

高中班主任管理对学生心理健康影响的实证研究

平兴琴

重庆万州第一中学 重庆万州 404000

摘要：本研究目的在于探究高中班主任管理促进学生心理健康发展的作用机理，进而提出相关管理策略。本文采用实证调查的方法，从班主任管理方式、班级氛围和师生关系等方面来分析学生心理健康问题。结果发现：班主任管理方式在班级氛围中起到中介作用以及在师生关系中起到调节作用显著影响学生心理健康。根据研究发现，本文提出提高班主任心理健康教育素养，建立民主和谐班级管理模式，加强师生沟通和个别辅导，以优化班主任管理和学生心理健康。

关键词：高中班主任管理；学生心理健康；班级氛围；师生关系；管理策略

引言

在社会竞争日趋激烈以及教育模式不断转变的背景下，高中生心理健康问题越来越突出，已经成为广大教育工作者以及家长们重点研究的对象。班主任作为学生在日常学习与生活中的主要管理者，他们的管理方式对于学生心理健康所产生的影响是不可忽视的。本研究目的在于深入探究高中班主任管理在促进学生心理健康方面的作用机理，提出行之有效的管理策略，为高中教育实际工作提供理论支持与实践指导。

一、高中班主任管理对学生心理健康的影响机制

（一）班级氛围的中介作用

班级氛围指学生对班集体所产生的情绪、行为以及心理环境等方面的感受，它是影响学生心理健康的一个重要因素。班主任的管理方式直接影响着班级氛围的塑造，又通过班级氛围作用于学生心理健康。比如积极的班级氛围可以增强学生归属感与自尊心，减少心理压力与情绪困扰。当班主任重视听取学生管理上的需要，运用公平民主的管理方式，学生就会感到班级对自己的尊重与拥护，心理安全感也会得到进一步提高。而且在班主任管理太过专制或者忽略了学生的参与的情况下，班级氛围就会出现紧张乃至淡漠的现象，会使学生产生隔离，焦虑或者不安的情绪。另外班级氛围也会对同伴间互动的质量产生影响。研究显示，气氛和谐的班级中学生间支持行为较高，且这种正向互动有利于减轻学习压力、增强社会适应能力、增强心理韧性。所以班级氛围对班主任管理与学生心理健康起着至关重要的中介作用，班主任要格外重视班级氛围营造对学生心理健康成

长的影响。

（二）师生关系的调节作用

在班主任管理中，师生关系是影响学生心理健康的最核心的一环。良好的师生关系可以给学生以情感上的支持与心理上的慰藉，有利于学生面对学业压力与生活挑战做出较好的反应。班主任在积极沟通，情感关怀，适度管理规则等方面能够拉近同学生的关系，进而构建起一种相互信任，相互尊重的师生关系。相反，班主任若过分冷淡，强硬或者忽略了与学生之间的感情交流，就会使学生产生疏远，抑制等心理状态，进而给心理健康带来不良影响。比如班主任能在学生有问题的时候积极地听取、提出建设性的意见，就比较容易让学生感受到别人对他们的理解与支持，继而降低焦虑、抑郁的情绪。与此同时，师生关系也起到缓冲作用，即当班级管理压力比较大时，好的师生关系能减轻学生心理负担并给学生带来情感安全感。另外，班主任还能通过师生关系良性互动，促使学生养成积极向上的学习与生活态度，从而帮助他们建立正确的自我认知与心理应对策略。所以，班主任在管理工作中要把建立和谐的师生关系作为一项重点工作来抓，使之在调节学生心理健康方面达到最大化。

二、高中班主任管理方式的实证调查

（一）调查设计与实施

为深入探讨班主任管理在学生心理健康中的作用，本次研究采取问卷调查与访谈相结合的方式。问卷设计在现有心理健康研究模型的基础上，包括班主任管理方式，班级氛围，师生关系以及学生心理健康等四个核心维度。为了确保数据的完整性和准确性，我们在问

卷中采用了班级凝聚力量表、心理健康自评量表(SCL-90)和师生关系满意度问卷。该研究选择了五所高中学校作为样本,总共有500名学生参与了问卷的填写过程,这些学生来自不同的年级和学科背景,同时还对20名班主任进行了半结构化的访谈,为了进一步认识他们的管理风格和学生心理健康的关系。问卷调查结束之后,通过SPSS软件分析数据,并运用回归分析、因子分析等方法探究班主任管理对于学生心理健康的作用途径。研究结果表明:班主任管理方式对于学生心理健康具有显著直接与间接作用,其中民主型管理方式有利于促进学生心理健康水平,并且专制型管理方式会增加学生心理压力。这一研究历程,对探讨优化班主任管理具有重要实践意义。

(二) 班主任管理方式的类型与特点

班主任管理方式一般可分为民主型、专制型、放任型三大类,每一类在学生心理健康方面都有其独特之处。民主型的管理方式强调学生学习的自主性与参与感,班主任在班级管理中往往采用协商与指导相结合的模式。这样的方法可以使学生感到尊重与理解,进而提高他们心理上的安全感与幸福感。但专制型的管理方式着眼于班主任绝对权威,强调纪律与规则严肃性。采用这种方法在短时间内能够增强班级的秩序,但可能对学生的精神健康带来不良后果,例如增加他们的焦虑或降低他们的自信。放任型的管理模式可能导致班主任对学生的管理过于宽容或忽略。尽管这种方法在表面上减轻了学生的压力,但在没有适当指导的情况下,学生可能会感到困惑或感到孤立。另外还发现目前多数班主任偏向于使用民主型的管理,但是有些班主任因为工作忙或者缺乏管理经验等原因使用放任型或者专制型的管理。这一多样化管理方式以及其特征,对班主任管理的进一步优化具有现实借鉴意义。

三、学生心理健康状况的实证评估

(一) 心理健康评估工具与指标

为了深入了解学生的心理健康状态,我们在这项研究中采用了心理健康自评量表(SCL-90)和中学生心理健康量表(MHS)等多种评估工具,并结合了访谈的数据来进一步确认这些评估结果的准确性。这些评估工具分别从情感,认知,行为以及社会适应的维度定量测量了学生的心理健康,其主要指标有焦虑水平,抑郁症状,心理韧性以及社会适应能力。本研究为了保证评估结果准确,通过多轮次数据校验与信度检验相结合的方法,最后筛选出具有较高可靠性的量表数据并加以分析。测评结果表明:各班、各年级学生心理健康状况有显著

差异,班主任管理方式有关变量的影响特别显著。如民主型管理班级学生焦虑,抑郁等负面情绪指标评分偏低,专制型管理班级学生情绪压力大,适应困难。资料进一步显示班主任越重视学生心理健康,其情绪调节与社会适应成绩就越好。

(二) 学生心理健康现状分析

从调查数据分析发现,高中生心理健康状况总体上表现为中等偏高,但是其中也存在着一些比较突出的问题,应引起重视。具体表现为学生普遍存在焦虑,抑郁,自卑等心理问题,而面对学业压力与人际关系的矛盾,心理适应能力弱。特别是实行专制型管理方式下的课堂,学生心理健康问题表现得尤为突出。这类班级管理方式往往注重纪律与严格控制,而忽略学生的情感需要,使他们处于一种孤立无援的高压环境。另外,研究发现部分放任型管理班级学生由于行为指导不清晰,易产生心理困惑及安全感不足等问题,呈现出情绪不稳定。相比较而言,民主型管理班级学生的心理健康状况比较良好,在班主任关心指导下能更好地处理学业压力与社会适应问题。同时师生关系好坏对学生心理状态也有显著影响。与班主任联系较密切的同学焦虑、抑郁发生率明显下降,师生关系较紧的同学心理问题较多。由此可见,班主任的管理方式以及师生关系的好坏,对于学生的心理健康起着至关重要的影响。

四、优化高中班主任管理以促进学生心理健康的策略建议

(一) 提升班主任心理健康教育素养

班主任不仅是班级的主要管理者,还是学生心理成长的关键指导者,他们在心理健康教育方面的素养对学生的心理健康状况有着深刻的影响。但是,当前很多班主任心理健康教育专业能力与理论水平还不够高,这直接制约着其对学生心理健康干预效果的发挥。所以,提高班主任心理健康教育素养,是优化班主任管理最主要的策略。学校要通过各种途径对班主任进行连续的心理健康教育与培训,如经常请心理学专家进行专题讲座等,以帮助班主任获得基本的心理学知识与心理干预技巧。除理论学习外,各校可举办模拟案例分析或者角色扮演等活动,由班主任实践特定情景下处理学生心理问题的方法。比如对于学生因为考试压力而产生的焦虑,班主任可研究怎样通过放松训练或者积极的情绪引导来减轻学生心理压力。另外,学校要建立健全班主任支持机制、定期举办班主任心理健康教育交流会、交流优秀管理经验、心理干预案例等,有助于班主任在实际工作中不断

提高自身能力。同时学校也应该重视班主任本人心理健康状态。长时间高强度的工作会使班主任产生心理疲劳或者职业倦怠等问题，班主任心理状态的好坏直接关系到对学生心理健康教育工作的开展成效。学校有能力为班主任提供心理咨询服务，并定期组织各种心理减压活动，如团队建设和户外拓展等，以帮助他们缓解工作压力并维持一个健康的心理状态。研究显示，心理健康教育素养水平高的班主任在对学生心理问题进行较为准确识别的同时，也能借助科学干预手段来帮助其增强心理韧性以明显防止其心理问题发生的概率。

（二）构建民主和谐的班级管理模式

班级管理模式的优劣决定着学生对班级的心理感受与成长状态，实践证明民主和谐的班级管理对于增进学生心理健康是一种行之有效的途径。班主任在班级管理中，应注重营造开放、平等的氛围，让学生感受到被尊重和被接纳。班主任在制订班级规章制度时需广泛倾听同学们的意见，并给予同学们班级管理参与权等。比如在制定班级纪律或者学习目标的时候，可采取班级会议或者匿名意见箱等方式来搜集同学们的意见，把合理的意见融入决策当中。这种方式既提高学生参与感，又激发学生班级事务责任感与归属感。另外，班主任要积极鼓励同学间的协作和沟通，重视团队建设。班主任可以通过组织各种形式的班级活动，例如文艺会演、体育比赛、集体志愿服务等，有效地增强班级的凝聚力，营造一个互助友爱的氛围。在此情境下，学生更易与同伴建立较深关系以降低孤独感与焦虑情绪。另外，班主任还要对班级可能发生的冲突进行灵敏的观察与调控。比如在学生发生人际冲突的时候，班主任要及时干预，有效沟通与斡旋，以免矛盾给班级氛围及学生心理健康带来负面影响。班主任也需要重视构建激励机制，以多样化手段来激励学生养成良好习惯。例如，通过实施如“班级之星”评选和优秀小组奖励这样的激励机制，可以让学生深刻体验到付出努力和采取积极行动的重要性。研究证明民主和谐班级管理在提升学生心理幸福感的同时也显著减少了心理问题。所以，班主任可以通过建立民主和谐班级管理来为促进学生的心理健康提供扎实的保障。

（三）加强师生沟通与个别辅导

教师与学生之间的高效沟通不仅是提升班主任管理效率的关键环节，也是促进学生心理健康的重要手段。班主任需要积极构建与学生之间的信任关系进行管理，对学生进行情感支持以及心理疏导。班主任要经常同学

生个别谈话通过听课了解他们的心理状况及情感需求。尤其是重大考试前或考试后，学生们可能面临着更大的学业压力，这时班主任及时的关心与引导就变得更加重要。比如班主任可利用个别辅导时间帮学生理清复习计划以减轻其焦虑，还可借助激励性语言来提升其自信。同时在交流中班主任要注意倾听与共情，用开放的心态去接纳学生的意见，切忌用指责或者强制的话。通过耐心聆听，班主任可以对学生内心世界有一个比较深刻的认识，以便对学生存在的心理问题有一个比较有针对性的意见。对性格比较内向或者不善于表现的学生班主任可通过对他们行为表现的观察来及时发现可能出现心理问题。比如，当学生长时间表现为情绪不稳定，不愿意与人交流时，班主任就应该积极地和他们进行交流，弄清具体的原因，给予必要的帮助。另外，班主任需要注意和家长配合，增进师生之间的交流，共同推动学生的心理健康成长。通过家校沟通能够使班主任对学生成长背景及家庭状况有一个较为全面的把握，以便在管理上采取更加有的放矢的举措。比如对于学生因家庭矛盾而出现心理问题时，班主任可建议父母配合学校心理咨询师给予学生更加专业的心理支持。

结束语

综上所述，高中班主任的管理方式对于学生的心理健康有着不可忽视的作用。班主任要提高心理健康教育素养、建立民主和谐班级管理、加强师生沟通和个别辅导等措施来促进学生全面发展。今后研究可进一步探索班主任管理方式在不同文化背景中的差异性以及如何更加有效地结合学生个体差异实施个性化管理。经过不断的努力与探索，可望给高中生营造更健康和谐的学习氛围，帮助其健康成长。

参考文献

- [1] 刘玉娥. 高中班主任对学生心理健康教育的探讨[J]. 家长, 2019, (21): 34.
- [2] 刘静. 浅谈高中班主任对学生心理健康教育[J]. 考试与评价, 2019, (02): 99.
- [3] 晋海青. 高中班主任管理如何做好对学生的心理健康教育[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2018, (09): 207.
- [4] 张妍慧. 高中班主任对学生心理健康指导工作的意义和作用[J]. 考试周刊, 2016, (95): 173.
- [5] 徐明. 高中班主任对学生心理健康指导的建议[J]. 学周刊, 2015, (36): 98.