

# 浅谈高考冲刺阶段班级管理策略

翟冬琴

云南省曲靖市第一中学

**摘要：**对于高三学子来说，高考的冲刺阶段，是充满希望和挑战的关键时期，学生能否进入理想的大学，迈进自己喜欢的城市，选择自己心仪的专业，这是对学生和家长的考验，也是对班主任的考验。作为班主任，如何帮助学生在冲刺阶段以积极乐观、勤奋自信的状态迎接高考，这是高考决胜的关键。本文主要探讨班主任如何通过多种策略指导高三学生调整状态冲刺高考。

**关键词：**班主任；高三学生；班级管理；学生状态

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.018

## 引言

随着高考的临近，越来越多的学生会更加深切地感受到心理压力比以往任何时候都要大。首先，这种压力不仅来自繁重的学业，父母的期望、老师的关爱、同学的竞争，还来源于对未来发展方向的不确定性及对自我期望的焦虑，甚至部分同学会给自己设定过高的目标，比如“必须上清华或北大”“必须在班级中保持前三名”等，这种对自我的高要求，容易让学生陷入“完美主义”的陷阱，从而陷入“自我施压”的循环，产生“愧疚感”和“负罪感”。这些因素无形中增加了学生的心理负担。其次，冲刺阶段密集而频繁的考试，学生会因为过分在乎排名而出现敏感心理，面对考试的成绩下降或失误会感到挫败，甚至自我否定。最后，高考复习时间有限，而知识点却浩如烟海，这种复习效率与时间的博弈会让很多学生在冲刺阶段感到时间紧迫，复习效率低下，甚至出现“焦虑性失眠”和“注意力不集中”的问题，陷入“焦虑-低效”的恶性循环。因此班主任指导学生调整状态，冲刺高考，做学生心理的灯塔领航员尤为重要。

## 一、班主任要做好学生心灵的灯塔领航员

（一）指导学生设定合理目标，提倡积极乐观的学习态度，正确、高效的学习方法，避免过分追求完美的苛刻心理

很多学生在高考冲刺阶段，会给自己设定过高的目标，比如“每科都要接近满分”“每天都要有明显进步”，这种“苛刻般”的心态，往往会让学生感到力不从心。班主任应该指导学生制定合理的，可视化的，通过努力能够达成的目标，遵循科学性 with 个性化结合明确，总分目标与学科目标相结合的原则，基于学生当前水平与潜力，采用“总分—单科—模块”三级分解目标法。引入SMART原则（具体、可衡量、可实现、相关性、时限性），避免空泛口号。例如：“每天完成2篇文言文阅读+练

习答题规范”比“提高语文成绩”更有效；分阶段动态调整目标，将大目标分解为小目标，达到一个小目标之后再设定下一个小目标，比如“今天要完成数理化的5道选择题”“本周要背完200个英语单词”“本次月考我要进步多少名”；建立每周反馈机制：通过“目标达成表”跟踪进度，如完成率低于70%时，需与学生共同分析原因并调整计划。另外，班主任要指导学生接纳不完美：高考不是“完美考试”，每个人都会有失误。只有学会接受自己的不足，才能更好地专注学习和提升自我。

## （二）学会自我接纳，停止自我否定的自卑心理

高考复习过程中，很多学生会因为成绩起伏不定而陷入自我怀疑。他们总是对自己说“我也没有贪玩，该花的时间都花在学习上了，我怎么还这么差？”“我天生就不是读书的料，我永远都不会进步！”这种自我否定的心态，会严重影响学生的学习状态。班主任应该认可和赞许学生的点滴进步，鼓励学生记录自己的小进步，通过考后评选班级进步之星，定制奖状或激励小奖品等营造一种自信的学习氛围。班主任还要指导学生在退步或考试失利时保持一颗平常心，正确看待失误，停止自我批评，不要苛责自己，而是把失误当作进步的垫脚石，不断突破和超越。

## （三）科学管理时间，避免过度疲劳引起的烦躁心理

很多学生在备考时会陷入“疲劳战术”，每天熬夜复习，试图用时间来弥补知识的不足。然而，这种“透支式”学习，往往会让人陷入低效甚至崩溃的状态。

班主任应指导学生制定高效学习计划，找到有空间的增分点，查缺补漏，避免盲目效仿别人。每个人都有自己的节奏和优势，找到自己最佳的状态就能展现最好的自己。精细化管理时间，推行“番茄钟+任务清单”

模式：将每天学习拆分为20分钟专注单元，优先完成“高性价比任务”（如高频考点、易错题型）。避免疲劳战：强制学生每天保证6-7小时睡眠，课间安排10分钟放松活动（如冥想、拉伸），将知识体系与实战结合，错题本升级：将错题按“知识漏洞”“思维误区”“计算失误”分类标注，针对性强化训练，提高复习效率，真正实现和时间赛跑。

#### （四）培养积极心态，增强心理韧性

高考不仅是对知识的检验，更是对心理韧性的考验。一个积极的心态，能够帮助学生更好地应对高考的压力。每天给自己正能量：如早晨起床后，对自己说一句鼓励的话，比如“今天会是美好的一天！”学会感恩：每天记录一件让学生感恩或难忘的事，带着感恩的心，学生会更加积极乐观。找准教育契机和学生深入交流，用爱心感化学生，爱心是教育学生的前提和基础，是班主任工作的强大动力，没有爱就没有教育。卢梭说：“凡是教师缺乏爱的地方，无论品格还是智慧都不能充分地发展，只有真心实意地爱学生，才会精雕细刻地塑造他们的灵魂。”学生一旦体会到这种感情，就会轻松地学习、生活和健康地成长。班主任还可以通过主题班会，开展“挫折故事会”活动，邀请优秀毕业生分享他们的逆袭经历，组织一些抗压活动，引导学生用挑战视角代替威胁视角，培养他们的抗压能力等来重塑学生的自我认知。

#### （五）与压力和解，注入信心，找到适合自己的节奏

高考的压力是不可避免的，与其击败他，不如学会如何与它和平共处。与其试图“消除压力”，不如学会“与压力共舞”，与压力建立合作关系。适度的压力有助于学习，甚至能转化为前进的动力，班主任要鼓励学生找到情绪的宣泄出口，如通过运动、听音乐、写日记、倾诉、记录压力清单、思维转化训练等方式，释放内心的压力。班主任还可以通过组织主题班会化解焦虑，如每周10分钟心理加油站，“三明治”沟通法（正向反馈-具体建议-情感支持），“瓦伦达”心理学效应，减压运动会，班级团建活动，在教室设立各学科急救锦囊，设置情绪漂流瓶等。通过认知上的压力分级，行为上的节奏锚点，环境上的能量补给，学生定能逐步从被压力驱赶转向与压力共舞。

#### （六）处理好学生成绩的“高原期”

高原期是学习过程中的正常现象，指的是学生学习或技能的暂时停顿或下降的现象。高原期的出现是备考的震荡整理期，是一个积极信号，它提示考生需要停下

来休息一下，让身心喘口气。考生也可以利用这段时间对已输入的知识进行深加工，夯实复习过的知识，并将原本松散的知识系统化，形成知识网络。通过高原期的身心调整和知识梳理，蓄积能量和清晰的知识体系，为下一阶段复习奠定良好基础。班主任要及时和学生一起分析原因，指导学生有针对性地调整学习计划，力求把知识融会贯通，学会聚焦与取舍，对错题深入反思，对错题价值深度挖掘，在班上成立学习节奏联盟，整合班级资源，建立同学互助小组。走出高原期，进入柳暗花明又一村的全新阶段。

#### （七）零糖社交，远离毒友谊

学校犹如一个小型社会，在高中阶段，总有部分学生因为性格，家庭等原因在人际交往方面感到困惑与无助，他们内心渴望友谊，渴望被接纳，找到归属感，但在与同学相处的过程中不仅没有让自己身心愉悦，反而出现了很多负能量，影响到自己的学生和生活。作为班主任，正确引导学生与同学交往尤为重要。尤其是一些社恐型的人或自负的人，班主任可以向他们推荐零糖社交，零糖社交是一种轻松自由且无负担的社交方式，它强调在人际交往中保持适当的距离和独立性，不过多依赖他人提供的情绪价值，避免人际交往带来的压力和负担，做最自在的自己，避免内耗。毒友谊比没有朋友更可怕，朋友应该是生活中的一道阳光，驱散孩子心里的阴霾，如果遇到经常生气，情绪不稳定甚至贬低对方的，那就立刻中断，做一个快乐的独行侠，与知识和能力交朋友。莫愁前路无知己，天下谁人不识君。

#### 二、班主任要做好任课教师团队的协同舵手

上下同欲者胜，风雨同舟者兴，高考最终是一个团队合力的结果。班主任不是万能的，一花独放不是春，百花齐放春满园。作为班主任，要和班级团队确定共同目标，统一课堂管理和教学要求，统一协调好作业安排。要全面了结学生的学习情况，通过班课协调会精准分析到每位学生，制定个性化的复习计划，做到人人有老师盯，科科有老师管，团结科任老师，齐心协力，相互支持，才能形成最大的合力，合力根源于和谐的人际关系，所以班主任要处理好与各科老师间的关系，这是班级工作的一个关键。班级工作如何，关键在于班主任是否具有“统帅”的能力，是否能统筹全局，充分调动各科任老师的积极性和主动性，使老师同心，目标同一，团结拼搏，搞好班级整体成绩。而要做到这点：

（一）班主任必须时时注意了解各位老师的酸甜苦辣，尽自己的最大努力为他们排忧解难。平等对待各科

任教师。班主任要教育学生不能只重视主科，而轻小科，特别要求学生平等对待所有学科教师，不因自己的好恶而有所偏爱。学生对科任教师的反映和科任教师对同学的想法，班主任要及时了解，在中间发挥好桥梁与润滑剂的作用。

(二) 建立沟通机制，定期召开班课协调会议，分析和交流班级管理情况，讨论学生表现，共同制定教育策略。针对个别学生的特殊情况要具体分配到各科任老师进行个别交流，对于学科学困生，还要给予学习方法的指导和鼓励。班主任与任课教师一对一沟通，确保信息准确传递，共同寻找解决方案。

(三) 明确职责与期望，班主任要有明确的角色定位，明确每位任课教师在班级管理中的具体角色和责任，如心理辅导、兴趣培养等，让每位教师都能找到发挥自己专长的舞台。班主任好需要和科任老师共同设定班级管理的短期与长期目标，让任课教师明白自己的努力方向，增强参与感，班主任还可以邀请任课教师参与班级活动策划，如主题班会、学科竞赛等，发挥他们的专业特长，增加活动的趣味性和教育意义。

(四) 建立反馈机制、表彰优秀，建立有效的反馈系统，鼓励任课教师提出管理建议和改进措施，让每位教师的声音都被听见和重视。对在班级管理中表现突出的任课教师给予公开表彰，如“最佳协作奖”、“学生最喜爱教师”等，增强其职业荣誉感和成就感。

### 三、班主任做好家校共育的桥梁建筑师

每个孩子都是独特的星辰，家校共育就是点亮星空的火炬。作为班主任要积极与家长沟通，用合理的方式汇报学生存在的问题，和家长建立一种合作伙伴关系，共同探讨和解决孩子学习生活中的问题。尤其要关注有心理问题的学生，做好家长工作，不给学生增添压力。

(一) 家长提供心理支持，成为情绪稳定的“定海神针”

家长要先调整自身心态，学会自我情绪管理，避免将焦虑传递给孩子。通过深呼吸、冥想等方式保持平和，减少频繁谈论高考相关话题；保持家庭氛围和谐，避免争吵或过度关注成绩，不被瞬间产生的大量情绪感受所影响，避免某些行为演变成为冲突。

(二) 避免思维的“反刍”

父母要避免总是想着“他心思不在学习上”“成绩下降就是因为他不努力”……可以试着改变对孩子的负面评价，看到他的优势与潜能。如果只是一次发挥不好的科目，那应该相信孩子之后可以考出真正水平。如果

是经常发挥不好的科目，父母可以和孩子一起分析成绩浮动的原因，找到问题症结。

(三) 接纳与共情

允许孩子表达压力或挫败感，用“我理解你现在很难”等共情语言代替说教；

考试成绩的波动可能导致孩子有一些情绪，父母要认识到这些都是正常反应，避免盲目比较，强调“与自己进步相比”而非对标他人，要多倾听、少说教、不横加指责，多给孩子鼓励和积极反馈；适时调节自己的情绪，用积极乐观的心态鼓励、支持孩子，让他们感受到家人的陪伴，满怀信心，轻松迎考；还可以共同制定分层次目标（如保底目标、冲刺目标），增强成就感；关心孩子的安全与生活，不要去提学习方面那些敏感的话题。高三学子都是惹不起的王炸，家长要轻言细语，关心他们的生活，科学饮食，共同商量，才能达到效果，家长命令会让孩子产生逆反心理。

(四) 从“监工”到“倾听者”

多倾听少说教，减少对分数、排名的过度关注，避免用“必须考上XX大学”等绝对化语言施压，可设立“高考话题日”，讨论新闻、电影等轻松内容，分散注意力。

(五) 后勤保障：科学支持而非过度干预

作息与环境优化，协助制定合理作息表，保证7小时睡眠，保持学习环境安静，减少干扰（如使用手机或看电视、避免频繁送水果打断）；饮食与健康提供营养均衡的三餐，营造稳定的家庭氛围，注入松弛感。

总之，家长需以稳定的情绪为根基，通过倾听与共情构建信任，以科学的支持减轻压力，最终帮助孩子在冲刺阶段保持自信与专注。关键是以平常心陪伴，让孩子感受到无论结果如何，家庭始终是温暖的港湾，班主任要努力帮助父母成为孩子情绪稳定的陪考者。

### 结语

高三冲刺阶段是智慧与温度的平衡，是严管与厚爱的交融，是家校共育结硕果的喜悦，更是学生自我挑战与成长蜕变的见证。班主任作为高考冲刺备考的总指挥，要充当好学生的心灵灯塔领航员，老师的协同舵手及家长的桥梁建筑师，才能引领学生到达高考胜利的彼岸！

### 参考文献

[1] 张晋. 切实帮助高三学生做好心理调适 [N]. 中国教育报, 2024-04-23 (002).

作者简介：翟冬琴，出生于1979年9月，女，汉族，云南曲靖人，本科，高中英语教师，副高级职称，从事高中英语教学，班主任及年级管理工作。