

# 初中毕业班班主任的心理辅导策略

姜明翠

(山东省烟台市海阳市盘石店镇中心学校 山东烟台 265112)

**摘要:**毕业年级是学生在初中学习的最后一年。在此时期,学生更需要积极地完成学习任务,以更为主动的状态参加中考。由于初中学习的压力较大,且学生从心理成长阶段来讲,也进入了青春期。在外部环境的综合影响下,学生便会普遍遇到心理问题,此时班主任便需采取更为有效的心理辅导策略,这样才能保证学生能够顺利成长。

**关键词:**初中; 毕业班; 心理辅导

## 引言

学生所产生的心理问题会对其后续的发展产生较为关键的影响,因此班主任便需侧重对学生开展心理辅导,从而辅助学生提高身心的健康水平。通过实践分析,总结了初中毕业班学生心理问题,分析了具体的心理辅导措施,希望有效研究能全面提高毕业班学生综合素质,从而为学生日后发展奠定良好基础。

## 一、初中毕业班学生心理问题

### (一) 学习和考试压力大

进入毕业班,学生的学习和生活节奏较以往更快。在既要完成新课程学习又要兼顾全面复习的状态下,学生所需完成的作业量和测试量明显增加,学生需科学规划时间,尤其是周末作息时间,不然便会熬夜来完成学习任务,对自身的健康也会形成一定的影响。此外,学生还需定期参加各项考试活动,如期中、期末考试、区统考等,学生需投入更多的努力来获得理想的成绩。为了证明自己,部分学生便会由于压力过大而出现紧张甚至是逃课等行为。

### (二) 家庭方面的心理障碍

不但毕业班级的学生会遇到心理问题,在社会不同因素的影响下,多数家庭均存在不同的问题,这便导致学生在心理和生理等方面的承受力较低。由于生活压力较大,部分家长选择外出务工,因此学生便成为留守儿童。隔代教育具有的弊端也会导致初中生在心理方面的发展不够成熟,心理素质堪忧。只是上述问题在毕业班的学生身上体现得更为明显,需要家长和学校提高重视程度,辅助学生顺利完成学习生活。

### (三) 来自同学关系方面的心理问题

中学是学生身心成长的关键阶段,尤其毕业班的学生在身体方面的发育较为成熟,其受到信息化的信息资源影响,更为关注自身的形象。部分学生也开始对异性的行为更为关注,乐于花费较多的时间用于优化自身的外部形象,女学生会花费大量的金钱来购买化妆品,甚至还会出现早恋现象。此外,男女生均建立了相对稳定的交际圈,同时与同学之间也会存在矛盾。对于毕业班的学生来讲,其更难以有效处理学习和情感的关系,导致很多学生在中考中并未获得理想的成绩,对其后续的发展产生了较为严重的影响。

## 二、初中毕业班班主任的心理辅导策略

### (一) 通过班级活动开展心理教育

班主任需侧重将心理健康教育作为主要的工作内容,通过开展相应的班级活动来辅导学生掌握必要的心理健康知识,让学生能够有意识地自主调节情绪,把握正确的行为标准,建立端正的是非观念。

学生的焦虑情绪是在考试环境的刺激下引起的,主要表现为担心或逃避等,学生会普遍受到认知评价等身心因素而产生上述的焦虑心理。初中生面对考试产生焦虑的情况较为普遍,主要表现为:在考试前便会由于紧张和焦虑而失眠,部分成绩较好的学生也会在考试期间表现出慌乱的情况,难以发挥出正常的水平。对于上述焦虑心理,班主任便可以“遇考试,不焦虑”为主题开展相应的交流活动。教师可先向学生讲解焦虑心理的具体表现,此后结合案例等来说明焦虑心理对学生考试成

绩的不良影响。最后,教师便可带领学生共同掌握有效克服焦虑心理的方法,并鼓励学生交流自己对焦虑心理的体验和感受。通过开展上述活动,学生便可认识到形成焦虑心理并不是自己的个人问题,而是一种相对普遍的现象。这样学生便会先消除畏惧心理,主动敞开心扉处理自身的焦虑问题,积极应对考试,从而获得理想的成绩。

### (二) 营造和谐的班集体

班主任需将更多的尊重和关爱投入到学生身上,从情感角度着手与学生进行交流,形成更为轻松和和谐的班级氛围。如果教师在与学生相处时,能够将多数时间用于创建更为开放化和平等化的交流氛围,便可让学生淡化自身的受教育者身份,以更为主动的状态参与到学习活动中。教师需将上述交往活动渗透到与教学、成绩评定等无关的活动中。这样学生便可形成平等的意识,在更为融洽的氛围下更为积极地完成学习任务,快乐成长。只有学生与教师建立了和谐的关系,才能向教师袒露心声,让教师以专业的方法来引导其走出心理困境,顺利实现健康成长。毕业班的学生已经形成了一定的明辨是非的能力,认为自己已经是成人,不希望教师以教育者的身份对其进行说教,而是要以平等的身份了解学生的心灵问题,引导其以积极的状态提高学习成绩,全面发挥出心理辅导工作的价值,

### (三) 充分运用网络交流平台

信息技术已经成为人们的交流提供了较大的便利,班主任作为教育工作的实施者,便需主动迎合时代的发展,倾向于使用信息化手段来提高教学工作的实施效果。教师可设置专门的网络平台来与学生建立亲密的沟通关系,让学生在周末时间自主浏览平台,还可随时给教师留言,这样教师便可随时把握学生的思想和心理变化,及时辅助其解决心理问题。师生间的朋友式交流能够有效消除其隔阂,尤其信息化的交流渠道具有一定的私密性,这也为学生向教师袒露心理问题提供了有利的客观条件。教师可充分发挥网络渠道的优势来为学生答疑解惑,让学生获得更多来自教师的鼓励和支持。毕业班的学生学习时间较为紧迫,班主任不但需要负责教学工作,同时还需承担班级的管理职责,因此班主任便可将与学生的交流安排在课余时间、周末,在网络平台和信息技术的辅助下有效开展学生心理辅导工作。

### 结束语:

总之,为了全面加强初中毕业班学生心理素质水平,班主任要重视科学地开展心理辅导工作,在实践辅导过程,可以运用多种方式加强与学生的沟通与交流,从而提高学生心理辅导水平,有效地为学生健康成长提供保证。希望通过以上分析,能进一步总结更加高效的毕业班心理辅导对策,从而为相关教师提供有效参考。

### 参考文献:

- [1]黄琳芝.积极心理学在初中班主任工作中的运用[J].科学大众(科学教育),2019,(08):176.
- [2]李梓.初中学生心理辅导的方法与技巧[J].华夏教师,2019,(04):74-75.
- [3]陆毅.如何做好初中毕业班班级管理工作[J].科学大众(科学教育),2018,(02):173.