

以心理健康教育为切入点促进班级管理工作上水平 PDF转换  
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/452/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BB\\_A5\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E5\\_c38\\_452682.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E4_BB_A5_E5_BF_83_E7_90_86_E5_c38_452682.htm) 新世纪对人的基本素质赋予了新的要求，注入了新的内涵。21世纪的一代新人，应在全面发展的基础上，突出做人的基本素质培养：具有健康的体魄和良好的心理素质，尤其是良好的意志品质和健全的人格，对待生活积极主动，乐观向上，自尊、自信、自律、自强，有迎接挑战的勇气；具有关爱和尊重他人的意识和能力；具有初步的创新精神、合作精神和环境意识；等等。为此，在今年的班级管理工作中，我有意识地运用心理健康的教育原理和适当的教育模式进行了下列尝试：一、关注自身的心理健康，提高自身心理健康修养，让健康的心理成为班级管理工作的基石。教师职业是一个比较特殊的职业。教师的心理健康水平，直接影响学生的心理健康。教师的乐观、豁达、宽容、富有同情心等情绪特征对学生的影响极大。教师心理健康，可以使自卑怯懦的孩子昂起自信的头，使孤僻多疑的孩子绽开笑脸，使暴躁易怒的孩子拥有平和的心态……相反，教师遇事急躁，学生情绪就不稳定。教师心里不健康，会把不良情绪带到教室，甚至采取不正当的方式惩罚学生。鉴于此，关注自身的心理健康成为我今年做好班级工作的起点，首先，不断要求自己学会解除或缓解高压心态，不再主要以学生分数论成败；第二，努力培养自己高尚的爱生情怀，时刻提醒自己要公平、公正地面对全体学生，尊重学生的人格；第三，学习先进的教育艺术，掌握先进的适合当代学生特点的教育方法；第四，学会把办公室当作“教师

心理健康成长的工作坊”，经常把遇到的难以解决的问题与其他同事讨论。一系列心理健康知识的积累使自己的心里有了与以往不同的管理工作的理念和方法，我适时地运用这些理念和方法在班级工作中取的了事半功倍的成效。例如：我在与学生交往时，就比较注意自己的情绪，每当遇到学生违纪时，总是提醒自己不要发火，先让学生自己说说原因，继而问道：“你认为这样做，对吗？你这样做影响了谁？个人？还是集体？”或是采取“冷处理”的方式好好想想，明天再说。运用这些方法，不仅给了当事的学生一个思想缓冲期，而且让学生有了更多的时间来进行自我反省，等到时机成熟，再找当事人谈话，效果是很明显的。

## 二、营造班级“亲情”氛围，努力使自己成为班集体的一员

人为心理问题所困，无异于陷入一座“围城”。“开始，学生有点不良表现，受到老师批评，此后老师的工作又没跟上，学生受到冷落，思想开始消沉，表现更加‘不良’，于是遭遇老师更加严厉的批评、同学的歧视、家长的训斥以至打骂。此时学生呢，越发‘逆反’，轻则以恶作剧，重则以‘破坏性’行为发泄不满，表示抗争。学习成绩每况愈下，从而被视为‘屡教不改’者。”这是班主任司空见惯的现象，也是班主任教育、管理工作的重点。为了避免这种现象在班里的滋生，我开始注重进行“亲情”教育，为心理健康教育营造一个宽松而富有吸引力的班级环境。

- 1、“教师寄语”：“进门来，你是初一、3班的希望；出门去，你是初一、3班的自豪。”
- 2、利用新学期开学召开主题班会，精心设计的开场白令学生耳目一新：“同学们，我是你们的老师，更愿意成为你们的朋友，过去的一个学期，我们彼此尊重、互相理解、互相支持，

给我留下了难忘的记忆，在此谢谢大家。希望我们继续保持，共同度过今年的教与学时光。”“过去的一学期，有些同学表现得很好，有些同学在努力追赶，大家都为集体作了或大或小的贡献，为此，我们班取得了‘校双文明班级’的光荣称号。（掌声）今天，让我们一切从零开始，共同创造初一、3班新的辉煌。”一句句诚恳而热情的话语，我和学生的距离又拉近了。

3、抓住学生生病的契机，提升学生的亲情意识。6月6日，我班学生王某某因出水痘而请假留在家休息，于是我就利用班会的时间让在班里的学生写慰问信，一开始有的学生不愿写，我就引导道：“一个人在生病的时候，最需要的不是药物上的治疗，而是精神上的慰藉，作为同学和朋友，我们有必要把自己的关爱奉献给别人。……”在我的引导下，大家都开始写了，就连一开始最不愿意写的学生杨某某也动笔了，有的学生写完后把信纸叠成纸鹤，有的叠成小船，有的学生主动要求放学回家时去送，有的学生当场就说：“我好羡慕王某某，真希望自己也得场病。”

“亲情”的营造，让学生对班级有了家的感觉，学生也更注重塑造自己在集体中的形象了。

三、让学生在关爱中找回自信

“育人为本”是实施素质教育的基本信念。为此，在工作中，我努力用“师爱”抑制不良，慢慢地将心灵受伤的学生搀扶到正路上来。“拉一拉送一程”当学生“旧病复发”，或犯了新的错误时，我先不忙给予批评和警告，就为了防止学生产生逆反心理。通常我是陪伴学生“走”一程，相处之中指出发展下去的危险“前景”，让学生认识到自己的言行“似有不妥”，帮学生辨别是非，分析利弊，让学生自省、自悟。以赞代贬促其发展

一次，刚响过上课铃，我走上讲台

，一个学生发出了一声怪叫，全班皆惊。我见状依旧镇静如常，和颜悦色：“刚才的叫声很好听！请你给同学们再表演一次，如何？”该生的脸一红，不再吱声。眼看一场要爆发的冲突，平静收场了。还有一次，刚响过预备铃，可一些学生没有意识到已经上课了，还在说说笑笑、吵吵闹闹，整个班级也没有静下来，而邻近的班级纪律又出奇的好，我不由有些生气，刚想大声训斥学生，但一看还有几个学生正在读书，于是我数了数人数，在黑板上写下数字，趁学生一发愣的机会，我就说：“刚才有这么几个同学在认真读书，我向他们表示祝贺，也希望其他同学能赶上他们。”于是，纪律立刻好转，大家都在读书了。

小题大作督促进步 注意寻找“后进生”身上的闪光点，一要降低“标杆”，二要手持显微镜。学生刘某，学习成绩极差，平时什么作业也完不成，但他的纪律很好，也很愿意为班级出力，在一次班级任务系、放窗帘的布置大家都举手的情况下，我特意点他让他做，接到任务后他十分高兴，第二天他认真地做好了，再一天也不错，又一天，他因事忘了，我发现后并没有批评他，而是鼓励他说：“你已经做好了两次，老师相信你还能坚持做得更好。”从此以后，他都坚持下来了；在学习上，我放低对他的要求，哪怕有一次他作对了题，都及时给予鼓励，期中考试结束后，我发现他的成绩有了一个名次的进步，就在班里当众表扬，并第一个给他发了学习进步奖，此后的月考，他又前进了5名，我又及时地给予了奖励。学生们也以热烈的掌声表示祝贺。

转互相尊重，平等相待从接手初一、3班，我就发现班内个别学生极度缺乏尊重他人的习惯，比如：随意打断他人的讲话，和老师见面不习惯打招呼，和同学说话

不经意就冒出一句不文明的话，等等，为此，我和学生约定好，如果哪位同学和我打招呼后，我没有应答，我将在全班同学面前向这位同学赔礼说：“对不起”，同时还要连声说：“你好，你好”。另外，我在每日的班级汇报时，从不随意打断主持人的讲话，都是在他说完后，才补充说明或举手示意放学。从这两方面入手，我和学生之间的关系正逐步稳定在互相尊重，平等相待上。而在我的示范下，班内的文明之举正逐日增多。循着中学生的心理特点，我渐渐走进了学生的心灵，有了诸多的成功体验。这成功，又帮助我树立起新的教育理念。

#### 四、将学生心理负担降到最低

很显然，民主型的教师比较顺应学生的心理，有利于学生情感与个性的发展。因此，我积极创造一种民主氛围，让学生释放“能量”。这“能量”，不管是建议还是意见，是牢骚还是委屈，不断地宣泄，对于化解矛盾、保持心态平衡，有着不可低估的作用。建立申诉制度，让学生直接在大家面前倾诉心声 每日下午的值日班长汇报会，都有一些学生在为自己当天的行为申诉，有的合理，值日班长就免去给他的扣分，有的不合理，大家就举手表示意见，按照少数服从多数的意见来定论；有一些学生感到委屈时，我就在放学时和他及时交流。交流后，学生都能较好的认识到问题出在哪了，心情也好转了。

#### 加大力度普及心理科学知识

我从心理健康教育杂志上收集一些好的经验和方法，然后指导学生去学习，较好地对学生进行了心理调节，如面对一些学生缺乏学习的积极性，丧失了学习的主动性，我就选择了这样的一首诗来激发斗志：《挑战生活我能行》相信自己能行/才会我能行/别人说我行/努力才能行/你在这点行/我在那点行/今天若不行/明天争取行/受

挫折不行/锻炼准能行/心态若不行/调节一定行/能正视不行/  
也是我能行/不但自己行/帮他人也行/互相支持行/合作大家  
行/争取全面行/创造才最行// 以此告诫学生要正视自己的不足  
，努力去改正，发现他人的不足，及时去帮助；为了加深学  
生对此问题的认识，同时强化学生的集体意识，我给学生又  
介绍了一首诗：《搀扶》 你的脚陷进泥淖，搀你一把就会走  
上来；我的身体失去平衡，扶我一把就会站稳。生活中，你  
我-需要搀扶！//搀扶，一种心灵的抚慰，一种友谊的闪烁，  
有时就这么平易的举动，就能帮你摆脱困境的苦恼，能为我  
绽开信心的花蕾。//无需躲避直率的目光，这是发自心灵的  
呼唤。搀扶的力量在你我之间架起了桥梁，还惧怕什么山川  
沟壑？//来，伸出你的手吧，伸出我的手吧，让我们用心紧  
紧相握，共同搀扶着跋涉人生……" 心与心的交流，让学生更  
体会到了自己与集体的不可分割性，也加深了学生对“班荣  
我荣，我耻班耻”的认识。五、以“活动”增强班级的凝聚  
力 中学阶段是完善学生自我意识，增强独立自主能力，健全  
学生人格的关键时期。教师应根据青少年心理、生理发展的  
特殊规律，充分利用这一阶段学生独立性明显增强的优势，  
激发他们开展自我教育的愿望，培养他们具有“自学、自理  
、自强、自律”的能力，帮助他们树立正确的人生观、价值  
观，引导他们向着积极健康的方向发展。自我教育的关键是  
如何把学生由被动接受变成主动实施教育者。贝多芬有句名  
言：“为了获得‘更美’的效果。没有一条规律不可被破坏  
。” 对学生进行思想教育，也必须对传统的工作方法进行改  
革，舍其不合时代特点的观念、做法。人都有这样一种心理  
，如果自己主观上认准了的事，难度再大，也会想方设法去

完成。根据这种心理，我就为了发挥学生自己的教育作用，而让他们的位置有所改变，即从“受教育者”变成“教育者”，变换一个角度，变换一个位置，从被动接受教育到主动教育自己和别人，从而依照正确的思想，自己从主观上改造自己，心悦诚服地约束自己，这就是“自我教育”。今年，在我的班主任工作中，我追求的是建立全方位、立体式的自我管理系统。在这个系统中，力争学生人人自觉参与，各司其责，自己管理自己，以便使学生在自我管理的实践中，约束自我，教育自我，并增长工作和活动的才能。我在整个管理过程中，始终树立民主意识，努力发挥学生的积极性和创造性，认真起好调控、引导、服务的作用，决不包办代替。如：在班级实施的个人量化管理模式中，每天设立两个值日班长，值日班长在两操、卫生、个人仪表、课堂及课间纪律、出勤、早读等几方面全面检查，并于当日下午放学前公布个人一天的表现情况，主持人-----班长根据反馈的问题进行评价并提出有针对性的措施来加强和改善管理；然后班长将统计表收齐后，再交到周统计员手中，第二天一早，统计员再将统计好的表交到绘制笑脸的同学手中进行笑脸评价。这样做，一方面教师可从班级日常管理事务中解脱出来，以更多的精力投入教学和教育研究；另一方面，学生通过自我管理，形成自我督促的良好习惯，增强自我约束、自我控制的能力。让每个人都参与集体的管理工作，极大的调动了学生的工作积极性，也推动了班级工作的正常运转；然而，一段时间，学生对由班长担任每日的班级工作汇报主持人有了看法，虽然没有明的要我改变模式，但我意识到了问题所在，那就是有一些学生也想成为汇报工作的主持人，想在这方面

一展个人的风采，抓住这个苗头，我立刻有了新的举措，让那些学生到班长处报名，然后按照顺序一人一天试着主持，效果很不错。另外，根据初一学生喜欢表现自己的特点，我还组织学生进行了（1）“等明天”、“人际怎样做（一）”“人际怎样做（二）”三次心理活动剧的表演活动，（2）读好书活动；等等，结合中学生的心理特点，多搞一些有意义的活动，在活动中对他们进行思想品德教育，往往能收到意想不到的效果。总之，在班级管理中，充分借助心理健康教育的原理和一些案例运用到实际工作中，给我带来了很大便利，也进一步推动了班级良好的班风、学风的形成与发展。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)