

小学班主任在学生心理健康促进中的作用

任文利

神木市第六小学 719300

摘要: 本论文以小学班主任在学生心理健康促进中的具体作用为核心,深度剖析其在构建积极心理环境、实施个性化心理辅导、协调家校共育等方面的关键举措与影响效果。通过对相关理论与实践案例的系统研究,论证班主任在小學生心理健康发展中的重要地位,提出优化班主任心理教育工作的策略建议,为提升小学心理健康教育实效性提供理论依据与实践参考。

关键词: 小学班主任; 学生心理健康; 心理环境构建; 心理教育策略

小学阶段是儿童心理发展的重要时期,班主任作为与学生日常生活紧密相连的核心教育者,其在学生心理健康促进中的作用不容忽视。然而,如何充分发挥班主任在该领域的独特优势,精准实施心理教育策略,尚需深入研究与实践探索。本研究聚焦小学班主任在学生心理健康促进中的具体作用,旨在揭示其工作机理,提炼有效实践模式,为提升我国小学心理健康教育水平提供科学指导与实践启示。

1. 小学班主任在学生心理健康促进中的角色定位

1.1 班主任在心理健康教育体系中的职责与使命

作为心理健康教育体系的基石,小学班主任承担着普及心理健康知识、监测识别心理问题、实施初级干预、营造健康班级氛围以及协调多方力量的综合职责。他们将心理健康教育融入日常教学,通过主题班会、课堂渗透等方式传授情绪管理、人际交往等基础知识,引导学生树立正确心理观;凭借敏锐观察力,及时发现学生情绪波动、行为异常等心理问题迹象,进行初步评估与记录,为专业干预提供线索;运用心理咨询技巧对轻度心理问题进行个别谈话、小组辅导等初级干预,对严重情况及时转介专业机构;着力构建积极向上、包容友善的班级文化,减少心理压力源,协调家长、任课教师及学校相关部门,形成全员参与的心理健康教育网络。

1.2 班主任对学生心理健康影响的特殊性与优势分析

小学班主任在学生心理健康促进中具有显著的特殊性与优势。他们与学生长时间、近距离接触,深度了解学生个体差异与家庭背景,能敏锐捕捉心理状态变化,实现及时精准干预;作为学生信任的情感纽带,班主任有助于学生在面临困扰时主动求助,提高干预接受度;其角色多元,兼具教育者、引导者、倾听者与协调者职能,能满足学生多样心理需求;经过专业培训,班主任具备一定心理学知识与辅导技能,能有效运用适宜策略促进学生心理健康发展。

2. 小学班主任在构建积极心理环境中的作用

2.1 班级氛围对小学生心理健康的影响机制

一是社会比较与认同,学生在班级中进行自我评价时,往往会参照同伴的行为表现与评价标准,积极班级氛围提供正向的社会比较基准,有助于形成健康的自我认知,增强自尊自信,反之则可能引发自卑、焦虑等负面情绪。二是榜样示范与模仿[1]。班主任及班级成员的行为模式、态度倾向等会成为学生模仿的对象,积极班级氛围中正面榜样众多,有利于培养学生健康的行为习惯与价值观,反之则可能导致不良行为的模仿与扩散。三是情感支持与缓冲,在面临困难与挫折时,积极班级氛围提供的同伴支持、鼓励与理解有助于缓解学生心理压力,增强其抗逆力,而在消极氛围中,学生可能感到孤立无援,加重心理负担。四是规则规范与秩序,有序、公正、尊重个体差异的班级规则能够为学生提供稳定的心理预期,减少冲突与不确定性,维护心理安全感,而混乱、不公的班级环境则可能导致学生心理失衡。

2.2 班主任如何塑造积极班级文化与心理环境

一是理念引领,确立以学生为中心,尊重差异,倡导合作,鼓励创新的班级发展理念,为积极班级文化的形成奠定思想基础。二是制度建设,制定公正、透明、符合学生身心发展规律的班级规章制度,确保学生权益得到保障,维护班级秩序,减少冲突与矛盾。三是活动设计,组织丰富多样的团队建设、心理拓展、志愿服务等活动,增进学生间的互动交流,提升集体凝聚力,培养积极心态与团队精神。四是情感关怀,关注每个学生的心理需求与情绪变化,提供及时的心理支持与疏导,营造充满关爱、接纳与理解的班级氛围。五是环境创设,精心布置教室环境,使之温馨、整洁、富有学习气息,同时注重利用墙报、板报等载体传播积极心理知识,营造浓厚的心理健康教育氛围。

2.3 实证研究：班主任构建积极心理环境的成效评估

已有实证研究表明，班主任在构建积极心理环境方面的努力能够显著改善学生的心理健康状况。一项对某市 10 所小学的追踪研究显示，经过两年的班主任主导的积极班级文化建设，学生自评心理健康水平显著提升，抑郁、焦虑症状明显减轻，同伴关系、学习动机等指标均有显著改善。另一项对农村小学的研究也表明，班主任通过组织心理拓展活动、加强情感关怀等方式，有效提升了留守儿童的心理适应能力与学习满意度。

3. 小学班主任实施个性化心理辅导的作用

3.1 小学生心理问题识别与干预的需求分析

小学生处于心理发展的关键期，个体差异大，心理问题呈现多样性。班主任需具备敏锐的观察力与初步评估能力，通过日常交流、课堂表现、行为观察等途径，及时发现学生心理问题迹象。例如，学习成绩突然下滑可能提示学习压力过大或学习动机问题；人际关系紧张可能是社交技巧欠缺或自尊心受损的表现；情绪波动明显可能是情绪调节能力不足或遭遇重大生活事件所致。对于轻度心理问题，班主任可运用心理咨询技巧进行个别谈话、小组辅导等初级干预，对于严重或复杂情况，则需及时联系专业心理咨询师或医疗机构，确保学生得到及时有效的专业治疗。

3.2 班主任开展个性化心理辅导的策略与方法

首先建立信任关系，通过关心学生生活、尊重学生感受、倾听学生心声，赢得学生的信任与合作，为后续辅导奠定良好基础[2]。其次运用心理评估工具，结合专业心理量表与日常观察，对学生的心理状态进行全面、客观的评估，为制定个性化辅导方案提供依据。再次实施目标导向的辅导，针对学生具体心理问题，设定明确、可行的辅导目标，如提高情绪管理能力、改善人际关系、增强学习动力等，然后采用适宜的心理干预技术，如认知行为疗法、叙事疗法、艺术治疗等，逐步引导学生解决问题，提升心理素质。最后定期反馈与调整，定期与学生、家长及相关教师沟通，了解辅导进展，评估效果，根据实际情况调整辅导策略与方法，确保辅导效果的持续性和稳定性。

3.3 案例研究：班主任个性化心理辅导的成功实践

以某小学班主任张老师为例，她在辅导一位因父母离异而出现抑郁症状的学生小明（化名）时，采取了如下步骤：

首先，张老师通过日常观察与交谈，发现小明情绪低落、

成绩下滑、社交退缩等问题，初步判断可能存在心理困扰。

她及时与小明父母沟通，了解家庭变故详情，进一步确认小明的抑郁症状。接着，张老师运用专业心理量表对小明进行评估，结果显示其抑郁程度较重，需进行专业干预。张老师与学校心理辅导中心联系，安排小明接受专业心理咨询，并在征得家长同意后，与心理咨询师协作，共同制定个性化的辅导方案。

在辅导过程中，张老师以建立信任关系为首要任务，通过真诚关心小明的生活、耐心倾听他的心声，逐渐赢得小明的信任。她还运用认知行为疗法，帮助小明识别并修正消极思维模式，提升情绪管理能力；通过组织小组活动，鼓励小明参与集体活动，增强社交技巧，改善人际关系。经过半年的辅导，小明的抑郁症状明显减轻，学习成绩稳步提升，人际关系明显改善，自信心显著增强。这个案例充分展现了班主任在实施个性化心理辅导中的重要作用，以及科学、系统的辅导策略与方法的有效性。

4. 小学班主任在协调家校共育中的作用

4.1 家庭与学校在学生心理健康教育中的协同效应

家庭与学校作为学生生活的主要场所，分别在心理健康教育中发挥着不可替代的作用[3]。家庭是学生心理成长的第一环境，家长的教养方式、亲子关系、家庭氛围等直接影响学生的心理健康。学校则是学生社会化过程的重要舞台，教师的专业指导、同伴互动、校园文化等对学生的心理素质塑造起着关键作用。家庭与学校在学生心理健康教育上的协同效应主要体现在：

一是资源共享。家庭与学校可共享学生的心理发展信息，共同分析学生心理问题的原因，制定针对性的干预措施。二是互补优势。家庭熟悉学生的生活习惯、性格特点、家庭背景等信息，能够提供个性化、情境化的心理支持；学校拥有专业的心理教育资源，如心理教师、心理课程、心理测评工具等，能够提供系统、科学的心理辅导。三是共同参与。家庭与学校共同参与学生心理健康教育，可以形成一致的教育理念与行为规范，避免教育矛盾与冲突，增强教育效果。

4.2 班主任如何推动家校共育，强化心理健康支持

班主任在推动家校共育、强化心理健康支持方面，一是搭建家校沟通平台，定期召开家长会，发布学生心理发展报告，邀请家长参与学校心理健康教育活动，增进家校互信与合作。二是提供家庭教育指导，针对家长在心理健康教育方

面的困惑与需求，举办家庭教育讲座、工作坊，提供家庭教育书籍、资料，提升家长的心理教育能力。三是协调家校干预行动，当学生出现心理问题时，班主任应及时与家长沟通，共同分析原因，制定干预方案，确保家校行动的一致性与有效性。四是促进家校文化融合，倡导积极的家庭教育理念，引导家长参与学校文化建设，形成家校一致的积极心理氛围。

4.3 家校合作案例解析：班主任协调作用的体现与提升

以某小学班主任李老师为例，李老师首先搭建了完善的家校沟通平台，定期召开家长会，发布学生心理发展报告，邀请家长参与学校心理健康教育活动。她还创办了“家长心理课堂”，定期邀请心理专家为家长讲解心理健康知识，解答家庭教育困惑，提升家长的心理教育能力。

在学生小华（化名）出现厌学情绪、人际交往困难等问题时，李老师及时与家长沟通，分析原因，制定联合干预方案。她指导家长改变过度干预的学习方式，鼓励小华独立思考、自主学习；在学校，李老师组织小华参加团队活动，提升其社交技巧。在家校共同努力下，小华的厌学情绪得到缓解，人际关系明显改善。

5. 提升小学班主任在学生心理健康促进中作用的策略建议

5.1 针对班主任的专项心理教育培训与支持体系构建

为提升小学班主任在学生心理健康促进中的作用，应构建系统的心理教育培训与支持体系[4]。首先，将心理健康教育纳入班主任职前培训与在职进修必修课程，系统讲授心理发展理论、心理问题识别与干预、心理辅导技巧等内容，提升班主任的专业素养。其次，设立班主任心理工作室或辅导站，配备专业心理教师，定期开展案例研讨、咨询辅导、心理沙龙等活动，为班主任提供实践指导与心理支持。再次，搭建班主任心理教育资源库，收集整理心理健康教育优秀案例、教材、工具包等，方便班主任随时查阅、学习与应用。

5.2 创新班主任工作模式，强化心理教育职能

创新班主任工作模式，将心理教育融入日常班级管理与教育教学。一是推行“全员导师制”，每位班主任负责若干名学生，定期进行一对一心理访谈，关注学生心理动态，提供个性化心理辅导。二是开设“心理主题班会”，定期组织学生讨论心理话题，分享心理成长故事，提升心理自助与互助能力。三是实施“心理项目化学习”，引导学生围绕心

理主题进行探究式学习，如情绪管理、人际交往、生涯规划等，培养学生的心理素质与实践能力。

5.3 完善评价机制，激励班主任积极参与学生心理健康工作

完善班主任工作评价机制，将心理教育成效纳入评价体系，激励班主任积极参与学生心理健康工作。一是设置“心理教育贡献奖”，表彰在心理教育工作中做出突出贡献的班主任，给予物质与精神奖励。二是实行“心理教育成果展示”，定期举办心理教育成果展、心理剧表演、心理手抄报比赛等活动，展示班主任心理教育成果，提升班主任工作成就感。三是引入“家长满意度调查”，定期向家长发放问卷，了解班主任在心理教育方面的表现，将其作为评价班主任工作的重要依据。四是建立“心理教育档案”，记录班主任在心理教育方面的具体工作，作为职称评定、岗位晋升的重要参考。

总结

本文详细阐述了小学班主任在学生心理健康促进中的具体作用，包括构建积极心理环境、实施个性化辅导、协调家校共育等关键环节。研究强调了提升班主任心理教育能力与工作支持的重要性，为优化小学心理健康教育体系，充分发挥班主任在学生心理健康发展中的核心作用提供了理论支撑与实践指导。未来，应持续关注并强化班主任在学生心理健康工作中的角色，共同营造有利于小学生心理健康的教育环境。

参考文献

- [1] 刘英. 小学班主任管理工作中开展心理健康教育的策略[J]. 知识文库, 2024, 40 (02): 48-51.
- [2] 张志慧. 浅谈小学班主任对学生进行心理辅导的优势和策略[J]. 学苑教育, 2024, (02): 7-9.
- [3] 米俊强. 小学班主任实施班级心理健康教育的策略分析[J]. 中华活页文选(教师版), 2024, (01): 184-186.
- [4] 巫旻哲. 小学班主任管理工作中开展心理健康教育的策略[J]. 智力, 2024, (01): 5-8.

作者简介：姓名：任文利 性别：男 出生年月：1983 年 5 月 24 日 籍贯：陕西省榆林市神木市 学历：本科 职称：一级教师 研究方向：班主任工作