

小学班主任情绪管理与情感智慧培养

邱惠荣

新疆和田市伊里其乡第二中心小学托甫恰村分校

摘要：本研究分析了班主任职责的特性，学童环境与教育质量的关联作用及情绪调控影响，教育领域中，情感智慧的至关重要性愈发显现。对班级治理常态及班主任情感波动因素进行了深度剖析，对情绪调控的困难与阻碍展开了深入探讨。揭示了情绪管理的技巧与奥秘，情绪感知与调控锻炼，以及情绪传递与释放方法，积极心态与自我调整策略的运用。阐述了增强班主任情感智慧能力的重要性，探究了情感智慧在教师与学生关系塑造中的作用，实践案例解析与反思同步进行，提升认知层次及实践技能，分析了情感智能在班主任职场中的应用及其价值。

关键词：小学班主任；情绪管理；情感智慧培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.07.021

引言

基础教育体系中，小学阶段教育至关重要，班主任在学生成长历程中扮演着至关重要的发展导师角色。然而，教育工作中的班主任角色充满挑战，情绪调控成为其中一个核心要素。情绪管理对班级氛围产生深远作用，这亦涉及学生学业提升及全方位发展。因此，探讨小学班主任的情绪调控及情感智慧的培育，在理论和实践层面均具备显著重要性。

一、小学班主任情绪管理的重要性

（一）班主任角色的特殊性

学生成长过程中，小学班主任承担着指导与教育的关键职责。班主任在众多教师中，承担的责任与任务更为艰巨，应全面关注学生的学业、生存及情感诉求。班主任的使命不仅在于传授智慧，重视的学生心理健康、性格塑造及社会适应能力培育方面更为突出。承担教育启迪及培育人才的关键职责，尚需扮演心理指导及家庭教育的补充角色，教育者赋予学子情感陪伴及导向。班主任须与家长维持紧密协作关系，携手关注青少年发展，破解学业生活难题^[1]。

（二）情绪管理对班级氛围的影响

班主任的情绪管理对班级氛围及凝聚力具有重大影响。班级领导者的情绪，尤其是班主任的情感，会在一定程度上影响学生与其他教师的心理状态。一位心理素质优秀、积极向上的班主任，具备营造和谐团结班级氛围的能力，学生的学识提升及健康发展受到促进。相反，当班主任情绪波动较大或情绪调控能力欠佳时，这种情况可能引发班级氛围紧张并导致不可预知的结果，学生的情感及学业成果产生波动。因此，班主任须关注自身情绪的调控及优化，掌握应对各类挑战与压力的策略，保持心理平衡，杜绝过度焦虑；二是参与诸如运

动、阅读等有益身心健康的活动；三是与亲密伙伴互动交流，共享喜悦与困惑；四在于学会调适心态，以便在遭遇挫折和压力时迅速恢复。通过这种方式，可以更有效地维持情绪的稳定和积极状态。

（三）情感智慧在教育中的价值

情感智慧体现为个体在处理自身及他人情感的熟练程度。教育领域中，情感智慧对教师个人品质及专业技能产生积极效应，教学成效及教育品质的优劣，诸多方面因素在其中起着决定性作用。班主任角色，属于教育者之一，仅当具备相应情感智慧时，方可采取此类方法，仅通过我们与学生间的紧密关联，方可形成高度契合的纽带，提升教育教学实践效率。情感智慧赋予班主任敏锐洞察及关心学生情感需求的实力，擅长和学生沟通，逐渐建立起教育互动的互敬互信之桥。情感智能助力教师高效应对教学情感困境，例如学生的挫败感和焦虑症状等因素，亟须得到高效援助与引导。凭借情感智慧的运用，班主任能高效激发学生学习热情，致力于促进学生全方位发展，致力于推动我国教育昌盛发展。

二、小学班主任情绪管理的挑战

（一）班级管理中的常见问题

小学班级管理面临的典型难题包括学生冲突、纪律问题及家长沟通等。这些挑战使得班主任职务承受较大压力，班主任须具备卓越的应变及问题处置技能。班主任应具备化解同学间纠纷的能力，以缔造和谐班级氛围；为确保学生遵守纪律，必须严格执行规章制度；家长间的有效沟通至关重要，为促进师生家长协同关注学子成长与发展。应对此类挑战，班主任需具备责任心与敏锐洞察力，实施具体有效的方法和措施，维护班级纪律推动学生健康成长^[2]。

（二）班主任情绪波动的原因分析

班主任的情绪波动主要源自工作压力、学生问题及家长反馈的冲击。班主任承担重要职责，面对众多工作任务挑战不可或缺，例如，青少年规范失范、学业压力过大等状况，紧密配合家长至关重要。工作压力与挑战或使班主任情感波动，尤其在处理疑难问题时。班主任应不断调整心理状况，探索应对情绪波动的策略并寻求帮助，例如在情绪疏导及舒缓压力方面，维持心理平衡，克制焦虑与紧张；调整生活节拍以保障休息与休闲充分；强化心理适应，塑造积极心境，应对生活挑战与压力。采取相应措施以保持情绪稳定与健康。班主任应确保工作分配的合理性，保持工作生活平衡稳固，为确保持续工作不致引发情绪波动，有必要采取一定的应对策略。

（三）情绪管理的困难与障碍

针对班主任，应对学生情绪波动颇具挑战，鉴于班主任需全面关注学生情感需求、家长期望及学校管理要求，在执行职责时需实现相应平衡，这导致情感调整愈发艰巨。班主任需在应对多元期待与压力的环境中，稳定情绪，以积极心态应对职场挑战。班主任须不断提升情绪管理能力，经过一系列关于情感辨识与调适的训练环节，针对职场情绪波动实现高效调控，确保工作成果的卓越与高效。仅如此，方能职场挑战与压力应对自如，专注于为学生的成长与进步提供高品质支持与关爱。

三、情绪管理策略与技巧

（一）情绪感知与情绪调节训练

班主任职场上面临众多困境与压力，因此，情绪调控对它们具有特殊关键性。情感认知与情感调控训练，无疑，这是提升情绪控制能力的高效途径。

情绪感知是指班主任对自身和他人心情波动的精准洞察力。经情绪感知训练，班主任能增进对情绪的理解，自我情绪波动的敏锐洞察，分析情境对情感反应的影响机理。这种意识培养让班主任更能理智地检视自身情感，及时采取有效手段确保稳定。情绪调控锻炼着重于增强个体在面对情绪波动时恰当应对的能力。这类训练包含了众多技巧与策略，深呼吸、舒缓神经、乐观思维的养成等。班主任可通过此类锻炼以增强自身专业素养，在情感波动时果断实施冷静应对策略，为应对职场挑战与压力，提升效率，采取如下策略，务必控制情绪波动与失控状况。情绪认知及调控锻炼的本质在于持续实践与自省。班主任能通过日常工作积累经验，并进

行自我反思，不断总结体验以提升个人情感管理能力。也可申请加入相应培训课程，向心理专家请教，以提升情绪管理技巧^[3]。

（二）情绪转移与情感释放技巧

班主任运用情绪转移与情感释放技巧作为情绪管理的核心策略，这些策略有助于教师卓越地处理负面情绪，将之转化为促进行动的动力首要之务，调整生活节拍以防疲惫过度；其次，维持健康心理态度，勇于应对日常挑战；最后，强化人际互动，谋求亲情友情的扶助。

情绪转移策略在于将负面情绪导入其他积极领域或目标以实现平衡。班主任可通过锻炼、创作、阅读等方式参与多种活动，将关注点转移至其他具有价值的事物以达到分散注意力的目的，因此减轻负面影响的冲击。比如班主任闲暇时会选择跑步、瑜伽等健身方式，舒缓压力，调控负面情绪，保障身心健康。情感抒发是展示和宣泄情感的有效途径。班主任有权选择与亲属或同事共享心情，运用倾诉及交流手段，缓解负面情绪带来的压力。班主任能以撰写日记、创作画作及欣赏音乐等方式进行，通过将情感融入特定作品或表达形式来达到情感宣泄的目的。这种倡导宣泄情感的方式有助于减轻心理压力，调整心情，以实现身心和谐。执行与运用相应策略及手段，班主任拥有卓越的情绪调控本领，保持情绪稳定与健康故，具备更有效地解决职场挑战和压力的能力。

（三）积极心态与自我调适方法

培养积极心态及运用高效自我调整方法，班主任调控情绪的核心策略，以乐观积极的态度应对职场挑战与压力，便是班主任展现积极心态，维系工作热忱与信念稳固。面临逆境与失利时，班主任凭借积极思维和乐观心理来调整情绪，因此，能够更为妥帖地应对职场中所呈现的各类困境。

自我调节手段的妥当运用直接影响班主任情感管理的效果，自我调适是指班主任采用各类方法和措施进行自身心理调整，平衡心理情绪，为确保身心健康保持良好状态，为提升工作效率，实施多项举措势在必行。所述方法与技巧涉猎了舒缓锻炼、心灵修养及体能训练等多方面，各种策略都能助力班主任缓解压力、消除焦虑与紧张，提升自我情绪管理能力。班主任须注重培养积极心态及善用自我调适策略。积极心态助力班主任应对职场挑战与压力，保持工作热情和驱动力的充沛水平。

经过适度优化的自我调整方法，赋予班主任更多手段，以便能更高效地管理自己的情绪与心理状态，保持身心健康，优化工作效能。这些策略的实施将有利于班主任提升情绪管控水平，为班级和谐稳定作出贡献，因此，更契合学子成长及拓展需求。

四、情感智慧的培养与实践

（一）培养班主任的情感智慧能力

教育部得以实施培训及指导等措施，促进班主任情感智慧提升，针对职场情感困境与挑战，采取更妥善的应对策略，得不断提高应对本领。应对自我及他人情感的全面能力，班主任应具备卓越的情感智慧，有利于构建和谐师生纽带，提升教育教学实践效率。

“学校宜开设情感智慧专项培训课程，”招纳心理或教育行业的专家担任讲座或研讨会的主持人。所有这些培训课程全面涉及情感智慧的各领域，涵盖范畴、属性、价值，以及增进情感智慧的途径和手法等资讯，协同班主任全面了解情感智慧的内涵及关键作用，提升情感智慧理解层次。教育机构通过实施个案指导和辅导，以提高教学质量，深度剖析与研究班主任工作中所面临的情感挑战，携手班主任应对职场情感困局与挑战。透过与心理学家或教育领域专家的交流与探讨，班主任能积累众多经验和意见，提升处理情感事务的能力与水平。教育机构应不断完善情感智慧培训成果的评价机制，关于班主任的情感智慧素养，定期进行评估并反馈，助力班主任深入了解自身情感智慧等级及遇到的困境，针对性地开展深化培训与指导。

（二）情感智慧与教师-学生关系建立

情感智慧在营造融洽师生关系中作用至关重要。作为学子发展路上的导师与辅导者，班主任职能关键在于具备情感认知素养，“才能与学生建立紧密且稳定的关系。”班主任应具备与学生有效沟通及倾听其诉求的能力。采纳班主任建议有助于深入了解学生的心理状况、需求及困境，为提高引领和支持效果，必须实施相应策略^[4]。

班主任需擅于洞悉学子需求，班主任应站在学生的角度理解核心要义，洞悉学子内心诉求及情感取向。在学习过程中，若学子们遭遇难题或面临挑战，班主任具备提供理解与支持的能力，而非局限于批评或指责对方。这种心理认知及同理心有助于增进师生间情感联结，打造更加坚实且紧密的纽带。班主任需全方位展现对学生关心与呵护。关爱分为言辞与行为两类，行动展

示尤为关键。班主任关心学生的学识、生存及发展历程，针对需求提供必要支持，使其深刻感受到班主任的关爱与温馨。

（三）实践案例分析与反思

实践案例剖析与省思，为班主任增进情感智慧必备途径，职场中，班主任时常面临情感挑战，针对这些问题展开深度剖析及自我反思，有利于班主任持续从实践中提炼与提升经验，提升自我情感智慧能力，专注于优化学子成长过程及品质提升。

实践案例分析助力班主任深入领悟职场情感智慧的作用与价值。班主任能通过分析实例来深入了解，理解情感问题的成因、解决方法及相应心理原理，因此，对情感智慧的内涵与外延有了更加深入全面的认知。反思助力班主任自工作经验中吸取教训，吸取教训，增进情感智慧。在工作经验中，对成功与失败案例进行深度剖析，班主任拥有自我行为与决策分析能力，审视优劣，深入挖掘问题实质，针对性地进行优化与调整。实践案例的深度解析与反思，班主任应持续提升情感智慧素质，应对职场情感困境并提升工作效率^[5]。

结语

小学班主任情感智慧与情绪管控能力提升，担任班主任是一项耗时且复杂的任务，需具备高超的情感智力和专业技能。本文深度剖析了情绪管理的重要性、难题、解决策略及实际运用，这为增强小学班主任的情感智慧素质给予了理论支撑与实践指导。本文研究成果有望为小学班主任职业发展及学生健康成长提供宝贵参考与启迪。

参考文献

- [1] 陈明. 小学班主任情感素质结构与提升路径[J]. 科教文汇(上旬刊), 2019, (28): 132-133.
- [2] 杨宪梅. 浅析小学班主任如何与学生进行有效沟通[J]. 科学咨询(教育科研), 2019, (08): 24.
- [3] 冯乐杰. 试论小学班主任与学生和谐关系的构建[J]. 才智, 2018, (14): 119.
- [4] 范洋洋. 小学班主任的情绪劳动及其自我调节方法探究[J]. 兰州教育学院学报, 2016, 32(06): 173-174.
- [5] 张斌, 王霞. 小学班主任工作中的情感教育探讨[J]. 赤子(上中旬), 2014, (20): 134.