

班主任开展班级心理辅导工作的实操路径研究

韩秀衣

四川师范大学 成都 龙泉驿 610100

【摘要】在立德树人、五育并举的基础教育改革背景下，班级心理辅导成为中小学日常育人不可或缺的组成部分。班主任作为距离学生最近、日常互动最频繁的教育主体，是班级心理健康预防、日常疏导、危机前置干预的第一责任人。当前中小学生对学业压力、亲子关系、青春期变化、网络环境等多重因素影响，情绪焦虑、人际敏感、自我认知失衡等心理问题逐年低龄化，但一线班主任开展心理辅导普遍存在专业技能不足、工作碎片化、辅导形式固化、家校衔接不畅、缺乏标准化实操流程等现实难题。本文立足中小学班级管理一线实践，梳理班主任心理辅导工作现存痛点，从常态化筛查建档、分层团体辅导、一对一个别疏导、班级环境育心、家校协同辅导、危机分级处置、自我专业成长七大实操维度，构建全链条落地路径，细化可落地、可复制的实操方法，为中小学班主任规范化、常态化开展班级心理辅导提供实践参考，切实依托心理辅导助力学生健全人格培育与身心健康发展。

【关键词】班主任；班级心理辅导；实操路径；中小学生对；心理健康；育人实践

1 引言

新时代中小学心理健康教育已经从专项活动转向常态化日常管理，教育部先后出台多版中小学心理健康教育指导纲要，明确要求依托班主任队伍落实班级层面心理健康普及与辅导工作。相较于学校专职心理教师，班主任掌握学生课堂表现、居家状态、同伴交往、成绩变化等一手信息，具备全天候观察、随时沟通的天然优势，能够把心理辅导融入早读、班会、课间、课后服务等碎片化场景，实现心理问题早发现、早介入、早疏导。

但结合一线调研数据来看，国内超七成班主任未接受系统化心理辅导专项培训，多数教师混淆德育说教与心理辅导，习惯于批评管教替代共情疏导；同时班主任身负教学、班级纪律管理、各类行政事务，精力被大量分散，用于精细化心理辅导的时间被严重挤压，辅导工作多停留在临时谈心、应付式主题班会层面，缺少标准化、体系化实操方案。部分班主任面对学生自残倾向、重度抑郁、严重社交恐惧等复杂心理问题时，无法精准甄别、科学处置，容易延误干预时机。

在此现实前提下，立足班主任岗位特点，摒弃专业化心理咨询的复杂理论，提炼适配班主任落地执行、低成本易操作的班级心理辅导实操路径，厘清预防、日常辅导、危机干预的分层工作细则，既可以补齐校园心理健康基层落地短板，也能推动心理辅导从零散化、随机性走向制度化、常态化，对优化班级育人环境、化解学生成长心理困扰有着重要实践价值。

2 当前班主任开展班级心理辅导现存现实困境

2.1 专业素养短板，辅导理念与方法错位

多数班主任师范阶段仅接触基础教育学知识，缺少发展心

理学、会谈技术、心理问题识别相关系统学习，普遍存在认知误区：一是把心理辅导等同于思想教育，遇到学生情绪低落、厌学叛逆时，优先讲道理、批评约束，忽视学生内在情绪诉求，说教式沟通极易加重学生抵触心理；二是对心理问题分级辨别能力不足，将重度焦虑、抑郁前兆简单归为调皮、偷懒、性格内向，错失早期干预窗口；三是不掌握基础谈话技巧，沟通多用封闭式提问，难以引导学生敞开心扉倾诉内心困惑。部分班主任甚至畏惧心理辅导，担心处理不当加重学生心理问题，索性回避心理疏导工作。

2.2 辅导工作碎片化，缺少常态化制度与落地流程

现阶段多数学校仅在心理健康宣传月组织单次心理主题活动，未将心理辅导纳入班主任常规岗位职责。班主任心理辅导无固定工作节点、无统一台账标准、无阶段工作目标，辅导行为多是发现明显问题后被动补救，缺少前置性预防工作。日常心理班会备课随意，内容照搬网络素材，游戏化流于热闹，缺少深度心理体验与内化环节，辅导实效性偏低；个别谈心随机性强，没有后续跟踪回访，疏导效果难以巩固，学生同类心理问题反复出现。

2.3 辅导载体单一，班级育心环境建设缺位

不少班主任把心理辅导局限在班会课与办公室谈话两个场景，忽略教室环境、班级文化、同伴关系对学生心理的潜移默化作用。教室缺少情绪宣泄角、心理信箱、成长留言板等硬件载体，学生无处安放负面情绪；班干部选拔、班级奖惩制度只看成绩与纪律，忽视学生心理承受力培育，严苛的评比机制容易加剧学困生、内向学生自卑心理；班级缺少同伴互助体系，孤立、被排挤的学生无法获得身边同伴支持，负面情绪长期积压滋生心理问题。

2.4 家校辅导脱节，家庭教育支持缺位

学生多数心理问题根源来自家庭教养方式，但班主任开展心理辅导时常陷入“校内疏导见效、居家环境反弹”的困境。一方面家长普遍缺少心理健康常识，将孩子情绪问题归结为贪玩、不听话，拒绝配合家庭层面疏导调整；另一方面班主任缺少标准化家长沟通话术与家庭教育指导方法，沟通只反馈学生问题，不会指导家长优化陪伴方式与沟通模式，家校辅导不同步、不同频，大幅削弱心理辅导成效。

2.5 危机处置无规范，分级转介机制模糊

面对出现自伤念头、极端厌学、情绪失控的高危学生时，班主任普遍不清楚预警分级标准，分不清自身辅导边界：轻微情绪困扰可以自主疏导，中度心理异常需联动学校心理教师，重度心理障碍必须督促家长就医转介。不少班主任要么过度包揽超出能力范围的心理干预，要么盲目建议就医引发家长抵触，缺少“预警—上报—联合干预—专业转介”闭环流程。

3 班主任开展班级心理辅导分层实操落地路径

3.1 前置预防路径：建立动态心理筛查与档案管理制度

常态化摸排是心理辅导前置预防的核心抓手，班主任依托简化工具完成全班级心理动态监测，构建“一生一档”心理成长档案，整套操作轻量化、易落地，不用复杂心理量表。第一，落实“三三制日常观察法”：每日早读、课间、放学三个时段定点观察学生神态、课堂专注度、同伴互动状态；每周记录三项关键指标：作业完成质量、课堂发言频次、情绪反常表现；每月结合周记批注、一对一简短闲聊、家长反馈完成一轮信息更新。自制简易《班级学生心理晴雨记录表》，划分绿色（心态平稳）、黄色（情绪波动，偶尔低落）、红色（持续反常，需重点关注）三级标识，黄色学生纳入月度跟踪名单，红色学生第一时间上报学校心理室。第二，用好班级简易自评工具，每学期开学、期中、期末三个节点，使用两题式简易情绪自测：近两周是否长期情绪低落、是否对爱好失去兴趣，学生匿名填写，班主任汇总筛选异常个体，避免复杂量表增加工作量。第三，规范心理档案内容，档案只记录客观行为表现、辅导时间、沟通要点、家校沟通记录，严格做好隐私保密，档案单独存放，杜绝随意翻阅、班级公开学生心理情况，保护学生隐私是辅导顺利开展的基础前提。

3.2 团体心理辅导实操路径：依托心理班会+班级主题活动常态化落地

团体辅导面向全班共性心理问题，依托每周一节班会课、课后服务时间开展，按照“导入暖场—问题呈现—主体体

验—总结内化” 四步标准化流程设计活动，适配不同学段学生认知特点。

（1）分学段精准设置班会主题：小学低段聚焦情绪识别、校园适应、同伴交往，多用绘本、心理小游戏、情景扮演；小学中段侧重挫折教育、亲子沟通、学习习惯；初中围绕青春困惑、考前焦虑、人际交往矛盾、电子产品依赖；高中聚焦学业压力、生涯迷茫、自我接纳。例如考前减压主题班会，采用压力气球绘画、478呼吸减压练习、烦恼匿名投递销毁等实操活动，摒弃纯理论说教。

（2）优化班会实操细节：暖场环节 5-8 分钟，选用趣味小游戏打破拘谨氛围；问题呈现依托短视频、班级真实小故事引出共性困惑；主体活动 20 分钟，以小组讨论、情景剧、互助分享为主，班主任只做引导者，不主导结论；收尾环节引导学生提炼 1-2 条可落地的情绪调节小方法，课后记录在班级心理成长手册。

（3）延伸班级主题月活动，每月确定一个育心主题，九月新生适应、十一月抗挫力培育、三月人际交往提升，结合黑板报、心理手抄报、班级心理剧展演，把团体辅导从课堂延伸至课余生活，营造集体育心氛围。

3.3 个别心理疏导实操路径：标准化一对一谈话流程

针对黄色预警、突发情绪受挫、人际矛盾的个体学生，落实一对一个别辅导，班主任遵循非暴力沟通四步法（客观观察—共情感受—探寻需求—协商方案），摒弃评判式沟通话术。第一步：营造安全谈话环境，优先选择安静空教室、校园长廊，避开办公室多人在场环境，减少学生心理防备；开场以客观观察切入，如“我发现你这一周上课总是趴在桌上，看起来状态不太好，愿意聊聊吗？”，杜绝“你为什么总不认真听课”等指责式开场。第二步：共情倾听为主，多使用开放式提问，少打断、少说教，学生倾诉过程中不急于给出解决方案，先接纳负面情绪：“被同学误会之后，委屈难过是很正常的感受”，先疏导情绪再解决实际问题。第三步：共同梳理问题，和学生一起梳理困扰来源，引导学生自主想出改善办法，班主任提供备选建议，不替学生做决定。第四步：设置回访节点，普通情绪问题 3 天后简短回访，中度困扰每周回访一次，在档案中记录疏导内容与学生变化。同时明确边界：发现学生存在自残、重度抑郁、幻觉等症状，终止深度个体辅导，立即对接专职心理教师。

3.4 隐性环境育心路径：打造沉浸式班级心理成长场域

心理辅导不只依靠课程与谈话，班级环境、同伴关系构成隐性辅导载体，班主任从硬件、制度、同伴体系三方面优化班

级心理生态。一是教室硬件优化：在教室角落设置班级情绪角，摆放情绪转盘、烦恼投递信箱、解压玩偶、心理绘本，学生情绪烦躁时可自主前往宣泄，匿名投递心理困惑，班主任定期开箱梳理共性问题转化为班会辅导主题。二是优化班级管理制度，组织学生共同商议制定班级公约，奖惩规则兼顾心理承受能力，取消成绩排名公示制度，改用个人纵向进步激励，设立“进步之星”“友善之星”多元奖项，弱化唯分数导向带来的心理压力。三是搭建班级心理委员互助体系，每班选拔2-3名热心细心学生担任心理观察员，经过学校心理教师简易培训后，日常留意同伴情绪变化，发现异常第一时间悄悄反馈班主任，构建“同伴—班主任—心理教师”三级预警网络，借助同伴力量及早发现隐蔽心理问题。

3.5 家校协同辅导实操路径：分层家校沟通与家庭指导

学生心理辅导的闭环离不开家庭配合，班主任构建分层家校沟通机制，区分普通学生、预警学生、高危学生三种沟通模式。针对普通学生：依托家长会开设微型家长心理课堂，每次15分钟小专题，普及青春期心理、非暴力亲子沟通、电子产品管控常识，推送简易家庭教育小技巧；针对黄码预警学生：一对一电话或线下约谈，客观描述学生在校表现，不贴心理疾病标签，同步给出居家调整具体做法，如固定亲子陪伴时间、减少言语打击，约定两周反馈居家变化；针对红码高危学生：联合学校心理教师共同约见家长，客观说明学生心理风险，讲解专业就医转介必要性，协助家长对接心理专科医院，全程留存沟通记录，跟踪就医与干预进度。同时建立班级家长心理交流群，定期分享简短心理科普，收集家长育儿困惑，针对性答疑，从源头改善家庭成长环境。

3.6 心理危机分级处置实操路径：三级预警与规范转介

参照中小学心理危机分级标准，班主任落实三级处置流程，明确自身权责边界，杜绝越位干预。一级预警（绿色）：短期考试焦虑、小范围人际矛盾，由班主任自主通过个别谈话、团体班会完成疏导，做好日常跟踪即可；二级预警（黄色）：连续两周情绪低迷、厌学逃学、频繁和同学冲突，班主任完成初步疏导后，第一时间报送学校心理辅导室，由专职心理教师介

入开展系统辅导，班主任配合在校日常观察，同步联动家长调整家庭教育方式；三级预警（红色）：存在自伤自残言行、轻生念头、严重躯体化症状，班主任第一时间稳住学生情绪、24小时内上报德育处与心理中心，督促家长尽快带学生前往正规精神心理科就诊，全程做好跟踪回访，在医嘱指导下配合居家与在校协同干预，不得擅自开展专业心理治疗。

3.7 班主任自我成长路径：持续夯实辅导实操能力

班主任心理辅导能力提升是长效工作落地的保障，立足校内资源走轻量化成长路线：第一，参与学校常态化心理教研，每月参加一次班主任心理辅导案例研讨，分享本班辅导案例，和心理教师、同年级班主任研讨优化处置方案；第二，利用碎片化时间研读中小学心理辅导简易手册，重点掌握常见中小学生心理问题识别、基础谈话技巧；第三，跟随学校心理教师随堂观摩团体辅导课，在实操模仿中优化自身班会与个别谈话方法，逐步提升辅导专业性广东省教育资源公共服务平台。

4 结语

班主任是班级心理辅导落地在校园最基层的关键抓手，其辅导工作兼具日常性、全员性、前置性的独特优势，区别于专职心理教师的专业化心理咨询，班主任心理辅导重在日常预防、情绪陪伴、问题前置化解、家校协同联动。当前受制于专业能力、工作负荷、配套机制等多重因素，班主任心理辅导普遍存在形式化、碎片化问题，依托筛查建档、团体班会、个体谈心、环境育心、家校共育、危机处置、自主成长七大实操路径，能够形成一套低门槛、易落地、标准化的实操体系，把心理辅导嵌入班级管理全流程。

在后续实践中，班主任需要持续跳出德育与心理辅导混淆的固有思维，坚持以生为本、共情为先，严守心理辅导工作边界，既做好日常心理陪伴疏导，又能精准甄别高危问题及时转介，通过常态化心理辅导优化班级育人氛围，化解学生成长路上各类心理困扰，助力中小学生塑造健全人格、实现身心健康全面发展，真正落地立德树人根本育人目标。

参考文献：

- [1] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012 修订) [Z]. 2012.
- [2] 俞国良. 班主任在班级心理健康教育中的角色定位与实操规范 [J]. 中国教育学刊, 2024 (06): 72-76.
- [3] 陈燕. 班级心理班会的设计逻辑与班主任实操策略 [J]. 中小学心理健康教育, 2024 (11): 43-46.
- [4] 刘芳. 家校协同视域下班主任心理辅导的困境与优化路径 [J]. 基础教育参考, 2025 (02): 51-54.
- [5] 赵琳. 中小学生心理三级预警机制中班主任的落地细则研究 [J]. 教育观察, 2025 (12): 82-85.