

初中班主任老师对学生心理健康指导有效策略

吴 婷

沈阳市第一五七中学 辽宁 沈阳 110000

摘要：初中阶段学生心理健康发展面临诸多挑战，班主任作为关键指导者，需采取系统化策略。本文从营造积极班级心理环境、开展多样化心理健康教育活动、加强家校及校内协同合作、提升班主任心理健康教育素养四个维度，探讨有效指导策略。通过构建和谐师生关系、组织专题教育与心理拓展训练、建立多方联动机制等途径，促进学生心理健康成长，为班主任工作提供实践参考。

关键词：初中班主任；心理健康指导；班级心理环境；沟通合作；素养提升

引言：初中阶段是学生身心快速发展、心理变化复杂的关键时期，良好的心理健康状态对其成长成才至关重要。班主任作为学生在校接触最密切的引导者，在学生心理健康指导下肩负着重要使命。有效的心理健康指导策略不仅能帮助学生应对成长中的困惑与挑战，还能营造积极向上的班级氛围，促进学生全面发展。

1 营造积极健康的班级心理环境

1.1 打造和谐融洽的师生关系

在班级心理环境建设中，和谐融洽的师生关系是重要基础。每个学生都独一无二，有鲜明个性、多样爱好与独特感受。有的活泼外向，对新鲜事物好奇；有的内敛沉稳，钟情安静阅读思考。班主任要充分尊重这些不同，理解学生成长中的困惑挫折^[1]。青春期孩子内心丰富敏感，面对学业、人际等问题易迷茫焦虑，班主任需以平等民主姿态交流，让学生愿敞开心扉。真诚关爱学生是构建良好师生关系核心。班主任要密切留意学生的学习状况，当发现他们在进步过程中遇到困难时，及时给予鼓励和有针对性的指导。生活上留意日常起居，学生遇难题主动帮忙。重视身心健康，学生不适或低落时给予关怀安慰。这种关爱能让学生体会温暖，拉近彼此距离。积极沟通互动是增进师生信任理解关键。班主任要善用日常交流、谈心、主题班会等形式，保持密切沟通。日常交流中，关切眼神、轻声问候让学生感受关注；谈心时耐心倾听，鼓励表达；主题班会围绕学生关心话题讨论，让学生共同成长。

1.2 构建团结友爱的同学关系

组织团队活动是培养学生团队合作精神与沟通能力的有效方式。小组合作学习中，学生们为了共同的目标齐心协力，分工协作，在解决问题过程中学会相互支持与配合。户外拓展活动让学生在挑战中突破自我，增强团队凝聚力。文体比赛则激发学生的竞争意识与集体荣

誉感，在比赛中增进同学之间的友谊。引导学生正确交往是营造和谐同学关系的重要环节。教育学生学会尊重他人的个性与选择，宽容他人的不足与错误，欣赏他人的优点与长处。当同学之间出现矛盾与冲突时，引导学生冷静分析问题，通过沟通协商解决矛盾，避免矛盾激化。树立良好榜样能为班级营造团结友爱的氛围。在班级中挖掘那些团结友爱、互相帮助的同学，将他们的事迹进行宣传。其他同学会受到榜样的激励，自觉向榜样学习，形成良好的班级风气。

1.3 优化班级物质与精神文化环境

营造舒适的物质环境能为学生创造良好的学习与生活空间。合理布置教室，桌椅摆放整齐有序，地面干净整洁，墙壁上张贴积极向上的标语与学生的优秀作品，让教室充满温馨与活力。还可以在教室角落设置图书角，摆放各类适合学生阅读的书籍，为学生提供丰富的精神食粮；设置绿植角，摆放一些生机勃勃的绿植，不仅能净化空气，还能让学生在学习之余放松心情。塑造积极向上的精神文化环境能激发学生的内在动力。制定班级规章制度，让学生明确行为准则，培养规则意识与自律能力。设立班级目标，将个人目标与集体目标相结合，激发学生的学习动力与集体荣誉感。开展班级文化建设活动，如设计班级口号、班徽，布置班级文化墙等，让学生在参与中增强对班级的认同感与归属感。应定期组织班级文化主题活动，如文化节、读书分享会等，营造积极向上、富有特色的班级文化氛围，让学生在潜移默化中受到熏陶和感染。

2 开展多样化的心理健康教育活动

2.1 主题班会教育

初中阶段学生心理变化复杂多样，依据初中学生的心理特点和实际需求确定心理健康教育主题十分关键。情绪管理主题助力学生认识情绪多样性，学会合理调控

情绪，避免失控做出不当行为。人际交往主题引导学生掌握友好相处技巧，建立真挚友谊。自我认知主题帮助学生全面了解自身优劣，形成积极自我形象。学习压力应对主题让学生在面对繁重学业时，学会调整心态化压力为动力^[2]。确定主题后，需精心设计班会内容。围绕主题广泛搜集资料，确保内容丰富贴合实际。设计形式多样的活动环节，案例分析选贴近生活实例，让学生汲取经验；小组讨论激发思维活力，碰撞出智慧火花；角色扮演让学生感受不同角色心理，增强同理心；心理测试助学生初步了解自身心理，为调节提供参考。通过活动引导学生积极参与、深入思考，提升心理健康意识和自我调节能力。班会组织与实施中，班主任要发挥主导作用。活动开始前营造轻松氛围，让学生放松投入。活动开展时引导学生有序活动，关注参与度与表现，及时指导点评。对学生见解给予肯定，对困惑耐心解答，确保班会达预期效果，让学生有所成长。

2.2 心理健康知识讲座

邀请专业人士开展心理健康知识讲座是拓宽学生视野的有效途径。学校心理教师或校外心理健康专家具备专业知识和丰富经验，能向学生传授科学系统的心理健康知识和方法。针对不同年级学生的心理发展阶段设计讲座内容。初一学生刚进入新环境，适应新环境主题讲座能帮助他们顺利度过适应期。初二学生处于青春期，青春期心理调适主题讲座可引导他们正确认识身心变化，保持健康心态。初三学生面临升学压力，考前心理减压主题讲座能教会他们缓解压力的技巧，以良好状态迎接考试。讲座中设置互动交流环节增强实效性。鼓励学生勇敢提出疑问和困惑，专家现场解答指导，这种面对面交流让学生更直接获取所需信息，解决实际问题。

2.3 心理拓展训练活动

依据学生年龄特点和心理需求选择合适的训练项目。信任背摔培养信任感，让学生在挑战中毫无保留地相信同伴，感受背后那坚实可靠的支撑；盲人方阵锻炼沟通与团队协作能力，在黑暗迷茫中，学生们通过清晰有效的沟通、紧密无间的协作去达成任务目标；齐眉棍考验团队默契与责任感，大家齐心协力共同完成看似简单却需高度配合的动作。活动前班主任详细讲解规则和注意事项，确保活动安全有序。活动过程中密切关注学生表现，及时鼓励指导，引导学生体验感悟，提升心理素质。活动结束后组织总结反思，让学生分享收获体会，将活动体验感悟迁移到日常生活学习中，促进心理健康发展。此外，活动里还能看到学生们突破自我舒适区时展现的勇气，这也会成为他们成长路上的宝贵财富。

3 加强与各方的沟通与合作

3.1 与学科教师的沟通

初中阶段学生面临多学科学习任务，心理状态与学习情况紧密相连。定期与学科教师交流至关重要，通过交流能全面了解学生在各学科学习中的表现和心理动态。有的学生在数学学习中遇到难题，可能会产生学习焦虑，表现为烦躁、缺乏自信；有的学生对某一学科不感兴趣，逐渐滋生厌学情绪，上课注意力不集中，作业敷衍了事。及时发现这些学习上的心理问题，才能为后续的引导和帮助提供依据^[3]。发现学生问题后，要与学科教师协同教育。共同商讨适合学生的教育策略，针对不同学生的心理问题制定个性化辅导方案。比如对于学习焦虑的学生，可以引导调整学习方法，制定合理的学习计划，逐步建立学习信心；对于厌学的学生，尝试从兴趣点入手，激发学习动力。学科教师和班主任形成教育合力，从不同角度关注学生，共同促进学生的心发展。

3.2 与家长的沟通

建立定期沟通机制是保持家校联系的关键。通过家长会、家访、电话、微信等多种方式，与家长保持密切互动。定期向家长反馈学生在学校的心理状况和学习表现，让家长了解孩子在校的点滴进步和存在的问题。同时了解学生在家中的情况，如作息时间、家庭氛围等，全面掌握学生的成长环境，共同关注学生的心理健康。指导家长开展家庭教育是促进学生心理的重要环节。向家长传授科学的家庭教育方法和心理健康知识，让家长明白家庭氛围对孩子心理的影响。引导家长营造温馨、和谐、民主的家庭环境，关注孩子的心理需求，尊重孩子想法和感受。帮助家长正确处理亲子关系，避免过度溺爱或严厉管教，让孩子在充满爱的家庭中健康成长。当发现学生出现严重的心理问题时，要及时与家长沟通。共同商讨解决方案，若问题较为复杂，必要时建议家长带孩子寻求专业心理咨询师的帮助，确保学生能得到及时有效的心理干预。

3.3 与学校心理辅导中心的合作

当发现学生存在较为严重的心理问题，超出班主任的指导能力范围时，要及时将学生转介到学校心理辅导中心。专业的心理辅导教师具备更丰富的经验和专业知识，能为学生提供进一步的帮助和支持，帮助学生走出心理困境。积极参加学校心理辅导中心组织的班主任心理健康教育培训活动。学习心理健康教育的理论知识和方法技巧，不断更新教育观念，提高自身的心理健康教育水平和指导能力，更好地应对学生出现的各种心理问

题。与学校心理辅导教师保持密切联系，及时反馈学生在接受心理辅导后的变化和进展情况。共同探讨教育策略，根据学生的实际情况调整辅导方案，为学生提供更有效的心理健康指导，助力学生健康成长。

4 提升班主任自身心理健康教育素养

4.1 学习心理健康知识

班主任若想在心理健康教育方面得心应手，系统学习专业课程是必经之路。可以通过参加各类专业培训，在培训中聆听专家深入浅出的讲解，与同行交流经验心得。也能利用业余时间自学，借助丰富的线上资源和专业书籍，系统钻研心理学、教育学等相关课程。如此一来，便能精准掌握学生心理健康的规律和特点，清晰了解常见心理问题及其表现形式，还能学会行之有效的应对方法，为开展心理健康教育工作筑牢知识根基^[4]。在知识更新换代迅速的时代，关注前沿研究成果同样不可或缺。时刻留意心理健康教育领域的最新动态，阅读前沿学术文章，参加学术研讨活动。将最新的理念和方法融入实际工作中，让心理健康教育紧跟时代步伐，更具科学性和实效性，更好地满足学生不断变化的心理需求。

4.2 培养自身良好心理素质

班主任在日常工作中，会面临诸多压力与挑战，自我调节情绪的能力至关重要。面对繁重的工作任务和学生的问题，要学会给自己减压，保持积极乐观的心态。以阳光的形象出现在学生面前，用良好的情绪状态感染学生，让学生在潜移默化中受到积极影响，形成健康的心理品质。注重自身人格修养，塑造健全人格是班主任的必修课。做到言行一致，让学生看到诚信的力量；诚实守信，赢得学生的信任与尊重；宽容豁达，以包容之心对待学生的错误与不足；富有爱心和责任感，关心每一个学生的成长。以自身的人格魅力为学生树立良好的榜样，让学生在榜样的引领下，努力塑造自己的健全人格。

4.3 提高心理辅导技能

倾听是心理辅导的基础。班主任要学会倾听学生的心声，在学生倾诉时，给予充分的关注和尊重，不随意打断，让学生感受到被理解和接纳。只有学生愿意敞开心扉，班主任才能深入了解他们的内心世界，找到问题的根源。掌握有效的沟通技巧能让心理辅导事半功倍。与学生进行平等、真诚、深入的交流，准确捕捉学生的意图和情感，清晰表达自己的观点和建议。在交流中引导学生积极面对问题，鼓励学生勇敢地寻找解决问题的方法，让学生在沟通中感受到支持和力量。善于观察是发现学生心理问题的关键。留意学生的言行举止、情绪变化和行为表现，从细微之处洞察学生心理状态。一旦发现学生出现异常，及时采取有效措施进行干预和指导，将心理问题扼杀在萌芽状态，助力学生健康成长。

结束语

初中班主任在学生心理健康指导工作中扮演着关键角色。通过营造积极健康的班级心理环境、开展多样化心理健康教育活动、加强与各方的沟通合作以及提升自身心理健康教育素养等多方面举措，能为学生心理健康发展提供有力保障。班主任需不断探索创新，持续优化指导策略，助力学生在初中阶段塑造健康心理，为未来成长奠定坚实基础。

参考文献

- [1]李志龙.初中班主任心理健康教育开展策略[C].第五届教育教学与实践研究论坛论文集.2024:1-5.
- [2]罗院清.新时代农村初中阶段体育教师担任班主任的实践研究[J].越野世界,2025,20(9):169-171.
- [3]张艳梅.初中班主任对特殊学生心理健康教育渗透的研究[J].知识文库,2023,(01):112-114.
- [4]李华敏.初中班主任心理健康教育策略研究[J].教育理论与实践,2021(12):23-26.