

高中班主任价值观教育中的沟通技巧

崔惠行

天津市耀华中学

摘要：高中班主任在价值观教育中，沟通不仅是方法，更是一种影响学生成长的力量。此时的学生正处于价值观塑造的关键期，容易受到外界影响，产生困惑与偏差。因此，他们渴望理解与引导，而沟通方式的有效性直接决定了教育的深度与影响力。目前，沟通方式存在局限，如何提升倾听、提问、表达、反馈及非语言交流的能力，是每位班主任都需要思考的问题。通过培训、实践、经验分享等方式，不断优化沟通策略，使个体辅导、集体讨论、冲突处理及家校沟通更具针对性，真正触及学生内心，助力价值观的健康发展。

关键词：高中班主任；价值观教育；沟通技巧；倾听；表达；反馈

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.022

引言

面对成长中的高中生，班主任不仅仅是管理者，更是影响他们价值观发展的重要引路人。这个阶段的学生对世界充满好奇，同时也常陷入困惑，在多种价值观冲突中寻求方向。如果沟通方式得当，班主任能有效引导他们建立理性、健康的价值观。然而，许多班主任在实际沟通过程中仍面临障碍，沟通效果未能充分发挥。如何运用科学而富有温度的沟通技巧，让教育真正抵达学生的内心，成为值得深入探讨的问题。

一、高中学生价值观特点及教育需求

（一）高中学生价值观形成的阶段特点

高中生正处于价值观建构的重要阶段，从家庭的和学校的价值观念逐渐走向独立自主，探索自我形成的世界观、人生观和道德观，但自身的思想还未完全成熟，价值观常常受社会舆论、同辈群体以及网络的影响^[1]。高中生会关注到关于公平、正义的有关社会事件，并渴望自己的价值得到社会和群体中的认同。

（二）常见的价值观困惑和偏差

在高中生的成长过程中，现实与理想之间的冲突常常会导致他们在价值观上的迷茫和困惑。尤其是在学习压力日益加大的环境下，学生往往将成绩视为最重要的目标，这种过于追求结果的心态可能使他们忽视过程中的道德与原则。同时，在个体与集体的关系处理上，学生也常常面临选择的困境。一部分学生可能过于强调个性，认为“走自己的路，让别人说去吧”，以至于忽略了集体合作和社会责任的价值；而另一部分学生则可能对权威产生过度的依赖和盲目崇拜，缺乏独立思考和质疑的能力，完全照搬他人的意见和决策。与此同时，网络文化的广泛传播，也在某种程度上影响了学生的消费观念。有些学生容易受到名牌文化的吸引，认为拥有名牌就是成功和身份的象征，从而忽略了对真正能力的培养。以上种种现象表明，仅仅依靠单一的价值观念往往难以深入人心，对学生的思想成长产生深远影响。因此，

教育工作者应当通过具体的案例剖析，引导学生进行全面的价值判断，帮助他们在多元化的价值观中找到适合自己的方向，树立更加健康和理性的思维方式。这不仅是对学生的责任，也是对学生未来成长的深远影响。

（三）对班主任价值观教育的期望和需求

学生希望班主任更多地承担道德和价值观教育的引导者的角色，而不是管理者角色，期望班主任多听取意见、予以理解尊重、平等沟通交流，而不是单向灌输；他们期望更多的机会通过案例、情景的方式把握道德选择的矛盾性、不确定性等，而不是仅仅靠课堂讲述。在实际访谈中，学生普遍认为超过70%的学生更认为班主任的行为举止对其自身的道德价值观的养成及自身发展存在不同程度的影响，所以，班主任的言行应当凸显出对诚信、责任、尊重等核心价值的践行，而不是仅仅在口头上呼吁某种道德价值行为规范。班主任在教育思路方式方法上需要更多个性化引导，而非千篇一律的说教引导，班主任应在正视学生个性差异和突出性差异的特点基础上，更有针对性地引导学生发展成长。

二、高中班主任价值观教育中有效的沟通技巧

教师工作不仅仅是课堂管理工作的实施者，更是学生价值观念的引导者。所以，进行价值观教育的过程中，其要通过沟通来完成相应的知识传授工作，提升学生的理解和认同程度，培养学生的思想深度及情感表达水平。

（一）倾听技巧

有效沟通始于聆听，虽然每一个学生都渴望向外界倾诉自己的想法，但他们更需要真正的被人理解。全神贯注地倾听是说要听到学生表达的内容，也要感受到学生的情绪和隐藏的想法，这种倾听需要有耐心和尊重^[2]。具体来说，在学生倾诉的过程中，班主任不要机械点头，敷衍了事，而是用眼神与肢体语言体现关注意思，如倾听中稍向前倾体表现关注，适当重复关键词表示理解等等；在学生倾诉结束后，用简单话语复述他想说的意思，以明确班主任倾听的效果是真正理解了他的想法。

再如，学生对学习产生一些不自信的情绪，说出一些消极的类的话，如果只是说说，就很容易回答“你不要担心，要知行合一，知识是改变命运的”类似的标准答案，而如果倾听得更深一点，就会发现他其实是表现对未来的担心，或者说遭受了一点挫折。此时，班主任可以继续提问：“那你对于未来究竟是担心什么？究竟是何事而感到不用功？”这才能够走进学生内心的真实需要。

（二）提问技巧

恰当的问题能够使学生进行深入的思考，而不是停留在表面认知的层次，高中价值观教育中常见的问题大致可以分为开放性和封闭性，开放性问题相对而言更容易引发学生深度思考，能推动学生思维发展，如，学生对某个事物的立场观点态度：你认为这件事情好不好？你是否支持这个观点？这样的问题让学生谈谈对事物的态度和观点可以迅速了解到学生的大致观点，然而要让学生进行深度思考，还是需要一些能够引发学生进行深入思考的问题，如，你认为怎样的生活是有意义的？诚信对于你的日常生活有何意义？这样的问题就需要学生进行深度思考而非直接给予是和不是的答复。其次，适度使用引导式问题，引导学生进行逻辑性思考。例如在主题“诚信”时，可以提出问题“当发现同学考试作弊时，你会怎么做？”带领学生进入情境，接着问：“他如果是你的好朋友时，你会怎么处理？”这样可以具体情境引导学生进行思考，而不是从空洞道理空谈。

（三）表达技巧

最后，高中班主任对学生进行价值观教育时，为使价值观教育取得实效，班主任教师在对学生的观点做出评价的时候，教师语言一定要明了，避免含糊不清，模棱两可，要让自己的表达十分清晰明确。高中生的思维正处于成长的过程中，他们需要明确的逻辑和正确的信息，否则，教师语言含糊，会使学生产生误会和产生不必要的疑惑，对某个价值观有误的认识。当班主任教师在学生表达时，语言一定要条理清楚，比如，要学生知道什么是责任，就不说“我们对自己要负责任”，要举例说明，什么是对自己负责，“责任是做什么”，是“对自己做什么”“对亲人做什么”“对社会做什么”，当承诺了别人的时候，你是不是竭尽全力地去兑现呢？当你加入团体中的时候，你会不会主动地担当自己应该做的工作。这就十分明确学生所要践行的“责任”的实质以及在将来的生活中怎样践行自己的“责任”。再者，表达有感于心。例如阐述努力的价值，不能只是告诉学生“努力就有收获”。可以举一个例子，如有个平常的学生通过不懈的努力最后考上理想的大学，使学生觉得这种价值观是真实的^[3]。

（四）反馈技巧

反馈不仅是对学生评价，同时对学生的价值观具有重要的影响作用。对于价值观教育工作，高中班主任进

行价值观教育工作时，正向反馈有助于强化学生的自信能力，而建设性的反馈对学生能起到不断提升的作用。比如学生有积极的品德时，班主任要及时进行反馈，比如学生主动配合同桌进行任务，可以说“你的配合提高了团队的工作效能，具备了责任感”。正向反馈让学生的品质得到认可，与此同时，能够进一步强化学生的责任感。而建设性的反馈则要明确而和善。比如一个学生发言的时候，班级讨论时语无伦次，直接给他一针见血地指出来可能会使他失去信心，而如果这样的话：“你的想法非常好，但是可以试着将你的论点组织得清晰点，这样大家才会很容易明白你的意思。”这样反馈的做法可以让他在不失自信的前提下修改。

（五）非语言沟通技巧

非语言沟通是另外一种有效的交流方式，虽然在价值观教育中常常被我们忽视，但其影响的范围很广。如肢体语言、眼神、面部表情等都属于非语言沟通技巧，其也可以传递情感和态度，其感染性更强。如班主任课堂上老皱眉头，或是老低头玩手机，会让学生觉得不受重视，而一旦班主任对学生上课的表现，用眼神进行关注，适时点头示意，会使其感受到被尊重与鼓励，如学生回答问题，给予一个微笑或点头的表情，其自信将会大大增加。其次，站位、手部语言也会造成沟通差异。如果班主任在面对学生谈话时两手胸前抱拳，也许会让学生觉得很遥不可及；若身体微微前倾、手势开阔，就会让学生感到信任且亲近。

三、高中班主任价值观教育中沟通技巧的选择与应用

（一）个体辅导中的沟通

个别访谈是对学生进行价值观教育的最针对性的办法。由于学生来自不同的背景，所以对待不同的学生应该采取有针对性的沟通方法。对自我认识不清楚的同学，不妨使用开放式问题，比如“你认为公平是什么？责任是什么？”；对价值观偏离比较严重的人，比如存在欺骗、缺课等问题，班主任需要采取理解与疏导并重的方式而非说教的方式与之沟通^[4]。比如，某个学生因考试作弊被发现，被直截了当地指责可能会使受教育对象产生防御性，但是如果变成了“你想到了吗？你觉得后果是怎样的？你最担忧的是什么？”可能会使其意识到自己行为的危害，更加容易接受后面相应的沟通方式的引导。

（二）班级集体讨论中的沟通

班级议题场上的价值观教育，也称之为教学情景中的价值观教育，关键问题在于所采用的沟通形式是否有利于深入而有效的讨论。一种无效的沟通形式是教师讲授，学生则听讲，这个听讲是一个接受的过程，不需要思考、不参与。一个有效的问题形式是使用真实的案例，并让同学参与其中。比如“网络暴力和责任”，可以在班级议题场上设置这样的话题，显示近期发生的社会事

件,要求同学们进行讨论“遇到这样的事件,你是围观者,你会怎么样?”,并规定“我们每一个人的观点都应当得到尊重”。

(三) 处理学生冲突时的沟通

学生之间的冲突,一般有价值观差异在其中,对此进行沟通的关键是要做到公平,其次要掌握情绪控制。“你认为错误的一方是哪一位?”也许不能消除学生之间的分歧,容易导致升级。建议让双方陈述立场,“你感觉对方哪里做得不对”,引导他们找出一致点。“我们作为班级的一分子,讲求哪些公平原则”。双方在这种问题上想一想,他们才会积极去寻找解决的办法,而不一定是等着老师来解决。

(四) 与家长合作中的沟通

家庭教育中,家长自身的价值观影响不容小觑,效果取决于沟通的有效性。家长最在乎成绩,对于德育问题的关心程度不同。家长和学校沟通中,班主任如何选题。比如,对于沉溺于网络的学生,直接向家长说出“孩子自律性差”,很有可能产生家长恐慌焦虑的情绪,但如果转述为“我们可以试着让孩子自己制订学习、休息时间分配表,家长您想不想一起参加制定啊?”会让家长更积极地配合老师。“学校其他家长对孩子沉迷游戏怎么说了?别人孩子也没那么乖,怎么家长就急成这样啊?”如果是关于观念有较大差异的家长,则需要通过数据和案例来佐证。

四、提升高中班主任对沟通技巧掌握能力的策略

(一) 培训与学习

作为学生成长道路上的“指路明灯”,高中班主任的沟通能力不仅影响师生关系,还直接影响学生的心理健康和学业表现。因此,系统化的培训和自主学习是必要的。

1. 参加专业培训课程

专业培训能帮助班主任掌握心理学、教育学以及人际沟通的核心理论。学校或教育主管部门应定期组织专题讲座,例如“如何进行有效的师生沟通”或“家校沟通策略解析”。这些课程应包含情景模拟训练,如如何在家长会上应对高压家长,如何处理学生突发冲突等。某些学校已引入NLP(神经语言程序学)或非暴力沟通(NVC)方法,这些都能提升班主任的表达精准度和情感共鸣能力。

2. 自我学习与反思

在日常工作中,班主任可以通过记录与学生、家长的沟通过程,分析成功和不足之处,吸取相关经验和教训,不断提升自己的沟通能力。例如,在谈话时是否足够耐心,是否有效倾听学生需求,是否使用了能够拉近心理距离的语言。如有的班主任习惯直接批评学生,而缺乏情感支持,导致学生产生逆反心理。如果此时其能够运用“积极反馈+问题引导”的策略,比如先认可学生的努力,

再提出具体改进方向,效果会更佳^[5]。此外,可以阅读心理学书籍,如《非暴力沟通》,学习如何构建高质量的师生对话。

(二) 实践与经验分享

1. 在工作中不断实践和改进

基于“实践是检验真理的唯一标准”,在实际工作中不断打磨是提高高中班主任沟通能力的重要方法。例如,当面对成绩下降的学生,直接批评容易让学生感到挫败,理想的做法是通过询问和鼓励,引导学生自我分析问题所在,如“最近的学习状态感觉如何?有没有遇到什么困难?”这样,学生更愿意表达真实情况,班主任也能找到更有针对性的解决方案。

此外,在班级管理,很多班主任采用“一言堂”模式,学生只是被动接受。优化做法是创造开放的讨论环境,例如设立班级例会,让学生发表对班级管理的建议。某些学校采用的“学生导师制”模式,让高年级学生辅导低年级学生,也是一种提高沟通质量的有效方式。

2. 校内交流分享经验

个体成长的同时,经验共享能形成更强的团队支持。学校可以组织班主任沙龙,围绕“如何处理学生情绪”“如何与家长建立有效信任”等话题展开交流。例如,有经验的班主任可能会分享与情绪低落学生沟通的方法,比如“给学生选择权”可以提高合作意愿,如“你觉得是现在谈,还是下课后来?”这种策略比直接命令更容易获得学生的配合。此外,还可以通过建立在线资源共享平台,基于互动分享提升班主任的沟通能力。

结语

综上所述,价值观教育的实质,不是单向的灌输,而是在对话与互动中点燃思考,帮助学生构建属于自己的信念体系。沟通技巧的提升,使班主任能够更敏锐地捕捉学生的情绪变化,更精准地回应他们的疑惑,更自然地在日常交流中融入价值观引导。倾听理解更深刻,提问让思维更活跃,表达理念更具感染力,反馈让成长更有动力,非语言沟通则让信任更加稳固。沟通方式的不断优化,意味着教育温度的提升,也意味着更多学生能在班主任的陪伴下,坚定前行,找到属于自己的方向。

参考文献

- [1] 张晓曦. 沟通技巧在小学班主任管理工作中的应用[J] 启迪与智慧. 2020(03): 33-35.
- [2] 臧. 感化与坚持——浅谈高中班主任德育工作[J] 中华活页文选. 2022(08): 139-141.
- [3] 李菁菁. “立德树人”背景下高中班主任德育教学策略探究[J] 中学生作文指导. 2021(16): 1-2.
- [4] 王清. “管”之有“理”——有效沟通在家园合作中的运用[J] 新一代. 2021(02): 126.
- [5] 施雪辉. 疏导与沟通: 高中班主任开展心理健康教育的有效途径[J] 文理导航. 2020(08): 93-95.