中职班主任应对学生心理问题的班级管理策略探析

王检臻
河南省工业学校，河南 郑州 450000
DOI: 10.61369/RTED.2026170016

摘　　要： 随着职业教育高质量发展推进，中职学生心理健康教育成为班级管理核心工作之一。中职学生处于青春期关键阶段，身心发展不成熟、自我认知薄弱，同时面临学业压力、就业焦虑、人际关系冲突等多重问题，极易滋生自卑、叛逆、焦虑、厌学等心理问题，严重影响个人成长与班级秩序。班主任作为班级管理的核心主体，是学生心理健康教育的第一责任人。本文结合中职学生心理发展特点，系统分析当前中职学生常见心理问题及成因，梳理现阶段班级心理管理工作存在的短板，针对性提出科学、可行的班级管理优化策略，为中职院校心理健康育人与班级精细化管理提供实践参考。

关 键 词： 中职班主任；学生心理问题；班级管理；心理健康教育

Analysis on Class Management Strategies for Secondary Vocational Head Teachers to Cope with Students' Psychological Problems

Wang Jianzhen
HENAN INDUSTRIAL SCHOOL, Zhengzhou, Henan 450000

Abstract: With the high-quality development of vocational education, mental health education for secondary vocational students has become one of the core tasks of class management. In the critical stage of adolescence, secondary vocational students have immature physical and mental development and weak self-cognition. Meanwhile, they are faced with multiple pressures including academic burden, employment anxiety and interpersonal conflicts, which easily lead to psychological problems such as inferiority, rebellious mentality, anxiety and weariness of study, and seriously hinder their personal growth and orderly class operation. As the core subject of class management, head teachers serve as the primary person responsible for students' mental health education. Combining the psychological development characteristics of secondary vocational students, this paper systematically analyzes the common psychological problems and their causes among students, sorts out the shortcomings of current class psychological management work, and puts forward targeted scientific and feasible optimization strategies for class management. The research provides practical references for mental health education and refined class management in secondary vocational colleges.

Keywords: secondary vocational head teacher; students' psychological problems; class management; mental health education

中职教育以培养高素质技术技能人才为核心目标，学生的身心健康与良好心理素质是职业人才培养的基础前提。当前，中职学生大多处于15至18岁的青春期，心智尚未完全成熟，情绪调节能力、抗压能力和自我认知能力相对不足。相较于普通高中学生，中职学生普遍存在学业基础薄弱、升学就业迷茫、自我认同感偏低等特征，在校园生活、人际交往、职业规划过程中更容易产生各类心理困扰[1]。班主任日常与学生接触最为密切，是洞察学生心理状态、干预学生心理问题的关键角色。但目前多数中职班级管理中，心理健康教育仍存在碎片化、形式化问题，缺乏系统性管理体系。基于此，探析中职学生心理问题诱因，优化班级心理管理策略，对提升中职育人质量、助力学生身心健康发展具有重要现实意义。

一、中职学生常见心理问题及成因分析

（一）自我认知偏差引发的自卑叛逆心理

自卑与叛逆是中职学生最普遍的心理问题，也是影响学生日常行为和班级管理的核心心理因素。长期以来，社会和家长普遍存在“普高优于中职”的固有认知，部分学生因中考失利进入中职院校，内心存在强烈的挫败感和失落感。多数学生学业基础薄弱，长期处于学业弱势地位，在过往学习生活中较少获得认可与肯定，逐渐形成“自我否定”的负面认知，认为自己能力不足、前途渺茫，进而产生严重的自卑心理。在自卑心理的驱动下，学生极易出现反向叛逆行为，通过顶撞师长、违反校规校纪、特立独行的穿搭和行为方式博取关注，以此弥补内心的价值缺失[2]。

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

同时，青春期学生独立意识快速觉醒，渴望摆脱家长和教师的管控，但自身缺乏独立判断和自我约束能力，当外界约束与自我诉求产生冲突时，叛逆情绪会持续激化。这类心理问题会导致学生消极对待学习、抵触班级管理，长期积累会形成消极的个人心态，严重阻碍个人成长。

（二）人际交往障碍诱发的孤独敏感心理

人际交往是中职学生校园生活的重要组成部分，良好的人际关系是学生心理健康的重要保障，而人际交往障碍引发的孤独、敏感心理在中职学生群体中极为高发。中职学生来自不同地区、不同家庭环境，性格差异显著，部分学生性格内向、不善沟通，缺乏人际交往技巧，难以快速融入班级集体。部分学生存在自我封闭心态，不愿主动参与班级集体活动，长期独处导致社交圈狭窄，逐渐产生孤独感[3]。同时，青春期学生情感细腻、心思敏感，容易过度解读同学、老师的言行举止，极易因小事产生猜忌、委屈等负面情绪，引发同学间的矛盾冲突。

（三）学业与就业压力滋生的焦虑厌学心理

学业困境和就业迷茫是导致中职学生焦虑、厌学心理的核心诱因。在学业层面，中职课程兼顾理论知识与专业技能实操，部分学生基础薄弱，对专业理论知识理解困难，实操训练上手缓慢，长期无法取得学业进步，逐渐丧失学习兴趣，滋生厌学情绪。同时，部分学生入学后缺乏明确的学习目标，没有清晰的职业规划，面对繁杂的课程学习产生懈怠心态，出现上课走神、逃课旷课、敷衍作业等问题。在就业层面，随着就业市场竞争日趋激烈，中职学生学历优势不足，部分学生对自身专业认可度低，担心毕业后就业困难、职业发展受限，长期处于就业焦虑状态，丧失学习动力，形成“厌学—焦虑—更厌学”的恶性循环，严重影响学业发展和职业成长[4]。

（四）家庭环境缺失导致的情绪极端心理

家庭是学生心理健康成长的重要环境，不良家庭环境是诱发中职学生极端情绪和心理问题的重要根源。当前多数中职学生的家庭教育存在明显短板，部分学生来自留守儿童家庭、单亲家庭或重组家庭，缺乏父母的陪伴、关爱和正确引导，情感需求长期无法得到满足，容易形成冷漠、偏激、暴躁的性格。部分家长教育理念落后，教育方式简单粗暴，要么对孩子过度严苛，动辄批评指责、否定打压，导致学生自卑怯懦、情绪压抑；要么过度溺爱、放任自流，对学生的思想动态、行为习惯、心理状态毫不关注，导致学生缺乏规则意识，自我约束能力极差。

二、中职班主任应对学生心理问题的班级管理优化策略

（一）构建常态化心理排查机制，精准掌握学生心理动态

精准掌握学生心理状态是开展心理健康管理工作的前提，班主任需打破传统“问题出现再干预”的被动管理模式，构建常态化、全方位的学生心理排查机制，实现心理问题早发现、早预警、早介入。首先，建立日常观察记录制度，班主任依托日常早读、课堂巡查、课间交流、宿舍走访、班级活动等场景，细致观察学生的言行举止、情绪状态、出勤情况、人际互动变化，重点关注突然出现情绪低落、行为反常、成绩骤降、独处孤僻的学生，及时记录学生心理动态，建立个人心理成长档案。档案需详细记录学生家庭情况、性格特征、心理状态、问题表现、干预过程及后续变化，实现一人一档、动态更新[5]。其次，定期开展专项心理测评，结合中职学生心理特点，选用适配的心理健康测评量表，每学期开展2次全覆盖心理普查，对测评中筛查出的心理高危学生进行重点标记、分类分级管理，区分一般心理困扰、严重心理问题学生，针对性制定跟踪方案。同时，搭建多元信息反馈渠道，主动对接任课教师、宿舍管理员、班级班干部及学生家长，多方联动收集学生心理信息，避免单一观察的局限性。通过常态化排查，全面掌握班级学生心理整体状态和个体问题，为后续心理疏导和管理干预提供精准依据，从源头减少严重心理问题的发生[6]。

（二）搭建多元化沟通平台，疏导学生负面心理情绪

有效沟通是化解学生心理困扰、拉近师生距离的核心手段，班主任需摒弃传统说教式教育模式，搭建平等、多元、常态化的沟通平台，耐心疏导学生负面情绪。首先，建立常态化一对一谈心机制，班主任每周固定专属谈心时间，主动与不同类型学生开展深度交流，针对自卑学生多给予肯定鼓励，针对叛逆学生耐心倾听其诉求，针对焦虑学生做好情绪安抚，针对孤僻学生主动温暖关怀。谈心过程中坚持平等尊重原则，放下教师权威，站在学生视角理解其青春期困惑、学业压力和成长烦恼，不指责、不评判、不敷衍，让学生放下心理戒备，主动倾诉内心想法[7]。其次，丰富班级沟通载体，依托班级班会、主题沙龙、小组座谈等形式，搭建学生群体交流平台，定期开展“情绪管理”“人际交往”“青春成长”等主题交流活动，引导学生主动表达自我、释放压力、互帮互助。同时，利用线上社交平台，搭建轻松的线上沟通渠道，对于性格内向、不愿线下交流的学生，通过线上私信、留言等方式开展柔性沟通，及时回应学生的心理困惑[8]。此外，引导学生掌握情绪自我调节方法，通过运动、倾诉、兴趣爱好、冥想放松等方式释放负面情绪，提升自我情绪管理能力，从根本上缓解心理压力。

（三）打造积极班级文化，营造健康心理成长氛围

良好的班级文化具有潜移默化的育人作用，能够有效滋养学生心理健康，消解负面心理情绪。班主任需以心理健康育人为主线，打造积极向上、团结包容、温暖和谐的班级文化氛围，为学生心理健康成长提供良好环境支撑。首先，优化班级物质文化建设，精心布置教室、宿舍环境，设置心理健康宣传栏、成长励志墙、心愿留言板等板块，普及心理健康知识、展示学生成长风采、传递积极正能量，让学生在沉浸式环境中受到熏陶，缓解心理压抑感。其次，丰富班级精神文化活动，结合中职学生兴趣特点，定期开展文体活动、志愿服务、技能竞赛、团队拓展等集体活动，打破学生自我封闭的状态，引导学生主动参与集体协作，在活动中增进同学情谊、提升人际交往能力、收获成就感与归属感[9]。针对自卑、厌学学生，通过集体活动挖掘其特长优势，给予展示自我的平台，帮助其重塑自信心，扭转消极心态。同时，

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

培育优良班风学风，制定人性化班级管理制度，倡导团结友爱、互帮互助、积极进取的班级风尚，杜绝校园孤立、嘲讽、欺凌等不良现象，让每一位学生都能在班级中获得尊重、感受到温暖。此外，依托主题班会常态化开展心理健康主题教育，普及情绪管理、人际交往、挫折应对、职业规划等相关知识，提升学生心理健康认知水平和心理抗压能力，筑牢学生心理健康防线。

（四）构建家校协同育人体系，强化心理教育合力

学生心理健康教育离不开家庭的配合与支持，单一的学校教育难以彻底解决学生的心理问题，班主任需主动联动家长，构建家校协同的心理健康育人体系，形成双向发力的管理格局。首先，搭建常态化家校沟通机制，班主任定期通过家长会、家访、微信沟通、电话交流等方式，向家长反馈学生在校心理状态、行为表现，同时主动了解学生家庭环境、居家状态和亲子关系，精准把握学生心理问题的家庭诱因。针对家庭教育方式不当、亲子关系紧张的家庭，班主任主动开展家庭教育指导，向家长普及青春期学生心理发展特点和科学的教育方法，引导家长摒弃简单粗暴、放任自流的教育模式，学会尊重学生、倾听学生、陪伴学生，构建和谐的亲子关系[10]。其次，开展专题家校共育活动，定期组织心理健康家校讲座，邀请心理教育专家为家长授课，讲解中职学生常见心理问题、识别方法和家庭疏导技巧，提升家长心理健康育人能力。同时，建立问题学生家校共管机制，对于存在严重心理困扰的学生，班主任与家长实时对接、密切配合，共同制定心理干预方案，学校做好在校疏导教育，家庭做好居家陪伴引导，双向联动化解学生心理问题。

三、结语

心理健康是中职学生成长成才的基础，应对学生心理问题、做好心理健康育人是中职班主任班级管理的核心职责。中职学生心理问题成因复杂，受个人认知、校园环境、学业就业、家庭氛围等多重因素影响，具有多样性、隐蔽性、反复性的特点。班主任需立足中职学生身心发展规律，摒弃传统粗放式班级管理模式，通过常态化心理排查、多元化情绪疏导、沉浸式班级文化滋养、全方位家校协同育人，构建系统化、精细化、常态化的心理管理体系，精准化解学生各类心理困扰，助力学生塑造健康的心理状态、健全的人格品质，为中职学生职业成长和终身发展筑牢心理根基。

参考文献

[1] 陈春桃 . 心理健康教育助力中职班级管理效能提升研究 [J]. 时代青年 , 2025, (15): 101-103.

[2] 何丽坤 , 覃梦岚 , 梁凯讴 . 中职班级心理健康教育的现状、问题与对策——基于广西中职学校的调查分析 [J]. 广西教育 , 2024, (5): 34-39.

[3] 田耀祖 . 关于教育心理学在中职教学管理中的有效应用 [J]. 知识文库 , 2022, (5): 112-114.

[4] 吴俊峰 . 积极心理学视角下中职生心理健康管理策略研究 [D]. 贵州师范大学 , 2021.

[5] 王程程 . 中职学生常见心理问题及解决办法 [J]. 幸福家庭 , 2020, (17): 97-98.

[6] 段俊屹 . 心理教育在中职院校班级管理中的应用研究 [J]. 才智 , 2020, (10): 154.

[7] 骆东 . 浅谈中职学校班级管理中的心理健康教育 [J]. 课程教育研究 , 2015, (24): 2.

[8] 印锦松 . 班级管理中渗透心理健康教育的研究 [J]. 时代教育 , 2015, (12): 137.

[9] 梁天照 . 心理健康教育在中职班级管理中的渗透 [J]. 生活教育 , 2014, (S2): 368.

[10] 潘晓锋 . 在中职卫校开展心理健康教育的实践 [J]. 新课程研究 (中旬刊), 2012, (3): 161-163.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License