

探究班主任对初中学生情感教育的策略

方进强

广东惠阳高级中学

摘要：文章探讨了在初中阶段班主任如何实施有效的情感教育策略。首先分析了情感教育对学生全面发展的重要性及当前实施中的挑战。提出了一系列实施策略：建立情感沟通桥梁、引导思想启发、组织情感活动及训练、构建情感建设课堂，并强调了家校共育的重要性。通过案例分析展示了这些策略如何帮助学生提高情绪认知与管理能力，增强社交技巧及个人成长。总结指出班主任的关键角色和多维策略在有效开展情感教育中的作用。

关键词：情感教育；班主任；初中学生；教育策略；家校共育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.157

引言

情感教育作为德育领域的重要组成部分，对初中学生的成长和发展具有重要意义。它关注学生情感的认知，有助于学生情感发展的全面性，对学生社交和人际关系的发展具有积极影响，有助于学生学会应对学习压力、培养学习动力和自信心。班主任在初中学生情感教育中应讲究趣味性和多样化，以更好地促进学生健康成长。

一、班主任对初中学生情感教育现状

班主任在情感教育中的作用和重要性日益凸显，然而目前的情感教育现状存在着一些问题和挑战。首先，班主任已经面临着课业繁重、管理繁琐的压力，导致他们在情感教育方面的投入不足，而忽视了对学生情感发展的关注和指导。其次，教育资源的匮乏也限制了班主任在情感教育方面的发展和实践。再次，许多班主任在情感教育方面的专业知识和能力相对薄弱，缺乏系统的培训和指导。此外，学生个体差异，使得班主任在情感教育中难以制定一种适用于所有学生的统一策略。

二、班主任情感教育的策略和方法

（一）构建情感沟通桥梁

情感沟通机制旨在创建一个开放的环境，使得学生能够自由地表达自己的情感，并在此基础上获取理解与支持。

首先，要确定建立情感沟通机制的主要目标，减

少校园欺凌和冲突^[1]。例如：开学初，心理咨询室设立“心言角”，在学校的显眼位置安置一个密码信箱，学生可以匿名投递关于自己情感或压力的笔记，心理老师定期收集并回应这些笔记，并及时反馈到相关班主任，确立沟通目标。

其次，班主任设计一套整体的沟通策略，包括设立沟通渠道、定期沟通时间点和沟通形式，确保策略体现出针对性和可行性。如：2022届七（1）班每周一次的“心灵驿站”活动，班主任和学生们可以在学校图书馆的安静角落进行一对一或小组讨论的形式沟通，并由专门的心理咨询师参与指导。

再次，创建多种沟通渠道，满足不同个体的需求和偏好，包括一对一的咨询、小组讨论、微信、邮箱、电话等。例如：七（1）班班主任可以利用线上平台建立一个微信群“快乐号列车”，学生可以实名或匿名，分享自己的故事，寻求建议和共鸣。

此外，学校心理咨询室定期评估和反馈，对情感沟通机制的实际运行效果进行定期评估，通过问卷、访谈或座谈会的形式收集学生、教师和家长对于情感沟通机制的反馈。根据定期评估和反馈的结果，班主任需对情感沟通机制进行调整和优化，确保机制的有效性，满足不断变化的需求。

以下是广东惠阳高级中学2022-2023学年度第一学期，针对八年级学生的心理问卷：

八年级学生心理健康问卷					
亲爱的同学，我们关心你的心理健康。请诚实地填写此问卷，你的回答将帮助我们更好地了解并支持你。所有信息将保密处理。					
班级：_____ 姓名：_____					
情感体验	1. 你通常感觉到快乐吗？	A. 经常	B. 有时	C. 很少	D. 几乎不
	2. 你是否容易因小事感到沮丧或生气？	A. 是	B. 否		
社交关系	3. 你觉得自己在同学中的人际关系如何？	A. 很好，受欢迎	B. 还可以，有几个好朋友	C. 一般，我有时感到孤独	D. 不好，我经常感到被排斥
	4. 如果你与朋友或同学发生冲突，你通常怎么做？	A. 试图解决问题和达成和解	B. 保持沉默，希望问题会自己消失	C. 告诉成年人或老师	D. 与朋友或其他同学谈论这个问题
学习压力	5. 你对学习的压力感到重吗？	A. 非常重，经常感到不堪重负	B. 有点重，有时感到压力大	C. 还好，大部分时间我能应付	D. 松，我几乎不感到有学习压力

心理健康状况	6. 你是否觉得自己最近的情绪稳定?	A. 是, 我通常情绪稳定	B. 大部分时间是	C. 偶尔情绪不稳定	D. 不是, 我经常情绪波动很大
	7. 在遇到问题或烦恼时, 你有和家人或朋友谈论吗?	A. 经常	B. 有时	C. 很少	D. 从不
学校资源	8. 你是否知道如果感到心理压力或情感困扰, 可以到学校的哪里寻求帮助?	A. 是, 我知道去哪里并且感觉容易接近这些资源	B. 有点, 我知道一些地方但不确定该怎么做	C. 不太清楚, 我不知道学校提供什么支持	D. 不知道, 我完全没有这方面的信息
自我评估	9. 你希望学校的支持学生的心理健康方面可以做哪些改进?				
	10. 如果你有任何个人心理健康问题或隐私方面的顾虑, 你希望与校方如何沟通? (请描述你的需求和偏好)				

问卷要保证学生的匿名性与自愿性, 所收集的信息只用于提高学校心理健康服务质量的的目的。对于任何显示出潜在危机的回答, 班主任应联合学校相关部门尽快采取行动, 提供适当的支持和干预。

(二) 引导与启发, 点燃思想的火花

班主任应以自身的言行和示范成为学生正确思考和行为方式的引领者。通过融入故事、案例分析以及情景模拟等文学性的手法, 班主任能够激发学生思考一些重要的问题, 引导他们探寻问题的解决方法和途径。

例如, 班主任在教授《走一步, 再走一步》时启发学生思考: 面临的困难与挑战的解决方案。明确: “把一个大的困难分解成多个小困难, 那么问题就迎刃而解了。” 通过这样的活动, 班主任引导学生能够学会从多个角度看待问题, 从中发现不同的解决思路。

又如《傅雷家书》, 班主任举例傅雷在书中如何为孩子提供情绪管理技巧, 以引导学生缓解压力和焦虑。值得一提的是, 学生从中意识到自己并不孤单。此外, 班主任还可以启发学生进行“回信”活动, 让学生结对完成任务, 以培养他们的团队合作能力。

另外, 班主任关注学生的需求。他们了解学生的兴趣爱好, 并组织与之相关的活动, 帮助学生培养积极的生活态度。同时, 班主任还关注学生的家庭情况, 为他们提供必要的支持和帮助, 以满足学生多方面的需求。

通过这样的引导, 班主任扮演了塑造学生健康成长的角色, 促使他们在学习和人生的旅途中获得更加美好的体验。

(三) 组织情感活动和训练

组织情感活动和训练可以帮助学生增强情感智力和人际交往能力。举例来说, 广东惠阳高级中学每年会组织学生前往惠阳区德育基地, 德育基地有丰富多彩的情感活动。其中, “信任背摔” “呼吸的力量” “鼓动人心” 等活动, 针对学生的情绪管理进行训练。

在“信任背摔”活动中, 学生需要分为成对的小组, 一个学生背对着另一个学生, 然后背摔向后倒下, 另一个学生需要及时接住。这个活动可以帮助学生建立信任感, 并学会依靠他人来克服恐惧和控制情绪。“呼吸的力量”活动则注重情绪调控。通过对学生进行呼吸训练和深度放松练习, 可以让他们学会通过呼吸来平复焦虑和紧张的情绪, 提高情绪管理能力。“鼓动人心”

活动则是帮助学生培养同理心和沟通技巧。在这个活动中, 学生可以通过敲击鼓的方式来表达自己的情感, 并通过向他人传递自己的情感来增进沟通和理解。这对于培养情感智力和发展同理心都非常有帮助。

这些情感管理训练活动的设计都很有针对性, 可以帮助学生更好地理解和管理自己的情感, 同时培养团队合作能力和人际交往技巧。

具体到班级, 每周的班会课可以设置情绪管理小组讨论课, 例如: 阅读名著《钢铁是怎样炼成的》让学生分享读书心得, 假如自己与“保尔”有相同的情绪困扰, 讨论解决如何排遣心中的郁闷。班主任引入“保尔撒面粉”章节, 教会学生解决冲突的技能, 通过模拟情境进行实际操作, 教导学生如何在冲突中保持冷静及有效沟通解决问题。

这些具体的情感活动和训练可以有针对性地帮助学生增强情感智力和人际交往能力, 提升他们在情绪管理和人际关系方面的能力。

(四) 打造情感建设课堂

班主任可以通过构建情感课堂来引导学生认识和管理自己的情感^[2]。

情感日记: 班主任以七年级语文课本《秋天的怀念》布置学生以史铁生的口吻写情感日记, 记录每天的情感变化。这不仅能增进对文章的了解, 还能帮助学生识别触发这些情绪的具体因素。

情感阅读圈: 选择一些富有情感色彩的文本, 比如《紫藤萝瀑布》, 让学生可以开展深入讨论“作者停下脚步与加快脚步的原因”, 探索作者感情受到激发背后的影响。

情绪角色扮演: 例如教授《变色龙》, 让学生体会奥楚蔑洛夫的愤怒、惊恐等情感变化。这有助于学生在安全的环境中练习理解和表达各种情绪, 并获得同学和教师的即时反馈。

同理心成长故事: 例如教授《孤独之旅》要求学生分享如何理解杜小康的成长之旅。在分享的过程中, 有利于学生从他人的经历中学习并培育自身的同理心。

自我肯定练习: 例如: 教授《记承天寺夜游》《饮酒》课文, 老师教育学生代入角色, 与苏东坡、陶渊明进行自我对话, 通过自我肯定“闲人”的达观、“欲辨已忘言”的得意, 来建立自信。这有助于培养学生在遇

到困难和挑战时，保持积极和坚强的心态。

通过这些活动，学生不但可以提高自身的自我认知和情绪管理能力，还能在与他人交往过程中发展同理心和有效的沟通技巧。老师的角色是作为指导者和促进者，帮助学生在这一过程中建立健康的情感认知和表达方式。

（五）家校共育，共筑幸福基石

班主任作为学校与家庭之间沟通的桥梁，对于学生情感成长家校共育有着重要的责任和作用^[3]。

共同制定规章制度：例如2022届七（1）班，学生刚刚升上初中，班主任与家长共同制定班级规章和行为规范，并让家庭和学校在鼓励孩子积极行为上保持一致。

有效沟通策略：定期举办家长会并设立沟通日志，家委会长期收集家长诉求并反馈给班主任。班级开通微信群、电话、电子邮件等多样的联系方式，保持家校沟通的畅通无阻。对有需要的学生家庭进行访问，了解学生的生活环境和家庭背景，以提供更贴近实际需求的支持。

家校合作培训策略：培训家长如何在家进行情感教育，如何和孩子沟通、如何处理孩子的情绪疏导等。组织“家长开放日”“家长进课堂”等活动，鼓励家长假期进行亲子活动或社区服务，促进情感交流和共情能力的提升。

以下是广东惠阳高级中学2022-2023学年度第一学期《八年级学生情感成长评价表》

《八年级学生情感成长评价表》						
学校部分：						
评价内容	评分标准	优	良	中	差	家长意见
情感教育课程的设计与实施	课程内容是否丰富、实施是否有效					
教师情感教育培训与实践	教师是否接受专业培训及其教学方法					
情感教育环境与资源	学校是否提供良好环境与必要资源					
家校沟通机制	信息是否及时传递且沟通是否有效					
家校合作活动	是否定期举行家校合作情感教育活动					
家庭部分：						
评价内容	评分标准	优	良	中	差	学校意见
家长情感教育意识	家长对情感教育的重视程度					
家长参与度	家长参与学校情感教育活动的积极性					
家庭教育方式	家庭教育是否支持学校情感教育					
家庭沟通环境	家庭是否提供支持和鼓励的沟通环境					
家庭与学校的合作	家长对学校情感教育的配合与反馈					
学生情感成长评价：						
评价内容	评分标准	优	良	中	差	家长/教师意见
情感自知与表达	学生对自己情感的认识及表达能力					
情绪调节能力	学生的情绪自我调节能力					
同理心发展	学生对他人情感的理解与关怀					
社交互动	学生与他人的交往沟通能力					
解决问题与冲突	学生处理个人和人际问题的能力					

通过上述策略和方法，班主任不仅在学校内促进学生情感教育的有效实施，同时借助家校合作的力量，在家庭环境中也能延续和加强，共同为学生的情感健康与幸福基石添砖加瓦。

结语

总之，班主任情感教育是一种重要的德育手段，对初中学生社会情绪调适起着积极的影响作用。班主任在情感教育中扮演重要的角色，应该加强学生和班主任之间的情感沟通，提高学生的情感认知能力和情感表达能力，帮助学生培养自我调节能力。同时，要加强班主任情感教育的策略和方法，建立情感沟通机制、积极引导和启发、组织情感活动和训练、建设情感课堂和加强家

校共育等，以更好地促进学生的情感健康。

参考文献

- [1] 杨兰. 中学校园欺凌行为调查与教育策略研究——以Y中学为例[D]. 江苏: 扬州大学, 2018.
 - [2] 史立富. 校本教研: 教师成长的必由之路[J]. 中外交流, 2019, 26(43): 98-99.
 - [3] 张慧. 家校共建背景下班主任的角色定位[J]. 中小学班主任, 2020(3): 53-55.
- 作者简介: 方进强(1980年-), 男, 汉族, 广东省惠州人, 本科学历, 中学语文一级教师, 在广东惠阳高级中学任语文教师, 研究方向: 初中语文教学、德育。