

普通高中班主任心理健康教育能力提升的迫切性及途径*

张 宏 刘小双

(郑州市第四十七高级中学 河南郑州 450000)

摘 要: 新时代, 学生心理问题日益增加, 心理健康教育的重要性不断提升。在新课程新教材背景下, 普通高中教育改革步伐加快, 作为学生全面健康成长的引路人和指导者、学校心理健康教育的主体和骨干力量, 班主任提高心理健康教育能力迫在眉睫。可以通过构建和完善班主任心理支持系统、构建班主任—心理教师共同体、改革学校管理机制、完善心理健康教育和班主任考评机制等途径提高普通高中班主任心理健康教育能力。

关键词: 普通高中 心理健康教育 班主任心理健康教育能力

中图分类号: G625.1 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.24.092

班主任心理健康教育能力是指其在教育教学工作中明确心理问题、运用心理教育知识和操作心理教育技能的能力。在班主任专业化发展中, 心理健康教育能力起着不可替代的作用。《中小学班主任工作规定》明确指出, 班主任是学生的导师, 是学生日常思想政治教育的组织者、实施者和指导者, 在学生全面健康成长中起着骨干作用。《中小学心理健康教育指导纲要》指出, 班主任是心理健康教育的骨干力量和主力军, 在教育教学工作中要加强心理健康教育。班主任作为学生成长成才的导师, 承担着教书育人的责任。无论是从政策上, 还是社会关注度上, 相对于其他教师, 班主任都被赋予了更为重要的角色。作为学生的导师, 班主任有责任和义务对学生实施心理健康教育, 对其进行心理辅导。

一、普通高中班主任心理健康教育能力提升的迫切性

(一) 学生心理问题的增多凸显心理健康教育的重要性

心理健康教育是我国中小学教育的重要组成部分, 其重要性不断提升。自学校心理健康教育出现以来, 心理健康教育在我国中小学经历了漫长而曲折的发展过程。随着我国经济社会的发展和教育的不断改革, 心理健康教育受到越来越多的重视。当前我国经济发展已经进入了新时代, 人们的生活水平得到了大幅提升, 对精神需求的增加同不平衡不充分的发展之间的矛盾是我国当前主要的社会矛盾。在这样的社会背景下, 学生的心理问题也不断增加。每年因抑郁、焦虑、失眠等心理问题而影响学业和发展的学生日益增加, 尤其是学生因抑郁而导致的自杀已成为中小学管理面临的一项难

点。预防因心理问题引起的学生非正常死亡已纳入中小学校管理的重要内容。学生的发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题日益凸显, 这使得心理健康教育的重要性再次提升。

1. 班主任心理健康教育的作用受到限制

通过心理健康教育, 使学生拥有健全的人格, 积极的情绪, 合理的认知, 具备一定的社会适应能力和人际交往能力, 是心理健康教育的目标。然而作为学生健康成长的导师和引路人, 班主任并不具备专业的心理健康教育知识。虽然《中小学心理健康教育纲要》和《中小学班主任工作暂行规定》指出班主任要成为心理健康教育的骨干, 但是实际上心理健康教育主要依赖学校的心理教师, 班主任主要负责日常管理和教学任务。班主任既要备课教学、又要负责学生的安全, 和家长、学科教师沟通, 还要处理个人事务, 没有足够的精力和时间去学习心理健康教育知识, 也缺乏相应的学习平台, 因此没有足够的条件去提升相应的能力。与此同时, 中小学的心理教师并没有得到足够的重视, 也很难拥有担任班主任的机会。

因此, 如何在教育教学渗透心理健康教育, 承担心理健康教育这一角色, 是班主任面临的一项迫切任务。

2. 教育改革的加快需要班主任提升专业素养和发展指导能力

为适应我国经济社会发展, 打造教育强国, 我国的教育改革一直在深入进行。实施素质教育, 促进学生全面发展,

*基金项目: 本文系 2021 河南省普通高中育人方式改革研究课题《普通高中班主任队伍心理健康教育能力研究》(立项编号 GZYR2021020) 研究成果。

是当前教育改革的任务和目标。习近平总书记在 2018 年的全国教育大会上提出了健康第一的教育理念，并强调了心理健康教育的重要性。教育部也先后发布多个文件指出加强心理健康教育，提升教师心理健康教育专业化水平。国务院办公厅在 2019 年印发的《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29 号）指出，我国普通高中要建立一支高质量的发展指导教师队伍，对学生的心理、学习、生涯规划等多方面进行指导。2022 年 3 月，河南省政府印发《河南省儿童发展规划（2021—2030 年）》，在心理健康方面提出策略措施：加强儿童心理健康服务。健全校园心理危机预防和干预体系，推动建立“一生一策”心理成长档案。班主任作为学生的导师，要从培育时代新人高度上主动加强自身的心理健康教育能力。

3. 班主任心理问题受到忽视，职业幸福感和价值感有待提升

目前，在很多高中学校里，班主任似乎成了班集体的“保姆”和“管家”，其职业价值感和幸福感有待提升。其实，不只是学生存在着发展性心理问题、适应性心理问题和障碍性心理问题，班主任同样也存在着这些心理问题。随着社会经济的发展和教育改革的加快，班主任工作的内容已经远远扩大，在学科教学和班级管理这两种责任中，班级管理的范围明显扩大，其所占用的时间明显增加很多。对学生的学习管理、手机管理、睡眠管理、安全管理等等，班主任要经常参加各种会议，并进行信息统计，在学生、家长、学校之间反复周旋，稍有不慎，或者出现什么问题，班主任都要为此负责。尤其是 2020 年新冠疫情暴发以来，班主任每日、每周都要密切关注学生，做好管理和信息统计，这些繁杂的工作已经使得班主任无法全身心投入到学科教学工作中了。同时，班主任们承担着供养家庭的责任，对家人陪伴的缺少，收入和津贴的不足，都使班主任忍受着巨大的压力，增加了工作倦怠感。如何缓解自己的心理压力和心理问题，提升职业幸福感，也是班主任必须去学习和提升的一项重要能力。

综上所述，学生心理问题的增多、心理健康教育重要性的提升，教育改革的要求及班主任自身职业幸福感和价值感提升的内在需求都要求班主任重视和提升心理健康教育能力。

二、班主任心理健康教育能力提升的几个途径

（一）构建和完善班主任心理社会支持系统，满足班主任基本心理需求

自我决定理论认为，人的基本心理需求包括自主需求、

能力需求和归属需求，这三种基本心理需求是个体内在的需求，如果得到满足，个体将会积极投入到工作中，如果得不到满足，个体容易产生职业倦怠、焦虑、抑郁等。高中阶段无疑是学生和教师最为辛苦的阶段，作为学生的引路人和指导者，班主任成为最繁忙的群体。每天早起晚归，周六放假，周日下午就要返校，大部分时间投入到工作中，这对班主任的家庭角色造成了一定的影响。高强度的工作，不对等的回报，以及学校对班主任心理问题的忽视，使得班主任的基本心理需求并没有获得满足。班主任首先是一个具有生命力的个体，其次是教师，最后是班主任。因此必须首先使班主任的基本心理需求得到满足，使其拥有职业幸福感和价值感，这就需要构建和完善班主任心理社会支持系统。

在班主任心理社会支持系统中，班主任、心理教师、学校领导、家长和社会都要承担相应的责任。第一，班主任作为有生命力的个体，要充分发挥自己的主观能动性，加强学习和自身修养。通过专业进修学习，积极参与课题和教研活动，不断与其他教师、家长沟通来提升自身专业素养。同时，班主任要积极学习心理健康教育知识，为解决学生心理问题提供内部支持。第二，学校领导要为班主任提供发展和支持平台。学校领导在除了在评优评先、班主任津贴等方面给予倾斜外，还要创造多种成长平台，促进班主任专业化成长。比如，增加心理健康教育知识培训，重视班主任心理辅导，对家庭经济困难的班主任提供经济援助，切实解决班主任的心理、生活、工作问题。第三，落实家校共育机制，完善家长学校政策。班主任在学生和家长之间起到桥梁和沟通作用，而不是学生的全职“监护人”。学生的很多问题来自家庭，家长不能知识依靠教师尤其是班主任教育学生。通过家校共育和家长学校，家长可以提升家庭教育的能力，促进学生全面发展。

（二）构建班主任—心理教师共同体，充分发挥心理育人作用

《中小学心理健康教育纲要》等文件明确指出，要构建包括心理教师和班主任等在内的心理健康教育骨干体系，国务院办公厅《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29 号）还指出要落实全员育人，加强心理健康教育。但是由于班主任和心理教师各自的角色限制，普通高中心理健康教育的实施主体主要是心理教师，同时心

理健康辅导的对象也主要是学生。为促进学生、班主任和心理教师的共同发展,可以打造班主任-心理教师共同体。由于普通高中的心理课程是两周一节,且没有考试,心理教师与学生的接触受到限制,因此心理教师多是通过班主任的反映、学生的主动辅导及学校心理筛查了解学生,这在一定程度上不利于心理教师的成长。而班主任在完成教书育人的使命中似乎承担了更多的管理责任,学科教学和专业成长也受到限制,心理健康教育知识的欠缺更是不利于班主任的管理。与其他学科教师相比,心理教师具备一定的专业知识,在与学生交往时往往具备较强的心理敏感性,更能与学生形成和谐平等的关系。而与心理教师相比,班主任是学生在校期间最密切接触的教师。

因此,不妨尝试让心理教师担任班主任,在班主任沙龙、研讨会、教研培训等活动中使心理教师和班主任共同参与,形成心理教师和班主任共同体,切实发挥心理育人的作用,提高学校心育素养。

(三)改革学校管理机制,减轻班主任压力,为班主任赋能

当前的教育体制强化了班主任对于学生成长成才的作用,也给班主任安排了各种各样的非行政教学工作。虽然班主任想专心投入教育教学工作,但是这些繁杂的行政任务使得班主任不得不疲于应对。因此,学校领导还需不断加强行政管理体制改革,通过分化行政管理工作及减少班主任的行政工作来减轻班主任的压力。

另外,学校可以通过实行和完善双班主任制度,为班主任赋能,促进班主任专业发展。双班主任制度自推行以来,在很多学校得到了实施,但是并不能贯彻到底。而且,在很多学校双班主任制度主要在新入职教师入职第一年实行,也并不是每个班级都有双班主任。如果能够将双班主任制度完善落实,每个班级都配备两名班主任,不分正副,明确分工,搭档合作,那么班主任将会通过自身和外部两种赋能方式,提升自身职业效能感,同时也能以自身的积极正向的能量给学生赋能,促进学生的综合发展。

(四)完善心理健康教育和班主任考评机制

随着新课程新教材的实施和新高考的实行,普通高中也在加快育人方式和评价机制的改革。全员育人、全过程育人、全方位育人的三全育人必须进一步深化,班主任心理健康教

育必然要发挥更大的作用。但是,目前心理健康教育体系的考评主要针对心理教师而言,对班主任的心理健康教育缺乏实质性的考核评价。同时,班主任的考核机制中也并没有心理健康教育能力模块。这就需要完善心理健康教育考评机制和班主任评价机制。将心理健康教育能力纳入班主任工作考核中对班主任的专业化具有催化作用。

(五)班主任要坚定教育信念,保持教育热情

理想信念是支撑一个人的强大动力,幸福的进取者能够积极主动地应对压力和困难,实现生命意义和获得自我效能。作为一名肩负重担的教育者,提高心理健康教育能力是一个漫长而复杂的过程,普通高中班主任应坚守立德树人的根本使命,坚定教育信念,努力做幸福的进取者。这是班主任不断提升专业素养、取得成就的源源不断的内在动力。唯有如此,普通高中班主任才能永葆教育热情和激情,真正感受到和获得教育幸福。

随着新课程新教材的实施和育人方式及评价方式的变革,班主任提高心理健康教育能力,以提升专业素养,有效指导学生的发展刻不容缓,迫在眉睫。班主任心理健康教育能力的提升在短时间内是难以实现的,需要一个过程。因此班主任、心理教师、学校领导、家长和社会必须携手,构建一个完善的班主任心理社会支持系统,满足班主任的心理需求。另外,要落实全员育人、全方位育人,让心理教育和心理教师在班主任队伍中承担发挥更大的作用。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见[OL]. 鄂政办发〔2020〕38号, 2019-6-19.
- [2] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [3] 王娟, 李尹, 黎晓. 中学班主任心理健康教育能力的调查研究[J]. 中小学心理健康教育, 2020(08): 51-53.
- [4] 仲敏. 班主任心理支持系统的建构[J]. 教育科学研究, 2017(10): 18-23.

作者简介

张宏, 女, 郑州市第四十七高级中学国际部主任, 中学高级教师, 河南省教育厅学术技术带头人, 河南省骨干教师, 郑州市“张宏高中英语杰出教师工作室”主持人。

刘小双, 女, 郑州市第四十七高级中学心理健康教师。