

高中生心理健康问题导向的班级管理优化路径研究

王飞

山东省沂南第一中学，山东临沂，276300；

摘要：随着社会竞争的加剧和教育改革的深入，高中生面临的心理压力日益凸显，心理健康问题已成为影响其全面发展的主要因素。班级作为高中生在校学习生活的基本单元，班级管理在疏导学生心理压力、解决心理健康问题方面发挥着基础性作用。本文以高中生心理健康问题为导向，结合当前班级管理中存在的与心理健康教育脱节的问题，从管理理念更新、管理机制完善、管理队伍建设、管理内容拓展四个维度，探索班级管理的优化路径，旨在提升班级管理的心理健康教育效能，促进高中生身心健康和谐发展。

关键词：高中生；心理健康问题；班级管理

DOI：10.64216/3104-9702.25.06.038

引言

高中阶段是个体生理、心理发展的关键时期，也是世界观、人生观、价值观形成的重要阶段。这一时期的高中生不仅要应对繁重的学业压力，还要适应人际关系的变化、青春期的身心发育以及升学竞争带来的焦虑等多重挑战。近年来，高中生抑郁、焦虑、厌学、人际关系敏感等心理健康问题的发生率呈上升趋势，引起了社会各界的广泛关注。教育部在《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中明确要求，要将心理健康教育融入教育教学全过程，强化班级在心理健康教育中的前沿阵地作用。

班级管理作为学校教育管理的核心环节，其核心目标是促进学生的全面发展。然而，当前部分班级管理工作仍存在重成绩、轻心理重管理、轻疏导的现象，未能充分发挥对学生心理健康的保障作用。以高中生心理健康问题为导向，优化班级管理路径，使班级管理与心理健康教育有机融合，不仅能够有效解决学生的心灵困扰，还能提升班级管理的科学性和实效性，为高中生的健康成长保驾护航。基于此，本文对高中生心理健康问题导向的班级管理优化路径进行深入研究，以期为一线班级管理实践提供理论参考和实践指导。

1 高中生主要心理健康问题及班级管理的关联契合性

1.1 高中生主要心理健康问题表现

结合相关调查数据和实践观察，当前高中生的心理健康问题主要集中在以下几个方面：一是学业焦虑问题

突出。高中阶段的学业难度加大、竞争激烈，多数学生面临着来自家长、学校的升学期望压力，容易出现考试焦虑、厌学情绪，部分学生甚至因无法承受学业压力而产生自我否定的心理。二是人际关系困扰显著。高中生的人际交往范围逐渐扩大，但人际交往能力尚在发展中，容易在与同学、老师、家长的相处中出现矛盾。例如，同学间的竞争与合作关系处理不当、与父母的沟通障碍、对老师的教育方式不适应等，都可能导致学生产生孤独感、疏离感。三是青春期心理矛盾凸显。高中生正处于青春期，生理发育带来的心理变化使其容易出现情绪波动大、自我认知模糊、叛逆心理强等问题，部分学生还会因情感懵懂而产生心理困扰。四是生涯规划迷茫。面对高考后的专业选择和未来发展方向，许多高中生缺乏清晰的认知，表现出对未来的迷茫和焦虑，进而影响学习状态和心理状态。

1.2 班级管理与高中生心理健康教育的关联契合性

班级管理与高中生心理健康教育存在天然的关联契合性，这种契合性为以心理健康问题为导向优化班级管理提供了基础。一方面，班级是高中生心理活动的主要场所。学生在班级中进行学习、交往、活动，其心理状态会直接体现在班级生活中，而班级管理的各项措施也会对学生的心灵产生直接影响。另一方面，班级管理的核心目标与心理健康教育的目标具有一致性。班级管理旨在促进学生的全面发展，而心理健康教育是学生全面发展的重要保障，两者都以培养身心健康、适应社会发展需要的人才为根本目标。此外，班主任作为班级管理的核心主体，与学生接触最为密切，能够及时发现学

生的心理问题，是开展心理健康教育的最佳实践者。因此，将高中生心理健康问题解决融入班级管理，实现两者的有机融合，是提升班级管理质量和心理健康教育实效的必然选择。

2 当前班级管理中应对高中生心理健康问题的现状与困境

2.1 管理理念滞后，心理健康教育意识薄弱

当前，部分班主任的班级管理理念仍停留在传统管理层面，以维护班级纪律、提升学业成绩为奋斗目标，对学生心理健康问题重视不足。一方面，许多班主任缺乏心理健康教育的意识，将学生心理困扰简单等同于思想问题或行为问题，采用批评、说教等简单粗暴的方式处理，不仅无法解决问题，反而可能加剧学生心理抵触情绪。另一方面，部分班主任认为心理健康教育是专业心理教师的职责，自身缺乏主动参与的意识，在班级管理中未能主动融入心理健康教育的内容和方法，导致班级管理与心理健康教育脱节。

2.2 管理机制不完善，心理问题预警与干预缺失

健全的管理机制是有效应对学生心理健康问题的保障，但当前班级管理中缺乏完善的心理健康问题预警与干预机制。一是缺乏常态化的心理排查机制。多数班主任仅在学生出现明显的心理问题或行为异常时才予以关注，未能主动开展常态化的心理排查工作，无法及时发现学生潜在的心理困扰。二是心理问题干预机制不健全。当发现学生存在心理健康问题时，许多班主任缺乏科学的干预方法，要么束手无策，要么处理方式不当；同时，班级与学校心理辅导中心、家长之间的联动机制不完善，无法形成干预合力，导致心理问题无法得到及时、有效的解决。三是缺乏后续的跟踪反馈机制，对接受干预的学生未能进行持续的关注和引导，容易导致心理问题复发。

2.3 管理队伍专业能力不足，难以满足心理健康教育需求

班主任作为班级管理的核心力量，其心理健康教育专业能力直接影响班级管理应对心理健康问题的效果。但当前多数班主任缺乏系统的心理健康教育专业培训，专业能力不足。一方面，班主任普遍缺乏心理学、心理健康教育相关的专业知识，无法准确识别学生的心

康问题，也难以理解学生心理问题产生的根源。另一方面，班主任缺乏有效的心理疏导技巧和干预方法，在与心理困扰学生沟通时，无法建立良好的信任关系，难以有效疏导学生的负面情绪。此外，部分班主任自身也面临着教学压力、管理压力等多重负担，容易出现职业倦怠，影响其对学生心理健康问题的关注和处理效果。

2.4 管理内容单一，心理健康教育融入不足

当前班级管理的内容主要集中在学业管理、纪律管理、卫生管理等方面，内容较为单一，缺乏对学生心理健康的关注和引导。一是班级活动设计缺乏心理健康教育导向，多数班级活动以文体活动、主题班会为主，未能结合学生心理需求设计针对性的活动，如压力疏导活动、人际交往能力培养活动、生涯规划指导活动等。二是班级文化建设忽视心理层面的引导，班级文化多以学风建设纪律要求为核心，未能营造尊重、包容、支持的心理氛围，无法为学生提供心理安全感。三是在日常管理中，缺乏对学生心理状态的关注，未能及时发现学生因学业压力、人际关系等问题产生的心理变化，也未能通过日常沟通、引导等方式缓解学生心理压力。

3 高中生心理健康问题导向的班级管理优化路径

3.1 更新管理理念，确立心理健康优先的管理导向

理念更新是班级管理优化的前提，要以高中生心理健康问题为导向，确立心理健康优先的班级管理理念。一方面，班主任要转变传统的管理思维，摒弃重成绩、轻心理的错误认知，充分认识到心理健康对学生全面发展的重要性，将心理健康教育融入班级管理的全过程。班主任要树立以生为本的理念，尊重学生的个体差异，关注学生心理需求，把解决学生心理困扰作为班级管理的重要内容。另一方面，班主任要明确自身在学生心理健康教育中的职责，主动学习心理健康教育相关知识，增强心理健康教育意识，将班级管理从管理控制型向心理疏导型转变，通过科学的管理方式促进学生身心健康发展。

3.2 完善管理机制，构建心理问题预警-干预-跟踪闭环体系

针对当前班级管理中心理问题预警与干预缺失的问题，要构建预警-干预-跟踪的闭环管理机制，提升应

对学生心理健康问题的科学性和实效性。一是建立常态化心理排查预警机制。班主任要定期通过观察、沟通、问卷调查等方式，全面了解学生心理状态，重点关注学业压力大、人际关系敏感、家庭环境特殊的学生，建立学生心理档案，对发现的潜在心理问题及时预警。二是完善多元协同干预机制。当发现学生存在心理健康问题时，班主任要根据问题严重程度采取针对性的干预措施：对于轻微心理困扰，可通过个别谈心、小组疏导等方式进行干预；对于严重心理问题，要及时与学校心理辅导中心、家长沟通，形成班级、学校、家庭三方协同干预合力，必要时联系专业医疗机构进行治疗。三是建立持续跟踪反馈机制。对接受干预的学生，班主任要定期进行回访，了解其心理状态变化，及时调整干预措施，确保心理问题得到彻底解决，防止问题复发。

3.3 加强队伍建设，提升班主任心理健康教育专业能力

班主任的专业能力是班级管理优化的关键，要加强班主任心理健康教育专业队伍建设，提升其应对学生心理健康问题的能力。一是开展系统的专业培训。学校要定期组织班主任参加心理健康教育相关培训，内容包括心理学基础理论、学生心理问题识别方法、心理疏导技巧、危机干预流程等，提升班主任的专业知识和技能。同时，可邀请心理专家、优秀班主任开展专题讲座、经验分享会，为班主任提供实践指导。二是建立专业支持机制。学校要建立心理辅导中心与班主任的联动机制，心理教师要定期为班主任提供专业支持，帮助班主任解决班级管理中遇到的心理健康问题；同时，鼓励班主任组建心理健康教育学习小组，通过同伴互助的方式提升专业能力。三是减轻班主任工作负担。学校要合理调配班主任的工作任务，减少不必要的行政事务，为班主任开展心理健康教育工作提供充足的时间和精力保障，缓解其职业倦怠。

3.4 拓展管理内容，打造心理健康导向的班级管理体系

要突破传统班级管理内容单一的局限，以解决学生心理健康问题为核心，拓展管理内容，打造心理健康导向的班级管理体系。一是丰富班级心理健康教育活动。班主任要结合学生的心理需求，定期组织开展针对性的

班级活动，如压力疏导主题班会、人际交往能力训练活动、生涯规划指导活动、情绪管理小组活动等，通过活动引导学生正确应对心理压力，提升心理调适能力。二是营造积极健康的班级心理文化。班级文化建设要注重心理层面的引导，通过制定包容互助的班级公约、开展班级心理分享会、设立心理信箱等方式，营造尊重、理解、支持的班级氛围，让学生在班级中感受到心理安全感，主动倾诉心理困扰。三是强化日常管理中的心理疏导。班主任要将心理疏导融入日常班级管理的各个环节，在学业管理中，注重对学生的鼓励和引导，帮助学生树立正确的学习态度，缓解学业焦虑；在人际关系管理中，引导学生学会沟通、包容他人，建立良好的同学关系、师生关系；在日常沟通中，主动关心学生的生活和心理状态，做学生的知心朋友，及时疏导学生的负面情绪。

4 结论与展望

高中生心理健康问题导向的班级管理优化是应对当前高中生心理健康问题、促进学生全面发展的重要举措。当前班级管理在应对学生心理健康问题方面存在管理理念滞后、机制不完善、队伍专业能力不足、内容单一等困境。要解决这些问题，需要从更新管理理念、完善预警-干预-跟踪闭环机制、加强班主任专业队伍建设、拓展心理健康导向的管理内容四个维度推进班级管理优化，实现班级管理与心理健康教育的有机融合。

展望未来，随着心理健康教育受到越来越多的重视，班级管理在学生心理健康教育中的作用将更加凸显。后续研究可进一步结合具体的班级管理实践案例，深入探索不同类型高中生心理健康问题的班级管理应对策略，不断完善班级管理优化路径；同时，可借助信息技术手段，构建智能化的班级心理管理平台，提升班级管理应对学生心理健康问题的效率和精准度，为高中生的身心健康发展提供更有力的保障。

参考文献

- [1] 严华峰. 浅析高中生心理健康问题及教育对策[J]. 现代阅读: 教育版, 2012(02): 62.
- [2] 何海龙. 高生心理问题与对策研究综述[J]. 学周刊: 下旬, 2011.
- [3] 贲东阳李荣娟. 高生心理问题的来源, 原因及其预防[J]. 2024.