

《教师心理健康研究》：做一个快乐的班主任 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_c38\\_60830.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60830.htm) 作为一个小学班主任，每天面对五十多个学生，努力的、听话的、淘气的、顽皮的，性格各异；学习、生活、身体、品德表现，样样都要管；在学校的每一分钟要管，上学放学路上要管，在家表现还要管，即使是双休日也是战战兢兢，如履薄冰，只怕出点什么意外；哪天要是没有十件八件烦心事等着你处理那可真是过节了，工作劳心劳力还不一定能让你体会多少成功的喜悦，要得到快乐那可真是难上加难！大学毕业至今，我当了五年班主任，其间出现学生成绩不好、学生顽皮不听话、家长不理解不支持等负性事件是家常便饭，许多时候灰色情绪不请自来，加上备课、上课、改作业、辅导，工作量非常大，有时候觉得当班主任真是累，熬到何时才是个头！真有一种心力交瘁的感觉。去年5月，我们学校作为协作学校和实验学校，参加了“乡镇小学教师心理健康自我教育研究”课题。因为我毕业于浙江师范大学教育系，除了作为被试参加总课题活动以外，还负责子课题“教师心理健康水平与学生心理健康教育的关系研究”，所以我自始至终认认真真地参与了所有的总课题活动。起初，我之所以积极参与，主要是源于功利的目的：一是认为自己教育系毕业，有一定的理论基础，应该在研究中起个表率作用，以便引起领导和同事的重视；二是认为参与总课题活动对我们的子课题研究会有好处，而且可以趁机跟着方老师学习做教育科研。意想不到的，积极参与的结果除了功利的目的达到之外，还给我带来了

意外的收获。我最大的收获是学会了悦纳学生、悦纳班主任工作，开始学会做一个快乐的班主任。1. ABC理论教我学会心平气和地处理偶发事件在课题研究之前我早就知道艾里斯的ABC理论，但是当时它对我而言只是一种抽象的、不可捉摸的、纯理论的东西，学它完全是为了应付考试。可是这次不同了。杨老师作专题讲座，他列举了几个负性事件的案例，然后运用ABC理论来分析解释批驳，树立正确信念，战胜不合理信念。因为都是与我们教师的工作和生活贴得很近的例子，我听了感受很深。仔细想想，其实类似例子在我们身边经常发生，正是这些琐碎的负性事件在我们身上形成了像“肉中刺”一样挥之不去的小应激，使我们失去了原本应有的快乐，以前我怎么没想到用这种方法来调节呢？这样一来，我不再是为应付考试而学ABC理论，而是将它消化后融入记忆里，渗透到行动中。一次班会活动课，我们五年级三班和四班举行拔河比赛。以前两个班也举行过比赛，总是输赢各半，这次比赛是我班的男生主动挑战引起的，所以我虽明知双方势均力敌，但还是求胜心切，志在必得。想不到比赛结果，我们班以0 3败北，而且输得很惨。孩子们个个垂头丧气，我尽管心里很难过，但还是强装笑脸，安慰学生。这时，有几个学生检举说有四五个啦啦队员比赛时在打乒乓球，没在为班级加油呐喊。难怪加油声稀稀拉拉，队员们士气不高，原来有人离队溜号！挑战赛输了已经很没面子，现在发现有几个毫无荣誉感的家伙，丢脸真是丢到家啦！我不禁怒火中烧，脑袋一下子发热起来，刚想张嘴大骂他们混蛋，发觉身边围满了学生，考虑到教师的形象又把这话硬吞回肚子里。但我咽不下这口气，生气地瞪着这几个学生，气狠狠

地大声喊叫他们的名字，让他们站到队伍边上。孩子们你一言我一语，严厉声讨那几个“渎职”的啦啦队员，还有一个孩子朝着他们吼：“都是你们几个不好，要不我们根本不会输的！”这孩子说出了我的心里话，我觉得很解气，可是突然间我又觉得这话很荒谬，难道他们不去打乒乓我们班就一定会赢？我刚才真是被愤怒冲昏了头脑，让认知钻入了一条死胡同，这不正是杨老师专题讲座里讲的以偏概全的“认知失调”吗？这时我深深吸了一口气，让自己平静下来。不错，这几个学生确实没有尽到啦啦队员的责任，但是就因为这，就可以把失败的责任全都推给他们吗？失败的原因应该是多方面的，我自己没组织好是原因之一；学生一年来缺少锻炼和配合，体力赶不上人家是原因之二；队员们求胜心切，麻痹轻敌也许是原因之三；可能还会有其它原因。现在我们把失败的责任全推到他们身上，那太有失公允了吧！这时我回头瞟了一眼那几个“渎职者”，他们耷拉着脑袋，看着自己的脚趾头，不敢抬头看同学，更不敢抬头看我。看得出，他们心里很难过，如果真的一点儿没有集体荣誉感，他们也不会这么强烈地自责了。他们毕竟是孩子，玩起来就忘了集体交给的任务。即使真的是心中没集体，那也与我平时的教育有关，我自己也有责任；而且孩子的荣誉感是可以培养的，以后注重对他们的培养就是了；人非圣贤，孰能无过？如果就因这一次过错就对他们冷眼相对，那么我们眼中还会有好学生吗？这么一想，我的愤怒一下子烟消云散，情绪一下子变得心平气和。我原谅了他们，带着理解的心情与孩子们一起回到教室，平静地和他们一起分析失利的原因，希望大家能够原谅这几个同学，因为他们已经知道以后该怎么做了。

。第二天，我收到了这几个学生的保证书。他们保证，他们再也不会让老师失望。我庆幸自己昨天能心平气和地对待他们，既保护了他们的自尊心，又维护了自己的心理平衡。

## 2. 快乐作业让我们用全新的眼光看待学生

有句歌词这样说：如果感到快乐你就拍拍手，如果感到幸福你就跺跺脚。小学班主任每天面对一大群吵吵闹闹的孩子，工作的特殊性常使我们的喜怒哀乐情绪变化很大，很少会遇到值得我们“拍手，跺脚”的快乐时刻。为了帮助大家学会悦纳学生，悦纳教育教学工作，在压力状态下尽量感受到幸福、快乐，在心理健康自我教育辅导讲座中，方方老师教给我们一记绝招：对每天的痛苦和烦恼忽略不计，从工作和生活中寻找快乐。听了这个专题讲座，我们回到办公室便议论起来：让我们做快乐作业不就是叫我们服麻醉药嘛，忽略痛苦，只看快乐！话虽这么说，若能找到快乐毕竟也是件令人高兴的事，试试也无妨。于是我们几位同事便七嘴八舌说将起来。我们试着用专题讲座里介绍的健康向上的世界观、人生观，正确的教育观、学生观来寻找快乐，嗨，想不到劳心劳力、枯燥机械的日常工作中还真有不少快乐：比如说，清晨在寝室窗台上发现学生送的一束桅子花，心里感到很高兴；比如说，班里的学生亲如兄弟，互相帮助，让人看在眼里乐在心上；比如说，那个全校闻名的捣蛋鬼，居然在午休时带了几个同学清理学校花坛的杂草，真是让人又惊喜又自豪；比如说，班里那位从不好好听课做作业的孩子，近来破天荒地进步了，自己的心血总算没有白花，心里也是乐滋滋的；比如说，那些淘气包“屡教不改”违反纪律时，忍不住对他们大发雷霆，可是一转身他们又“老师老师”一声声叫得那么亲，真让人感动

；又比如说，有几天感冒嗓子哑，孩子们课间纷纷前来问候，还有好几个孩子回家拿来感冒药，原来孩子们的心灵那么美好！……往日里，办公室是教师发牢骚吐苦水的地方，也是班主任吹胡子瞪眼睛训斥调皮学生的地方。不良情绪会传染，个别老师对个别学生发泄的满腔怒火，往往也会使同室办公的同事们心境蒙上一层乌云。现在我们七嘴八舌找快乐，办公室变成了大家回忆快乐体验的地方，变成了寻找学生闪光点的地方，这使得我们的办公室也充满了欢声和笑语。在讨论和交流中，我突然感觉到，自己班里的许多学生在我脑子里的印象与原先不一样了，原来他们每个人都有那么多的可爱之处。以前自己觉得做班主任那么苦那么累，是因为自己老是用显微镜寻找学生的缺点，用有色眼镜观察学生的优点，结果面对许多快乐我视而不见，留在我眼中和心里的尽是烦恼和痛苦。现在看来，学生们尽管吵了点儿，调皮了点儿，其实他们每天带给我许多快乐和惊喜，他们身上甚至有许多值得我学习的东西。班里有个女孩，成绩不错，聪明、直率，是个很不错的学生，可是每次班里选干部，很少有人投她的票，五年级第一学期她又以很大的票数差距落选了。放学后，我收到她的信，她问为什么会没人选自己。我们一起分析了原因，我告诉她，其实她很有才能，但有些骄傲，锋芒太露，这容易造成人际关系不好，如果在这一点上有所改正，一定能提高威信，也能和同学们走到一块儿。她当即自信地说：“老师你看着吧！”几个星期后她的变化令我大吃一惊，不断有教师在我面前说她有本事，说她很大方，似乎全校的教师都认识了她，了解了她的才能。原来，她是先要在与大人的交往中找到自信。然后，我又经常看到她和

班里同学一起玩耍，一起学习，一起欢笑。在半学期后的班干部改选中，她终于被选上了。从这个女生身上我看到了自己的不足，我也怕与人交往，我也缺乏自信，可我就没想到给自己找到一个自信的支撑点，反倒是学生给我做出了榜样。然后我开始把教育科研作为自己成功的切入口，在教育科研中提高人际交往的水平，寻找自信，结果我和学生一样体验到更多的快乐。通过找快乐，我学会了赏识学生；我对学生的赏识，又激励着学生向我所希望的方向发展，这样，我和学生之间的关系形成了一个良性循环，这种良性循环使得我们师生双方都能在一个民主、平等、和谐的班级心理气氛中快乐地学习和生活。在今年6月份的一次课题活动中，浦阳二小的教师借我的毕业班上观摩课《师生情》，当教学过程进入“向心目中的好老师说心里话，献上一束花”时，我们班那么多学生一边流泪，一边向我倾诉心里话，感谢我对他们的关心理解和尊重，保证永远记住老师的教诲，做一个老师所希望的好孩子。当他们站在我面前，把一束束鲜花塞到我手里时，我也差点流下眼泪，我在心里说：谢谢孩子们，爱是双向的，你们对我的爱戴让我享受到了最大的快乐。这时候，我一点也不觉得当班主任的苦和累。如今，这批学生已经是初中生了，但他们还常常来看望我。今年教师节，我收到了一张又一张来自中学的贺卡，有的孩子还特意跑来向我致以教师节的问候。如果不当班主任，我就不可能享受到这么多的快乐。在与学生的平等交往中，在心理健康自我教育中，我学会了做一个快乐的班主任。如果有可能，我真希望学校把一批新生交到我手里，让我一直带他们到毕业。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

