

# 中职班主任运用心理辅导技巧助力问题学生转化的策略

霍翠霞

曲周县职业技术教育中心

**摘要：**本文聚焦中职班主任在助力问题学生转化中的心理辅导技巧应用，深入分析中职阶段学生心理发展特点与行为偏差的成因，系统探讨心理辅导理论对班级管理和学生成长的指导价值。文章结合当前中职学校管理实际，梳理班主任在问题学生识别、沟通引导、行为矫正、自信心重建等环节中可采用的心理辅导策略，提出构建信任关系、优化沟通方式、强化正向激励、创新转化机制等具体做法。研究显示，科学运用心理辅导技巧能显著提升问题学生的自我认知、行为管理与人际适应能力，增强班级凝聚力，推动学生身心健康成长。文章最后提出加强班主任专业成长、完善学校支持体系、推动家校社协同等建议，为提升中职学生教育管理质量与育人实效提供理论基础和实践路径。

**关键词：**中职班主任；心理辅导技巧；问题学生转化；班级管理；教育策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.141

## 引言

随着职业教育体系的不断完善和中职学校招生规模的扩大，学生群体日益多元化，问题学生转化成为班主任工作中的重要挑战。中职学生正处于心理成长关键期，受社会、家庭、学校多重因素影响，部分学生易出现自我认知偏差、行为失范、学习动力不足、人际冲突等问题。传统管理模式往往侧重纪律约束和外在行为规范，难以根本解决学生成长的深层困扰。心理辅导理论与技术的引入，为班主任助力问题学生转化提供了科学路径和有效工具。本文立足中职班主任工作实际，系统梳理心理辅导在学生转化中的应用策略，探讨其实施路径及优化建议，旨在推动中职学校德育创新和学生全面发展。

## 一、中职问题学生的心理特征与成因分析

(1) 认知发展与自我意识偏差，中职阶段学生正处于青春期，自我意识觉醒显著，价值观尚未定型，易对自身、同伴、社会环境产生认知误差。一些学生自卑、焦虑、易怒，对挫折和失败的敏感度高，易出现自我否定、回避挑战等心理状态，影响学业和人际关系。(2) 家庭环境与社会支持缺失，家庭结构不稳定、亲子沟通缺乏、家长教育方式失衡等问题在中职学生中较为普遍，导致部分学生安全感缺失、情感冷漠、自律能力弱。社会环境中标签化和负面评价也影响学生自我认同，进一步加剧心理压力和行为失调。(3) 学校管理与师生互动局限，部分中职学校班级管理重视表面纪律，忽视学生心理成长。班主任与问题学生缺乏深入沟通，未能及时捕捉心

理信号和转化时机，致使问题行为反复出现甚至加重，班级氛围受到影响。

## 二、心理辅导理论在中职班主任工作中的指导作用

### (一) 人本主义心理辅导理论的实践意义

人本主义心理学强调对每个学生个体的尊重，关注其内在需求和潜能的激发。在管理和转化问题学生的过程中，班主任应以“理解—共情—接纳”为核心原则，深入关注学生的内心世界，倾听他们的真实感受和想法。营造温暖、安全且包容的班级氛围，有助于减少学生的抵触情绪和心理防备，激发其自我成长的积极意愿。通过真诚的关怀和有效的情感交流，班主任能够帮助学生建立自信，促进其内在动力的激活，使他们逐渐走出困境，形成积极的自我认知。同时，关注学生个性差异，尊重其独特性，为其提供个性化支持，鼓励学生自主探索和发展。这样的管理理念不仅有助于问题学生的心理健康和行为转变，也推动整个班级形成和谐、支持的学习环境，为学生的全面发展奠定坚实基础。

### (二) 行为矫正理论的实操价值

行为主义心理学为班主任提供了切实可行的行为矫正方法，如正向强化、负向强化和代币奖励等，有助于学生逐步形成良好的行为习惯。通过将复杂的行为目标进行细化和分解，班主任能够有针对性地观察和记录学生的具体行为表现，及时反馈并实施奖惩措施，激励学生积极改进行为。正向强化通过奖励学生的正确行为，增强其重复良好行为的可能性；负向强化则通过减少不良刺激，促使学生避免不当行为；代币奖励系统则以具

体物质或象征性奖励激发学生的内在动力。这样的系统性行为管理不仅帮助学生明确行为规范，还培养了他们的自律意识和责任感。长期坚持此类方法，能够逐步改变问题学生的行为模式，促进他们更好地融入集体生活和学习环境，实现行为的持续改善和个性发展。

### （三）社会认知理论的综合应用

社会认知理论强调榜样的示范作用、同伴的互助支持以及情境的引导作用，这为班主任帮助问题学生提供了有效的路径。通过树立积极向上的典型人物，学生能够在模仿与学习中逐步增强自我效能感，感受到自身行为的可能性和价值。组织小组合作活动为学生提供了互帮互助的平台，促进他们在集体中建立归属感和责任感，增强社会适应能力。模拟情境训练则通过真实或接近现实的场景，帮助学生体验并练习应对各种社会交往与行为挑战的策略，提升解决问题的能力。这样的多元化引导方式不仅激发学生的内在动力，还使他们从被动接受转变为主动成长，逐步形成积极的行为模式和健康的心理状态。通过持续的榜样引领和情境支持，问题学生能够更好地适应学校生活和社会环境，实现全面发展。

## 三、中职班主任心理辅导助力问题学生转化的策略

### （一）构建信任关系，搭建沟通桥梁

班主任应主动关注问题学生的心理状态和成长需求，通过定期开展一对一谈心、心理测评和成长记录等活动，深入了解学生的内心世界和真实想法。真诚倾听学生的心声，帮助他们表达情绪和困惑，促进心理疏导和情感释放。在交流过程中，班主任应以耐心和理解为基础，建立起师生之间的信任和支持关系，使学生感受到被尊重和关怀。这样的情感连接能够有效减少学生的戒备心理和逆反行为，为后续的行为转化和心理干预奠定坚实基础。班主任通过持续关注与跟进，不断调整教育策略，帮助学生积极面对困难，树立自信和积极的人生态度。良好的沟通渠道和支持体系不仅促进了学生的健康成长，也增强了班级的凝聚力和和谐氛围，为构建积极向上的班级文化提供了有力保障。

### （二）优化沟通方式，促进情感共鸣

采用开放式和引导式提问，有助于打破传统的标签化和否定性评价，营造更加宽容和支持的班级氛围。通过提问激发学生思考，鼓励他们表达内心真实想法，增强参与感和自信心。在交流过程中，注重非语言沟通的重要性，运用肢体语言、表情互动以及同理回应等方式，

帮助学生有效宣泄情绪，缓解心理压力，减少冲突和误解。教师通过细致入微的情感表达，传递理解与支持，促进师生关系的和谐发展。鼓励学生分享个人成长故事和经历，增强彼此之间的情感纽带，提升班级的归属感和集体认同感。开放的交流环境让学生感受到被尊重和关心，激发其主动参与班级建设的积极性。整体来看，这种以尊重与引导为核心的沟通方式，不仅有助于学生心理健康的发展，也为班级管理注入更多温度和活力，形成良好的学习和成长氛围。

### （三）制定个性化转化计划，落实分阶段目标

针对问题学生的具体表现，学校心理教师、家长和学科教师共同携手，协作制定切实可行的个性化转化方案。这一方案明确分阶段的目标，结合实际情况设计具体的支持措施，并建立科学的跟踪反馈机制，确保每一步调整都能及时响应学生的变化。团队注重对学生行为细节的细致观察，深入了解问题根源，实施有针对性的指导，帮助学生一步步克服不良习惯和行为困扰。在方案实施过程中，依据学生的反馈和表现不断调整策略，确保干预措施既灵活又有效。通过持续的关注与支持，学生不仅能够逐渐改善行为，还能增强自信心，激发内在学习动力。家校教研三方的紧密合作，构建起全方位、多层次的支持网络，为问题学生的健康成长创造良好环境。此举不仅促进了学生个体的全面发展，也为学校整体的育人质量提升提供了坚实保障。

## 四、班级正向氛围营造与心理健康教育的协同推进

### （一）营造支持性班级文化，强化正向激励

通过强化集体荣誉感、制定明确的班级公约以及发挥榜样的引领作用，能够有效营造一个团结、互助、积极向上的班级氛围。班级中的每一位学生都感受到集体的温暖与力量，形成共同奋斗的价值认同和归属感。在这样的环境下，学生更愿意主动参与各类集体活动，增强合作意识和责任担当。多元化激励机制通过关注每个学生的闪光点，特别是问题学生在活动中的积极表现，给予肯定与鼓励，激发他们的内在潜力。通过赋予这些学生具体的角色体验和责任，帮助他们树立自信心，逐步实现行为的积极转变，增强持续改进的动力。这种激励不仅局限于物质奖励，更强调精神激励与自我价值的实现，使学生能够真正内化良好行为规范。整体来看，科学有效的班级管理激励体系不仅促进了班风建设，也为学生的健康成长和人格发展奠定了坚实基础。

(二) 推动心理健康教育常态化, 提升学生自助能力

将心理健康教育有机融入班级的日常管理, 是促进学生全面发展的重要举措。通过定期开展心理主题班会, 教师能够针对不同年龄段学生的心理特点, 设计切实有效的情绪调适训练和团体辅导活动, 帮助学生认识和管理情绪, 掌握压力应对技巧, 提升人际交往能力。丰富多样的心理健康活动不仅增强了学生的心理素养, 也营造了积极、支持的班级氛围。鼓励学生主动参与心理社团和互助小组, 有助于培养他们的自我调适意识和解决问题的能力, 使学生在集体中相互支持, 共同成长。心理健康教育的系统开展不仅有助于学生心理问题的早期发现与干预, 也促进了他们心理品质的持续提升, 增强了适应社会变化的能力。班主任和教师在日常管理中注重心理健康的渗透, 能够更好地理解和关心学生, 建立和谐师生关系, 推动班级管理向更加人性化和科学化方向发展, 最终促进学生身心健康与学业成长的良性循环。

(三) 搭建家校社协同支持网络, 形成转化合力

在问题学生转化过程中, 积极与家长保持密切沟通尤为重要。通过定期分享学生的成长变化、心理辅导策略以及转化成效, 能够增强家长的理解与支持, 形成家庭教育与学校教育的有效衔接。家校之间的良好沟通不仅为学生提供温暖的成长环境, 也有助于及时发现和解决学生在家庭中的困扰。此外, 整合社会心理服务资源, 联合社区志愿者、社会组织等多方力量, 为问题学生提供全方位的支持和专业帮助。通过家校社三方联动, 搭建起密切合作的协同育人平台, 形成教育合力, 有效化解学生在成长过程中的深层次矛盾与问题。这样的合作不仅丰富了心理辅导的资源 and 手段, 也增强了学生面对困难的应对能力, 促进他们健康、积极地成长, 为中职学生的全面发展提供了坚实保障。

## 五、问题学生转化持续优化路径与未来展望

持续推进问题学生的转化工作, 关键在于完善顶层设计和构建高效的推进机制。应将心理辅导作为学校德育工作的重要组成部分, 纳入整体规划, 明确班主任、心理教师与年级组长的职责分工, 形成多层次、多角色协同支持体系。提升班主任的专业能力至关重要, 通过组织系统的心理健康教育培训、辅导案例研讨和同行经验分享, 促进班主任不断掌握心理辅导和危机干预的实用技能。学校应创新评价和激励机制, 将问题学生转化

的具体成效纳入班级和教师的绩效考核体系, 从而激发各方积极参与的动力。同时, 推进心理健康课程建设和数字化心理服务平台的完善, 为班主任和学生提供多样化的课程资源和技术支持。未来, 心理辅导还应与职业生涯规划、社会实践及社交技能培训等环节深度融合, 推动学生心理健康水平和综合素养的整体提升, 助力中职学生健康成长和全面发展。

## 结语

中职班主任在问题学生转化过程中, 心理辅导技巧的科学运用起到了关键作用, 有效促进了学生身心健康和德育工作的实效性。通过建立稳固的信任关系, 班主任能够深入了解学生的心理需求和成长困境, 从而优化沟通策略, 实现更加贴合学生实际的个性化转化方案。班主任在转化过程中不仅注重个体差异, 还积极营造积极向上的班级氛围, 结合心理健康教育形成全方位支持网络, 帮助学生逐步走出困境, 融入健康成长轨道。

未来的工作应着力完善学校心理支持体系, 推动班主任培训向专业化和系统化方向发展, 全面提升班主任的心理辅导能力与教育管理水。强化班主任在心理健康教育中的作用, 使其能够更有效地识别学生心理问题并开展针对性辅导, 帮助学生积极应对成长中的挑战。同时, 家校社三方协同机制应进一步加强, 形成教育合力, 拓宽学生支持资源的广度和深度。通过家长、学校和社区的紧密合作, 构建全方位、多层次的支持网络, 为学生提供更加细致和个性化的心理与学业辅导。推动心理辅导与教育管理的深度融合, 既关注学生的心理需求, 也兼顾行为引导和学习支持, 努力构建符合中职学生成长特点的新型育人模式。这种育人模式不仅有助于提升学生的心理素质和综合能力, 也为学校育人质量的稳步提高奠定坚实基础, 促进学生的全面发展和健康成长。

## 参考文献

- [1] 陈琳, 王晓芳. 中职班主任心理辅导助力问题学生转化的实践研究 [J]. 职业教育研究, 2023, (15): 79-84.
- [2] 李媛, 赵亮. 心理健康教育在中职学生管理中的作用探析 [J]. 当代职业教育, 2022, (13): 65-70.
- [3] 刘静, 王伟. 班主任心理辅导与问题学生转化的路径分析 [J]. 教育理论与实践, 2023, (19): 112-117.

作者简介: 霍翠霞, 1984.2, 女, 汉族, 河北省邯郸市曲周县前河东村, 本科, 讲师, 研究方向: 中职班主任管理。