,并开展多样化的评比活动,针对性地搭建多元展示平台,让学生品尝成功的喜悦,感受日益接近目标所带来的激动与快乐,进而逐步实现自我成长的目标。

# 5. “五引航”是班主任实现心理辅导的有效实践路径

## 5.1 以课堂教学为主渠道,实现成长引航

课堂教学是班主任实施心理辅导策略的核心渠道。班主任可以利用每周的班会或德育课时,为学生集体提供两种类型的课程:

(1) 一是基于问题导向的心理活动课,通过多媒体展示、辩论赛、情景剧等多样化方式,针对性地开展解决问题的教学活动。

(2) 二是面向全体学生的职业素养课程,课程主题围绕学生的全面成长而设定,形成了一系列序列

化的主题,例如“珍视生命,感念亲情”、“关爱他人,肩负责任”、“文明同行,摒弃恶习”、“各放异彩,自我实现”、“尊重选择,勇于担当”等。在教学过程中,采用师生互动、对话交流以及情境教学等多样化方法,使学生能够在资料准备中深入反思,在课堂互动中敞露心扉,学会倾听与表达,从而有效提升心理辅导的全面性和实效性。

## 5.2 以开展心理咨询为突破口,实现成长引航

班主任需掌握必要的心理咨询服务技能。在新中职生入学阶段,班主任应与学校心理教师协作,建立班级学生的心理健康发展档案,并制定师生沟通手册,记录学生的成长历程。

此外,班主任应组织以积极生活态度、构建和谐人际关系、青春期教育、等为主题的一系列集体讲座和团体辅导活动。也可举办风采男生、优雅女生及青春学堂等专题研讨会,为学生提供步入新阶段,心里辅导建设。同时,在班级管理中,应选拔一名心态积极的学生担任心理健康委员,辅助教师及时识别并关注学生的不良心理迹象,同时向同学们传递班主任的心理健康知识和正能量。

## 5.3 以校园文化活动为载体,实现成长引航

首先,班主任可通过学校举办的各种活动来推行心理辅导策略。例如,在运动会和文化艺术节等活动中,班主任应鼓励学生积极投身其中,以激发他们的个人潜能,让学生在参与过程中释放热情、培养情趣、体验集体情感。其次,以文明风采活动为载体,倡导学生加入学校组织的各类社团,并鼓励他们学习一项技能或参与一项青年志愿者服务。同时,在班级层面开展丰富多彩的文化活动,如传统诗歌朗诵、分享企业家的成功故事、专业技能竞赛等,来通过活动的组织和参与,促进同学间的交流、学习和共同进步。

## 5.4 以序列化教育为主线, 实现成长引航

为提升中职学生的自信心, 首要任务是培养他们的自尊和自律意识。这要求班主任在学生心理行为矫正方面强调“早期介入”, 并在教育过程中展现逐步深入、有序推进的特点。

(1) 对于一年级学生, 应以课堂教学为核心阵地, 运用严格规范的管理手段, 开展纪律教育、法制安全教育、行为习惯培养等, 通过宿舍内务管理、班级个人量化评价等措施, 促使学生在规范行为和养成良好的习惯的过程中实现心理发展。

(2) 二年级学生则应围绕专业课程学习, 依据专业岗位技术需求, 熟悉操作流程, 掌握专业技能。通过量化评价方式, 鼓励学生参与校园文化及第二课堂活动, 学习企业文化, 提升职业道德水平。

(3) 三年级学生, 针对其顶岗实习的特点, 应指导学生企业规章制度, 加强职业纪律和行业规范教育, 并进行实习期间的跟踪指导, 以增强学生适应未来职业岗位的能力。

## 5.5 以营造励志环境为保障, 实现成长引航

为了实现学生的自我管理, 教师的心理辅导应该旨在促进学生的独立成长。为此, 班主任应致力于营造一个充满激励的班级教育氛围, 将励志教育渗透至日常教学的全过程。重点在于培育积极向上的班级文化, 展示体现自我奋发和勤奋成才的格言, 以及张贴相关行业知名人士、专家和创业者的肖像。创建“梦想之角”, 将学生的个人目标公开展示于墙面。在期中、期末考试前举行诚信宣誓仪式, 保持每日早晨的励志文章和经典诵读习惯, 全面推进励志主题的班级活动。同时, 降低奖励的门槛, 采取奖励代替惩罚的措施, 开展“励志典范”、“诚信标兵”、“体育达人”、“创业先锋”等评选活动, 让更多学生品尝到成功的喜悦, 助力他们绽放光彩, 成就非凡人生。

## 结语

中职班主任在学生心理健康辅导中具有显著优势。通过对中职生心理特征的深刻把握, 结合心理学理论与实际教育策略, 本文不仅揭示了心理辅导的实践起点和理论依据, 还提出具体可行的操作原则和方法。在以后的工作中, 中职班主任应当继续深化对心理健康教育重要性的认识, 不断提升自身的心理辅导技能, 为中职学生的心理健康和全面发展提供更加坚实的支持, 从而为培养符合新时代要求的高素质技术技能人才做出积极贡献。

## 参考文献:

- [1] 祝传杰. 加强中职学生心理健康教育的必要性及其措施分析[J]. 现代职业教育, 2021(34): 56-57.
- [2] 徐新宁, 刘风雷, 李秀青. 中职学生心理健康问题探析及预防措施[J]. 现代职业教育, 2022(8): 109-111.
- [3] 岳海燕. 网络环境下中职学生心理健康教育问题及教育策略研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(1): 182.
- [4] 王香芝. 中职学校心理健康教育问题分析及对策[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2023(1): 221-224.
- [5] 简光军. 探析中职生性心理健康教育的必要性与教育对策[J]. 农家参谋, 2020(18): 206+287.