

初中班主任如何做好学生的情绪管理工作

刘臣晓

山东省海阳市新元中学

摘要：情绪管理是初中生健康成长和学习进步的重要环节。初中阶段是学生情绪波动较大的时期，面对学业压力、人际关系变化以及身心发展的挑战，学生们往往容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。作为初中班主任，积极有效地开展学生情绪管理工作，不仅能够促进学生的心理健康，还能为班级创造一个和谐、积极的学习环境。以下将从几个方面详细探讨初中班主任开展学生情绪管理工作的重要性。

关键词：初中班主任；情绪管理；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.133

引言

情绪管理对于初中生的成长至关重要。随着青春期的到来，学生们不仅在生理上经历着巨大的变化，在心理上也同样面临着诸多挑战。学业竞争、同伴关系、家庭期望等多重因素交织在一起，使得初中生的情绪状态变得尤为复杂。因此，作为初中班主任，不仅需要关注学生的学业成绩，更要重视他们的情绪健康。本文旨在探讨初中班主任如何通过有效的情绪管理策略，帮助学生更好地应对情绪挑战，促进其全面发展。

一、初中班主任开展学生情绪管理工作的重要性

(一) 提高学生的情绪稳定性，减少负面情绪的影响

初中学生年龄小且心智尚未成熟，情绪控制能力较弱，这一时期是各种心理问题的高发期，极易产生自卑、焦虑、抑郁等负面情绪。这些负面情绪如果得不到及时疏导，会对学生的身心健康产生不利影响，不仅会扰乱学生的正常学习生活，而且可能会诱发学生的一些极端行为，给学生留下阴影。因此，班主任要加强对学生情绪的管理，提高学生的情绪稳定性，减少负面情绪的影响。比如，班主任可以经常与学生交流谈心，了解他们的想法，鼓励他们积极表达自己的内心感受。对于出现心理问题苗头的学生，教师要及时沟通，必要时请专业的心理咨询师介入。

(二) 营造积极向上、互助友善的班级氛围

积极向上、互助友善的班级氛围，是学生健康成长的沃土。良好的班级氛围可以使学生感到温暖和幸福，培养他们乐观开朗的性格和团结协作的品质。反之，如果班级氛围压抑沉闷，学生间的关系紧张，则容易产生消极情绪，不利于学生的身心健康。班主任要加强对学生的管理，引导学生以积极正面的心态应对学习和

生活，处理同学关系；营造良好的班级氛围，如开展团队协作类活动，增进学生间的了解，化解矛盾，使学生学会换位思考，懂得宽容和欣赏。

(三) 帮助学生集中注意力，提高学习效率

情绪状态对学生的学习效果有很大影响。积极愉悦的情绪有助于学生更好地投入学习，而低落消极的情绪会使学生的注意力不集中，学习效率低下。特别是一些学习基础一般的学生，如果受到情绪困扰，则难以在学习上取得进步。班主任要通过情绪管理教育帮助学生摆脱负面情绪的干扰，使其能集中精力学习。比如，考试前，班主任发现学生因为成绩焦虑而情绪低落时，可以找其谈心，帮助其消除心理负担，使其以平和的心态面对考试。

二、影响初中生情绪的主要因素

(一) 家庭环境因素

家庭对初中生的情绪有着深远影响，和谐温暖的家庭氛围能让学生感受到安心与被爱，情绪也较为稳定、积极；相反，若家庭中经常充斥着争吵、冷战，会使学生处于紧张、焦虑状态，情绪变得敏感且易波动。亲密且支持性强的亲子关系，孩子会更愿意倾诉内心想法，情绪能得到及时疏导；而若亲子关系疏离、父母过于严厉或溺爱，孩子可能产生压抑、叛逆等不良情绪。另外，家长过于注重成绩以及高压式的教育易引发学生的厌学情绪和挫败感；过于宽松放任则可能让学生缺乏自律，在面对困难时因缺乏应对能力而产生沮丧、无助等情绪。

(二) 学校教育因素

学校是初中生生活的重要场所，诸多方面影响着他们的情绪，风趣幽默、生动灵活且能关注到学生个体差异的教学风格，会让学生的学习过程中更有兴趣和动力，情绪积极向上；而枯燥乏味、过于严苛的教学风格则会导致学生对学习产生厌烦、抵触情绪，甚至影响到他们

在学校的整体情绪状态。初中课程增多、难度加大，频繁的考试、繁重的作业负担，若学生无法有效应对，极易产生焦虑、紧张、抑郁等负面情绪，会觉得压力重重难以喘息。在学校里，与同学相处是否融洽对情绪影响很大。若能拥有一群志同道合、友善互助的同学，学生会感到快乐、满足；但若是遭受同学的排挤、欺负或频繁发生人际冲突，就会陷入孤独、难过、愤怒等不良情绪中。

（三）社会环境因素

社会环境也在很大程度上左右着初中生的情绪。一方面，网络信息的冲击不容小觑。网络信息繁杂，良莠不齐，部分学生沉迷于网络游戏、短视频等虚拟世界，一旦受到限制或在虚拟世界中遭遇挫折，如游戏输了、被网友批评等，可能会出现烦躁、失落等情绪。一些不良网络信息，如暴力、低俗内容，也影响学生的价值观和情绪认知，使其产生困惑、不安的情绪。另一方面，社会舆论和大众评价会影响学生的情绪，比如社会上对青少年的某些刻板印象，可能会产生自卑、反感等情绪，影响其情绪状态。

三、初中班主任开展学生情绪管理工作的策略选择

（一）察言观色识情绪，精准定位明困扰

初中生正处于情绪波动较大的时期，很多时候他们不会主动表达自己内心的困扰。通过察言观色，班主任能够在第一时间捕捉到学生情绪的细微变化，及时发现潜在的情绪问题，避免问题进一步恶化。每个人表达情绪的方式都有所不同，通过仔细观察学生的言行举止等，班主任可以更全面、深入地了解每个学生的个性特点和情绪反应模式，这有助于后续采取更具针对性的管理措施。初中班主任在做具体的学生情绪管理工作时，要关注学生的参与度和表现，看他们是主动积极地参与活动，还是被迫参与、兴致不高。另外，班主任要设定固定的谈心时间，在谈心过程中，营造轻松、信任的氛围，注意倾听技巧，不要轻易打断学生的发言，用眼神、点头等方式给予回应，让学生感受到自己是被认真倾听的，从而鼓励他们敞开心扉，说出内心真实的想法和感受。

（二）倾心倾听解心结，共情理解化忧愁

当班主任倾心倾听学生的心声，给予他们充分表达自己的机会时，学生会感受到被尊重和重视，这种专注的倾听能够让学生觉得班主任是真正关心自己的，从而拉近师生之间的距离，彼此建立起深厚的信任关系，班

主任可以更深入地了解到学生情绪问题产生的具体根源。初中班主任在做具体的学生情绪管理工作时，可以创造安静适宜的倾听环境，选择一个相对安静、没有干扰的空间，如教室的角落、学校的心理咨询室等，让学生在倾诉时能够集中精力，不受外界因素的打扰。班主任要尝试站在学生所在的情境、年龄阶段和个性特点等角度去思考问题。在倾听过程中，适时用温和、理解的话语回应学生，让学生明确感受到班主任的共情。

（三）引导表达畅情感，合理宣泄释压力

初中生在面对各种压力和困扰时，往往会积累负面情绪。引导他们正确表达情感并合理宣泄压力，能帮助学生将内心的压抑、焦虑、愤怒等不良情绪释放出来，避免这些情绪长期积聚对身心健康造成损害，从而促进学生的情绪健康。初中班主任在做具体的学生情绪管理工作时，可以定期组织以“情绪表达”为主题的班会活动，通过讲解、案例分析、小组讨论等，向学生传授不同情绪的表现形式以及正确表达情绪的重要性的方法。班主任还要定期组织各类体育活动，运动能够让学生在运动中挥洒汗水，将身体内的压力和负面情绪随着汗水排出体外。此外，班主任可以鼓励学生参与艺术创作，如绘画、音乐、写作等，这些活动能够成为他们表达内心情感的有效途径。学生在创作过程中，可以将心中的喜怒哀乐转化为艺术作品，从而达到情绪的宣泄和释放。同时，班主任还可以设立“情绪信箱”，让学生匿名写下自己的烦恼或困扰，班主任定期收集并给予回复或建议，以一种更为私密和尊重的方式帮助学生处理情绪问题。通过这些多样化的表达方式，学生不仅能够更好地管理自己的情绪，还能在班主任的引导下学会自我调整和成长。

（四）营造氛围添活力，家校合作筑防线

营造良好的班级氛围能为学生创造一个充满活力、和谐、积极向上的学习和生活环境。在这样的氛围中，学生更容易感受到快乐、安心与归属感，从而激发他们积极的情绪体验，减少负面情绪的产生，有助于学生保持良好的心理状态投入学习和人际交往中。初中班主任在做具体的学生情绪管理工作时，要定期开展主题班会，通过分享、讨论、游戏等环节，增进同学感情、激发学习动力；每学期组织一到两次团队拓展活动，培养团队合作精神等；在重要节日或学期末举办文艺汇演等活动，鼓励学生参与展示才艺，丰富课余生活并营造积极氛围。另外，班主任要建立常态化沟通机制，通过多种方式定

