**“三全育人”助力学生成长与心灵发展**

**——小学班主任心理健康的实践研究**

**摘要：**“三全育人”理念的指导下，本文分析了学生成长路径和心灵成长的路径，强调班主任通过情感支持与个性化辅导，激发学生的学习动机，增强其社交能力。同时，班主任在情绪管理和自我认知方面的引导，帮助学生更好地应对挫折，培养积极的心理状态。研究结果表明，心理健康教育的实施改善了班级氛围，降低了心理问题的发生率。最后，本文展望了未来班主任在心理健康教育中的发展方向，强调提升专业素养和构建支持性教育环境的重要性。

**关键词：**“三全育人”；心理健康教育；班主任；教育实践

随着社会的迅速发展和竞争的日益加剧，学生面临的心理压力不断增加，心理健康问题在学生中逐渐显现。根据全国青少年心理健康发展报告，约有20%的青少年存在不同程度的心理问题，这对他们的学习和生活产生了负面影响。为此，国家教育部在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》中明确提出，心理健康教育应成为学校教育的重要组成部分。班主任作为学生的主要引导者和心理健康教育的实施者，肩负着重要的责任。本文旨在探讨在“三全育人”视域下，班主任如何通过心理健康教育的实践，助力学生的成长与心灵发展的双重路径。

**一、“三全育人”的理论基础**

# 1.“三全育人”的内涵

“三全育人”理念强调全员育人、全程育人和全方位育人。这一理念的提出，旨在应对教育过程中各类问题的出现，使教育更具针对性和实效性。

全员育人：教育不仅是教师的责任，而是社会各界共同参与的事业。家长、社区和学校的各类工作人员都应为学生的成长贡献力量。在这一过程中，班主任需与其他教育工作者和家庭密切合作，形成教育合力，推动学生的全面发展。

全程育人：教育是一个长期的过程，班主任需持续关注学生的成长。从学生入学到毕业，直至其社会融入，这一过程都需班主任的参与。班主任在这一过程中，应通过各种活动与课程，关注学生的心理变化，提供相应的支持与引导。

全方位育人：教育应关注学生的全面发展，关注学业成绩的同时，也应关注学生的心理健康、道德品质和社会适应能力。心理健康教育在其中扮演着重要角色，班主任需帮助学生提高心理素质，培养积极的心理状态。

# 2.“三全育人”与心理健康教育的关系

心理健康教育是“三全育人”理念的重要组成部分。班主任在这一过程中应发挥引导、支持和协作的多重角色，通过系统的心理健康教育帮助学生树立积极的心理状态，提升心理素质和社会适应能力。心理健康教育不仅仅是消极应对心理问题，而是积极促进学生自我认识、自我管理和自我提升的过程。

# 二、班主任在心理健康教育中的角色与责任

班主任在学生的心理健康教育中扮演着多重角色，具体包括组织者、引导者和支持者。

# 1.班主任的职责

班主任需定期与学生沟通，了解他们的心理状态，并创造良好的班级氛围，以增强学生的归属感和安全感。具体而言，班主任的职责包括：

情感支持：班主任应关注学生的情感需求，给予他们理解与支持，建立信任关系。每周的班会可以为学生提供一个表达情感的平台，让他们畅所欲言，增加彼此之间的理解与支持。

心理辅导：对于一些心理压力较大的学生，班主任应开展一对一的心理辅导，通过倾听与引导，帮助学生找到解决问题的方法。例如，通过心理测评了解学生的心理状况，进而制定个性化的辅导方案。

家庭沟通：班主任与家长保持良好的沟通，鼓励家庭共同参与学生的心理健康教育。定期召开家长会，分享学生的成长情况，介绍心理健康知识，增强家长对心理健康教育的重视。

# 2.心理健康教育的重要性

心理健康教育在学生成长过程中至关重要，它能帮助学生：

预防心理问题的发生：通过系统的心理健康教育，可以降低心理障碍的风险，使学生具备应对挫折和压力的能力。

增强自我认知：心理健康教育帮助学生更好地认识自己，包括自我价值、自我情绪等，从而促进自我发展。

提升社交能力：通过与同伴的互动，学生可以提升社交技能，增强与他人交往的自信心。

# 3.班主任与学生的关系

良好的师生关系是心理健康教育成功的基础。班主任应营造一个温馨、信任的班级氛围，让学生感受到关心与支持。通过日常的交流与互动，班主任能够及时发现学生的心理困扰，并给予适当的引导与帮助。研究表明，良好的师生关系能够显著提高学生的学习动机和心理健康水平。

# 三、案例分析

# 1. 案例背景介绍

蒋老师执教的班上有40名学生。随着进入四年级，课程难度增大，学生学习压力也逐步变大，面对学生情绪波动频繁的情况，蒋老师决定采取一系列心理健康教育措施，以帮助学生缓解压力，促进心理健康。班级中存在以下问题：

学业压力：四年级的课程难度增大，部分学生因成绩越来越不理想而感到焦虑，很多学生的心理负担加重，影响了他们的学习效果和情绪稳定。

人际关系：学生间的竞争氛围较重，部分学生在班级中感到孤立，尤其是那些成绩相对较差的学生，常常缺乏与同学的交流，容易产生焦虑和自卑感。

家庭环境：学生大多是外来务工子女，家长忙于生计，家庭支持不足，情感需求未能得到满足。这些学生在学校的表现常常受到家庭环境的影响，可能会在课堂上表现出不安或缺乏动力。

# 2. 具体心理健康教育策略

（1）情感支持

蒋老师每周组织一次班会，鼓励学生分享自己的烦恼与困惑。在班会上，学生可以自由表达自己的感受，增进同学之间的理解与支持。蒋老师通过引导讨论，让学生感受到彼此的关心。例如，在一次班会上，蒋老师分享了关于自我成长的故事，鼓励学生们勇敢面对挑战，培养积极向上的心态。通过这种方式，班级逐渐建立起了互相倾诉和支持的氛围，提升了凝聚力。

（2）心理辅导

针对一些心理压力较大的学生，蒋老师开展了一对一的心理辅导。例如，小李是一名性格内向的学生，面对学习压力时常感到焦虑，甚至对着老师大声抱怨“我不想写作业”。在班主任蒋老师的关注下，通过一对一谈话，了解小李的情况，由于小李作业错误率极高，作业经常反复订正，导致小李出现畏难情绪而逃避作业。于是蒋老师帮助他制定合理的学习计划，并鼓励小李设定小目标，通过逐步达成目标来提升他的自信心。同时教授放松技巧（如深呼吸、冥想），有效缓解了他的焦虑。经过几周的辅导，小李的焦虑程度显著降低，学习效率提高，情绪稳定。

（3）亲子沟通

蒋老师认识到家庭在学生心理健康中的重要作用，定期走到学生家庭中去，和家长分享关于心理健康的知识。蒋老师组织亲子沟通活动，让家长与学生共同参与活动，比如：亲子阅读、亲子魔方、亲子足球、给父母写信等，这些活动不仅增强了家庭的凝聚力，还促进家长对学生心理健康的关注。在活动中，家长与孩子的互动得到了改善，许多学生表示感受到来自家庭的支持，情感需求得到了一定程度的满足。

（4）心理健康知识讲座

蒋老师定期邀请学校的心理咨询师为学生开展心理健康知识讲座，内容涵盖情绪管理、压力调适、社交技能等，提升学生的心理健康意识。通过这些讲座，学生对心理健康问题有了更深入的理解，能够更好地应对生活中的挑战，增强了应对挫折的能力。

# 四、双重路径的分析与探讨

# 1. 学生成长路径

学生成长路径主要体现在学业发展与社交能力的提升。在蒋老师的心理健康教育下，学生不仅在学业上找到了信心，还激发了内在潜能，形成了积极向上的学习态度。

首先，在学业提升方面，通过系统的心理健康教育，学生的学习动机得到了显著激发，成绩普遍提高。蒋老师的引导使学生们意识到学习不仅仅是为了追求高分，而是知识的积累和能力的提升。这种理念的转变帮助学生更加关注学习过程中的成长，而不是单纯的结果，进而激励他们主动参与学习。

其次，在社交能力的提升方面，班主任通过情感支持和个性化辅导，帮助学生学会如何与他人沟通，增进了同伴之间的信任与支持。这种能力的提升不仅在校内的学习和生活中显现出积极效果，也为他们未来的社会适应打下了良好的基础。学生在班级活动中表现出更多的合作精神，形成了良好的班级氛围。

# 2. 心灵成长路径

与学生成长路径相辅相成的是心灵成长路径，这主要体现在学生的心理素质和情感管理能力的提升。通过系统的心理健康教育，班主任让学生认识到心理健康的重要性，并培养了他们积极的心理状态。

首先，情绪管理能力的提高是心灵成长的重要方面。在心理健康教育的过程中，学生学会了如何识别和调节自己的情绪，增强了应对挫折的能力。这种能力不仅对他们的学业有帮助，更为他们未来的人际交往和职业发展提供了支持。例如，学生能够在面临压力时，利用学到的放松技巧进行自我调节，保持心理平衡。

其次，自我认知能力的提升同样不可忽视。通过心理辅导，学生逐渐了解自己的优缺点，增强了自我认知能力。这种能力使他们在面对选择和挑战时，能够更清晰地判断和做出理性的决策。自我认知的提升促进了他们对自身价值的肯定，从而提升了学习的主动性和参与度。

通过以上两条路径的分析，我们可以看到，心理健康教育不仅帮助学生在学业上取得进步，更在心灵成长和社交能力的提升上产生了深远的影响。这种双重路径的协同作用，最终为学生的全面发展奠定了坚实的基础。

# 五、结论与展望

班主任在心理健康教育中扮演着至关重要的角色，他们不仅是知识的传授者，更是学生心理发展的引导者和支持者。在当前社会，学生面临着多重压力，心理健康问题日益突出，因此班主任需在“三全育人”理念的指导下，持续探索更有效的心理健康教育方法，以促进学生的全面发展。未来，学校应加强对班主任的心理健康教育培训，提高其专业素养和心理辅导能力，同时与心理咨询机构、社区组织和专业心理学者等社会各界合作，形成合力，共同推动心理健康教育的发展，为学生的成长与心灵发展创造良好的环境。此外，班主任应在实践中不断总结经验、反思不足，探索适合自己班级特点的心理健康教育方法，鼓励学生参与各项活动，培养他们的心理素养和自我保护意识。通过营造积极向上的班级氛围，使每位学生在班主任的关爱与支持下，能够健康、快乐地成长，为未来奠定坚实的基础。

# 参考文献

[1]钱佳斌. “三全育人”理念下小学党建育人创新模式的构建——以上海市崇明区竖新小学为例 [J]. 现代教学, 2024, (Z4): 114-117.

[2]石影. 以班级导师制建设 推动“三全育人”理念的有效落实 [J]. 班主任之友(小学版), 2024, (Z2): 13-15.

[3]张俊梅. “三全育人”视域下小学心理健康教育体系建设 [J]. 新课程研究, 2024, (17): 7-9.

[4]袁勇. “三全育人”视域下小学体育课程育人的内涵与实现路径研究 [J]. 体育视野, 2024, (10): 35-37.

[5]王宏权. 建设“仁·志”文化 推进“三全育人”——江苏省连云港市海州实验小学“仁·志”文化特色教育掠影 [J]. 江苏教育, 2024, (13): 97.

[6]施萍一. 小学阶段“三全育人”的现状分析和实现路径 [J]. 学校管理, 2024, (01): 54-57.

[7]何明涛,罗刚淮. “三全育人”视域下新时代小学协同育人的实践路径 [J]. 教书育人, 2023, (35): 13-15.

[8]张小秋. 小学阶段“三全育人”的践行策略 [J]. 中小学班主任, 2023, (13): 91-93.