

巧用积极心理学，助力初中班主任管理

苏志兰 马钊

宁夏中卫市海原县第二中学

摘要：班主任作为班级的管理者和引导者，要充分执行自身“教书育人”的职责，既要从“教书”的角度做好文化课教学工作，激发学生的学习兴趣并培养其学习能力，更要从“育人”的角度加强对学生人格品质、道德素养的管理，助力学生塑造健全人格，为促进其发展综合素养奠定基础。积极心理学强调了从优势视角对个人心理进行探索，挖掘学生所具备的正面素质和潜力，并探究其产生的原因和作用机理，进而寻求适宜的途径为个体素质与能力的培育提供条件。巧用积极心理学开展初中班级管理，能够有效提升学生的幸福感和积极心理品质，进而促进他们的全面发展，使得班级管理工作更具深厚的育人价值。

关键词：初中；班主任；班级管理；积极心理学；教育研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.138

引言

现代教育改革要求以“人本主义”为指导思想进行教学管理的优化设计，以引导学生的全面发展为主要目标。在新课改目标的指引下，学校教育管理改革也在不断创新和深入，教育管理改革不仅关系着学校整体育人理念的践行，还能够促进学校的高质量发展，使得教学秩序、教学体系都更加完善。班主任是学校与学生之间的桥梁和纽带，做好班级管理工作对于学生的健康成长和学校的稳定发展都具有重要意义。班主任不仅是学生知识学习的引导者，更是学生品德教育的塑造者。在新的教育形势下，班主任工作面临着许多新的挑战和机遇。相较于传统心理健康教育的主要概念来说，积极心理学更为强调“优势”与“美德”两个关键词，从促进人的个体素质向更好的方向发展的角度来解释了如何实现积极心理的形成与发展。以积极心理学为引领开展初中班级管理工作，有利于培养学生自主、责任感、自信等积极品质，使学生能够保持幸福的状态，促进他们的健康成长。

一、初中班主任管理班级遇到的主要问题

（一）管理内容和方式较为单一

从当前初中班主任的班级管理工作现状中可以发现，由于受到应试教育的深远影响，班主任更倾向于关注学生的文化课成绩，班级管理也以维护班级纪律、提升班级成绩为主要内容，以班主任统一管理、任课教师协同管理为主要方式。长期运用这种较为单一的管理内容和方式，容易促成学生的逆反情绪，并且因为这种班级管理中学生自身的参与度不高，导致他们对班级建设的概念产生较强的距离感，继而形成了难以与班主任建

立亲密、信任关系的问题。受到这一现状的影响，班级管理工作的实施也难以顺畅进行，学生的幸福感和积极心理品质明显不足。

（二）缺少班级文化氛围的营造

初中生正迈向一个新的成长阶段，他们的生活环境和学习环境发生了很大的改变，不仅要面对难度逐渐增大、内容逐渐增多的学科知识，还面临着新的社交问题。因此，一个和谐的班级氛围，一个充满安全感的环境，对于他们的成长至关重要。这便需要班主任注重进行班级文化氛围的营造，通过创设一个民主、和谐的班级文化氛围，使学生产生强烈的班级归属感。但现阶段初中班级管理实践中大都存在缺少班级文化氛围的营造的问题，教师对班级文化建设只存在于班会课中的简单讲述，较少开展实践活动，以至于学生始终在“紧张学习”的班级管理氛围中。

二、积极心理学在初中班级管理中运用的必要性

（一）迎合素质教育的要求

素质教育是指一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式，其重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体和心理健康教育。在教育改革的深入推进中，素质教育成为当前各学段教育的共同目标，要求学校教育不再以达成应试标准为唯一目标，而是要关注学生的综合发展，使之在提升学习能力的同时获得身体素质、心理健康、价值观念的全面发展。将积极心理学运用在班级管理中，是迎合素质教育的要求，因积极心理学强调了教师要激发学生的情感体验，通过营造一种向上的氛围，促进学生形成自我肯定与自我提升的积极心理品质。在教育实践中，积极心理学的方法和策

略广泛运用于教师的教学设计、学生的个体辅导和群体培养等方面。通过积极心理学的应用,教育者可以更加关注学生的优势和兴趣,激发他们的学习动机和自信心,提升他们的学习效果和自我发展能力。教师还可以倡导积极心理学的价值观,通过教育和引导学生认识到困难和挫折是成长的机会,培养他们面对挑战时的积极态度和适应能力。

(二) 促进学生个性的挖掘

积极心理学的基本理论是指以人固有的和潜在的心理力量作为出发点进行引导和教学,培养面对不同情况时的积极心态,有利于开发人的智力,提升个人潜力。在积极心理学的引导下,班级管理工作不应再以“维护纪律”为唯一内容,而是要侧重幸福体验的获得,通过“积极力量”的培养,使学生在面对困难和挫折时有更强的承受能力,并且在日常生活和学习中保持积极进取的状态。这便需要班主任在班级管理中充分挖掘学生的个性与潜能,加强学生的自我认知,增强学生的自尊心与自信心,使学生能够积极发挥自己的个性特长。教师可以采用奖励和认可的方式来引导学生遵守纪律,倡导班级合作和互助,培养学生的社会责任感和集体意识。

三、积极心理学在初中班级管理中的运用策略

(一) 组织丰富多彩活动,增进学生间的情感联系

积极教育是一种基于积极心理学理念的教育方法,旨在关注学生的优势和潜力,激发他们的学习动机和兴趣,提高学习效果。为进一步提高心理健康教育的质量,加强班主任队伍建设,提高班主任的管理能力,促进我校师生身心健康。在积极心理学导向下,初中班级管理需创设一个良好的外部环境,充分发挥班主任教育导向的功能,在环境育人中逐步培养学生的积极心理品质。活动管理也是班级管理中不可或缺的组成部分,班主任通过开展多样化的集体活动,既能够使学生感受到校园生活的多姿多彩,又能够使之在活动中获得个性发展。为此,班主任需要利用积极心理学建设的功能,面向班级整体来组织丰富的班级活动,通过开展多样化的活动让学生融入团体中增进友谊,并增强班级归属感。

由此出发,班级管理的活动组织中要以创设班级文化为主要目标,从外部环境和积极心理进行建设,首先在外环境建设中,要求学生自己动手装饰教室,并设计主题板报,如,设计教室的“梦想园地”要求每一个初中生设计基于个人梦想的主题板报。其次在积极心理

的建设中,可以开展多样化的游戏活动,游戏是最容易调动学生情绪的活动形式,教师组织以小组合作为主的趣味游戏,能够在激发学生兴趣的同时,使之产生较强的愉悦感,并提升班级凝聚力。积极心理学是行动科学,积极心理学就如一道彩虹,让教育五彩缤纷,积极教育很好地落实了立德树人的根本任务,完美践行了五育并举,对于学生的身心健康,有巨大的促进作用。教师可以分享积极心理学的相关故事和案例,让学生了解积极心态对于成功和幸福的重要性,激发他们对积极心态的追求。

(二) 加强心理健康教育,培养学生积极心理品质

班级管理旨在营造一个良好的班级氛围,创建优秀班集体,使每个学生更好地成长、发展。运用积极心理学,促进班级整体发展,加强学生的心理健康教育是时代境遇之必然,在新的教育改革背景下,加强对学生的心理疏导成为教育教学中不可或缺的重要内容,需引起学校、教师与家长的重视,并采取有效教育措施来提高学生的心理韧性和抗挫折能力,为其心理健康发展奠定基础。在积极心理学导向下,初中班级管理中的心理健康教育首先要重新设定目标导向,并强化心理健康教育的教育属性,使得整个育人过程有更明确的方向指引,通过增强学校心理健康教育的育人属性,力促学生积极心理品质的发展。

学生的积极心理品质包括乐观、自尊、自信、宽容、同理心、责任感、理想希望等要素。一方面,在班会课期间开展不同主题的心理课程,初中生常见的心理问题主要包括环境适应问题、人际关系问题、性格与情绪问题、学习问题这四大类,需要开展的专题课程由“心灵减压”“情绪调节”“抗挫心理”这些内容组成。另一方面,教师要与学生进行一对一谈心,不是指对问题学生的指责,而是要倾听他们的心声,根据他们的困扰和对自己的判断,帮助学生梳理问题,以较为专业的心理健康教育指导帮助学生逐渐脱离负面情绪。针对基础差的学生,课堂教学应“少一点、简单点、具体点、有趣点”;而对于临界生,老师从“人味、趣味、甜味、品味”着眼,有效提升学生的课堂幸福体验。此外,老师可以通过活动体验导入,观看视频思考,生活案例指引,书写诚信宣言等一系列有启发和善激励的方式让学生看到诚信之美,明白诚信之重。

(三) 关注学生个体差异,引领其个性化全面成长

班主任，是与学生接触最密切的人，是学生的“心灵导师”，是学生健康成长过程中的引路人。班主任的管理水平和自身素养影响着学生的未来。面对当前社会多元化、家庭背景复杂化、孩子心理脆弱化的现象，不断学习、研究和运用积极心理学，已成为班主任的迫切任务和工作的主要内容。新课程标准提出了要基于学生的全面发展和个性成长进行教学目标的更新，即不再以传统的“知识讲解+题海训练”为统一教学模式，而是要充分考虑到学生认知发展的差异性，实施“因材施教”。在班级管理中也应如此，根据学生的个体差异合理进行管理内容、方法与活动的分层设计，由此来有效避免传统“一刀切”模式所带来的管理效果不佳的问题。因此，在班级管理工作实施中，班主任要关注学生的个体差异，挖掘他们在各方面的潜能与才华，引领学生的个性化全面成长。

积极心理学强调对人性优点和价值的探索，这为教育提供了宝贵的启示，班主任要在日常班级管理中观察学生的活动表现，敏锐捕捉他们的独特优势，并制定相应的班级管理措施，帮助他们放大优势，获得个性化发展。如：对于更喜爱艺术的学生，可以让他们参与文艺宣传工作，在学校开展美育宣传活动时，便可让他们作为组织者统领班级美化工作。对于文化课成绩较为优秀的学生，则可以实施智育自主管理机制，即在班级中制订一对一、多对一或多对多的组队互助机制，以提升班级整体学习水平。了解每个学生的兴趣、需求和挑战，为他们提供个性化的学习指导和心理支持。

（四）换位思考适度放权，提高学生的主观能动性

“人本主义”是当前学校教育的核心诉求，无论是在教育管理环节还是在课堂教学中，都应突出学生的主体价值，树立以学生为中心的教学理念，为学校教育教学质量的提升奠定基础。在这种教育思想的指导下，学校应更新育人理念，不再“唯应试论”，而是要以“人本主义”为出发点，秉承素质教育的原则优化学生管理理念。因此，在积极心理学引导下，教师要构建凸显学生主体地位的管理模式，换位思考，适度放权，从而提高学生主观能动性与创造力。在教育学生时要多给予正面的引导和积极的肯定，良好的教育方式对学生健康人格的形成有着重要的作用。作为一名教育工作者，除了教给学生知识和技能，培育学生的积极人格品质，让他们拥有幸福的人生，这也是我们重要的使命。

教师不能过度严格的硬性管控，而是要适当“放手”，给学生一定的自由管理的空间，使他们处于心理舒适的放松状态，进行“控”与“放”的主要特点是“低指挥，高支持”，在建立学生认可的班级规章制度后，让学生自主管控。比如，在选拔班干部时，教师要每个学期选取不同学生担起班干部职责，为学生创造担当班干部的机会，并在这个过程中展现自身价值，意识到责任的内涵与意义，逐渐形成勇于担当、敢于负责的良好品质。为促进学生形成自我管理意识，教师要协同学生共同制定班级管理条例，结合《中学生行为规范》《校内学生守则》等行为准则，再参考学生的个人意见，制定出学生更能接受的班规，使学生感受到被肯定与被尊重，自觉履行管理条例，由此来充分调动学生的主观能动性。通过关注学生的积极品质、潜能发展与情感需求，帮助学生在日常学习生活中建立自信、培养韧性。

结语

总而言之，班级管理质量的高低对学生发展效果有着重要影响，班主任作为班级管理的主要执行者，需要建立正确的学生管理理念，认识到如何将“以人为本”理念的内涵融入班级管理的重要意义，并以促进学生的身心健康发展为核心目标，健全班级管理的制度体系。积极心理学是对主观幸福感和心理流动的开创性研究，其不仅重视人的主观体验，认为整个教育过程中应突出学生个体的能动性，还强调了主观行动所引领的情绪变化与心理状态转变。为此，在积极心理学的引领下，初中班级管理要更新理念、创新策略，一方面要增进学生间的情感交流，关注学生的个性化发展，提高学生的主观能动性，另一方面要从心理健康教育的角度入手，有意识地培养学生的积极心理品质。

参考文献

- [1] 丁雄伟. 积极心理学视角下以学生目标管理推动初中班级管理的策略选择[J]. 教书育人, 2024, (32): 49-51.
- [2] 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.
- [3] 宋艳红. 积极心理学与初中班主任工作的融合[J]. 教书育人, 2020, (13): 31.
- [4] 陶红梅, 王维华. 以积极对抗消极——探讨积极心理学在初中班主任工作中的运用[J]. 科教文汇(中旬刊), 2020, (02): 154-155.