

# 培养学生积极心理品质的小学班主任指导策略

包丽华

龙岩市实验小学, 福建 龙岩 364000

**摘要：** 随着社会和教育环境的变革, 小学生面临着多样化的心理问题。其中, 学习压力与焦虑、人际关系的困扰以及自我价值的认知成为他们心理成长的三大障碍。针对这些问题, 班主任的角色显得尤为关键。本文强调了培养学生积极心理品质的重要性, 其中包括促进他们的学习兴趣 and 同伴的和谐相处以及自信与抗挫能力的建立。为了有效地培养学生的积极心理品质, 提出了四种核心的班主任指导策略: 情境模拟、情感关联、个案辅导以及创造性思维训练。

**关键词：** 学生; 积极心理品质; 小学班主任; 指导

## Guidance Strategies for Elementary School Classroom Teachers to Cultivate Students' Positive Mental Qualities

Bao Lihua

Longyan Experimental Primary School, Fujian, Longyan 364000

**Abstract :** With the changes in the social and educational environment, elementary school students face diverse psychological problems. Among them, learning pressure and anxiety, disturbances in interpersonal relationships, and the perception of self-worth have become three major obstacles to their psychological growth. In response to these problems, the role of the classroom teacher is particularly crucial. This paper emphasizes the importance of cultivating students' positive psychological qualities, which include promoting their interest in learning and harmony with peers as well as building self-confidence and resilience. In order to effectively cultivate students' positive psychological qualities, four core instructional strategies for classroom teachers are proposed: situational simulation, emotional connection, case-based counseling, and creative thinking training.

**Keywords :** students; positive psychological qualities; elementary classroom teachers; guidance

### 一、引言

在当下的社会背景下, 小学教育不仅仅关注于学术知识的传授, 更在于培养学生的心理健康和社会适应能力。随着竞争日益加剧和社交媒体的普及, 小学生越来越早地暴露于各种压力和挑战中。这使得他们在学习、与人交往以及自我认知等方面遇到了前所未有的问题。为此, 班主任作为学生日常生活中的第一位心理引导者, 有责任和义务帮助学生应对这些问题, 引导他们形成积极的心理品质。在这样的背景下, 本文旨在探讨小学班主任如何通过有效策略培养学生的积极心理品质, 并为实际工作中的班主任提供具体建议和方法。

### 二、小学生常见的心理问题

#### (一) 学习压力与焦虑

随着教育环境的变革和社会竞争的加剧, 学习压力已经成为众多小学生面临的共同难题。学习压力不仅源自学术上的挑战, 还与家长、老师和同龄人的期望紧密相连。首先, 学习上的要求与期望越来越高。诸如期中、期末考试、日常作业以及其他评估形式, 往往会让小学生感到压力巨大。特别是当他们在某一科目或某一方面遇到困难时, 这种压力会变得更为显著。许多学生担心

自己无法赶上进度, 或者与其他学生相比落后<sup>[1]</sup>。其次, 家长的期望也对学生产生了深远的影响。在某些家庭中, 家长期望孩子在学习上超越同龄人, 或者达到家长心中的某一标准。当孩子无法达到这些期望时, 他们会感到极大的焦虑和失落。最后, 与同龄人的比较也是压力的一个重要来源。在校园中, 学生会感受到与同学的竞争, 尤其是当他们觉得自己在某方面不如他人时。这种竞争感导致学生担心自己的地位和自我价值, 从而产生更多的学习压力。

#### (二) 人际关系的困扰

小学生的人际关系问题是他们成长过程中的一大挑战。与家庭、老师和同龄人的关系都能带来困惑和冲突。一是与家庭的冲突。在小学阶段, 孩子开始寻求更多的独立性和自主性, 这会与家长的期望和规范发生冲突。这样的摩擦会导致孩子感到困惑和孤立。二是与老师的关系。老师是学生学习和成长过程中的重要人物。然而, 学生与老师之间会存在误解和冲突, 例如对作业或行为的不同看法<sup>[2]</sup>。三是与同龄人的关系。友谊在小学生的生活中占据了核心地位。然而, 建立和维护友谊并不总是简单的。小学生会经历被排挤、欺凌或其他形式的社交困境。他们还不具备处理这些问题的技能和策略, 因此容易感到困惑和受伤。

#### (三) 自我价值的认知

小学阶段是学生形成自我认知的关键时期, 他们开始更加关

注自己与他人的比较, 尝试定义自己的身份和价值。但这一过程并不总是顺利的。很多小学生在成长过程中会对自己充满疑问。他们会质疑自己的能力、外貌、智力或其他特质。当他们在学习或社交中遇到困难时, 会误认为这是自己的固有缺陷, 从而对自己的价值产生怀疑。与同龄人的比较也会加剧这种自我怀疑。例如, 当其他孩子在学习、体育或艺术上表现出色时, 一些学生会感到自己不如人, 从而对自己的价值感到不确定<sup>[3]</sup>。此外, 来自家长或老师的批评和评价, 尤其是当他们并不了解孩子的真实感受时, 会进一步削弱学生的自尊心和自信心。

### 三、培养学生积极心理品质的重要性

#### (一) 促进小学生的学习兴趣与积极性

培养学生的积极心理品质, 无疑会对孩子们的学习兴趣与积极性产生深远的影响。小学阶段, 孩子们对于世界充满了好奇心和探索欲望。但这种好奇心和探索欲望并不总是与学习兴趣相吻合。因此, 如何将他们的好奇心转化为对学习的热情, 成为教育者和家长需要解决的问题。积极心理品质的培养, 可以帮助孩子们树立积极、健康的学习观念, 从而形成对学习的真正兴趣。例如, 面对学习困难, 具有积极心理品质的孩子会把它看作是成长的机会, 而不是遭遇失败的障碍。这样的心态会让他们更加珍视每一个学习机会, 积极地投入到学习过程中, 从而真正享受学习带来的乐趣<sup>[4]</sup>。同时, 培养积极心理品质也能让孩子们更容易融入学习群体, 与同学建立积极健康的互动关系。这种互动不仅能促进他们的学习效果, 还能增强他们对学习的积极性。

#### (二) 基础培养小学生与同伴的和谐相处

社交互动对小学生的成长至关重要。他们通过与同龄人的交往, 学会了重要的社交技能, 比如分享、倾听、合作和解决冲突。培养孩子们的积极心理品质, 将为他们在与同伴交往中打下坚实的基础。积极心理品质的培养能够帮助孩子们更好地理解 and 接纳他人<sup>[5]</sup>。他们会学会尊重每个人的独特性, 而不是简单地对待他人。这种尊重和接纳的态度, 能够减少孩子们在交往中的冲突和摩擦, 使他们更容易与同伴建立和谐的关系。此外, 积极心理品质的培养也能帮助孩子们更好地处理社交冲突。他们会学会倾听他人的意见, 理解并接纳不同的观点, 从而有效地解决问题, 避免冲突升级。

#### (三) 强化小学生的自信与抗挫能力

生活中, 不可避免地会有挫折和失败。如何面对这些挫折, 如何从失败中站起来, 是每个人都需要学会的生活技能。对于小学生来说, 他们正处于形成自我认知的关键时期。培养他们的积极心理品质, 将对他们的自信心和抗挫能力产生直接的正面影响。小学生在学习和生活中常常会遭遇挑战, 这些挑战有时会超出他们的能力范围, 导致他们遭受失败。培养积极心理品质的孩子, 他们会把这些挑战看作是成长的机会, 而不是表示他们能力不足的证据。他们会学会从失败中汲取经验, 不断调整策略, 直至达到目标<sup>[6]</sup>。同样, 自信心对小学生的成长同样重要。具有自信心的孩子更容易相信自己的能力, 他们会更加积极地参与到各

种活动中, 不怕遭受失败。这种自信不仅能够增强他们的学习效果, 还能帮助他们在生活中遭遇的各种挑战中表现得更加从容和自如。

### 四、培养学生积极心理品质的小学班主任指导策略

#### (一) 情境模拟

情境模拟是一种模拟现实生活中的场景, 让学生在一个安全、支持的环境中体验和应对各种情境, 从而培养他们的积极心理品质。对于小学班主任来说, 利用情境模拟作为指导策略可以更直接地与学生互动, 针对性地提供指导, 促进学生的积极心理品质的形成和发展。首先, 班主任可以根据学生的实际情况, 设计与他们日常生活密切相关的情境。比如, 模拟在课堂上回答问题时遭遇的尴尬, 或是在课间与同学发生的小摩擦。这样的情境能够引起学生的共鸣, 使他们更容易投入到模拟活动中。在情境模拟的过程中, 班主任需要提供充分的支持和指导。例如, 当学生在模拟中遭遇困难时, 班主任可以给予他们鼓励, 引导他们寻找解决问题的方法。或者, 当学生在模拟中展现出积极的心理品质时, 班主任可以及时给予肯定, 强化他们的积极行为<sup>[7]</sup>。此外, 情境模拟还为班主任提供了了解学生的机会。通过观察学生在模拟中的表现, 班主任可以更深入地了解学生的性格、兴趣和需要, 从而为他们提供更为针对性的指导和支持。情境模拟的成功很大程度上取决于班主任的设计和引导。一个设计得当的情境能够真实地模拟学生遭遇的困境, 让学生在模拟中获得宝贵的经验。而班主任的指导能够确保学生在模拟中不断地学习和成长, 真正培养出积极的心理品质。

#### (二) 情感关联

情感关联是指班主任通过深入了解和关心学生的内心世界, 与他们建立起情感上的联系, 从而更有效地进行心理品质指导。对于小学生来说, 他们的情感世界尚未完全成熟, 常常需要得到成人的引导和支持。因此, 情感关联成为小学班主任在培养学生积极心理品质时不可或缺的一种策略。为了建立与学生的情感关联, 班主任首先要成为学生的朋友而非仅仅是指导者。这意味着班主任需要放下身份, 平等地与学生交往, 真诚地聆听他们的想法和感受。例如, 当学生分享自己的小秘密或困惑时, 班主任不仅要认真听, 还要提供积极的反馈和建议, 这样才能让学生真正感受到被关心和支持<sup>[8]</sup>。此外, 班主任还可以利用课外活动来增强与学生的情感联系。例如, 组织一次户外拓展活动或周末郊游, 让学生在轻松的氛围中与班主任亲近, 进一步加深彼此的情感关联。然而, 情感关联并不仅仅是与学生建立友好关系那么简单。班主任还需要深入挖掘学生的内心需求和动机, 从而为他们提供更为精准的心理指导。例如, 当班主任发现某个学生在学习上出现困难时, 不仅要关心他的学习情况, 还要了解他的家庭背景、兴趣爱好等, 这样才能为其提供更为全面的指导。值得注意的是, 情感关联并不是一蹴而就的。它需要班主任持续地付出努力, 与学生建立和维护长久的关系。只有这样, 班主任才能真正进入学生的内心世界, 为他们提供最为有效的心理品质指导。

### （三）个案辅导

个案辅导作为一种深度的心理指导手段，它要求班主任对每一个学生进行单独的、具体的、有针对性的辅导。小学生处于一个人人生早期的关键时期，其性格、习惯和认知方式都正在逐渐塑造之中，因此每个学生都会有自己独特的情况和问题。个案辅导能够确保每位学生都能得到适合自己的关心和指导。在进行个案辅导时，小学班主任首先需要对每个学生进行深入的了解。这不仅仅是了解学生的学习情况和行为习惯，更要深入到学生的家庭背景、兴趣爱好、人际关系等各个方面。只有这样，班主任才能够真正理解学生所面临的困难和挑战，从而为其提供真正有针对性的辅导。个案辅导的过程中，沟通是非常关键的环节。班主任需要与学生建立起真正的信任关系，让学生愿意敞开心扉，与班主任分享自己的想法和感受。这需要班主任具备良好的倾听技巧，以及真正关心每一个学生的心。在这种信任的基础上，班主任可以更为准确地了解学生的问题，提供更为精准的指导<sup>[9]</sup>。除了与学生的沟通，个案辅导还需要班主任具备一定的心理学知识和技能。例如，如何识别学生的心理问题，如何引导学生调整不良的行为习惯，如何帮助学生建立起健康的人际关系等。这些都需要班主任具备专业的知识和技能。当然，个案辅导并不是说班主任需要为每一个学生都进行长时间的深入辅导。事实上，有时仅仅是一个简单的问候，一个关心的眼神，或是一个鼓励的话语，都会成为学生心灵上的一大支持。重要的是，班主任需要始终关心每一个学生，随时为他们提供需要的支持和指导。

### （四）创造性思维训练

在今天这个日新月异的时代，创造性思维成了一个不可或缺的能力。对于小学生来说，培养这一能力是尤为关键的，因为他们正处于最具有创造性的年纪，思维活跃，富有好奇心。对于小

学班主任来说，如何有效引导并训练学生的创造性思维，就成为一项重要任务。第一，班主任需要给学生提供一个自由、宽松的学习环境。在这样的环境中，学生可以自由地表达自己的想法，不用担心被批评。班主任可以鼓励学生多提问，多思考，尝试各种不同的解决问题的方法。例如，当面对一个数学问题时，班主任可以鼓励学生从多个角度思考，尝试多种方法，而不是仅仅按照教材的方法一步步来。第二，小学班主任可以组织一些特定的活动来刺激学生的创造性思维。例如，可以组织一次“发明展”，让学生们展示自己的发明创意；或是进行一次“脑力激荡”活动，让学生们集思广益，共同解决一个难题。这些活动不仅能训练学生的创造性思维，还能增强他们的团队协作能力。第三，班主任需要鼓励学生多阅读，多接触不同的知识和文化。读书是培养创造性思维的一个非常有效的方法。通过阅读，学生可以了解到不同的知识、观点和思维方式，这会极大地拓宽他们的思维视野，使他们更加开放、包容，更具有创造性<sup>[10]</sup>。第四，班主任还需要时常鼓励学生，让他们相信自己有无限的创造力。当学生遇到困难，班主任可以引导他们思考：“如果是我，我会怎么做？”这样，学生就可以从中找到自己的答案，而不是依赖别人。

### 结束语：

在面对日益复杂的现代社会，培养小学生的积极心理品质和创造性思维变得尤为关键。小学班主任作为学生成长过程中的重要引导者，需要采取有效的指导策略，助力学生建立健康的心态和丰富的思维能力。只有这样，才能确保孩子们在未来的人生旅程中，面对挑战时始终保持积极向上，不断创新，为社会注入持续的活力和希望。

### 参考文献：

- [1] 鲁东. 体育锻炼助力学生塑造积极心理品质——指向积极心理品质培养的初中体育教学策略[J]. 教育界, 2023, (13):127-129.
- [2] 张妍. 积极心理学视角下小学心理健康教育优化路径研究[D]. 扬州大学, 2023.
- [3] 李慧. 如何运用沙盘游戏培养学生积极心理品质[A]. 廊坊市应用经济学会. 社会发展——跨越时空 经济基础论文集(一)[C]. 廊坊市应用经济学会: 廊坊市应用经济学会, 2023:3988-3993.
- [4] 李湘玉. 培养学生积极心理品质, 打造减负高效语文课堂——以小学高年级语文教学为例[J]. 小学生作文辅导(上旬), 2023, (01):54-56.
- [5] 王砾. 挖掘有效教学资源, 培养学生积极心理品质[J]. 小学教学研究, 2022, (26):27-29.
- [6] 李凯敏, 李正亮, 阚利萍. 班级管理融入积极心理品质培养的策略[J]. 山西青年, 2022, (12):175-177.
- [7] 陈浩. 多维并举, 培养学生的积极心理品质[J]. 教育研究与评论, 2022, (02):86-88.
- [8] 陈岩. 浅议小学班主任积极心理品质培养的途径[J]. 智力, 2020, (34):163-164.
- [9] 汪晓薇. 初中班主任培养学生积极心理品质的实践初探[J]. 中小班主任, 2020, (05):13-15.
- [10] 王红. 小学班主任积极心理品质培养对策研究[J]. 学周刊, 2018, (15):170-171.