

高职新生班主任对学生心理健康问题的预防性策略研究

李崇

江苏省徐州财经高等职业技术学校，江苏 徐州 221000

DOI: 10.61369/VDE.2026070033

摘 要： 随着职业教育的快速发展，高职新生心理健康状况直接影响着学习适应、职业规划与人格发展。本文聚焦高职新生班主任管理工作，以新生心理健康为核心切入点，通过分析高职新生常见的心理问题及成因，从班级文化构建、个性化心理辅导、家校协同共育等维度，提出针对性的管理策略，旨在为高职班主任提升管理效能、促进新生心理健康发展提供实践参考。

关 键 词： 高职新生；班主任管理；心理健康；心理辅导；家校合作

Research on Preventive Strategies for Students' Mental Health Issues by Head Teachers of Freshmen in Higher Vocational Colleges

Li Chong

Xuzhou Vocational Technology Academy of Finance&Economics, Xuzhou, Jiangsu 221000

Abstract： With the rapid development of vocational education, the mental health status of freshmen in higher vocational colleges directly affects their learning adaptation, career planning, and personality development. This article focuses on the management of class advisors for freshmen in higher vocational colleges, with the core entry point being the mental health of freshmen. By analyzing common psychological issues and their causes among freshmen in higher vocational colleges, this article proposes targeted management strategies from dimensions such as class culture construction, personalized psychological counseling, and home-school collaborative education. The aim is to provide practical references for class advisors in higher vocational colleges to enhance their management effectiveness and promote the mental health development of freshmen.

Keywords： freshmen in higher vocational colleges; class teacher management; mental health; psychological counseling; home-school cooperation

引言

高职教育作为我国职业教育体系的重要组成部分，承担着培养技能型人才的重要使命。然而，新生大多处于 15-17 岁的青春期阶段，面临着从初中到高职的环境转换、学习模式转变、自我认知重构等多重挑战，容易产生焦虑、自卑、迷茫等心理问题。班主任作为新生在校期间的“第一责任人”，其管理工作不仅涉及纪律维护、学业监督，更需要将心理健康关怀融入日常管理，帮助新生顺利度过适应期，为后续的职业发展奠定良好的心理基础。^[1] 因此，研究高职新生班主任管理中的心理健康关怀策略，具有重要的现实意义。

一、高职新生常见心理健康问题及成因分析

（一）常见心理健康问题

适应障碍问题： 高职新生从熟悉的初中环境进入陌生的高职院校，面临着班级同学、教师教学风格、校园规章制度等多方面的变化，容易出现适应困难。具体表现为：上课注意力不集中、不愿参与班级活动、甚至出现逃学、失眠等情况，严重影响学习与生活。

自我认知偏差问题： 部分高职新生因中考成绩不理想，对自

身能力产生怀疑，形成“我不如普高生”的自卑心理；同时，受社会对职业教育的传统偏见影响，一些新生对未来职业发展缺乏信心，存在“读高职没前途”的消极认知，导致自我价值感低下。

情绪管理失衡问题： 青春期的高职新生情绪波动较大，加上学习压力、人际关系矛盾等因素，容易出现情绪失控的情况。例如，因与同学发生口角而产生冲动行为，因考试失利而陷入抑郁情绪，且缺乏有效的情绪调节方法。

网络成瘾与自我封闭问题： 互联网在为学习生活提供便利的同时，也对部分新生造成负面影响。一些学生因现实中难以获得

成就感,转而在网络游戏、短视频等虚拟世界中寻求满足,逐渐形成依赖。长期沉迷网络不仅导致学习成绩下降,还会削弱其现实社交能力,加剧自我封闭,甚至出现昼夜颠倒、情绪暴躁等症状。

人际关系困扰问题:高职新生的人际关系主要包括同学关系、师生关系和亲子关系。部分新生因性格内向、沟通能力不足,难以融入新的班集体,出现孤独感;还有一些新生因与家长缺乏沟通,对家长的教育方式产生抵触情绪,导致亲子关系紧张。

(二) 问题成因分析

个人因素:一方面,高职新生的生理和心理正处于快速发展阶段,心智尚未成熟,认知能力、情绪调节能力和挫折承受能力都相对较弱,对自我的认知不够全面、客观,容易受到外界因素的影响,产生心理波动;另一方面,部分新生在初中阶段就存在学习基础薄弱、学习习惯不良、自律性不强等问题,进入高职后,面对新的专业学习要求、技能训练任务,容易产生畏难情绪,加上缺乏明确的学习目标和动力,进而影响心理健康,产生焦虑、自卑等负面情绪。

家庭因素:家庭环境是影响高职新生心理健康的重要因素,对新生的心理发展有着深远的影响。部分家长因对孩子中考失利感到失望,对孩子的教育方式过于严厉,经常批评、指责孩子,导致孩子产生巨大的心理压力,缺乏自信心;还有一些家长对孩子过于溺爱,包办代替一切,导致孩子缺乏独立生活能力和挫折承受能力,进入高职后,面对独立生活的挑战,容易出现适应困难;此外,部分家长对职业教育缺乏了解,不支持孩子的专业选择,对孩子的未来职业发展缺乏合理的引导,使孩子在职业发展方向上感到迷茫,加剧心理焦虑。

社会因素:尽管近年来我国大力发展职业教育,出台了一系列扶持政策,职业教育的社会认可度不断提升,但社会上对职业教育的偏见仍然存在。一些人认为高职生的社会地位、文化水平和发展前景不如普高生,甚至对高职生产生歧视,这种负面舆论给高职新生带来了较大的心理压力,导致部分新生产生自卑心理,对自身价值产生怀疑,对未来缺乏信心,进而影响心理健康。同时,社会竞争的日益激烈,也让高职新生过早感受到就业压力,加剧了心理焦虑。

二、高职新生班主任管理中心理健康关怀的实施策略

(一) 构建积极向上的班级文化,营造心理健康氛围

班级文化是班级成员共同遵循的价值观念、行为准则和集体氛围,对新生的心理健康具有潜移默化的影响,良好的班级文化能够为新生提供温暖、包容、积极的成长环境,有效缓解新生的心理压力。班主任可以从以下几个方面构建班级文化,营造有利于新生心理健康的良好氛围。

1. 制定班级公约,强化集体意识:在新生入学初期,组织学生共同讨论制定班级公约,让学生在参与过程中增强主人翁意识和集体归属感。公约内容不仅包括纪律要求、学习要求,还应融

入互助、尊重、包容、积极进取、勇于担当等理念,例如“同学之间互帮互助,不歧视、不排挤他人”“遇到困难主动向老师和同学求助”“正视自身不足,勇于改进提升”等,通过集体规则引导学生形成良好的行为习惯和人际关系,让新生在集体中感受到温暖和支持,缓解孤独感和陌生感。

2. 开展主题班会,普及心理健康知识:定期开展以心理健康为主题的班会活动,结合新生的心理特点和实际需求,确定班会主题,如“认识自我,接纳自我”“学会情绪管理,拥抱阳光心态”“如何建立良好的人际关系”“适应新环境,开启新征程”等。在班会中,班主任可以通过案例分析、小组讨论、情景模拟、心理小游戏等多种形式,让学生了解常见的心理问题及应对方法,提高学生的心理健康意识和自我调节能力^[2]。例如,在“情绪管理”主题班会上,通过播放情绪调节的短视频、组织学生分享自己的情绪故事、开展情绪宣泄小游戏等方式,引导学生学会运用深呼吸、积极暗示、合理倾诉等方法调节负面情绪,培养积极乐观的心态。

3. 组织班级活动,增强班级凝聚力:结合新生的兴趣爱好和专业特点,组织丰富多彩的班级活动,如跳大绳比赛、拔河比赛、班级聚餐、专业技能竞赛、读书分享会等。通过活动让学生在互动交流中增进了解、培养默契,缓解新生的孤独感和陌生感,增强班级凝聚力^[3]。同时,在活动中鼓励学生主动参与、勇于展示自我,让学生在活动中获得成就感,提升自我价值感,缓解自卑心理,促进心理健康发展。

(二) 开展个性化心理辅导,精准解决新生心理问题

每个高职新生的成长经历、性格特点、家庭环境和心理需求都存在差异,心理问题的表现和成因也各不相同,因此,班主任需要关注学生的个体差异,开展个性化心理辅导,为新生提供精准的心理支持,才能有效解决新生的心理困扰^[4]。

1. 建立新生心理档案,动态跟踪心理状况:在新生入学后,通过问卷调查、面谈、与初中班主任沟通等多种方式,全面了解新生的家庭背景、学习经历、性格特点、心理状态、兴趣爱好、心理需求等信息,为每位新生建立完整的心理档案^[5]。档案内容包括新生的基本信息、心理健康测评结果、心理问题记录、辅导过程、辅导效果等。班主任定期对心理档案进行更新和分析,动态跟踪新生的心理变化,及时发现潜在的心理问题,做到早发现、早干预、早解决。

2. 定期谈心谈话,搭建心灵沟通桥梁:班主任应将谈心谈话作为日常管理的重要环节,每周安排固定时间与新生进行一对一谈心,也可以根据学生的心理状态随时开展谈心交流,了解学生的学习生活情况、思想动态和心理需求^[6]。在谈心过程中,班主任要保持耐心 and 同理心,放下架子,以平等、尊重的态度与学生沟通,认真倾听学生的倾诉,避免批评指责、敷衍了事,让学生感受到被尊重、被理解、被关心。例如,对于因学习困难而产生焦虑情绪的学生,班主任可以与学生一起分析学习问题的根源,制定科学合理的学习计划,帮助学生掌握有效的学习方法,重拾学习信心;对于因人际关系困扰而感到孤独的学生,引导学生学会主动沟通、包容他人,帮助学生建立良好的人际关系。

3. 联动心理咨询室，提供专业心理支持：班主任虽然具备一定的心理健康知识，但面对一些较严重的心理问题，如重度焦虑、抑郁、强迫症等，难以提供专业的心理辅导^[7]。因此，班主任应及时与学校心理咨询室沟通协作，协助心理咨询师为新生提供专业的心理辅导和干预。同时，班主任要做好后续的跟踪工作，了解新生的辅导进展，与心理咨询师共同制定帮扶方案，及时反馈学生的心理变化，确保新生的心理问题得到有效解决，帮助新生尽快恢复心理健康。

（三）加强家校协同共育，形成心理健康教育合力

家庭是学生心理健康教育的重要场所，家长是学生心理健康的第一责任人，班主任应加强与家长的沟通与合作，构建家校协同共育的机制，凝聚学校和家庭的力量，共同促进新生的心理健康发展^[8]。

1. 建立多元化沟通渠道，及时反馈学生情况：班主任可以通过家长会、电话、微信、家访、班级群等多种方式与家长保持密切沟通，建立常态化的沟通机制，及时向家长反馈新生在校的学习、生活和心理状况^[9]。例如，在新生入学一个月后，召开第一次家长会，向家长介绍学校的教育理念、专业课程设置、校园管理规定以及新生的适应情况，同时认真倾听家长的意见和建议，了解新生在家的表现、家庭环境和家长的教育方式，共同分析学生存在的问题，制定针对性的帮扶措施。此外，对于出现心理困扰的学生，班主任要及时与家长沟通，告知学生的心理状态，共同做好心理疏导工作。

2. 指导家长掌握心理健康教育方法，改善家庭教育方式：部分家长缺乏心理健康知识，不懂得如何关注孩子的心理变化，也缺乏科学的家庭教育方法，这在一定程度上影响了新生的心理健

康^[10]。因此，班主任可以通过举办家长课堂、发放心理健康教育手册、分享心理健康教育文章等方式，向家长普及心理健康知识，指导家长掌握正确的家庭教育方法和心理疏导技巧。例如，教给家长如何与孩子进行有效沟通、如何帮助孩子调节负面情绪、如何培养孩子的自信心和独立生活能力、如何正确看待职业教育和孩子的专业选择等，引导家长转变教育观念，摒弃严厉指责、过度溺爱等不良教育方式，营造和谐、民主、温馨的家庭氛围，为新生的心理健康发展提供良好的家庭环境。

三、结论与展望

高职新生的心理健康管理是班主任工作的重要组成部分，也是高职教育管理的重要内容，对新生的成长与发展具有关键作用。班主任作为新生心理健康关怀的核心力量，应立足自身职责，将心理健康关怀融入日常管理工作，通过构建积极向上的班级文化、开展个性化心理辅导、加强家校协同共育等策略，有效缓解新生的心理问题，帮助新生顺利适应高职生活，培养其良好的心理素质、职业素养和自我调节能力。

未来，随着高职教育的不断发展，新生心理健康问题也会呈现出多样化、复杂化的特点，这对班主任的心理健康管理工作的提出了更高的要求。班主任应不断加强自身学习，提升自身的心理健康知识水平和心理辅导能力，积极探索更加科学、有效的心理健康关怀策略，同时加强与学校、家庭、社会的协同配合，形成全方位、多层次的心理健康教育体系，为高职新生的心理健康发展保驾护航，助力高职新生长成为高素质技能型人才。

参考文献

- [1] 郝静. 浅谈做好新生班主任管理工作 [J]. 新西部, 2024(6): 113.
- [2] 史兹国. 高校新生班级班主任工作初探 [J]. 大学教育, 2023(4): 130-131.
- [3] 李娟. 高职新生班主任管理中的心理健康关怀路径研究 [J]. 职业教育研究, 2023(8): 102-105.
- [4] 王艳. 高职新生适应障碍的成因及班主任干预策略 [J]. 现代职业教育, 2024(2): 186-187.
- [5] 张敏. 高职新生自我认知偏差问题及教育引导策略 [J]. 职业技术, 2023(11): 89-93.
- [6] 刘芳. 青春期高职生情绪管理能力培养与班主任工作实践 [J]. 教育观察, 2024(3): 124-126.
- [7] 赵磊. 高职新生网络成瘾的心理成因及班主任干预措施 [J]. 中国职业技术教育, 2023(27): 78-82.
- [8] 陈丽. 高职新生人际关系困扰及班主任疏导策略 [J]. 职业教育论坛, 2024(1): 145-148.
- [9] 孙梅. 家庭环境对高职新生心理健康的影响及家校协同对策 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023(19): 87-89.
- [10] 周丽. 高职新生心理健康教育中家校协同的实践路径 [J]. 职业教育研究, 2024(5): 98-101.