

高中班主任心灵陪伴引导方式

罗曲

拉萨那曲第四高级中学

摘要：班主任在高中生心理健康发展中起着非常重要的作用。本文主要研究高中班主任心灵陪伴和引导的方式，分析其理论意义和实践价值。从高中生心理发展特点入手，论述班主任心灵陪伴对学生情感健康、认知发展、人际关系和谐等方面的作用。在此基础上，文章将提出一系列切实可行的引导策略，即建立信任关系、倾听与共情、价值引导与激励、危机干预与支持等，注重这些策略的现实操作性、有效性，给高中班主任提供科学的心理健康工作指导，促进学生的全面发展、身心健康。

关键词：高中班主任；心灵陪伴；心理引导；学生发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.055

引言

高中阶段是学生生理、心理急剧变化的过渡时期，学业压力、人际交往、自我认同等众多因素交织在一起，给学生的心理健康造成巨大的压力。班主任是班级日常管理的直接责任人，班主任心灵陪伴和引导的质量好坏，直接影响学生心理韧性以及成长轨迹。有效的心理支持不是单纯地给予情感上的安慰，而是对学生认知、情感、行为进行积极的引导，对塑造健全人格、培养学生适应未来社会的能力起着不可替代的作用^[1]。

一、高中心灵陪伴引导概述

（一）时代背景与学生心理特点

目前，社会转型期对于青少年的心理健康提出的要求也越来越高。信息爆炸、竞争加剧、家庭结构多元化等种种因素，使当代高中生心理愈加复杂多样。他们大多数承受着很大的学业压力，对未来升学和就业有着强烈的焦虑感，随着青春期的到来，他们的叛逆心理和独立意识也在不断增强，在处理与师长、同学之间关系的时候常常会陷入困惑和矛盾之中。从情感上讲，他们更敏感，需要别人理解、尊重，容易受外界评价的影响，自尊心强但是又会存在不安全感。从认知上来说，他们开始形成自己的价值观、世界观，但是也存在着片面或者摇摆不定的时候。网络世界沉迷、虚拟社交的影响给他们的现实人际交往、心理发展带来新的挑战。因此，班主任心灵陪伴与引导要结合时代背景下学生心理特点，找到切入点，给予学生真正的帮助^[2]。

在这种情况下，班主任心灵陪伴已经不再是简单的日常生活照顾或者学业督促，而应该深入到学生的内心世界，理解学生的喜怒哀乐，发现学生的潜在需求。这就要求班主任要有很强的洞察力、丰富的情感智慧和灵活的沟通能力。必须认识到每一个学生都是一个独立

的人，有着各自不同的成长经历、性格特点、心理需要。因此，简单化的教育模式、一刀切的管理方式已经不能满足目前的要求。班主任要懂得从学生的角度去考虑问题，站在学生的角度去思考问题，用发展的眼光看待学生的成长，通过不断地、真诚地陪伴来帮助学生走出成长中的迷茫和困境，培养学生积极健康的心理品质，为学生今后的学习和生活打下良好的基础。

（二）高中心灵陪伴引导的内涵界定

高中班主任心灵陪伴与引导，就是班主任在日常教育教学活动中，用积极、尊重、关心的态度，通过倾听、理解、支持、鼓励等方法与学生建立深厚情感联系，在此基础上对学生的积极心理进行引导，使学生认识自我、接纳自我、发展自我，促进学生身心和谐、全面发展健康成长的过程。它不只是感情的传递，也是智慧的启迪、精神的滋养。心灵陪伴指的是班主任关注学生内心的感受、想法和需要，是“用心”地与学生交流而不是“形式”上的接触。它要求班主任既要重视学生的学业成绩，也要重视学生的情绪状态、人际关系、价值观念、自我认同感等各方面的发展^[3]。

二、高中心灵陪伴引导的理论意义

（一）促进学生心理健康与健全人格发展

班主任心灵的关怀和引导给高中生的心理健康带来直接的、长远的影响。高中阶段是学生自我意识快速发展的时期，也是心理矛盾较多的时期，不良的心理状况，如焦虑、抑制、抑郁、人际关系问题等，会对学生的学习成绩、未来的发展乃至一生造成不良的影响。班主任用真诚的心灵陪伴可以及时发现学生心理上出现的信号，即情绪低落、行为异常、社交退缩等，再用恰当的引导方式帮助学生缓解压力、疏导负面情绪、培养积极乐观的心态。学生考试失败后情绪低落时，班主任耐

心倾听，并适当加以鼓励，能促使学生重新树立起自信，发现自身的潜能与发展空间，不会陷入失败的阴影之中。

（二）提升学生学习动力与学业成就

班主任心灵陪伴和引导与学业成就有关，会对学业成就起到促进作用。当学生感觉到班主任真诚的关心和支持的时候，就会对班主任有信任感、依恋感，从而对班主任所代表的班级整体氛围产生认同感。积极的情感联系可以极大增强学生归属感、安全感，给学生学习提供良好的心理环境。当学生不再把个人的情绪或者人际的困扰当作自己最大的负担时，那么他就会把更多的精力投入到学习上，从而提高学习效率。以学生家庭问题导致情绪低落、学习注意力不集中为例，班主任用心灵陪伴来帮助学生理顺情绪、解决实际困难，学生自然会把更多的精力投入到知识的吸收上。

（三）增强班级凝聚力与和谐的班集体氛围

班主任心灵陪伴引导是创建良好的班集体、增强班级凝聚力的重要手段。一个充满爱意、富有理解力、能够接纳学生的班级，给每个学生带来一种安全而有归属感的体验。班主任是班级的中心人物，其平等、尊重、友善的态度会对班里其他成员产生潜移默化的影响。班主任积极关注每一个学生的个体差异，努力创造机会让学生相互理解、相互帮助，班级内部的隔阂就会慢慢减少，取而代之的是合作和互助的氛围。班主任可以组织一些团队合作活动，使学生在共同完成任务的过程中学会倾听、协作，理解不同个体的想法与贡献。

（四）培养学生的社会责任感与公民意识

高中阶段是学生价值观形成的重要时期，班主任的心灵陪伴、引导在培养学生社会责任感、公民意识方面起着不可替代的作用。班主任关注学生的个体需求并予以满足，会使学生建立起安全感与信任感，进而促使学生把眼光从自己身上移开，转而看向更加广阔的社会。当学生体会到集体的温暖和力量的时候，就会更愿意去关注集体的利益和发展，这是社会责任感萌芽的开始。班主任可以组织班级公益劳动、志愿服务等活动，让学生在实践活动中体会奉献的快乐，认识责任^[4]。

三、高中班主任构建有效的心灵陪伴引导体系

（一）构建信任为基石的师生关系

信任是心灵陪伴的血脉，没有信任的陪伴就是无源之水、无本之木。班主任要把建立信任的师生关系作为一切有效心灵陪伴工作开展的前提。班主任要表现出真

诚、平等、尊重的态度，并在日常的言行举止上体现出来。放下“师长”架子，把学生当作独立的个体来对待，尊重学生的隐私和个性，不在公开场合批评、嘲笑学生，这样就不会伤害学生的自尊心，破坏信任。其次，班主任要言出必行，说到做到，在承诺给学生提供帮助或者解决问题的时候，要及时兑现，赢得学生的信任。答应帮助学生解决某个实际问题时，就应积极行动起来，尽自己的努力去办。

更重要的是，班主任要会倾听，并且带着同理心去倾听。当学生愿意向班主任倾诉心声的时候，班主任应该给予充分的关注，不能打断、不能评判，使学生感受到自己的话被认真对待。理解学生的情感，即使不同意学生的做法，也要试着去理解学生背后的原因以及情感。以学生反映学业压力大为例，班主任可以回应学生当前学习压力大、学习负担重，“你现在理解了，目前学习压力很大，学习负担很重”，而不是直接反驳“你们现在就是学习的时候，哪有那么多的辛苦”。同时，班主任还要勇于承认自己的不足，在需要的时候向学生表达歉意，坦诚也能拉近师生的距离，加深信任。班主任还可以通过班级日志、匿名信件等途径，给学生一个倾诉内心想法的出口，这也是建立信任的有效途径。

（二）实施倾听与共情为核心的沟通技巧

倾听和共情属于心灵陪伴的主要沟通手段，可以冲破学生的心防，建立起牢固的情感联系。倾听不是“听到”，而是“听懂”，即听学生的发言内容和言外之意、情感色彩。班主任与学生交流的时候，要主动营造出一种安静、集中的交流氛围，不能让外界的干扰影响到学生的交流。学生表达的时候，班主任需要保持眼神交流，适时地点头示意，用积极的肢体语言来回应，表示自己正在认真听。学会捕捉学生情绪的信号，即使学生没有直接表达出来，班主任也可以从语气、表情的变化中感受到学生的内心起伏。学生就某一话题谈论时语速突然加快或者眼神闪烁，这就表示他对这个话题有特别的情感或者顾虑，班主任要抓住这些线索，适时地加以引导。

共情就是站在学生角度上感受学生的情绪、处境，然后恰当地回应。共情不是同情、怜悯，是“感同身受”，使学生体会到自己被人理解。班主任在共情时不能使用“你应该……”“我早就告诉你……”等评判性的、说教式的语言，而应该用“你现在一定感到很委屈/很生气/很迷茫吧？”这样的语言。“我能理解你为什么

这样想、这样做”属于此类回答。这样可以很快地缓解学生的情绪,使学生感觉到被接纳。当学生因为考试成绩不好而感到沮丧的时候,班主任可以回应说,这次考试的结果使你很失望,你一定付出了很多努力,但是没有得到你所期望的回报,这种感觉肯定很难受。共情式的回应比直接的鼓励更能触动学生内心深处,产生情感上的联系^[5]。

(三) 开展价值引导与激励,赋能学生自我成长

信任、共情之后,班主任的心灵陪伴就要变成对学生积极价值的引领和有效的激励,从而助力学生实现自我成长。价值引导不是强制的,而是依靠潜移默化、榜样的影响、情境的体验等途径来帮助学生形成积极向上的世界观、人生观、价值观。班主任可以分享古今中外的榜样故事,尤其是那些能够体现出奋斗、坚持、诚信、责任等品质的人物的故事,引导学生去思考这些品质的意义。同时班主任要善于发现学生身上的闪光点,即使是微小的进步也要及时肯定、表扬,让学生感觉到自己的价值和被看见。班主任要对有意识地担当起一项班级活动的学生给予充分肯定和鼓励,从而激发学生的自信。

激励是促使学生前进的推动力。这里的激励更多地属于内在激励,即引导学生去发现学习的意义与乐趣,认识自身的潜能,进而产生自主学习、自我提升的动机。班主任可以指导学生制定出有挑战性、可实现的目标,与学生一起制定达到目标的途径。当学生遇到困难的时候,老师应该引导学生分析原因、寻找解决办法,而不能直接给出答案。鼓励学生自我反思,即反思自己有哪些优点、不足以及发展方向。以引导学生写成长日记的方式,在学习过程中记录点滴进步,反思遇到的问题并想出解决问题的方法。通过以上方法,班主任要帮助学生自己成为自己发展的“设计师”,而不是让学生成为一个被动的接受者。这样一种赋能式的引领,可以培养学生的自主性、责任感、抗挫折的能力,为学生长远的发展打下良好的基础。

(四) 建立危机干预与支持网络,守护学生心理安全

高中生处于高中阶段,会遇到很大的压力和困难,从而可能引发严重的心理危机。班主任是学生最直接的依靠,应该具有一定的心理危机识别和初步干预能力,建立有效的支持网络。班主任首先要熟悉学生常见心理危机信号,即情绪低落、厌学、社交退缩、自伤行为、食欲睡眠异常等,一旦发现就要高度警觉,加以关

注。第二,对有心理问题的学生,班主任要保持冷静,不能恐慌或者过度渲染,用温和、支持的态度与其交谈,了解大致情况,立即启动内部和外部的支持资源。

班主任在处理心理危机时,并不是独自作战的。需要创建一个多层次的支撑体系。内部支持有班主任本人、学校心理辅导员、年级组长、德育主任等。外部支持可以来自家长、专业心理医生、社区心理援助机构等。班主任要主动和家长联系,争取家长的支持,共同关心孩子的心理状况。若情况严重,必须立即把学生转介到学校心理老师或者外部专业机构进行评估和治疗。班主任在此时要做好信息保密工作,保护学生隐私。同时还要关注被支持学生的发展情况,给予必要的心理安慰与情感支持,使学生逐渐走出困境。建立一套明确的危机干预流程和完备的支持网络,就是构筑起守护学生心理安全、保证学生身心健康的重要防线。

结语

高中班主任的心灵陪伴与引导,是一项具有挑战性又有着巨大价值的教育工作。它不是传统意义上的知识传授,而是直接触及学生心灵深处,关注学生的情感需要,引导学生进行价值的塑造。在快速变化的时代背景之下,只有以真诚、尊重、同理心为基础,用科学的沟通方式以及完善的保障机制来支持学生,学生才能克服成长过程中的困惑和困难,形成健康的人格和坚强的意志品质。这项工作需要班主任有耐心、智慧和爱心,也需要学校、家庭和社会等各方面的共同参与和支持。只有这样才有可能给每一个高中生的全面发展、幸福人生打下坚实的基础,让心灵的阳光照亮他们前进的道路。

参考文献

- [1] 胡建敏. 点燃智慧火花 照亮学生心灵——试论高中班主任管理工作的技巧[J/OL]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2019(4) [2019-04-01].
- [2] 刘兰儿. 解析高中班主任班级管理的技巧及方法[J]. 华夏教师, 2020(10): 77-78.
- [3] 王娟. 论高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J/OL]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(1) [2021-01-14].
- [4] [1] 朱正宝. 高中班主任的班级管理引导[J]. 新智慧, 2020(29): 46-46.
- [5] 张聪, 白冰. 最难忘的高中班主任——师范生自我叙事及其班主任信念机制建构[J]. 教育科学研究, 2016(11): 63-68.