

小学班主任管理中融入心理健康教育的实践研究

张伶 福建省漳州市龙海区月港中心小学

摘要：心理健康教育是以培养学生良好的心理素质，发展健康的人格为目的的教育活动，小学班主任将其融入日常班级管理工作，及时发现并消除学生心理问题、心理疾病等，可以促使学生形成良好的品格及健康的心理，进而切实助推学生的全面健康成长，落实新课改精神。基于此，文章以新课改为立足点，主要围绕小学班主任管理工作中融入心理健康教育的意义、策略及反思进行了全面的分析，旨在为广大小学班主任有效开展心理健康教育工作提供一些参考与帮助。

关键词：新课改；小学班级管理；心理健康教育；全面发展

【中图分类号】 G625

【文献标识码】 A

【文章编号】 2097-2539 (2023) 22-0106-04

新课改提出了“以人为本”的教育理念，强调促进学生全面健康发展，而良好的心理素质则是人的全面素质中的重要组成部分，对此，需要加强对学生心理健康的重视。班主任是班级的领导者、组织者及教育者，也是学生成长的引路人。在当前这一教育形势之下，小学班主任必须重视心理健康教育，积极地将其融入班级管理工作中，以促使学生远离不良情绪，提升心理素质，保证有效推动学生的全面和谐发展。

一、小学班主任管理工作中融入心理健康教育的意义

(一)从学生层面来看，能促使学生形成积极向上的情绪

小学生的认知发展尚未完善，思想不够成熟，内心也比较脆弱，当遇到一些难以解决的学习问题、同学矛盾等时，很容易陷入心理误区，产生消极、负面的情绪，这必然会影响其各学科课程的学习。而小学班主任在日常班级管理工作中融入心理健康教育，从心理学的角度分析学生异常的心理状态并制定与之相适应的教育方法，能逐步引导学生纠正容易发脾气、畏惧考试等各种心理问题。这样可以促使学生形成乐观、积极、向上的学习态度及生活态度，让学生将全部精力投入学习活动中，保证学生取得良好的学习效果。所以，从学生层面来看，小学班主任把心理健康教育落实到班级管理工作中，有利于培养和调动学生的积极情绪，从而达到促进学生提高学习效率及质量的目的。

(二)从班级层面来看，能提高班级管理工作的实效性

“班风”即班级风气，是一个班级内大多数学生在学习、思想等方面所表现出的共同倾向，反映班级成员的整体精神面貌，对促进班级管理工作的开展起着核心作用。在小学班主任管理工作中融入心理健康教育，也是在

了解学生出现的心理问题的基础上，采取合适方式对学生进行正面引导，形成良好的班风，以此帮助学生及时消除异常的心理状态，促使学生形成良好的情绪调节能力、人际交往能力、积极向上的学习态度等。这样，整个班级的风气会变得越来越健康、越来越阳光，学生自然而然会更加支持班主任的工作，进而有效增强班级管理工作实效性。所以，小学班主任在班级管理中融入心理健康教育，对提升班级管理工作的效果是有促进作用的。

(三)从国家层面来看，有助于发展社会主义现代化事业

小学生是祖国的未来、民族的希望，与社会主义现代化事业的发展有着密切联系。而心理健康教育主要包括自我认识、情感管理、人际交往、学习心理，主要目的在于培养学生的情绪调节能力、社会适应能力等。小学班主任把心理健康教育落实到班级管理工作中，关注心理异常的学生并采取针对性的工作方法，帮助学生克服在日常学习或生活中出现的心理问题，这样可以促使学生逐步形成良好的学习习惯、提高控制自身情绪的能力等，使学生更好地成长为健康、全面发展的新时代青年，为建设社会主义现代化国家打下良好基础。

二、小学班主任管理工作中融入心理健康教育的策略

根据以上叙述，在小学班级管理工作中融入心理健康教育，无论是从学生层面来看，还是从班级层面来看，或者是从国家层面来看，都是具有积极意义的。在具体的小学班级管理工作中，班主任可以从以下角度入手，保证心理健康教育的有效融入。

(一)明确心理教育目标，是有效融入心理健康教育之前提

心理健康教育是一种长期的、系统的教育过程，只

有确立具体且明确的工作目标，教育活动才能有序、有效地展开，切实促进学生提升心理素质。因此，小学班主任应该认真研读相关的政策文件，准确把握不同年龄阶段学生心理发展任务，并以此为依据制定相应的心理教育目标，这是科学、规范开展心理健康教育工作的重要前提条件。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称为《纲要》)是中小学班主任开展心理健康教育工作的重要指南，该文件以中小学生心理、生理发展特点为根据，细致规划了不同阶段的心理健康教育任务。为此，在制定心理教育目标之时，小学班主任必须以《纲要》为指导。

比如，针对小学低年级的心理健康教育工作，《纲要》明确指出要“帮助学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则”“培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往”等。基于此，小学班主任可以把低年级阶段的心理教育目标确定为：初步树立规则意识；初步学会自我控制；初步形成礼貌友好的交往品质；初步养成认真听课、按时上下学的良好学习习惯。对其他年级阶段的心理教育目标，班主任也要结合《纲要》的相关要求进行设计，保证心理健康教育活动的科学性和有效性。

(二)优化交流沟通艺术，是有效融入心理健康教育之基础

在小学班主任管理工作中融入心理健康教育，主要是为了帮助学生克服各种心理矛盾问题，促进学生健康人格发展，而要想顺利落实这一目的，必须准确把握学生心理状态。为此，在日常班级管理过程中，班主任应该给予学生充分的关注和关心，做好师生交流工作并优化沟通的艺术，以确保能有效走进学生的内心，了解学生心理困惑。

比如，在近一段时间内，某名学生呈现出懒惰、随意应付的学习状态，考试成绩下降格外严重。对此，班主任应该及时找这名学生，并择合适的谈话方式进行谈话。这名学生的性格相对内向，不善于与人交际，对此班主任不能直接进入主题，应该先采用鼓励和赞扬的方式降低学生心理戒备，拉近师生之间的距离。随后，可以提出“最近上课能听懂吗”之类的针对性问题，逐步引导学生说出自己的心理困惑，并结合学生的诉说进行分析，制订相应的方案计划，以确保教育工作的有序开展。总之，班主任应该根据学生的性格特点灵活运用各种谈话方法，以

提升师生沟通的效果，准确掌握学生心理困惑，为有效落实心理健康教育奠定基础。

(三)积极创新教育方式，是有效融入心理健康教育之关键

心理健康教育方面的理论知识相对比较抽象和枯燥，班主任应该积极创新教育方式，让心理健康教育变得更具趣味性，这样才有利于提高学生的学习积极性，增强心理健康教育实效性。具体工作过程中，班主任可以采取以下方式：

1.创设趣味情境。情境教学法是以生动具体的场景为载体，以激发学生内心的情感体验为目的的教学方法，对促进学生个体的认知很有帮助。为此，小学班主任可以把情境教学法应用到心理健康教育中，有目的地创设一定的情境，使学生获得身临其境之感，更好地感受相关的心心理学知识及道理，顺利引导学生走出心理误区。

比如，高年级心理健康教育的一项重要任务是“让学生悦纳自己”，为此，班主任可以上网搜索与正确认识与自己有关的童话故事并制作成相应的动画短片，如《猪猪女孩米莱依》，在开展有关“认识自我”的心理健康教育活动时，利用多媒体设备播放提前准备好的动画短片，并引导学生在观看过程中思考“米莱依是怎样接纳自己的？”对此，学生能够迅速回答：“因为妈妈对米莱依说

‘我们不能什么都跟别人一模一样’”这时，班主任可以组织学生互相分享自己的兴趣爱好或优缺点，让学生知道自己有不及他人的地方，也有其他人比不上的地方。通过以上方式，可以把心理健康教育融入具体形象的教学情境中，使学生更好地了解自我、认识自我，培养学生自尊自爱的健康心理品质。

2.巧设游戏活动。游戏活动具有具体性、主动性等特征，符合小学生的身心发展特点，对激发学生的学习兴趣、提高学生的认知程度有十分重要的帮助。所以，在日常班级管理中，班主任可以通过游戏活动的方式开展心理健康教育，让学生在“玩”中学，深入感悟相关知识道理，以促使学生发展健康的人格，提升心理素质水平。

比如，在低年级阶段开展有关“人际交往”的心理健康教育时，班主任可以组织学生进行“我说你听”的教育游戏，让学生在游戏中了解同学交往的重要性，增强团结协作意识。首先，班主任可以把全班学生分成5支队伍，让学生商量各自的站位；接着，给每队第一个学生一张纸条(纸条上写上一句话)，让学生记住这句话并告诉

后一个学生，以此不断循环；最后，班主任让最后一个学生说出自己听到的话并与纸条上的话进行比较。借此方式，可以为学生创造人际交往的机会，让学生能够切身体会人与人之间的关系，感受“彼此信任，相互合作”的重要性，以增强学生的人际交往意识及能力，从而使学生的身心得到健康发展。

3.组织集体讨论。“讨论法”主要是指在教师的引导及组织下，学生围绕某一话题发表自己的看法及观点的学习方法，这是教育教学活动中使用最为普遍的教学方式之一。在日常班级管理中开展心理健康教育工作时，班主任可以选择合适契机组织集体讨论活动，引导学生围绕有关的心理问题进行“头脑风暴”，让学生能够有效解决各种心理矛盾问题，实现健康成长。

比如，在期末考试来临之前，不少学生出现精力涣散、反应迟钝等不良的心理状态，这不仅容易影响学生的学习成效，还不利于学生身心健康发展。针对这一问题，班主任可以利用“集体讨论”的方式开展考试心理教育。首先，班主任可以借助PPT课件向学生介绍“考试焦虑”，引导学生初步认识自己遇到的心理问题。接着，组织学生围绕“如何调适心态，笑对考试？”这一话题进行探讨，让学生结合自己的经验介绍缓解压力的方法。在这一过程之中，班主任应该给予学生充足的发言空间，鼓励学生大胆开口表达自己的建议。同时，班主任也要及时纠正学生提出的不够科学的方法，让学生掌握正确的缓解压力的方法，保证学生能够有效摆脱考试焦虑，获得身心健康发展。

由此可见，在班级管理工作中融入心理健康教育的时候，班主任应该积极探索更多新颖、有趣的教学方式，这对提高心理健康教育活动的效果起着关键性的作用。

(四)强化家校合作力度，有效融入心理健康教育之重点

在学生成长和发展过程中，家庭发挥着不可代替的作用。也就是说，要想有效促进学生身心健康发展，离不开家庭方面的有效引导及教育。为此，在日常班级管理工作过程中，班主任要把“强化家校合作力度”作为一项重点工作，主动加强与家长之间的沟通，以逐渐形成良好的家校合作模式，使心理健康教育工作的开展进入良性循环，进而切实提升心理健康教育在班级管理中的成效。

一方面，小学班主任要转变家长的教育观念，提高家长的心理健康教育能力，让学生在家里也能受到正确的

引导。具体实践中，班主任可以利用腾讯课堂、钉钉等在线教学平台进行授课，定期向家长介绍情感管理、人际交往等方面的心理学知识，如“在与他人进行交往之时，应该注意什么”等。这样，可以使家长掌握正确的教育方法，以促进家庭心理教育效果提升。另一方面，班主任要与家庭方面保持良好的交流沟通，对学生出现学习懈怠、缺乏自信等各种心理问题，必须第一时间向家长反馈并主动与家长进行分析，一起探究相关的教育方案，保证心理健康教育能够落到实处。

(五)营造健康班级环境，有效融入心理健康教育之保障

著名教育家恩格斯指出，“人创造环境，同样，环境也创造人。”环境对个体的影响是潜移默化、无声无息的，如果缺乏健康、良好的班级环境，即便班主任做再多工作，所取得的心理健康教育效果也是微乎其微的。所以，在开展班级管理工作的过程中，小学班主任应该注重营造优良的健康班级环境，为学生的学习与成长创造良好条件，具体方法如下。

首先，小学班主任要创立良好的班级物质环境，可以增设象棋、围棋等各种健康的游戏娱乐设施，也可以在班级中建立读书角，以丰富学生的课余生活，让学生在养成健康爱好的同时能够有效释放学习压力。同时，班主任也可以把一些名人字画、文明标语悬挂在班里的各处角落，以增加班级的健康人文气息，这无疑有益于学生的身心健康发展。另一方面，班主任应该积极完善班级的文化环境，可以在班级管理中引入“班干部轮岗制”，让每一个学生都有机会参与班级事务，以促使学生增强班级荣誉感，营造团结向上的集体气氛。或者，班主任也可以定期开展“最喜欢的红色故事”等文化建设主题班会，不断升华学生的思想精神，使班级文化变得更加健康、阳光，为心理健康教育工作的开展提供保障。

三、小学班主任管理工作中融入心理健康教育的反思

(一)注意提升自身专业素养

心理健康教育工作具有较强的专业性，其工作效果的好坏，很大程度取决于教师专业素质能力的高低。为此，小学班主任应该积极加强自身的学习，有目的、有意识地了解和学习专业的心理学知识，不断提高自己的心理健康教育能力。一方面，小学班主任可以通过上网搜索资料、参加培训活动等方式，不断丰富自己的心理学知识储

备，为有效开展心理健康教育工作提供支持及帮助；另一方面，针对日常工作过程中遇到的问题，班主任可以与学校的心理咨询教师进行探讨并找出原因所在，这样能够很好地丰富自己的工作经验，不断提升自身专业素养。总之，小学班主任应该树立勤学好问的意识，通过各种途径丰富自己的专业知识，提升教学素养，这样才能保证在班级管理中有效融入心理健康教育工作。

(二)坚持“动态化管理”原则

小学生心理发展不够稳定，情绪波动较大，这意味着，学生心理状态时刻发生着变化，一成不变的心理干预方案不利于心理健康教育工作的开展。所以，在实施心理健康教育的时候，小学班主任应该坚持“动态化管理”的工作原则，通过发放心理调查表、搭建心理倾诉平台等方式，定期对学生心理状态进行普查，以便于及时了解学生遇到的问题，制订与之相适应的教育方案。这样才能保证心理健康教育工作的实时化，使心理健康教育的成效最大化，以有效引导学生走出心理误区，切实促进学生健康成长及全面发展。总之，在日常班级管理工作过程中，班主任应该密切关注学生心理发展情况，落实心理健康教育的实时化，这样才有利于提升心理健康教育的成效。

(三)以身作则传递积极态度

在开展心理健康教育工作的过程中，个人行为是影响工作效果的重要因素。如果班主任呈现出积极、乐观的精神面貌，必然容易影响学生形成健康、向上的心理状态；反之，则容易给学生造成负面影响，让学生对生活、对学习保持悲观的态度。所以，小学班主任要注重以身作则，对工作过程中遇到的各种问题，如家长不满课程安排、学生缺课旷课等，不应该在学生面前抱怨或者一味地批评学生，而是应该积极地面对，认真分析问题原因并制订合理的应对策略，使班级管理工作能够有序运行。向

学生传递出乐观的工作态度，可以使学生在无形中受到积极的影响及感染，以有效引导学生形成健康的心理状态，保证心理健康教育顺利落实并取得良好效果。

四、结语

在新课改背景下，班主任工作的首要任务是促进学生全面健康发展，而心理健康教育在小学班级管理工作中的有效融入，有利于培养学生良好的品质及健康的心理，助推学生的健康全面发展。所以，在现阶段的班级管理工作中，小学班主任应当充分认识心理健康教育工作的重要性，不断优化、完善心理健康教育的方法，以确保有效引导学生走出困境，让学生形成良好的心理状态，促使学生更好地实现健康成长，获得全面发展。

参考文献

- [1] 葛玉蓉.以心育心 洒下一路阳光——小学班主任开展心理健康教育的策略分析 [J].教育界, 2023(01).
- [2] 刘欣欣.小学班级管理与心理健康教育的融合探究 [J].华夏教师, 2023(03).
- [3] 李世友.心育与德育的整合——渗透式心理健康教育在小学班主任工作中的实施策略 [J].教书育人, 2022(28).
- [4] 黄斯瑜.悉心浇灌, 静候花开——小学班主任开展心理健康教育的策略 [J].华夏教师, 2021(32).
- [5] 尹虹.心理健康教育在小学班级管理中的应用 [J].家长, 2022(27).
- [6] 王琴琴.优化班主任工作 促进小学生成长——小学班主任开展心理健康教育的策略研究 [J].求知导刊, 2020(52).
- [7] 徐雪.小学心理健康教育在班级管理中的渗透方式 [J].新课程教学(电子版), 2022(16).