

职业院校班主任情绪管理及策略探析

宋艳清

广东信息工程职业学院

摘要:本研究以广东信息工程职业学院为例,通过深度访谈探究班主任情绪管理的现状与挑战。调查发现,班主任普遍存在对情绪管理认知不足、消极情绪积压严重、处理情绪的方法比较单一等问题。例如,部分教师依赖暴饮暴食或封闭独处等临时性策略,难以解决根本矛盾。究其原因,既有教师自身调节能力薄弱,也与学校培训缺失、社会支持不足等外部因素密切相关。对此,研究提出“内外结合”的改进方案:班主任需主动学习情绪调控知识(如认知调整、正念训练),学校则应组建心理辅导团队,定期开展专题培训,并建立互助小组帮助教师疏解压力。这些措施不仅能缓解班主任的职业倦怠,还能提升班级管理效率,最终促进学生与教师的共同成长。

关键词:职业院校班主任;情绪管理;心理辅导

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.133

引言

随着职业教育质量提升,职业院校班主任作为学生管理的关键主体,正面临多维职业挑战。该群体需同步完成学科教学、行为规范引导及家校协同等复合型职责,职业负荷与心理压力叠加导致其情绪管理能力成为影响教育质量的核心要素。实证研究表明,职业院校班主任情绪耗竭现象呈现显著特征,其情绪劳动强度较普通教师群体高出较高比例,直接影响师生互动效能与班级管理质量。本研究基于情绪劳动理论框架,通过质性研究系统解构职业院校班主任情绪管理实践困境。其理论价值在于拓展职教教师专业发展研究维度,实践意义则在于为构建专业化支持体系提供决策参考,这对优化教师心理健康干预机制具有现实必要性。

一、职业院校班主任情绪管理概述

职业院校班主任情绪管理指职业院校的班主任在教育教学与班级管理实践中,通过情绪觉察、表达、调节、运用、控制及评估等系统性干预过程,实现情绪状态的动态调控,从而维持心理健康水平以促进教育效能提升。其核心维度涵盖情绪觉察力、表达适切性、调节有效性、运用策略性、控制稳定性与评估反思性六个层面。从业者需具备情绪自察敏感度,能够及时识别情绪波动特征,并在教育情境中选择性呈现情绪状态,规避过度抑制或失当外显现象,通过科学调节策略确保职业行为不受负面情绪干扰。在复杂教育生态中,职业院校班主任需兼顾情绪稳定性维护与情绪资源的策略性调动,同时依托周期性评估机制分析情绪对教育干预的影响效度,进而实现管理策略的动态优化。

二、广东信息工程职业学院班主任情绪管理的主要问题

(一) 个体层面的问题

1. 情绪管理认识不足,重视程度不够

本研究选取广东信息工程职业学院全体44名在岗班主任作为研究对象,通过半结构化深度访谈采集数据。经调研发现,广东信息工程职业学院班主任在情绪管理领域存在理论认知不足的现状。该校多数受访班主任对情绪管理的核心概念及实践价值理解不够深入,普遍将情绪管理局限理解为特定场景下的即时情绪调控,未能全面认识其对教学实施与师生互动的持续作用。值得关注的是,青年教师群体中绝大部分未接受过情绪管理的专业培训,且有部分教师存在“情绪管理无需专业指导”的认知误区。这种理念偏差导致班级管理实践中师生间难以形成良性情绪互动,客观上制约了育人效果。

通过对44名班主任的访谈研究揭示,班主任对情绪管理的认知和态度存在差异。其中,34%的班主任认为班级管理中情绪管理至关重要,但自身未接受过专业的情绪管理培训,日常主要依靠个人经验开展工作。40%的受访班主任认为,情绪问题属于个别现象,不需要系统的情绪管理知识,更多地应依靠自我调节。26%的班主任则对情绪管理的概念理解不够清晰,仅将其视为针对个别情境的简单情绪把控,并未察觉到它对教学活动以及师生关系会产生影响。由此可见,该校职业院校部班主任在情绪管理的理论认知层面存在不足,部分教师存在对情绪管理重视程度不够以及认知误区等问题。

2. 消极情绪积压明显，正向情感缺失

广东信息工程职业学院生源质量差异显著，部分学生存在学习动力不足及家庭教育缺失问题，导致学校与教师群体需承担更多教育职责与压力。班主任群体除完成常规教学任务外，还需兼顾学生心理疏导、行为规范管理等多元化工作内容，日常工作中时常出现焦虑与倦怠现象，在情绪状态层面普遍呈现消极倾向。

该群体消极情绪成因主要源于学生管理效能欠佳、职业倦怠积累、教学成效自我认同不足等因素。教师在情绪调节过程中多倾向于负面情绪的表露，对积极情绪的培养与维持关注度相对不足。长期存在的情绪积压未得到有效疏导，致使班级管理效能降低，同时削弱了教师群体的职业热情与发展动力。

针对班主任情绪状态的调查，通过对44位班主任进行访谈，结果表明：70%的班主任表示由于所带班级学生缺乏学习动力，且家长对学生教育关注较少，导致自己在工作中经常感到疲惫和焦虑。30%的班主任反馈，面对繁重的教学任务和管理压力，时常会有力不从心的感觉。这表明该班主任群体在日常工作中，消极情绪积压较为明显，积极情感相对缺失。

3. 调节策略形式单一，缺乏有效的长期策略

广东信息工程职业学院的班主任群体在情绪管理方面存在策略单一化倾向，面对学生复杂的情绪状况时显现出应对能力不足。当出现情绪困扰时，受访的班主任倾向于选择饮食调节、沉浸游戏或封闭独处等简单宣泄方式，这些方法虽能短暂平复情绪，但缺乏根本性调节效果，甚至可能引发与校方管理者、学生家长间的沟通障碍。当前职业院校教育环境存在工作强度高、责任范畴广的特点，班主任需同时承担教学实施、行为督导及心理疏导等多元职责。持续高压状态易导致教师产生焦虑情绪与心理波动，而现有情绪调控措施多停留于临时性应急手段，未能建立系统化的长效管理机制，也忽视了情绪调节方法的持续性和多样性需求。

（二）非个体层面的问题

1. 社会支持体系欠缺，外部资源匮乏

随着教育压力持续增加，职业院校班主任面临教学实施、心理疏导与行为管理的多重职责，其情绪疏导需求与社会支持力度形成明显落差。在社会教育评价体系中，职业院校教育长期处于弱势地位，教师职业认同感

薄弱，加之普遍存在的“后备力量”认知偏差，严重制约班主任的职业自信建设。校方管理常呈现“高期待、低支持”特征，导致教师情绪困扰缺乏有效疏导渠道。

当前班主任群体普遍反映工作负荷与压力呈现持续累积态势，而教育体系对心理支持的供给明显不足。特别是在学生行为矫正和课堂管控环节，专业心理指导的缺失使得教师多依赖自我调适。由于教育体系对教师心理支持的关注存在滞后性，情绪问题易形成恶性循环，最终影响教育质量和职业表现。在受访的44位班主任中，普遍认为班主任在情绪管理方面缺乏社会与教育体系的支持。

2. 学校关注力度不足，培训机制缺失

目前，广东信息工程职业学院对班主任群体的情绪管理重视不足，缺乏系统的情绪管理培训机制，导致其难以获得必要支持。现有教师培训体系虽定期开展，但鲜少涉及情绪调节指导，教师在遭遇心理困扰时既缺乏疏导途径，也欠缺专业应对技能。

调查显示，该校既未建立情绪管理课程体系，又缺少专题指导，致使新入职班主任在班级管理和学生问题处置中常产生无力感。情绪支持机制的缺失不仅影响教师职业认同与教学效能，长期高压环境下未获有效疏导的情绪问题，更会波及班级建设与学生学习状态。

三、职业院校学校班主任情绪管理策略

（一）个体层面的策略

1. 强化情绪管理意识，提升知识储备

职业院校班主任应主动学习情绪管理相关知识并将其运用于日常教育实践。这种自我提升不仅有利于提升班级管理效能，也能有效降低消极情绪对工作的干扰。教育工作者可通过研读心理学专著及情绪调控类书籍获取专业知识，从而理解情绪波动产生的根本原因及其对教育工作的潜在影响。系统掌握切实可行的情绪调控策略，例如认知调整、合理宣泄及自我控制等方法，能使教师在面对学生突发状况时保持专业判断力，同时增强处理复杂教育问题的临场应变能力。

2. 构建自我调节体系，优化应对实践

构建自我调节体系需建立动态的情绪监控与反馈机制。职业院校班主任应主动观察学生行为背后的情绪信号，通过建立情绪日志记录工作场景中的心理变化轨迹。例如面对学生课堂倦怠表现，需结合个体差异分析成因，

采取预防性沟通而非事后追责。在压力应对方面,可运用认知重构技术区分事实与主观臆断,通过正念训练增强情绪耐受力。同时需建立情绪恢复预案,当觉察到情绪临界点时及时启动暂停机制,如进行办公室工间操或参与教师心理工作坊。这种系统性调节模式能促进情绪资源再生,形成可持续的自我管理能力。

(二) 非个体层面的策略

1. 完善心理辅导机制,构建支持体系

职业院校学校需完善班主任心理辅导机制,建立专职心理辅导团队与系统化支持网络。作为学校管理的中坚力量,班主任面临高强度工作压力与情感负荷,易出现心理波动与职业倦怠。建议校方配置专业心理咨询师开展周期性的心理疏导服务,针对性缓解教师群体的焦虑情绪与压力症状。定期举办心理健康专题活动有助于普及情绪调节技巧,如正念训练等科学干预手段。可组建心理互助小组,借助集体交流与互助倾听机制消解孤立感,构建教师间的情感支持纽带,形成压力释放与共情理解的安全场域。同时应建立周期性心理测评体系,精准识别潜在心理隐患并提供定制化干预方案,保障每位班主任获得专业化心理健康支持。

2. 创新培训培养模式,建立长效机制

职业院校学校应着力完善班主任情绪调控能力培养机制,建立完整的情绪管理指导体系。建议校方依据教育实践需求制定周期性专项培训计划,重点培育教育工作者的情绪觉察与调控素养。培养课程需涵盖情绪感知、外显控制、适应性调整等核心模块,采用理论结合实操的教学模式,融入实例研讨与情境演练等多元化手段,帮助教师在具体教育场景中提升情绪处理能力。课程设计需遵循差异化原则,针对不同教龄阶段的教师群体定制教学内容:新任教师侧重情绪管理基础理论掌握,资深教师则着重深化策略应用能力。为提升培训实效性,可采用分段式集中研训与数字化学习平台相结合的弹性培养模式,在保障教学连贯性的同时降低对常规工作的影响,确保知识转化的实践价值。

结语

本研究揭示职业院校班主任群体在情绪管理实践中存在多维困境:个体层面呈现认知局限、消极情绪累积及调节策略单一化特征,非个体层面则面临社会支持不

足与学校培养机制缺位的结构性矛盾。基于情绪劳动理论框架,研究发现班主任的情绪调控效能直接影响教育生态系统的稳定性,其情绪资源再生能力与外部支持网络建设呈显著正相关。理论层面,研究拓展了职业教育领域情绪管理研究的实践向度,验证了情绪劳动强度与职业耗损的关联机制;实践层面,提出构建“个体-组织”协同干预模型,通过自我调节体系优化与专业化支持网络建设的双向赋能,实现情绪管理从应激应对向系统防控的范式转变。未来研究需进一步探索情绪管理能力动态评估指标,深化校企协同支持机制建设,为职业教育教师专业发展提供更具适配性的理论支撑。

参考文献

- [1] 唐亚兰. 我国教师情绪管理研究现状与展望——基于中国知网(1999-2019年)的文献计量与内容分析[J]. 心理学进展, 2020, 10(7): 1006-1014.
 - [2] 高巍, 蔡亚男. 教师情绪劳动[J]. 教育与教学研究, 2025, 1: 64-77.
 - [3] 王倩, 王瑾. 教师情绪调节: 内在机理、价值意蕴与提升策略[J]. 教育研究, 2024, 45(5): 3-12.
 - [4] 刘明丽. 中职班主任管理中情感艺术的应用策略[J]. 当代家庭教育, 2024, (14): 142-144.
 - [5] 李鹏等. 工作压力对中小学教师职业倦怠的影响: 情绪劳动和工作满意度的链式中介作用[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(3): 412-418.
 - [6] 王倩, 王瑾. 我国教师情感劳动研究的逻辑理路与发展向度[J]. 教师教育学报, 2024, 10(3): 45-53.
 - [7] 高瑛, 王艳. 基于CiteSpace的国内教师职业倦怠研究的可视化分析[J]. 教育进展, 2024, 14(1): 527-535.
 - [8] 《教师教育学报》编辑部. 教师专业发展的情绪维度: 挑战与突破[J]. 教师教育学报, 2023, 10(4): 1-8.
- 作者简介: 宋艳清(1991, 09—), 女, 汉, 广东三水人, 讲师, 本科学历。研究方向: 思想政治教育, 人力资源管理。
- 基金项目: 本文是2024年广东信息工程职业学院校级课题, 课题名称《职业院校班主任情绪管理及策略探析》, 课题编号: 24YB-17。