

# 人本理念下初中班主任班级管理实践策略分析

余乾坤

重庆市江津第二中学校

**摘要：**本文基于初中班级管理实际需求，探讨人本理念在班主任工作中的具体应用。通过分析初中生心理特点与管理痛点，提出尊重学生主体性、建立情感联结、实施民主管理、强化家校合作四大策略，并结合具体案例说明实践方法，旨在为一线教师提供可操作的班级管理参考。

**关键词：**人本理念；初中班主任；班级管理；策略分析

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.004

## 引言

当前，初中生面临青春期身心变化、学业压力增加、社交需求凸显等多重挑战。传统“权威式”班级管理易引发学生抵触情绪，而人本理念强调“以学生发展为中心”，要求班主任从学生真实需求出发，构建平等、包容的班级生态。本文结合笔者担任初一班主任的实践经验，探讨如何将人本理念转化为具体管理行为。

### 一、人本理念的核心内涵

#### （一）尊重个体差异

在班级管理中践行人本理念，首要任务是正视学生的个体差异性。初中生正处于身心发展的关键期，其认知水平、性格特质、家庭背景等差异直接影响了行为表现和学习能力。班主任需通过日常观察、谈心交流、家校沟通等途径，全面了解学生的独特性，避免用统一标准衡量所有学生。实践中，可通过动态评估机制，分层设计管理目标和教学任务，例如为不同学习能力的学生设定阶梯式进步目标，或为内向学生创造适合其特长的展示机会。同时，在制定班级规则时，需兼顾共性与个性需求，如允许学生在遵守基本纪律的前提下，自主选择课余学习方式或社交模式。这种差异化管理并非放任自流，而是通过柔性引导帮助每个学生找到适合自己的成长路径，从而在集体中实现个性化发展。

#### （二）激发自主意识

人本理念下的班级管理应突破教师主导的传统模式，将学生视为具有独立思维的行动主体。班主任可通过构建“赋权—担责”的实践框架，将班级事务转化为学生能力培养的载体。具体操作中，可建立分层决策机制：常规事务由班委团队自主商议，重大事项经全班民主表决，特殊问题则采用听证会形式征集意见。例如，班级文化建设、活动方案设计等事项均可交由学生团队策划实施，教师仅需明确底线要求并提供资源支持。在此过程中，需特别注重责任意识培养，通过角色轮岗、任务认领等方式，让学生亲身体会决策后果与责任担当。

这种管理模式不仅能提升学生的组织协调能力，更使其在参与中建立对班级的归属感，将外在约束转化为内在自觉。

#### （三）关注情感需求

初中阶段学生的情绪波动性显著增强，人际关系敏感度提升，单纯的行为管理难以触及问题本质。班主任需建立“情感—行为”的双维管理视角，在日常工作中嵌入心理健康教育元素。可通过设置常态化的情感交流机制，如定期心理主题班会、情绪日记分享等活动，为学生创设安全的情感表达空间。同时，要注重预防性心理辅导，通过观察学生的微表情、社交动态等非言语信号，及时发现潜在心理困扰。在管理策略上，应优先采用共情沟通替代简单说教，例如面对违纪行为时，先倾听学生行为背后的情感动因，再共同探讨改进方案。这种情感浸润式的管理方式，既能缓解学生的心理压力，又有助于建立彼此信任的师生关系，为有效管理奠定情感基础。

## 二、初中班级管理的现实痛点

#### （一）青春期的叛逆行为与自我意识觉醒的矛盾

初中生正处于心理发展的“暴风骤雨期”，强烈的自我意识觉醒驱使他们渴望独立自主，但心智尚未成熟导致其行为常呈现矛盾性。一方面迫切希望挣脱成人约束，通过违反纪律、挑战规则来证明自我价值；另一方面又缺乏理性判断能力，容易陷入冲动行事与事后懊悔的循环。这种心理与行为的割裂使传统“命令—服从”管理模式逐渐失效，教师若强行压制可能激化对抗，但过度放任又会导致班级秩序失控。如何在不扼杀学生成长自主性的前提下引导其建立规则意识，成为管理中的核心难题。

#### （二）学业压力导致的心理焦虑

随着学科难度提升、考试频率增加，初中生普遍承受着超出身心负荷的学业压力。部分学生因无法达到自我预期或家长要求，产生持续性紧张情绪，表现为课堂注意力涣散、逃避学习任务甚至出现躯体化反应。这种

焦虑情绪不仅削弱学习内驱力，还可能引发人际敏感、自我否定等衍生问题。当心理压力积累到临界点，学生可能通过拒学、自伤等极端行为释放压力，而教师往往在问题显性化后才能介入，缺乏有效的早期预警和疏导机制。

### （三）网络社交冲击传统师生沟通方式

数字原住民一代更倾向于通过短视频、社交软件等非正式渠道表达自我，传统面对面谈心、家访等沟通方式逐渐失去吸引力。虚拟社交的匿名性和碎片化特征，使得学生真实想法被表情包、网络用语层层包裹，教师难以捕捉到有效信息。同时，网络亚文化塑造的价值观与学校教育内容存在冲突，学生将“怼老师”“反内卷”等网络热梗带入现实互动，既削弱了教师权威性，又加剧了代际沟通障碍。如何在数字时代重构平等对话的师生关系，成为班级管理的新课题。

### （四）家校教育理念差异引发的管理阻力

家庭教育与学校教育的目标错位现象日益突出：部分家长过度强调学业成绩，将教育责任完全推给学校；另一些家长则过度保护孩子，将教师正当管理行为视为“针对”。这种理念分歧导致家校协作时常陷入“教师严管—家长投诉—学生钻空子”的恶性循环。尤其在手机管理、早恋干预等敏感问题上，家校立场差异可能直接抵消管理成效。如何弥合理念鸿沟、建立育人共识，直接影响着班级管理的实施效力。

## 三、人本理念的实践策略

### （一）个性化管理取代“一刀切”标准

#### 1. 多维观察建立成长画像

班主任需打破“唯成绩论”的片面认知，通过课堂表现、作业反馈、同伴关系、家校沟通等多维度观察，系统梳理学生的兴趣特长、认知风格、行为习惯及家庭教育模式。例如，对逻辑思维突出但表达能力薄弱的学生，可鼓励其担任理科课代表，同时在小组讨论中设置“观点陈述”环节；对艺术天赋显著但学习动力不足的学生，可通过设计班徽、编排文艺活动等任务建立学业自信心。

#### 2. 弹性机制激活成长内驱力

个性化管理要求重构评价标准体系，将单一的横向比较转化为纵向发展评估。在保留基础性规范要求的前提下，可设置分层目标梯度：对自律性较弱的学生侧重习惯养成评价，对学有余力者增设创新实践指标。通过“进步银行”积分制，将课堂参与、劳动服务、公益实践等多元行为转化为可视化成长值，允许学生根据自身特点选择“储蓄”方向。

#### 3. 协商对话破解管理困局

面对学生个性化问题，班主任需从“纪律执行者”转

变为“成长合伙人”。以学生沉迷手机为例，简单没收或说教往往引发对抗，而通过“问题归因—责任共担—契约共建”的三步策略，先引导其分析过度使用手机的深层原因（如社交焦虑、家庭监管缺失等），再共同制定“分阶段控时计划”：初期设立“无手机自习时段”，中期增加“运动替代方案”，后期引入“自我监督打卡”。这种协商式管理既尊重学生的主体意愿，又通过渐进式目标引导其建立自我约束机制，最终实现“他律”向“自律”的转化。

### （二）构建民主参与的班级生态

#### 1. 分层赋权建立民主决策机制

民主管理的核心在于建立清晰的权力运行框架。可构建“提案—协商—决议”三级议事制度：基础层级由4-6人小组收集日常问题并提出改进建议，如调整值日分工、优化课堂纪律评分标准等；中层由班委会对提案可行性进行论证，整合形成备选方案；最终通过全班公开辩论、投票表决形成决议。例如班级文化建设方向、课外活动形式等重大事项，均需经历“小组头脑风暴—班委方案优化—全员民主决策”的完整流程。这种分层决策机制既避免“绝对民主”导致的效率低下，又确保每个学生的声音都能被听见。

#### 2. 视觉化规则共建增强认同感

传统文字版班规往往沦为教室墙面的装饰品，因其抽象性难以被初中生真正理解和内化。可将制度文本转化为具象化、互动式的视觉符号系统：邀请学生将“保持教室整洁”绘制成垃圾分类漫画，把“文明用语”设计成表情包墙贴，用流程图解构矛盾调解步骤。更可组织“班规创意大赛”，让学生以小组为单位将抽象的管理要求转化为手绘海报、短视频或情景剧，优秀作品在班级公共空间展示并作为执行依据。这种“从学生中来，到学生中去”的规则生成过程，使制度不再是冰冷的条文约束，而成为集体智慧的结晶。当有学生违反共同制定的规则时，同伴提醒往往比教师批评更具教育效力，因为破坏的是自己参与建构的秩序体系。

#### 3. 动态管理生态培育自治能力

民主参与的终极目标是实现班级自治。可通过角色轮岗制打破固定班委结构，设置图书管理员、节能监督员、心理健康观察员等特色岗位，确保每个学生都能找到服务集体的切入点。建立“问题解决工作坊”，针对自习纪律松散、运动会报名消极等具体问题，由学生自主组建专项治理小组，通过调研分析、方案设计、效果评估等完整流程参与管理实践。例如在化解人际冲突时，引导学生共同制定包含“冷静角情绪平复—第三方调解员介入—一矛盾双方签订和解书”等环节的标准化流程，将处理过程转化为培养同理心与沟通技巧的教育契机。

### （三）情感联结先行于纪律约束

#### 1. 日常浸润培育情感根基

情感联结的建立需要持续性、生活化的互动渗透。班主任可践行“三分钟黄金沟通法则”——每日利用课间、餐后等碎片化时间，至少与三位学生展开与学业无关的对话。这种看似随意的交流应聚焦学生的兴趣特长、家庭故事或生活见闻：与篮球爱好者讨论球星最新动态，倾听留守儿童讲述周末趣事，或者和动漫迷分享角色创作心得。当教师主动走进学生的精神世界，学生才会卸下心理展露真实自我。同时，在教室设置“心灵树洞”匿名倾诉角，鼓励学生通过文字、图画等非直面方式表达情绪，教师定期以“树洞守护者”身份给予暖心回应。

#### 2. 系统课程赋能情绪管理

针对初中生情绪波动大、冲突解决能力弱的特点，可将情绪管理纳入班级常规课程体系。通过“认知—体验—迁移”三阶教学法，设计情景模拟工作坊：第一阶段借助影视片段分析情绪产生机制，用“情绪温度计”工具引导学生识别焦虑、愤怒等复杂情感；第二阶段开展角色互换剧场，模拟考试失利、朋友争执等典型场景，让学生在扮演中体验不同立场的情绪反应；第三阶段共创“班级情绪急救箱”，集体研发深呼吸操、压力球放松法等即时调节技巧。例如处理学生冲突时，引导学生运用课堂所学的“情绪表达三步法”——先陈述客观事实，再描述自身感受，最后提出建设性建议，将矛盾化解过程转化为情感教育实践课。

#### 3. 动态调整彰显教育温度

当学生出现行为偏差时，班主任须具备“侦探般的观察力与医生般的诊断力”。摒弃简单归因于“态度问题”的思维定式，转而探寻行为背后的情感缺失或需求错位。以迟到现象为例，常规处理往往止于批评处罚，而情感联结驱动下的管理则会追溯深层原因：通过持续性观察记录迟到时间规律，以“最近上学路上有什么困难吗”替代“怎么又迟到”的质问，进而发现家庭变故、社交焦虑或身体疾病等真实诱因。针对照顾患病母亲导致迟到的学生，可协同家长调整作息方案，同时安排班干部组建“晨间互助小组”，既解决实际问题又保护学生尊严。

### （四）打造家校成长共同体

#### 1. 资源整合打破家校壁垒

深度挖掘家长群体的专业价值与社会资源，构建“家长智库”支持系统。根据家长职业特长设计“职业万花筒”课程体系：邀请医生家长讲解急救知识，律师家长普及未成年人保护法，工程师家长带领科学实验。此类课程既拓展学生社会认知，又让家长在参与中理解教育规律。同时建立“家长导师制”，为存在亲子沟通障碍的家庭匹配经验丰富的“家长辅导员”，通过定期茶话会分享

育儿心得。这种资源互通不仅丰富了教育供给，更让家长在贡献智慧的过程中增强教育主体意识，自觉维护班级管理规则的统一性。

#### 2. 专业指导破解教育迷思

针对家庭教育中普遍存在的“重成绩轻成长”“严管与溺爱两极摇摆”等问题，需建立系统化的指导体系。每月发布的《家庭教育指南》应聚焦真实教育场景：用“过度包办导致孩子自理能力缺失”的案例揭示溺爱危害，以“手机争夺战演变为亲子关系破裂”的叙事展现沟通误区。指南内容需避免理论说教，转而提供“可操作的对话模板”“家庭会议流程图”等工具。例如设计“家庭责任分工表”，引导家长与孩子共同商议家务分配；制定“电子产品使用公约”，明确家长监管与孩子自律的边界。通过“案例剖析+工具支持+反思任务”的组合策略，帮助家长实现从“经验育儿”到“科学育儿”的转变。

#### 3. 深度互动重构亲子关系

家校共同体建设的核心目标是促进亲子关系的良性发展。可创设“双向成长工作坊”，打破传统家长会的单向灌输模式：在“亲子盲盒”活动中，家长与孩子通过互换匿名书信发现彼此的情感需求；通过“家庭情景剧场”，重现放学后玩手机、写作业拖拉等典型冲突场景，由其他家庭现场演绎解决方案。更可开发“亲子合作任务链”，设计需要共同完成的实践项目，如“采访祖辈的家风故事”“策划家庭环保行动”等，在协作中重建信任基础。对于存在严重沟通障碍的家庭，可引入“第三空间对话机制”，在咖啡馆、社区活动室等中性场所开展非正式沟通，消解家庭环境中的权力对立感。

### 结语

人本理念不是抽象的理论口号，而是需要落实到每日的教育细节中。当班主任从“管理者”转变为“引导者”，从“立规矩”升级到“建生态”，才能真正实现“管是为了不管”的教育境界。未来的班级管理，应更注重在尊重中培养自律，在包容中建立规则，让每个学生都能在集体中获得尊严与成长。

### 参考文献

- [1] 王晓燕. “双减”背景下初中班主任教育管理策略探究[J]. 基础教育论坛, 2024(15): 101-103.
- [2] 卡错. 农村小学班主任老师和学生的代沟问题及应对方法[J]. 知识文库, 2024(09): 69-72.
- [3] 王萌. 精细化管理在提升初中班主任德育管理工作中的应用[J]. 家长, 2023(26): 28-30.
- [4] 李芳坤. 基于积极心理学的初中班级管理策略探讨[J]. 教书育人, 2022(25): 75-77.
- [5] 张全任. “知礼数, 重德行”实施德育教育: 初中德育工作初探[J]. 课堂内外(高中版), 2024(15): 30-31.