

# 小学班级管理 with 心理健康教育的整合研究

姜明珍

云南省文山州广南县黑支果乡中心学校

**摘要：**在班级管理过程中，心理健康教育的渗透不仅可保证学生保持良好的精神状态，还能为学生的未来发展 and 成长做好充足准备。为了保证每个学生的健康成长，班主任需要运用恰当的方式与学生进行沟通和交流，在学生工作中逐步渗透隐性心理健康教育，以集体为中心构建完善的管理制度，同时还要运用游戏活动了解学生的心理问题，制定出更加系统和完善的教育措施，尽快解决学生的心理问题，构建出更加和谐的学习和成长环境。

**关键词：**小学；班级管理；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.120

在新的教育形势下，心理健康教育逐渐成为班级管理中至关重要的组成部分。受到诸多因素的影响，学生在成长过程中或多或少都会出现各种心理问题。如果班主任未能在第一时间发现并解决这些心理问题，那么必然会导致学生出现一系列的问题。对此，班主任应当重视心理健康教育和班级管理的完美融合，真正从学生的角度出发选择合适的教育方式，从根本上促进学生的心理健康发展。

## 一、心理健康教育的主要内容

### （一）情感教育

对于每一个人来说，情感都与身心健康存在非常紧密的关联。学生都是利用情感表达的方式充分呈现出自己的情绪，而情感情绪都是心理活动中至关重要的组成部分，会出现在学生的认识活动中，也将对学生的行为和意志产生决定性作用。小学生非常容易受到外界的影响，并且喜欢采用较为直接的情感表达方式。当学生的情绪非常消极时也会采用非常直接的表达方式，而这将会对同龄人的情绪产生一定影响。当班主任运用恰当的情感教育方法后，不仅能够让学生实现心理和情感的良好协调，还能从根本上保证学生的身心健康发展。

### （二）心理调适教育

小学生正处于学习生涯中的初级阶段，小学生活会对未来发展产生直接且深远的影响。如果小学生并未做好充足的心理准备，那么就容易出现各种各样的心理困扰，不仅会导致心理环境变得更加混乱，还会对身体带来消极影响。尤其是在面对学习时，部分小学生容易出现较为焦虑的情况。当班主任积极开展心理健康教育后，能够让学生准确把握教育的目标、本质和作用，使其从小就形成良好的学习观念，始终保持健康的心理状态。

### （三）自我认知教育

学生对自己的了解和认知将会影响到未来的长远发展。对于小学阶段的学生来说，自我认知会随着社会阅历、年龄、知识储备的变化而发生变化，会向着更加成熟的方向发展，而这也就意味着不同年龄段的学生将会存在非常明显的认知差异。当班主任在班级管理中渗透心理健康教育后，就能让学生从更多角度了解和认知自我，明确自身定位和未来发展方向，保持充足的成长和学习动力。

## 二、心理健康教育在班级管理中的作用

### （一）促进学生的健康成长

如果学生出现心理问题和心理异常，那么就会出现十分冷漠的情况，甚至敌视周围的一切。这些学生不知如何才能有效控制自我，只能让情绪来支配自己，作出各种各样消极的行为，而这将会对班级秩序产生消极影响。在融合班级管理与心理健康教育后，班主任能及时发现问题出现的心理健康问题，运用恰当的方法与学生进行有效互动和交流，准确把握学生的心理特点，多角度分析和研究出现问题的根本原因，并提出更具针对性的帮助。久而久之，学生的学习态度将会得到明显改变，也能保证健康成长与全面发展。

### （二）有效避免恶性事件的发生

如果学生的心理始终处于十分健康的状态，那么就能与他人进行正常的交流与交往，能保持非常积极的生活和学习态度<sup>[1]</sup>。当学生的年龄逐渐增长后，能接触到更加多元化的事物，而这也会使其出现各种心理困惑，心理压力逐渐增大。当班主任融合班级管理和心理健康教育后，就能让学生掌握更多调整情绪的方法，运用恰当的方式看待自己。当学生无法灵活处理自己遇到的心理问题、成长问题和学习问题时，也会主动寻求班主任

的帮助,从根本上避免各种恶性事件的发生。

### (三) 帮助学生更好地认识自己

通过开展心理健康教育,班主任可引导学生从不同的角度认识和了解自己,发现自己的不足和优势,在未来的生活和学习过程中学会灵活运用多种方式发挥个人优势、弥补个人不足。这样学生就能始终保持良好的精神状态、自信的精神面貌,能充分利用课余时间参与到各种课内外活动中,还能主动参与到班级管理工作中,为班主任提供更多的帮助和支持。在此背景下,班级管理效果也将会得到明显提高。

## 三、小学班级管理 with 心理健康教育整合的策略

### (一) 运用恰当的方式与学生沟通

小学生的年龄尚小,并且非常容易受到外界各种因素的影响,可能会出现较大的情绪波动<sup>[2]</sup>。为了有效融合心理健康教育和班级管理,让每个学生都能保持较为稳定的情绪,班主任就要采用恰当的方式与学生进行有效互动和交流,并由此入手作出合理的引导和教育。

首先,班主任需要及时发现学生情绪状态发生的变化,快速捕捉细微变化后进行引导和沟通。如果仅使用语言沟通的方式无法发挥良好教育作用时,班主任就需运用更加多元化的沟通方式,如班级钉钉群、班级微信群等,逐步增加师生交流,全面了解当前学生的心理状态。在班主任的引导和影响下,越来越多的学生都能主动与班主任进行沟通和交流,分享自己遇到的心理问题,而班主任也能借此赢得更多学生的尊重。

其次,班主任需要给予学生足够的理解与尊重,为学生提供更多表达个人想法和观点的机会,而非是严格要求学生完全按照要求去发展、学习和成长,不应将规则、标准、规范强加给学生,否则将会起到相反的教育效果。在与学生沟通和交流时,班主任需要适当放低自己的姿态,保持充足的耐心,引导学生准确表达,并提供恰当帮助。

再次,班主任需要始终秉承正确的教育理念,以发展、全面、客观的眼光看待每个学生,给予学生恰当的帮助和引导<sup>[3]</sup>。每个人在成长过程中必然会遇到各种心理问题,因而班主任需要正确看待这些心理问题,也要让学生正视心理健康问题,教给学生解决心理问题的方法,从根本上促进学生的健康成长与个性化发展。

最后,班主任需要从多角度了解每个学生,明确学生在班级中的重要地位。受到诸多因素的影响,学生之间存在非常明显的差异,所产生的心理变化自然也有所

不同。无论是开展班级管理,还是进行心理健康教育,班主任都要运用多种方式了解学生,这样才能开展更具针对性的教育活动和管理活动,逐步落实心理健康教育的目标。

### (二) 学生工作中渗透隐性心理健康教育

隐性心理健康教育指的是在未明确内容、计划的情况下,在日常开展教学活动的过程中,运用潜移默化、不易察觉的方式进行见解教育的方式,如暗示、熏陶、感染等,让学生在耳濡目染过程中调整情绪状态、改善人格品质、发挥内在潜能,是一种非正式的课程教学形式。将心理健康教育逐步渗透到学生工作中,不仅能够在班级内营造良好的心理健康教育氛围,还能让学生始终处于持久、良好的心理状态中,保持情绪的稳定性。班主任需要有针对性、有目的地优化班级心理氛围,运用班级逐步增强学生的归属感和认同感,灵活运用生成的主人翁意识和集体意识改变学生的行为和态度。

在具体的教学中,班主任可采用支持自我实现、维系情感、建设团队等方法,为所有学生打造出良好的心理健康教育氛围,从根本上促进学生的健康成长与全面发展。首先,班主任需要对班级注入更多的情感与热情,在日常教学中运用恰当的表达方式,让更多学生能够对班级产生更加积极的情绪,并形成良好的共进退认知;其次,班主任应当构建出公平、公正的学习环境与竞争氛围,为每个学生都提供更多表现自我、展现优势的机会。如,班主任可采用民主管理的方式,为学生提供不同类型的管理岗位,为学生提供更多满足自我需求的机会,时期能对班级产生强烈的感激之情;再次,班主任营造构建良性的班级竞争氛围,围绕着个人标兵、学习小组、常规行为比拼等,激活学生的竞争意识和参与欲望,形成良好的班风和学风。此外,班主任还可制定出切实可行的奖惩措施,进一步增强学生的自信心;最后,班主任应当从根本上激活学生的成长动力,不断丰富和完善评价方式,运用匿名评价、游戏评价、阶段性自我评价等方式,让认真学习、遵守规定成为学生内在的成长要求,循序渐进促进学生思想、行为的隐性进步。

### (三) 以集体为中心建设班级制度

在管理学中,以集体为中心是一种至关重要的方法<sup>[4]</sup>。在教育改革背景下,班主任需要遵从以生为本的原则,也就是让学生占据主体地位,充分发挥学生的积极性和主动性,使其创造性地完成各项任务。以班级管

理为例，如果两名学生发生矛盾后，班主任调换了两名学生的作为，从空间上原理，那么只能降低课堂中二人出现矛盾的概率，但并未从根源上解决他们之间的矛盾。而这种对抗感将会始终存在，也将会逐渐形成小团体的矛盾，进而影响到集体团结与班级管理。

因此，在以班级管理为前提开展心理健康教育时，班主任应当始终坚持以集体为中心的理念，全面分析和研究本班的实际情况，制定出更加科学完善的工作制度，不仅要有序管理班级，还要让学生进行自我管理。

具体来说，班主任可采用民主管理的方式，让部分学生参与到日常管理活动中<sup>[5]</sup>。例如，班主任可利用班会开展班级公约的共同讨论活动，鼓励每个学生都分享自己的想法和观点。在此过程中，班主任能大致了解学生的心理状态和成长情况；班主任可与班干部共同制定和完善班干部制度，发挥班干部的带头作用，在班级内营造积极的学习和成长氛围。当学生能参与到班级制度的建设后，就能产生更加深刻的理解，也不易作出反抗行为或反抗情绪。

此外，班主任可以运用更加灵活、多样的奖励制度，进一步提高民主管理的效果，让每个学生都能处于积极的心理状态中。奖励既可以是物质方面的，也可以是精神方面的；奖励既可以是明显的，也可以是隐性的。例如，如果有学生忘记打扫卫生，班主任不应严厉地惩罚学生，让学生多次打扫卫生。有时学生并非故意忘记的，也认识到了自己的错误。此时，班主任就要采用更加灵活的奖励制度，将惩罚变为奖励，先耐心告诉学生：如果当天忘记打扫卫生，那么就会给第二天打扫卫生的同学增加工作量，因而需要利用帮助的方式进行弥补。班主任可“奖励”该学生充当一天的卫生监督员，与当天值日的工作一起打扫和监督卫生。这种方式不仅能够保护好学生的自尊心，还能让学生在独特的“奖励”中接受班主任的管理和教育，保持良好的心理状态。

#### （四）运用游戏活动了解心理问题

相对于其他阶段的心理健康教育来说，小学生尚未积累充足的生活经验，心智不够成熟，也不具备较强的学习能力<sup>[6]</sup>。因此，班主任不能采用说教的方式融合班级管理和心理健康教育，而是要根据小学生的心理特点、年龄特点、兴趣爱好等设计教育活动，运用游戏活动提高育人效果。在日常教学中，班主任可尝试设计不同类型的游戏活动，认真观察每个学生的心理状态、活

动参与情况，再由此入手开展更具针对性的教育引导。

例如，班主任可围绕着“友情”开展合作游戏，让学生在合作的过程中感受到团结的重要性、友情的温暖，并观察学生是否在游戏中出现抵触他人、拒绝合作等心理问题。具体来说，班主任可开展“两人三足”的游戏，鼓励学生自由组队，尽可能与自己的朋友组成一组，看看哪个小组能在最短时间内到达终点。或者看看哪个小组具有更高的默契度。在学生沟通和组队的过程中，班主任需要认真观察学生，尤其是要注意迟迟未能组队的学生，及时发现他们在交友方面的心理问题。在游戏结束后，班主任不仅要评选出最佳小组，还要趁机开展游戏反思活动，引导学生思考此次游戏未能获得胜利、获得胜利的原因，分析团结对个人发展、团队胜利所带来的影响，循序渐进增强班级凝聚力。在参与以上活动的过程中，学生不仅能始终保持良好的精神状态，还能发现自身存在的问题，并在同伴、班主任的帮助下不断完善和提高自我，向着更好的方向发展。

#### 结束语

总而言之，在当前教育改革的背景下，班主任需要认识到开展心理健康教育的必要性和重要性，并坚持开展教育活动。具体来说，班主任应当采用多样化的沟通方式，在学生工作中渗透隐性心理健康教育，以集体为中心开展教育活动，构建出更加健康、积极、快乐的班级氛围；利用游戏活动发现学生的心理问题，再由此入手给予学生恰当的帮助和引导，让每个学生都能始终保持健康的心理状态。

#### 参考文献

- [1] 孙永叶, 王功新. 小学班级管理中心理健康教育策略分析[J]. 新校园, 2024, (03): 74-75.
- [2] 李哲. 农村小学班级管理中融入心理健康教育的研究[J]. 吉林教育, 2023, (18): 54-56.
- [3] 刘欣欣. 小学班级管理与心理健康教育的融合探究[J]. 华夏教师, 2023, (03): 36-38.
- [4] 尹虹. 心理健康教育在小学班级管理中的应用[J]. 家长, 2022, (27): 31-33.
- [5] 鲍智. 小学班级管理中渗透心理健康教育的重要性和策略[J]. 安徽教育科研, 2022, (19): 90-92.
- [6] 王理平. 小学班级管理中心理健康教育的应用策略[J]. 天津教育, 2022, (07): 155-157.