

教育从“心”开始

心理健康是学校德育水平关键的一环，班主任作为班级学生的领路人，肩负着良师益友的重任。利用其身份的特殊性，成为学生心中的导师，为他们的成长排忧解难。因此，心理健康指导能力和带班能力同等重要，这也是当今教师的关键技能。

那班主任如何充分发挥在学校心理健康教育工作中的职责和作用，进而做好学生的心理健康建设呢？

滁州市第六中学

创造生命拔节的“高峰体验”

□八（18）班班主任 杜启达

苏霍姆林斯基指出：“学生的许多问题，比如厌学、精神不振等，都是由于学生没有看到自己的力量与才能所造成的。学生学习的最大苦恼，是看不到自己的学习成果，得不到应有的回报。”如何解决学生“看不到自己的力量与才能”“看不到自己的学习成果”这类难题呢？创造生命拔节的“高峰体验”，也许值得一试。

“我跳过去了，我跳过去了……”一个学生高举双臂激动地大声呼着喊着，像是向世界宣告我成功了。这是我校举行运动会时，一个跳高运动员发出的欢呼声。这是一种他从未体验过的兴奋与欢愉的感觉，美国心理学家马斯洛把这种感受称之为高峰体验（peak experience）。这种体验犹如站在高山之巅，这种愉悦虽然短暂，但令人印象深刻。

高峰体验有什么教育意义？首先，高峰体验能充分激起学生的自我认同感。高峰体验会让学生本人有种自我发现的感觉，进而在活动中不断认同自我，充分激发潜能。其次，高峰体验使学生更加自信。高峰体验是一种积极的内心体验，在这种体验激励下，学生对所参与的活动表现出极大的热情，对自己的能力会表现出极强的自信。第三，高峰体验使学生更加乐观，从学生们的笑容可以看出，高峰体验是令人十分振奋的。这种高峰体验会使学生的乐观心态由校内延伸至校外，充盈自己生活的方方面面，使学生乐观地学习和生活成为一种常态。

学校及教师们应在班级管理中、课堂教学中创造更多条件让更多学生体验课堂学习中的愉悦，让他们看到自己的力量，更加自信阳光地成长。

杜启达和学生在一起

滁州市湖心路小学

都是为你好

□五（2）班班主任 张馨仍

“还不是为你好，不打好基础怎么考得上高中。”“每天让你多吃点，还不是都为你好。”“要不是为了你好，我天天至于那么着急上火吗？”……学生们火气冲天，满腔怨言，“老师，我觉得家长就是打着为我们好的旗号，行使他们的权力。他们为什么不想想我们真的需要这些吗？”

热烈的掌声雷鸣般响起，六十多双眼睛齐刷刷地看着我，他们渴望得到答案。作为班主任，这么多的问题该如何作答呢？其实问题的本质都指向了亲子关系。突然间我想到了心理学上的空椅子技术。既然全班同学都达成了共鸣，我便决定情景再现表演。三组同学模拟，隔空对话，其他同学先观看后再点评。

“我觉得妈妈虽然脾气不太好，但她怕孩子错过最佳生长时间长不高，所以想让孩子多吃点，用心良苦。”“可是我认为幸福（化名）也不对，你想要什么，应该把真实的想法表达出来，而不是不屑。”妈妈的扮演者说：“刚刚我忽然间感受到妈妈好像也挺累的。”“我认为妈妈言而无信，明明规定的作业写完了，还是额外布置任务，没有顾及到小孩的感受，孩子就是他的理想工具。”可幸福突然反驳道：“妈妈是想让我们多学点，考上理想的大学，现在的生活都是父母给的，毕竟暂时的安逸不能代表以后还能这么安逸。”“我现在再也不会用消极抵抗来对抗妈妈了，她只是希望我比她过得更好，她给予的可能跟我想要的不同，我应该跟她表达我的观点。”又一阵热烈的掌声响起来，这次掌声明显多了几分理解与思考。

“我都是为你好”，是继承规划蓝图还是破茧重生？是弥补人生缺憾还是创造属于自己的蓝天？孩子心中早已有了答案，我们能做的就是尊重发展规律，呵护孩子身心健康成长。

滁州市实验小学

用爱为孩子插上隐形的翅膀

□刘冬艳

班主任要有发现学生细微变化的独到眼光。作为班主任，对于学生们心中的波澜起伏，若能做到“眼里有光，心中有爱，善于倾听，引导有方”，用爱的钥匙打开心灵枷锁，问题将迎刃而解。

我班一个平时活泼开朗的小涛（化名）近期上课总是心神不宁，下课也是沉默寡言。这一反常现象，让我觉得他可能遇到了事情。于是，我抽空约了小涛聊天了解情况。原来，他的爸爸刚刚因急症去世，突如其来的打击，使全家都笼罩在悲痛的阴霾之中；妈妈生完弟弟还未满月，他在家里不敢哭，怕妈妈更伤心……

了解情况后，我召开了一次“面对挫折，我们该怎么办？”的主题班会，许多同学分享了自己战胜挫折的经历，让小涛明白大家在生活中都遇到过困难；同时，我和班里几位班干私下开了一个会，让他们在班级里多帮助小涛，还要保守这个秘密；我还找了一些名人传记给他看，经常和他一起交流谈心，让他感受到集体的温暖。慢慢地，小涛脸上又露出了久违的笑容。

其实每个孩子都有很大的潜力，当他遇到挫折时需要的不是同情，而是信任和支持。学生的心理健康问题，我们可以按照“发现问题、分析问题、解决问题”的理性思维去解题，但更要用心、用情、用爱去感化、温暖他的内心，这样才能使学生心里充满阳光，健康成长。

阜南县朱寨镇中心学校

关注学生的情感与需求

□八（8）班班主任 柏陈鑫

留守学生由于长期的情感缺失等原因，往往会产生一系列的心理问题，比如孤独感与失落感、自卑感和自我否定、情感障碍和行为问题、社交障碍等，这些问题如果得不到根本解决，将不利于他们健全人格的培养。根据多年的班主任工作实践，笔者认为要做好农村留守学生的心理健康建设，可从以下几个方面入手：

首先，要重视家访工作。由于留守学生的家庭情况比较特殊，家长不在身边，与亲人的交流比较少，所以班主任可以通过家访了解他们的家庭状况、生活经历和情感需求等，帮助他们更好地融入学校和社会。

其次，要注重心理健康教育。每个学生都是独立的个体，有着自己的情感和需求，应该根据不同学生的特点和需要，开展针对性的心理健康教育，如情感管理、压力管理、人际交往等，同时也要关注学生的情感变化，及时发现问题并进行干预和指导。

再次，要开展丰富多彩的课外活动。除了充分利用好学校社团活动外，班主任还可以组织采摘、旅游等有益于学生身心健康的活动，让学生们在快乐中感受到成长和进步，并增强其生活技能和社交能力。

最后，要营造温馨的班级氛围。对于留守学生来说，班级是他们主要的社交场所，班主任需要带领学生打造一个和谐、温馨的班级氛围，让大家在这里找到归属感和安全感，并积极参与各种活动。

互相帮助 共同成长

□八（5）班班主任 武忠臣

那天下午，天空带着初春的几分寒冷飘着皖北平原的细雨。我坐在办公室里备课，班里的陈同学走到我的办公桌旁边，说：“老师班里有同学骂我！”我抬起头看了看她，头发有些乱，衣服还有些脏，一副很生气的样子，脸色不太好看。我又进一步地询问具体情况，在她错乱的表达中，感觉到班里有不只一个同学议论她，说她的不好。我找了十多个同学了解情况，了解到陈同学特别敏感，平时从不和其他同学交流。由于刚接这个班不到两周，我对她的了解也不多。

下午放学后，班干部告诉我陈同学没有去食堂吃饭，趴在桌子上哭泣，还说要转到其它班去。我到了班里看到她头发比下午更乱了，脸色也非常不好。我一边安抚一边让其他女同学扶着她去食堂找吃的。

后来我联系了她的家人，接她去医院检查一下心理情况，结果是中度抑郁。

我思考分析，班里的同学都不和她一起玩，一起交流，她在班里肯定是没有朋友了。了解她

家里的情况，她母亲有精神上的疾病，和父亲在外地打工，常年靠药物维持，她和哥哥在老家与奶奶生活在一起，她奶奶还是个聋哑人。她的异常情况很明显和家庭有关系，在班级里也没有得到班级其他同学的关爱与帮助。

第二天我找了班里性格开朗的几位学生，把陈同学的情况告诉了她们，这些同学也一致表示要帮助她。那天以后，课后大家带着陈同学一起玩，作业一起做，放学一起走。为此，班会课上我还请来了学校的心理辅导老师，上了一节“班级是我家，互相帮助建设一个温暖的家”主题班会课。慢慢的，陈同学也日渐开朗起来了！

阜南县朱寨镇人民小学

用“心”浇灌每一朵花

□二（1）班班主任 刘梅

我喜欢我所带的班级，它是我的花园，花园中的“花朵”美丽又独特、纯真又可爱。花朵们在绽放的过程中需要阳光和雨露，更需要用心呵护，否则就会黯然失色，甚至枯萎……

班里有一个小男孩，他的父母在他刚满四岁时就离婚了，妈妈永远地离开了家，父亲常年在外打工，五岁的姐姐和年幼的他就和爷爷奶奶生活在一起。刚入学时小男孩性格孤僻，对学习不感兴趣，下课也从不和同学在一起玩。我知道他的内心是渴望爱与陪伴的。于是我让班里性格活泼的学生下课找他玩，课余时间我也尽量不回办公室，在教室陪他聊天。有一次他问我：“老师，我妈妈在外地会想我吗？”“当然想呀！”“她肯定不想我，都不给我打电话。”我明白他内心的“结”，看来“解铃还须系铃人”。我心里明白，母亲不给孩子打电话，一定有她的苦衷，但为了孩子，我决定去努力一下。我千方百计地和他母亲联系上，一次又一次地和她沟通。有一天，小男孩刚到学校就跑到办公室激动地告诉我说，妈妈给他打电话了。我的内心泛起一阵喜悦，真是“功夫不负有心人”哪！

母亲的电话让小男孩性情有了好转，但这份没有陪伴的母爱依然不够完整。我尽量用“师爱”去弥补这份缺失的母爱。我经常利用节假日去他家进行家访，其实就想陪伴孩子。还通过班级活动让他感受温暖，做活动时我会安排性格开朗的同学和男孩结成对子。活动结束后我都会去拥抱他，看到我对他张开双臂，怯生生向我跑来，我微笑着把他揽入怀中。这份“爱的拥抱”如阳光瞬间照亮了他心灵的某个角落。

温馨的陪伴和关爱温暖了幼小的心灵，渐渐地他变得爱说爱笑了，成绩也大有进步。苏霍姆林斯基说：“一个好的教师，是一个懂得心理学和教育学的人。”我会坚持自己的教育初心，用心浇灌这些娇嫩的花朵，努力让我的花园里繁花似锦。

刘梅和学生在一起

本版稿件由吴琼 吴雄峰编辑整理