

人性视域下高三班主任的角色重塑与实践反思

李昌莲

重庆市万州新田中学

摘要：本文从人性视域出发，结合高三学生心理与学业特点，明确高三班主任需贴合现阶段学生的成长需求，重塑心理守护者、备考引路人、励志赋能者与资源调控者的多重角色，并详细阐述各角色的实践路径，结合实践反思，强调班主任应坚守育人初心，兼顾学生成长与人格塑造，实现“以生为本”的教育目标。经实践验证，该角色重塑能有效破解传统班主任角色单一化的局限，切实回应高三学生学业提升与心理成长的双重诉求，为高三班主任开展班级管理工作提供切实可行的实践参考。

关键词：人性视域；高三班主任；角色重塑；实践路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.113

引言

高三阶段，既是学生学业冲刺的攻坚期，也是其心理成长的关键阵痛期，更是从“少年”向“准成人”跨越的重要转折期。班主任作为与学生日常生活联系最紧密的教育者，以细微而坚定的行动，默默浸润着每一位学生的成长之路。在传统教育语境中，班主任的形象往往被简单固化为班级管理者、纪律维护者与事务协调员，角色定位单一且工具性强。然而，在“以生为本”的教育理念指引下，尤其从人性发展的视角审视，这种传统角色定位已难以适配高三学生多元的成长需求。因此，高三班主任必须打破传统角色的桎梏，重新审视并精准定位自己的角色，全方位回应现阶段学生学业提升与人格成长的双重诉求。

一、做好“心理专家”角色，筑牢学生备考心理防线

高三阶段不仅是知识储备的较量，更是心理素质的比拼。面对日益增加的学业压力与升学期待，学生难免出现情绪波动、心理受挫等状况，迫切需要班主任以专业、温暖的方式进行心理关怀与正向引导。

（一）引导学生树立“瓦伦达心态”

每位高三学生都心怀升学理想，渴望凭借自身努力考入心仪学校。但部分成绩波动较大、多次考试未达预期的学生，易陷入消极悲观情绪，难以聚焦学业本身，反而过度纠结于负面假设，担心考不上理想院校，害怕因题目出错受到批评，长期被杂念裹挟，严重影响学习状态。“瓦伦达心态”源于著名高空走钢索表演者瓦伦达。在无安全防护、易受天气等外界因素干扰的极端条件下，他仍能稳定发挥、屡创佳绩。其核心秘诀正如他所说：“走钢索时只专注于脚下每一步，心无旁骛做好当下事，不计较最终得失与外界评价。”这一专注做事、摒除杂念的心理状态，正是高三学子冲刺阶段亟须具备的备考心态。

因此，高三班主任应针对性引导学生，摒弃过度的自我施压，既不沉溺于对高考成功后的憧憬，也不困于对失利后果的焦虑，把目光收回当下，把精力投入日常，紧跟教师的复习节奏，踏实完成每日学习任务，认真梳理知识点、规范完成习题训练，以稳定、专注的心态稳步推进备考，用持续的积累为高考蓄力^[1]。

（二）给学生及时的心理疏导

随着高考临近，复习强度不断加大，学生面临的升学压力、竞争压力与自我期待压力日益叠加，极易滋生急躁、压抑、苦闷、自卑、焦虑等不良情绪。这些负面情绪若不及时疏导，会逐渐累积并不断发酵，不仅影响学生的学习效率，还可能引发心理失衡。故此，及时、精准的心理疏导，是高三班主任的重要职责。

首先，班主任要引导学生树立“主动求助”的意识，通过谈心交流、班会引导、私下交流等多种形式，让学生建立起“被不良情绪困扰时主动向班主任或科任教师求助”的意识；其次，当班主任收到学生的求助后，应结合高三学生的心理特点，分享贴合备考实际的成功案例，增强学生克服困难的信心，让学生明白备考路上的挫折与负面情绪，是成长的必经之路，只要调整心态、坚持下去，就能逐步突破困境。此外，班主任还可在班级设置专门的心理信息员，可以是公开岗位，也可以是隐秘的联络方式，如此既能及时掌握学生的心理动态，也能让情绪敏感、不愿主动求助的学生得到间接关注与帮助。心理信息员需经过简单培训，明确自身职责是及时反馈班级学生的情绪异常，不泄露学生隐私，不随意评判同学状态。班主任则根据反馈信息，对有需要的学生及时介入、精准疏导，做到早发现、早干预，避免负面情绪进一步蔓延。

（三）树立正确的高考目标

进入高三的学生，基本都会给自己设定一个高远的目标，既设定具体的大学院校，也明确成绩需达到的名

次。但部分学生的目标设定非常盲目，或一味地追求“名校”“高分”，或盲目跟风，忽略了自身的实际学习基础、能力水平和提升空间。一旦在学习过程中遇到挫折、成绩未能达到预期，极易产生自我否定、焦虑迷茫的情绪，甚至丧失备考信心。

因此，班主任必须引导学生树立正确、合理的高考目标，让目标成为备考的“动力源”，而非“压力源”。班主任可以统计每名学生目前最好的名次、各科最高分数，再结合学生的日常学习状态、学科优势与短板，帮助学生客观梳理自身的学习实力，明确提升潜力与局限^[2]。在此基础上，引导学生对照目标院校的历年录取分数线、录取名次，理性分析自身与目标之间的差距，摒弃不切实际的“名校执念”和盲目跟风的心态，制定贴合自身实际、可实现、有层次的高考目标。同时，班主任要指导学生将整体高考目标拆解为可落地的阶段性目标，以各科最高分为基准，设定每阶段的分数提升目标，比如每次模考较上一次提升5—10分，某一薄弱学科重点突破某个知识点、提升相应分数，让学生在逐步达到小目标的过程中，积累备考成就感，积攒前进动能。

（四）指导学生做好科学规划

部分学生虽有明确学习目标，却缺乏科学合理的规划安排，常陷入忙乱低效的学习状态，看似投入大量时间学习，实则方向模糊、重点不明，呈现出忙而无序、忙而无效的问题。尤其在自习课上，频繁更换学习科目、注意力不断切换，难以对知识点进行深入钻研与消化。

对此，班主任与各任课教师需协同发力，共同指导学生制定科学学习规划，摆脱学习无序困境，提升课堂与自习时间的利用效率。班主任可牵头统筹，结合整体备考规划和各科学习进度，引导学生明确自习课查漏补缺、巩固提升的核心定位。同时，主动对接各任课老师，精准掌握每一位学生的学科薄弱环节，据此制定个性化学习建议，引导学生合理分配学习任务，避免因目标不清盲目切换学习内容，让学习更具针对性与实效性。

二、做好“备考引路人”角色，提升复习应试效能

高三复习任务繁重、节奏紧凑，多轮复习层层递进、环环相扣，是学生搭建完整知识体系、提升综合应试能力的关键时期。因此，班主任既要向学生阐明高三复习的重要意义，更要提供具体、细致、可落地的复习指导，助力学生高效备考。

（一）强化学生苦练、乐练意识

在习题训练与模拟考试中，班主任要引导学生以正

式高考的标准认真作答，真实呈现自身知识掌握程度、答题习惯与应试技巧，做到全力以赴、如实反馈。同时，引导学生端正心态，不因分数得失而焦虑浮躁，对做对的题目及时总结经验、巩固优化；对做错的题目认真分析原因、及时订正纠错。引导学生珍惜每一次训练机会，真正实现以练促学、以练提能，切实达到以练代战、锤炼过硬应试能力的目的。

（二）坚持苦练与科学复习相结合

在引导学生勤学苦练、足量训练的同时，班主任更要指导学生把握复习关键，做到精准高效、提质增效。

1. 突破“准”字。立足教材，做到知识记忆精准、答案表述准确。不能以追求高考能力为由忽视基础巩固，越是备考关键阶段，知识理解与语言表达越要清晰严谨，杜绝模棱两可。

2. 做到“精”。在完成各科教师布置的习题任务外，学生还需利用自主时间开展精练。围绕自身薄弱环节与提升空间，精准选题、靶向突破，实现集中强化训练。无论是基础一般的学生还是成绩优异的学生，均应坚持精准发力、补齐短板。

3. 严防“漏”字。高三复习阶段的核心是查漏补缺，学生要熟悉考试流程与答题规范，避免流程性、细节性失误，也要系统梳理自己过往试卷，精准定位知识漏洞、思维偏差、解题疏漏，并针对错误点开展专项巩固。

4. 注重“扩”字。每套习题完成后，引导学生由题目回归教材，对涉及知识点进行复盘梳理。对掌握不牢的内容查漏补缺、拓展延伸。扩大复习覆盖范围，同时做到知其然、知其所以然、更知其所以不然，深化知识理解、完善知识结构。

5. 立足“实”字。每次模拟考试后，预留充足反思时间，指导学生客观总结收获、不足及改进方向。定期组织“提升分数小窍门”“应试经验分享会”等活动，交流答题策略、时间分配、心态调节等方法，切实提升应试实践能力。

三、做好“励志赋能者”，激发持久内生动力

班主任作为学生成长路上的引路人，需时刻关注学生的思想动态与情绪变化，常态化开展励志教育与挫折教育，用科学的方法鼓舞学生士气，将外在激励转化为学生前行的持久内生动力，助力学生在成长与备考路上稳步前行。

（一）依托班会鼓舞士气

班会是开展集体励志教育、凝聚班级向心力的主阵地。教师可改变传统班会“一言堂”“说教式”的固有模式，结合高三不同备考阶段的节奏与学生状态，设计

兼具情感宣泄、思想引领与士气激励的班会内容,使班会真正成为学生释放压力、凝聚力量、激发斗志的“加油站”^[3]。

在复习压力集中爆发的瓶颈期,班主任可鼓励学生大胆倾诉备考中的焦虑、迷茫与疲惫,在倾诉与倾听中释放负面情绪,让学生感受到被理解、被接纳;在模考失利、士气低落的低谷期,可组织以“复盘成长”“挫折逆袭”为主题的分享班会,引导学生正视暂时的失败,将低落情绪转化为奋进动力;在高考冲刺的关键节点,通过励志宣誓、目标分享、师生寄语等富有仪式感的环节,强化学生的备考信念,凝聚班级奋进合力。

(二) 借力榜样激发动力

常言道:“榜样的力量是无穷的。”班主任应立足学生生活实际,以可感、可学的榜样事迹为载体,激发其“见贤思齐”的内生动力。榜样选择需兼顾针对性与多元化,既要以往届高考成功者为标杆,也要挖掘身边同学的闪光点,让不同层次、不同特点的学生都能找到可参照、可效仿的对象。

一方面,可邀请往届优秀毕业生返校,分享其备考心路历程、挫折应对方法与成功经验,用真实的逆袭故事打破学生“我不行”的自我否定;另一方面,常态化挖掘班级内的优秀典型,既有成绩拔尖、自律专注的学霸标杆,也有脚踏实地、进步显著的逆袭典型,还有心态乐观、坚韧不拔的精神模范。通过班级宣讲、心得分享等形式,让榜样的力量浸润人心,引导学生主动向榜样学习,在比学赶超中提升自我。

(三) 利用谈心赋能个体成长

谈心是班主任开展个性化励志教育的重要方式,班主任应建立常态化谈心机制,每天有针对性地与学生一对一沟通,始终坚持正面引导、激励为主,用真诚的关怀温暖学生,用积极的话语鼓舞学生。

对表现优秀的学生,谈心时侧重肯定其努力与进步,同时引导其树立更高目标,克服骄傲情绪,保持稳步前行的态势;对于存在问题的学生,谈心时避免指责与批评,既要帮助其清晰认识自身不足、明确改进方向,更要善于发现其自身优势与潜力,给予充分肯定与鼓励,使其看到前进的希望,增强正视不足、努力进取的信心,实现“谈心一次、激励一程”的育人效果^[4]。

四、做好“资源调控者”,提高育人服务实效

班主任要具备统筹协调、整合资源的能力,充分调动校内外一切积极因素,为提升学生学习效能、优化成长环境、护航身心健康提供有力支撑。

(一) 凝聚学科教师合力,协同精准施教

班主任应主动加强与各学科任课教师的沟通交流,

及时了解班级学生整体学习状况,梳理学生存在的薄弱环节与注意事项,共同分析问题、研讨对策。同时,引导教师因材施教、精准施策,对不同学生实行差异化指导,既不忽视帮扶,也不过度管控,充分尊重学生自主调节的主体性,助力学生逐步找到适合自身的学习节奏与状态。

(二) 锻造骨干班干部队伍,引领班风建设

选拔责任心强、作风踏实的学生组建班干部队伍,择优推选综合能力突出的核心班干部牵头履职。常态化肯定与表彰班干部的责任担当与服务精神,推动班级事务规范有序、高质高效开展,以优秀骨干为示范,带动全体学生增强责任意识、激发进取精神,营造人人守纪律、个个有担当、事事求实效的优良班风。

(三) 构建紧密家校共同体,形成育人合力

家庭教育是学校教育不可或缺的重要支撑。班主任要主动搭建常态化家校沟通桥梁,及时、客观地向家长反馈学生在校表现,适度传递教师对学生的肯定与期望。通过班级群、电话、家访等便捷高效的方式,动态沟通学生成长进步与待改进之处,倾听家长诉求与教育困惑,共同商议科学育人方法。同时,引导家长树立正确育人理念,重视陪伴激励,主动配合学校教育要求,让家长成为班级育人工作的坚实同盟。

结语

进入高三阶段,学生的心理愈加敏感、脆弱,如同行走在冰河之上,时刻面临压力与不安。高三班主任应树立危机意识,同时秉持温暖护航的责任与担当,做好学生的心理守护者、备考引路人、励志赋能者与资源调控者,这既是对教育本质的回归,也是对高三学生成长需求的精准回应。在具体实践中,班主任既要坚守育人初心,用真诚与热爱滋养每一名学生的心灵,也要不断反思与优化自身行为,让学生在备考路上不仅收获知识与成绩,更收获勇气与韧性,助力每一位高三学子顺利跨越这一重要学业转折点,从容应对人生新阶段的挑战。

参考文献

- [1] 魏健康.高三班主任在班级管理中的角色定位研究[J].考试周刊,2021(55):149-150.
- [2] 彭肖曼.目标管理法在高三班主任管理工作中的实践探究[J].中学教学参考,2023(27):90-92+96.
- [3] 芮宏军.高三班级管理工作的方法与技巧分析[J].新智慧,2023(31):71-73.
- [4] 陈婷.温柔有力量:一位高三班主任的“细腻支持型”管理实践[J].当代教育家,2025(17):64-65.