

新时期小学班主任心理健康教育管理措施分析

林少丹

石狮市第三实验小学复光校区, 福建 石狮 362700

DOI:10.61369/ECE.2025100008

摘 要 : 小学班主任是学生心理健康教育的重要推动者, 应用和推广高效的心理健康教育策略, 不仅有助于强化学生的心理健康认识和心理韧性, 还有助于拓宽教育形态, 实现心理健康教育全面发展。尤其在新时期背景下, 小学生也普遍面临较大的学习压力, 科学的心理健康教育安排, 能够带给学生更多新的思考, 增强其认识视野的同时, 也奠定学生健康成长与全面发展的坚实基础。鉴于此, 本文探讨新时期背景下小学班主任开展心理健康教育的重要意义和问题挑战, 并就此提出有效的管理措施, 希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

关 键 词 : 新时期; 小学; 班主任; 心理健康教育; 管理措施

Analysis of Mental Health Education Management Measures for Primary School Head Teachers in the New Era

Lin Shaodan

Fuguang Campus, Shishi No.3 Experimental Primary School, Shishi, Fujian 362700

Abstract : Primary school head teachers are important promoters of students' mental health education. The application and promotion of efficient mental health education strategies not only help to strengthen students' understanding of mental health and psychological resilience, but also help to expand the form of education and realize the all-round development of mental health education. Especially in the context of the new era, primary school students generally face greater learning pressure. Scientific mental health education arrangements can bring students more new thoughts, enhance their cognitive horizons, and lay a solid foundation for their healthy growth and all-round development. In view of this, this paper discusses the important significance and challenges of primary school head teachers' mental health education in the new era, and puts forward effective management measures, hoping to provide more reference for front-line educators.

Keywords : new era; primary school; head teacher; mental health education; management measures

引言

新时期背景下, 中小學生面临的学习压力不断增大, 但是他们的依赖性强、生活自理能力差、抗压能力差, 甚至有的学生存在任性、自私心理, 十分需要心理健康教育渗透与融合教育。因此, 小学班主任必须秉持着“以学生为中心”的教育理念, 以班主任的管理艺术指点学生人生的航向, 做学生心理健康的引导者^[1]。尤其要活用日常生活时间、课外时间对学生进行教育指导, 带给学生更多新奇的心理学习体验, 充实其理论知识认识, 也提高其心理素质与综合素养, 值得我们深入探索与实践。

一、新时期小学班主任心理健康教育开展的必要性

心理健康是近年来讨论青少年儿童教育问题中不可回避的关键性话题, 实际上反映了国家与社会快速发展对个体的影响, 也对于基础教育提出了更高的要求。小学班主任是学生学习和成长的重要支持者, 不仅要关心学生的课堂表现与学习成绩, 还应关心学生在学习活动中表现出的情感态度与价值观, 关心学生的身心健康。笔者认为, 在小学阶段借由班主任角色开展心理健康教育, 能够在一定程度上开阔学生视野。学生逐步认识自我、周围世界, 也打开自我进行心与心之间的交流, 能够快速成熟并且适应周围环境, 而奠定小学生健康成长的坚实基础^[2]。

班主任展开心理健康教育, 教授学生抵抗压力和挫折, 引导学生掌握有效的情绪管理办法, 也将提高小学生的自我调节能力和情绪管理水平。在此基础上, 心理健康教育强化学生自信与自尊, 能够帮助小学生建立起对自我的认同, 进而扩大到民族认同、文化认同等方面。也就是说, 围绕夸赞教育、奖励和赏识教育等体现心理健康元素, 引导学生清晰的认识和发展自己, 从而促进学生个体潜力的发挥、能力水平的提升, 是具有积极意义与价值的。久而久之, 小学生将形成正向的积极态度和思维意识, 不论面对生活还是学习中的压力, 都能够以自我为中心找到出口, 去积极解决和应对问题, 学会勇敢、坚毅, 体会成功、快乐^[3]。

二、新时期小学班主任心理健康教育面临问题挑战

（一）个体差异较大，难以统一管理

新时期背景下，小学生患心理健康疾病的概率大大增加，但每个学生遇到的困境不同，所能够开展的教育和管理也趋于多元。当前，小学生处于身心快速发展的阶段，每个学生都因为独特的性格和心理，可能产生多种问题。比如说，有的学生性格开朗，但在面对压力时也会有难以排解的焦虑和负面情绪；有的学生内向、敏感，容易陷入自我否定和孤独困境之中^[4]。班主任面对几十名学生，自然很难把握每个学生的特定问题，也难以进行统一的心理健康教育和管理。从学生角度来看，其所拥有的心理承受能力和应对方式也有不同，面对统一的心理健康教育和管理没有深刻体会，也就自然没有成长和进步。小学阶段开展心理健康教育工作的难度可想而知。

（二）家长缺乏合作意识与心理健康认识

如今，很多家长对孩子的关心都集中在学业成绩上，忽视了他们的心理需求和心理健康。尤其部分家长工作繁忙，完全将孩子交给了学校和班主任，不明白孩子在成长过程中最需要的就是家长的陪伴，因而可能产生较为严重的心理问题。就比如孩子出现虚情绪低落、胆小怕事等负面情绪时，由于家长的不关心或者认知不足，就可能采取一些负面的管理措施，加重学生的某些问题，使得“状态”积累成疾病^[5]。甚至部分家长即使有班主任的联系，也可能因为孩子的问题抱以敷衍态度，在学校的心理健康教育活动中也时常缺席，使得学校心理健康教育你难以协同家庭教育和家长教育共同发力，家中小学生心理健康挑战和问题水平，需要我们深刻反思。

（三）班主任工作琐碎且压力负担不断增加

小学班主任工作复杂，既要安排好教学任务、统筹各科教师教育教学，也要关注每个孩子的身心健康，保持友好沟通并加强教育管理。甚至，部分学校下发的教育活动任务、学生自发组织的娱乐活动等也都有班主任共同监督。从每天清晨的考勤检查，到课堂纪律的维护；从组织学生参加各类教学活动，到处理学生之间的小摩擦；从关注学生的学习进度和成绩，到关心学生的饮食起居和身体健康。除此之外，还要填写各种表格、撰写学生评语、与家长沟通反馈学生情况等。这些看似微不足道的工作，却需要班主任投入百分百的时间和精力^[6]。由此分给心理健康教育的时间就更少了，如果要全面建设并发展心理健康教育，必定推动多学科教学工作的融合，也要在日常中监督和管理，对于班主任来说加大了工作压力。

三、新时期小学班主任心理健康教育管理措施分析

（一）因材施教，建立小学生心理健康档案

当前，小学心理健康教育活动大多停留在表面层次，很多老师和学生都以为心理咨询才算是相关教育，而日常中的小事微不足道。因此，学校投入了大量人力、物力和财力建设心理咨询室，也很少有师生关注这方面的内容。但频频出现的心理健康案

例、意外等，意味着心理健康教育应当引起重视，光设立心理咨询室也难以解决问题。由于小学生身心状况不同、性格特点不同，我们更应做到因材施教、个性指导，探寻适合不同层次、能力水平学生的心理健康引导方式，培养学生正确的人生观、价值观和世界观。具体来说，一线班主任教师要充分与学生沟通，记录他们的个性特点、家庭背景与兴趣爱好等，形成电子心理健康档案，按需编排教育活动。那么，在班内分层次开展教学活动，就可以针对性格内向的学生进行赏识教育、鼓励教育，逐渐使她们敞开心扉，也直面自己的心理健康状况，而对于性格活泼的学生，也要科普心理健康知识，帮助他们自我约束、提高专注力^[7]。以此也记录学生心理健康教育情况，反思教学效果、学生反馈等，为今后个性化指导与精准化教学提供数据参考。其中，插入心理测评，还可以引入专业的量表，定期对学生的心理状况进行评估，辅助日常行为、师生谈话等作为证据，记录学生的真实情况，也对于心理健康教育创新有着积极意义。当记录档案中真正出现了有着心理问题的学生，班主任也要制定个性化辅导计划，并联系学生家长和学校心理咨询室，提供相应的帮助。学生心理健康状况不稳定的情况下，也可以联合校外心理咨询类机构、医师等，提供相应的康复治疗服务。总的来说，小学班主任在心理健康教育管理中，要因材施教、个性指导，建立小学生心理健康档案，全面了解学生的心理状况，提供相应的教育服务^[8]。

（二）家校合作，沟通家长共同进行心理健康教育

作为小学班主任教师，重视家庭教育并转化家长的理念是一大重要任务。尤其现代社会生活压力大，不少学生家长日常都十分繁忙，以至于难以抽出时间辅导孩子的功课，更无论与孩子谈话、游戏了。因此，班主任必须定期组织家长培训活动、访谈活动，提高家长的心理健康教育意识。甚至在相关活动中还可以从外部邀请专家教授，向家长传授权威的心理健康教育内容，根植家庭教育影响孩子的心理健康水平。当然，班主任教师也要用好现代信息技术，在网络平台中联系家长、反馈学生心理问题，做好日常的家庭教育指导，配合学校心理健康教育达到事半功倍的育人效果。当然，社会层面也要广泛参与，形成家校社一体化的小学生心理健康教育体系，由班主任串联各个环节并组织心理健康活动，带给小学生新奇的学习体验。具体来说，开展家长心理健康教育，班主任教师应当定期开展面向家长的心理健康教育讲座，为大家提供心理健康知识与技能培训，帮助解决孩子们的身心健康问题^[9]。同步沟通心理健康服务中心，由班主任教师上报学校设立，在这里为家长、学生提供心理健康咨询、测试与治疗等服务，形成完整的心理健康教育体系。此外，定期开展相应的开放性活动，班主任可以组织家长、其他组织共同参与，比如说组织心理健康日、心理健康讲座、心理健康展览等，提高全社会对心理健康的关注度。基于以上，家校社三方面通力合作，构建友好的合作关系，共同为小学生的健康发展、科学心理健康教育贡献力量，值得我们深入探索与实践。

（三）善用技术，以现代信息技术赋能心理健康教育

既然是活用现代信息技术构建心理健康教育创新模式，就需要班主任教师负起责任，先用好班级群聊、微信群聊，做好信息

沟通工作。也就是说，班主任要把最简单的社交媒体通讯软件用好，在群聊中分享近期的心理健康教育工作规划、政策文件，做好家长心理健康教育科普工作。进一步的，收集学校内部发布心理健康教育内容，汇总到班级群聊中，或是不定期进行转发和分享，让家长们有目共睹进行监督和管理。甚至该平台还提供语音、视频通话功能，还有留言和交流互动属性，为家长们提供了主动探索心理健康教育的新机会。这样配合线下的心理健康教育活动与科普等，就形成了混合式心理健康教育机制，奠定学生心理健康教育创新发展的坚实基础。当然，班主任教师也可以针对心理健康教育设置特定的教育板块，在校园网上发帖，亦或是在蓝墨云班课、超星学习通等学习平台中汇总资源，形成针对本班学生的心理健康教育线上学习板块，供学生们浏览和实践探索^[10]。日常教学中，班主任也可以在班会课或是自己的课上播放课件、微课视频，让孩子们接触丰富、有趣的心理健康知识，培

养他们在这一方面的兴趣爱好。相信学生们能够从外部知识学习转向内部心灵探索，更加深刻的认识自己和周围的世界，能够在信息技术的支持下茁壮成长、进步提高。

四、结束语

总的来说，小学班主任开展学生心理健康教育工作势在必行，应当在日常管理中渗透该方面的教育，还要联合学科教学、活动工作同步进行心理健康指导。以此逐步构建完整的心理健康教育体系，推广相关系统性、模块性课程，将带给学生全面的心理健康教育，提高其心理健康素质水平。同时，班主任也要加强自身管理，做孩子们的榜样；与家长取得联系，共同开展心理健康教育，实现家校合作、多元支持。以此不断拓展心理健康教育，变革教育内容与形式，将助力小学生健康成长与全面发展。

参考文献

[1] 李丽娟. 心育与德育的整合探讨——渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的运用 [J]. 华夏教师, 2023, (04): 22-24.

[2] 张海东. 发挥角色优势引导健康教育——中职班主任对学生心理健康教育的引导 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2022, (10): 240-242.

[3] 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): 15-16.

[4] 张治文. 浅谈班主任对农村中学青少年心理健康教育现状分析与相应对策 [J]. 才智, 2020, (15): 189.

[5] 邓林园, 熊羽悦, 张玉, 等. 中小学心理健康教育工作重点、制约因素及家校合作的调查研究 [J]. 北京教育学院学报, 2020, 34(02): 35-43.

[6] 王君. 家校共育视角下小学班主任心理健康教育工作 [J]. 吉林教育, 2024, (31): 80-82.

[7] 丁佳云. 以生为本视域下农村小学班主任开展心理健康教育的途径 [J]. 亚太教育, 2024, (20): 48-50.

[8] 刘爱华. 小学班主任实施渗透式心理健康教育初探 [J]. 华夏教师, 2024, (22): 28-29.

[9] 张志艳. 浇花浇根, 育人育心——小学班主任心理健康教育开展策略浅析 [J]. 生活教育, 2024, (19): 76-78.

[10] 李芳. 小学班主任在班级管理中开展心理健康教育的策略 [J]. 亚太教育, 2024, (08): 43-45.