

# 深化中小学心理班会实践的路径探寻： 问题、原因与建议

◎ 齐建芳（北京教育学院教育管理与心理学院，北京 100120）

**摘要：**心理班会已成为中小学班主任探索班级管理和德育工作的有益尝试。当前心理班会实践在课程组织和教学设计与实施的班本化特色方面探索不足，多浮于对心理健康教育课（以下简称心理课）的朴素借鉴。主要原因有两点：一是对心理班会的本质认识模糊，二是班主任的心理班会实践理念与能力有待提升。针对这种状况，提出相应的改进建议：加强对心理班会的理论研究；重视心理班会教研及德育和心理健康教育研究者对心理班会的协同指导；构建提升班主任心理班会实践能力的培训体系。

**关键词：**心理班会；班主任；班级管理

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**A   **文章编号：**1671-2684（2023）19-0010-04

近年来，心理班会成为中小学班主任探索班级管理和德育工作的有益尝试。国内最早涉及中小学心理班会的论文发表于2004年<sup>[1]</sup>，以此为起点，该领域的实践探索已有将近二十年历程。

当前心理班会实践中存在哪些亟待解决的问题和薄弱点，其原因何在，有哪些改进建议，本文将围绕这些问题结合文献梳理展开系统的阐述，旨在探寻深化心理班会实践的可能路径。

## 一、问题：多为对心理课的朴素借鉴，缺乏班级管理问题意识

关于心理班会的实践探索主要集中在三个层面：一是心理班会的设计、实施与评价；二是课程建设；三是校本推行。其中存在的问题主要有以下两方面。

第一，从实践内容和成果来看，大多数是对心理课的朴素借鉴。

运用心理课的话语体系讨论心理班会问题，缺乏独立的视角、概念化和新观点，缺乏班级管理和班本化特色。比如，心理班会设计的流程和框架与心理课大同小异，其实施模式和活动形式也基本是对心理课的模仿；心理班会的课程建设存在同样问题，基本采纳了心理健康教育课程体系框架。

第二，从实践反思和实践研究来看，缺乏班级管理问题意识。

话题比较宽泛，缺乏更聚焦的、班本化的实践研究。比如，大部分研究认为心理班会主题的确有两个依据：学生发展任务和年龄特点、班级管理现实或突出问题。前者在心理课实践领域的探讨已经比较成熟，而后者恰恰才是心理班会选题的特点，但是这方面的探讨非常少。再比如，当前心理班会课程因袭心理课课程体系，设置学业、人格、情绪调节、人际、生活适应、生涯等模块，各模块中不同主题根据学生年龄特点和成长需要分布，而此处更有价值的问题是：如何根据不同的班级管理需要凸显班本化特色。很遗憾，这样的课程建设探索并不多见。

## 二、原因：基于心理班会本质和班主任专业能力的探讨

### （一）对心理班会本质的认识模糊

对心理班会本质的认识有三种取向的观点：

第一种是心理健康教育取向。

即站在健康教育工作的立场去认知心理班会，研究者认为心理班会在本质上和心理课相同，具有鲜明的心理学元素，是心理课的班本化延续，

注：本文系北京教育学院2022年科研课题“小学教师家校协同育人指导能力提升研究”（SJZDGG2022-01）的研究成果。

虽然课程组织者是班主任，但从本质上说心理班会与心理课并没有太大区别。心理班会是心理健康教育的拓展途径和载体，体现了心理健康教育进课堂的新思路<sup>[2]</sup>，是全员心理健康教育背景下班主任开展心理健康教育工作的主要形式和实践路径<sup>[3-4]</sup>。

第二种是心理健康教育与班级管理工作相互作用的取向。

认为心理班会既是心理健康教育向班级管理的渗透，同时也是班级管理主动吸收心理健康教育内容和方法的结果，是心理健康教育与班级管理双向互动形成的班级管理方式和心理健康教育途径。它既是心理健康教育常态化、全面覆盖的保障，也是班集体建设的主要方式和提升德育工作针对性和实效性的新举措<sup>[5-9]</sup>。心理班会使心理健康教育有机渗透到班主任德育工作中，为德育夯实基础，且成为当代德育内容的必要补充。与此同时，心理班会强调德育是心理健康教育的内在前提<sup>[10]</sup>。

第三种观点是班级管理取向。

即从班级管理的立场去看待心理班会，认为心理班会应属班会课范畴，基于班级管理的考虑而对团体心理辅导技术加以运用。它是班会的创新形式和发展趋势，通过团体心理辅导技术来丰富班会的授课形式，优化其教育效果<sup>[11]</sup>。它是结合班主任工作开展心理辅导，从心理需求的角度把握学生行为的实质，改变了传统的班主任工作方法<sup>[12-13]</sup>和德育工作模式<sup>[3]</sup>，是班级管理的新方式。在管理体制下，心理班会要服从班会课的教育目标、学校德育计划等<sup>[14]</sup>。

这三种观点给心理班会实践带来不同影响。

第一种认为心理班会与心理课实质相同的观点，导致当前心理班会主要是对心理课进行借鉴和转化应用，缺少班级管理本位的思考。

第二种把心理班会既看作心理健康教育途径又看作班级管理方式的调和观点，从实践工作角度的确反映了心理班会的缘起和发展，但是在理论上容易模糊对心理班会本质的认识，不利于心理班会作为一个独立实践领域的确立。

第三种把心理班会看作班级管理新方式的观点，使心理班会凸显自己的独特属性——以心理健

康教育内容来拓展德育、增强班级管理有效性的尝试，明确区分于心理课，不是狭窄、单向地被认为是心理健康教育工作的新载体。

现有文献对心理班会本质的讨论大多采取第一种或第二种观点，第三种观点虽有所阐述，但立场不够鲜明，表述不够明确。可见，研究者对心理班会的本质没有形成清晰的共识。这种研究现状造成的直接影响是，心理班会实践缺乏明确的理论指导和发展方向，特别是第一种和第二种观点占优势的情形下，心理班会实践很容易依附于心理课的发展。

如果心理班会与心理课在本质上不作区分，二者仅是名称上的不同，没有设计理念和方法的质的界定，那么心理班会无非是用班会课时上心理课。班主任仅仅作为兼职心理教师来上戴着班会面纱的心理课，就会导致他们缺乏心理班会实践的问题意识，难以自觉摸索出心理班会实践的独有路径。

## （二）班主任心理班会实践的专业能力较薄弱

心理班会的实施效果与班主任相应的专业能力有密切关联。在心理班会设计方面，所需要的专业能力主要包括：掌握各年龄段学生的心理发展特点，能结合学生发展需求和班级管理要求选择恰当的心理班会主题，制定具体可操作的班会目标，围绕班会主题能科学合理地组织教学内容，能进行学生需求调研和学情研究，掌握不同主题的学科教学知识（PCK），设计适切的课堂活动和任务，等等。

在心理班会实施方面，所需要的专业能力主要包括：掌握团体辅导原理和技术；能熟练运用各种实施形式，如故事、心理游戏、心理情景剧、团体辅导、问题讨论、角色扮演、讲授等；熟练掌握心理班会活动流程，如暖身、情景设置与激发体验，问题探讨与分享互动、巩固与整合、总结与延伸等环节；掌握心理辅导技术，包括：无条件接纳、积极关注、倾听、同理心、支持技术、具体化、自我暴露等；心理班会评价方法与技术等。

目前，班主任在以上所述专业知识和能力方面还比较欠缺，有待拓展和提升。

## 三、改进建议：加强理论研究、心理班会教研以及班主任培训

针对心理班会实践的问题，特别是浮于对心理

课朴素借鉴、缺乏班级管理问题意识和班本化特色的现状，提出三条改进建议。

### （一）以厘清心理班会本质为起点，加强理论研究

如果缺乏理论研究的引领和指导，心理班会实践的道路能走多远呢？

从整体上说，当前关于心理班会的理论研究在概念和原理体系建构方面还比较初步，不少研究基本上是对实践经验的总结提升，缺乏从经验反思中提炼理论问题的意识。再者，研究主题的深度和敏锐度不够，存在表面化、重复化问题，未能在纵深方向探寻深层次问题，也缺乏聚焦具体问题的独特眼光。

在理论研究方面，至少有三个问题亟待探讨：

第一，心理班会的本质问题。

心理班会可以借鉴心理课，但必须有自己的站位和立场。从班级管理和班主任工作视角看，心理班会绝不是将心理课换个名称而已。如果与心理课不加以区分，心理班会缺乏清醒的本体意识，很容易走向简单借鉴和转化现有心理课成果的道路，而找不到自己的实践深化的切入点，这是心理班会实践领域缺乏活力和深度的根本原因所在。

第二，心理班会的班级管理功能。

心理班会着眼于班级建设，因此，它的主题生成与班级管理有着密切关系。它不仅仅是面对一般性的学生成长共性问题，更要面对特定班集体中学生的同质化问题或突出问题，这个问题是班本化的，需要班主任通过学生需求调研和学情调研来加以确认。唯其如此，才能超越借鉴心理课的水平，有所生成、有所创造。

还需要探讨的问题包括：从班级管理视角，实施心理班会课有哪些指导性的理念和原则？如何根据班级管理的特点和规律进行心理班会课程开发？心理班会课怎样凸显班级管理个性化？等等。对这些问题的研究能给心理班会实践带来蓬勃生机。要从德育、班级管理、班主任工作的视角去研究心理班会的价值和功能，区分出它与心理课性质和功能的不同。走出一条属于心理班会的实践之路，才能更好促进这一广受班主任欢迎的新生事物的积极

可持续发展。

第三，心理班会课程建设。

从班级管理视角出发，心理班会课程建设的理念、理论基础是什么，课程建设在关注学生、社会要求、学科要求方面的同时，如何加强班本化的学生研究，这些问题需要加以深入探讨。

此外，就研究人员和力量来说，目前心理班会研究者以中小学教师为主，理论研究者尤其是德育研究者或班主任研究者并不多见。即便是少量的理论研究者，基本上以心理健康教育研究者为主，这使得心理班会研究存在先天不足。建议探索心理健康教育研究和德育研究的协同工作机制。

### （二）应重视教研制度建设，提升心理班会实效性

在学校管理层面，应重视心理班会教研制度建设。在心理班会教研共同体中，作为掌握第一手经验和问题的实践者，班主任之间的分享和研讨有利于问题的梳理和明晰，这些生成性问题是促进实践改进和深化的重要推动力。

心理班会教研应邀请德育研究专家和心理健康教育研究专家共同指导。通过实践者和研究者的合作，更有可能探寻出有生命力有深度的教研主题。

### （三）聚焦班主任心理班会实践能力，构建培训课程体系

有效实施心理班会对班主任专业能力提出了挑战。构建相应的班主任培训课程体系有两个思路，可以结合起来解决问题。

第一，梳理班主任心理班会实践，探索成长阶段的研究成果，并加以转化运用。

班主任探索心理班会的过程大致经历四个成长阶段：工具操作阶段，初步实践阶段，活化运用阶段，化有为无阶段。每个阶段表现出理念、知识技能和操作水平的循序渐进的提升。在这个过程中，班主任从尝试运用心理健康教育活动、工具和技术解决学生心理问题，到围绕某一感兴趣主题设计完整的心理班会活动，再到积累素材，根据班级情况设计符合学生需求的心理班会，直至将心理健康理念渗透于心理班会课堂中，亲身示范出“健康的样子”<sup>[2]</sup>。

班主任如何尽快跨越工具操作阶段、尝试实

践阶段,向着熟练的活化运用阶段乃至更高的化有为无阶段发展;每个阶段在心理健康教育素养、课程开发、团体辅导技术、心理辅导技术方面应掌握哪些知识和技能;应提供怎样的外部支持和培训课程;培训模式如何根据成长阶段的发展需求进行构建,这些问题需要在现有研究的基础上进行应用转化性的探讨。

第二,依据班主任心理班会实践能力提升的培训需求,设计培训课程体系。

需要对班主任进行访谈和调研,了解他们的主观和客观的培训需求。了解班主任在心理班会实践过程中,已有的成功经验是什么,面临哪些困难和困惑,需要学习哪些知识和理论。在调研基础上,分析需要具备的知识和技能结构是什么,相应的班主任培训课程如何设置,应采取怎样的培训模式和评价方式等。目前,班主任在心理班会实践方面的培训需求研究非常缺乏,对这些问题的深入研究,将有助于班主任心理班会实践能力培养体系与模式的构建。

#### 参考文献

- [1]邓庆民.心理健康教育策略析谈[J].素质教育大参考,2004(11):51-53.
- [2]顾维红,曹瑾文.心理班会:中学心理教育进课堂的新思路[J].江苏教育,2016(48):7-8,11.
- [3]方双虎,胡海燕.主题班会活动设计·初中心理健康教育卷[M].芜湖:安徽师范大学出版社,2013.
- [4]孙昊.心理班会课与学生健康成长[J].江苏教育,2018(48):37-38,40.
- [5]孙晶.心理班会课是这样设计的:24堂成长课的奇迹(小学低段篇)[M].北京:清华大学出版社,2019.
- [6]唐晨春.团体辅导型班会课在高中的应用探析[J].教学与管理,2013(31):21-23.
- [7]陈艳.心理辅导融入型班会课的模式探究[J].教学月刊(中学版下),2009(2):60-62.
- [8]罗料.高中开展“互动式”心理班会模式探索[J].中学教学参考,2017(30):77-78.
- [9]顾维红.心理班会:打开学生心灵的一把“心钥匙”[J].江苏教育,2016(48):6.
- [10]张英杰.浅谈中学班主任如何做好学生心理健康辅导工

作[J].读与写(教育教学刊),2018,15(12):135-136.

[11]伍思翰,李翔,郭成,等.团辅班会课在中小学的应用探析[J].中小学心理健康教育,2011(23):17-19.

[12]李强,张玉杰.建立班主任心理辅导模式的实践与研究[J].教育科学,1997(4):27-30.

[13]李强.建立班主任心理辅导模式的实践与研究[J].上海教育,2000(11):32-33.

[14]钟志农:如何上好班级心理辅导活动课——钟志农答疑50问[M].北京:中国轻工业出版社,2015.

编辑/卫虹 终校/张旗

## “心理班会设计”栏目 征稿启事

目前,随着青少年心理问题的多发,学校心理健康教育得到了前所未有的重视和支持。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动等有机结合,促进青少年身心健康。在此背景下,班会课成为实现学校心理健康教育系统化、常态化的有效途径之一。越来越多的班主任认识到传统的班会课模式已不能满足学生的发展需要,他们尝试将心理健康教育的理念、方法和技术渗透到班会课实践中,取得了良好的效果。这类主题和内容既重视班级建设,体现时代色彩和集体视角,又重视学生的心理发展与成长问题,关注学生的个体视角的班会被称为“心理班会”。为了推广心理班会的实践成果,促进心理健康教育与班主任工作的深度融合,本刊现面向广大班主任和心理教师征集优秀的心理班会设计教案,具体要求如下。

**主题要求:** 学校适应、学习适应、团队合作、情绪管理、挫折教育、应考心理、目标管理、人际交往、时间管理、生涯规划等,或者班级在不同发展阶段遇到的具体问题。

**结构要求:** 由“班会背景”、“班会目标”、“班会准备”、“班会过程”和“班会反思”五个部分组成。其中,“班会过程”是文章的主体,需要用“环节一”“环节二”“环节三”等来标示班会开展过程中的各个阶段,每个环节要提炼一个小标题,例如,“环节一:梳理问题找原因”。每个环节结束后,均须写明设计意图,三言两语即可。“班会反思”部分要总结本次班会的得与失以及所运用的心理健康教育方法或技术。

**字数要求:** 3000—5000字。

**投稿方式:** 网上投稿,详见本刊版权页。

**其他:** 文章标题上方请注明“心理班会设计”字样;如果有照片和图表请一并上传,照片清晰,图表简洁明了,不作过多线条和色彩上的修饰;如果引用了某个视频作品,请简要介绍其内容或附上链接地址。

《中小学心理健康教育》编辑部