

2023年情绪与压力管理心得体会 管理心得 心得体会(优秀8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

情绪与压力管理心得体会篇一

从事教师这一职业，我幸福着；担任班主任这一角色，我更幸福着；角色的担当和转变也记录着自己成长的足迹。我在体味着教育的幸福的同时，也品尝了班主任工作的酸甜苦辣。

放假了，家长们纷纷打来电话向我询问孩子的期末考试成绩，并咨询孩子假期应该如何去学习，因为毕竟一个假期过后，孩子就要上初三了。而前些天接到一个家长的电话，却让我的心久久不能平静，也带给我种种的思考。

周某，是二年级上学期开学之初，领导送来的一个降级生。我自然对这个孩子在原来班级的表现以及学习情况是一无所知的。说心里话，一向对降级生都不是很喜欢，试想：哪个学习好、表现好的孩子愿意降级呢？只是堪于领导的面子，不能拒绝罢了。可是，谁知后来却给自己的工作带来那么大的麻烦。

刚来到班级，对同学、老师都还陌生，一言不语。上课在回答老师问题的声音是小之又小。看起来还算老实。自初一组建班级，就逐渐形成了一个很好的班风、学风，师生关系很融洽。于是，我也试图开始想走近周某的内心，让他也早日融入这个班集体。

和他谈话、聊天，他也只是连声答应，可是日后该怎样做还是怎样做。后来，我发觉竟很难走近这孩子的内心。因为在之前的班级大概已养成了很不良的习惯，而来到新班级也是很难改掉的。后来，吸烟、打架、“早恋”、上学迟到、上课不听讲、不穿校服等等一系列的事情都出现在他的身上。一次次的找家长，甚至家长在孩子面前落泪，请求好好学习，可是竟没有任何的悔改之意。

都说，班主任要有爱心，耐心，恒心。或许我还年轻，总之遇见这样的孩子，恨得我咬牙切齿，真是恨啊，为什么百般的说教（真是耐心的。因为本身我就不是一个爱冲动的人。）也奈何不了他呢？后来，自己竟然对他也完全失去了信心。

这学期即将结束之时，他还做了一些意想不到的事情，我也只好把情况告知校领导。领导的意思是这样的孩子真是不适合现在的学习环境，把孩子的情况一五一十的告之家长，学校也是从孩子长远发展考虑，和家长讨论着。或许，并不是所有的孩子将来都能考大学，“三百六十行，行行出状元。”希望家长能为孩子将来铺就一条适合自己走的路。

前几天家长给我打来电话，意思是还想继续跟着学。我立足于长远，着眼于眼前，帮着分析了现状。也不知道家长挂了电话是何种心情？但愿能够理解我的良苦用心。一直以来都告诉自己，自己虽然还很年轻，但希望自己可以做一个优秀的引导者，成为孩子们在人生道路上的掌舵人之一。我幸福着，他们快乐着、收获着。

这个电话也带给我种种的思考：

2、愿我们的《教育纲要》可以实施的更好，大力发展职业教育，然后让农村的那些“后进生”都有个好的出路。

作为一位语文老师，告诉自己要有一个“大语文观”；作为一位班主任，告诉自己要有一份“大爱”。可是，当班主任

走到第三个年头的时候，遇到了这样的孩子，我不知道该怎么办？不知道假期过后，是希望见到他继续来学习？还是另谋出路？很矛盾！

情绪与压力管理心得体会篇二

班主任接班的时间长了，师生之间相互会逐渐熟悉起来，在最初的试探过去之后，师生间会形成一种对峙状态。这种对峙状态永远都是存在的，只不过有些教师处理得巧妙一些，有些教师处理的笨拙一些而已。在这种对峙状态下，教师与学生之间每天都在进行着一些你来我往的“斗争”，这种“斗争”与军事中的阵地战非常类似，只不过学生工作的阵地战是无形的，看不到摸不着的，但是如果我们认真观察，这个阵地的界限还是非常清晰的。

首先有校纪校规，其次还有班规。学生要是个个都很老实，从不违反纪律，那班主任可要谢天谢地了。但是这通常都是美好的愿望，学生中常常有那么几个不是省油的灯，总会给老师添那么一些乱子，要是教师方法不当，处理不力，班级弄得一团糟，纪律失控，教师的阵地也就全部被学生夺走了，教师只能接受失败的结局。除了守住自己的阵地之外，教师还得要进攻学生的阵地。教师总是有教学任务的，现在的学生，娇生惯养的多，能吃苦的少。教师的教学要求往往要被学生打折扣，对于个别学习情况很糟糕的学生，教师就得使出一些手段了。除此之外，在一些突发事件中，教师也不得不面对一些难度很高的攻坚战，教师如果缺乏经验，仓促上阵应战，遭遇滑铁卢的事也是常常发生的。

对于教师来说，要守的阵地很多。以前的教师通常要守住“师道尊严”这个阵地，现在的教师观念比较开放，对此并不十分斤斤计较，然而教师毕竟还是教师，有一些底线是不能被学生攻破的。

譬如说，我不大能容忍学生当面直呼我的名字，虽然我知道

学生直呼教师其名也未尝不可，在有些地方有些学校那里甚至得到推广，但鄙人既保守又倔强，总是不能忍受，因此，这个就是我的阵地，我必要守住。

其实，我主要是不能容忍学生不尊重教师，因此，学生在我面前直呼其他教师名字时，我也要加以批评，当然，如果有其他更加过分的学生不尊重教师之行为，我更是要与之斗争到底。

客观地说，教师要守住自己的阵地还是很容易的。相对于教师来说，单个的学生的攻击力并不是很强，教师可轻松战而胜之。但是如果教师面对的是一个学生群体，就要谨慎了，不能力拼，必须找个“战壕”躲起来，以以此作掩护。这个“战壕”就是师生间的距离，教师隔得远远的，藏在掩体或工事的后面，不用担心自己会有被学生射中的危险，对于胆敢来进攻的学生，来一个，灭一个，来两个，灭一双。

有人考试作弊？那是一定要按照校规或班规处罚的。违反一人处罚一人。断不可将首犯之人放过，否则，此人就成为你的软档，将来一旦对面有个什么风吹草动，他马上就被利用，来个里应外合，你的阵地不保矣！

要坚守阵地最好建一些坚固的`工事，比如碉堡什么的。仅仅靠与学生拉开距离作战壕还不太保险，难保没什么冷枪打到你。因此还是躲到碉堡里安全。那么，碉堡怎么建造呢？我以为，最坚固的碉堡就是两个字：公正。教师只有恪守公正的原则，尽可以躲在碉堡里高枕无忧。要知道，这公正二字做成的碉堡，可是坚硬似铁，牢固如钢，学生是永远攻不破的。恪守公正原则的教师，即使暴露在学生中，也可高枕无忧，恰似穿了铁盔铁甲，不用担心会被学生的冷枪冷弹击倒。

说起这公正，也恰似一阵地，或者说是教师的底线，断不可以失守的，否则，你丢了阵阵地，必定兵败如山倒，此后，你无论如何进攻，都无法收复失地了。

阵地战，通常都是易守难攻，教师守住阵地也并不是很难，可是，进攻学生的阵地就不一样了。

进攻分两种，主动进攻与被动进攻。高明的教师总是采取主动进攻之态势，在问题刚刚出现还处在萌芽状态时，一举进攻，将其扼杀。此时的进攻是容易的，只要看准时机，当学生并无防备且势力并未壮大之时，一击得手。譬如说班级中有学生说脏话粗话，此问题如毒细胞一般传播极快，教师必须在第一时间发现问题，在只有星星之火之时，及时出手，采取断然措施，将其扑灭，并怀有高度戒备心理，以防复发。这种策略就如同集中优势兵力，在局部战场形成绝对优势，以强击弱。如果发现的比较晚，等到星火燎原之际，教师的工作就陷于被动了。

一俟班级真的出了突发性的重大问题，教师只能被动地处理，此时的进攻称之为被动进攻。被动进攻由于学生方准备充分，且已经构筑好防线，对教师来说通常颇有难度。譬如班级发生偷窃事件，教师若此前毫无思想准备，且没有掌握任何相关情况，处理起来必定十分棘手。当然了，也正因为难，教师如能圆满处理这样的事情，成功攻破对方阵地，此战一定是十分经典的。我看过的几则著名案例有异曲同工之妙，一般教师先对全班作一番声情并茂的思想工作，给作案者施加一定的心理压力，然后采取巧妙手段，比如说有教师做一个大的空纸箱放一房间里，全班学生每个人排队进去，把手放进去再拿出来，最终丢失的东西出现了，但是也保全了偷窃者的颜面。

被动进攻对教师素质要求较高，教师要以情动人，以智取胜。譬如说有学生打了架，欺负同学，性质比较严重，按规定要给予处分，班主任做其思想工作。这是一个攻坚战。我们讲教师要以智取胜，指的是教师不要硬攻，要找到学生思想深处的薄弱环节，先打开缺口，有时，不免还要使用一点迂回战术。一旦打开缺口，就要集中强大火力，使学生思想防线彻底崩溃，教师要善于晓之以情、动之以理，最终以情和理

取胜。

当然，最好还是不要等问题发生了，教师采取进攻，工作应该做在前面，教师应该有深刻的洞察力，对学生的情况要有充分的了解。我们说攻心为上，平时要有一些瓦解学生阵营的工作。如若班级的工作及每一名学生的思想都在教师的控制之中，教师的工作算是做到家了，如果班主任对于这个班级是部分或者完全失控的，今天不知道明天会发生什么事情，那么，这个班主任将疲于应付，最终学生阵地没攻下来，自己阵地丢光光。

情绪与压力管理心得体会篇三

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：(1)知识、能力的实际；(2)“缺欠”的实际；(3)时间的实际；(4)教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。

学习目标可分为：

- (1) 掌握知识目标；
- (2) 培养能力目标；
- (3) 掌握方法目标；
- (4) 达到成绩(分数)目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

情绪与压力管理心得体会篇四

一个企业从某种意义上来说，就是一个社会。它包括无数相关的因素，而要搞清每个问题，就是管理者必须有持之以恒的学习精神。尤其在现代企业管理中这一点更为显得重要。这种学习还应该是多层面的，包括在书本中学，在工作中学，在市场中学，在竞争中学，只有树立终身学习的理念，管理者就会跟上社会发展的需要不被淘汰。

你不但要对自己分管的部门的业务要了如指掌，你还要对整个公司的业务做到心中有数，这样你的管理就会即符合公司整个的管理宏观要求，又切合分管部门的实际，你的管理就会切中时弊，管理的定位就会准确到位，不会出任何偏差，这就是管理学中所说的管理精细化问题。

企业管理有一成不变的地方，也有许多灵活化的规律，不可能是一个固定的一成不变的模式，这就需要管理者用心去思考和揣摩，心就是自己的智能，智能就是自己的综合素质。两者结合起来就是一个智能型的管理者。

市场竞争的无情和残酷，企业发展消亡的生死忧关，对每个管理者都提出了一个最严重的课题，要是学不会开拓市场，或者说没有开拓精神，这种管理者就会软弱无力，不仅不能保证经济效益这个企业追逐最大目标的实现，更谈不上管理者的管理生命。所以说，现代企业的管理者必须是一个开拓创新的先锋和尖兵。

任何一项管理都有管理要求，这种要求归结起来就是深、精、细、严、而要确保每个环节都能体现充分的效率性，就要求管理者必须具有强烈的责任感、使命感和危机感，以最大的

努力去做好管理中的每一项工作，去协调好管理中的各项问题，去处理好管理中的任何关系。这一点就是管理者良好的忠于职守的敬业精神，也是一个管理者必须具备的优秀职业的操守。

以上谈了五个方面的问题，其中之间的关系应该是相互制约、互为因果、相互促进、缺一不可的有机统一整体。只有具备了这种良好的职业素质，才不失为一个合格管理者。

情绪与压力管理心得体会篇五

首先、团队目标一定要明确、要数字化、有计划有步骤、有时间限制。团队目标是团队主管根据团队的实际情况而制定的通过团队拼搏能完成的目标。以一个长期目标为导向，以不同时期的短期目标为实战任务，短期目标的总合要大于长期目标的20%，长期目标才能完成。其次为个人目标，是以团队成员个性化条件为基础、引导成员制定比他平时成绩高出20%以上的目标，才能完成团队主管制定的团队任务目标（任务目标不能提前让队员知道）。所有队员的任务目标总和要大于单次短期目标。

其次、始终相信队员能够成功，经常以成功的字眼，肯定的语气负相交流；

第三、主管要将自己树为标兵；

第四、主管要帮助员工完成目标；

第五、要将目标作为团队的使命；

所未重赏之下必有勇夫。制定一个让个别员工拼命就能完成的最高个人目标奖，再下设两个二等奖。有完成奖项目标的马上公开颁奖，最好是当众现金发奖，并让获奖员工激情发言。人最大的特点是逃离痛苦。制定一个末尾淘汰制，形成

向前可得丰厚的奖励，后必须逃离失去痛苦的竞争机制。

情绪与压力管理心得体会篇六

“销售管理工作指南”以工作流程为内容，按工作内容分别论述并且浓缩了销售工作系统的平台操作，可称得上销售管理工作的宝典。让新同事在培训之后加深对销售工作的理解和实际工作中的操作。其中“销售人力资源管理”给我留下了深刻的印象。作为有兴趣于人力资源管理的我，以前我对其基本职能活动的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容，知之甚少。通过“销售管理工作指南”这些来源于实践工作中的分布流程，使我加深了对“销售人力资源管理”的理解。

通过阅读“销售管理工作指南”，我更加深刻地体会到，每一个销售管理工作都不是随机的、盲目的，都有一定的流程和规范性。以点到面的形式让销售管理者加深对工作职责的了解，某种意义上来讲，更有助于培训之后效果的巩固和平时工作的发挥。

通过销售管理工作指南的详细阅读，我对销售管理工作的主体和客体也有了更清晰的认识。在没有同事们的指导之前，对“销售管理工作指南”产生了些许误解，认为公司培训是最重要，而忽略“销售管理工作指南”的作用。而事实上，“销售管理工作指南”起着指导和引导的作用，工作中的主角是我们这些员工，我们的体验和感受是最重要的，“销售管理工作指南”的出发点和落脚点也是为了让员工们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在工作上有所改观，使之积极而细致。所以，作为员工更应该积极配合，认真的阅读，持着有思想和负责任的心态，积极投入工作中去。

二、阅读感悟

通过阅读代入实际工作中去，让原本生疏流程的我，较能顺利完成工作任务，虽然难免有磕碰和失误的。但这些都是我工作的积累，是我精益求精的初始，当所有这些交汇在一起，成为了阅读这篇工作指南最大的也是最宝贵的收获。工作中的任务的顺利完成还得益于完善的工作指南的内容详尽、制度规范；从公司的角度考虑，公司目标的实现得益于工作中的系统的规范与科学、完善的制度、详细的工作细则及员工的共同努力。

销售管理工作让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。而“销售管理工作指南”让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

人生充满无数次的学习和分享，每次的学习都是不断地人生积累，每一次的实践都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在工作学习和实践中成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。也让我明白还需要不断地学习与成长；未来充满更多挑战，但相信在份学习累积中，给我之后的工作打下坚实的基础，我会更加用心和努力地走下去。

情绪与压力管理心得体会篇七

作为一名教师必须具备管理者应有的素养，待人要和平有礼，做事要精简有道，论理要中道有分，领导要融合有意。教师要做好“老二”的工作，一要辅助上级领导部门，二要帮助学生进步，三要保护好自己学生，学生犯错，首先自己要反思，四要功劳与学生一起分享。此外，教师要与学生相处也是很有讲究的：一关心代替干涉，以服务代替要求，一合作代替命令，以勉励代替责怪，说义不宜深而要明，下令不宜繁而要简，教人不宜严而要慈，待人不宜苛而要宽。

在平时教学工作中，会把大部分思想都集中在学生的专业知

识的学习和培养学生过硬的专业技能，恰恰忽略了学生的德育指导，可以肯定的是教师的专业知识一定比学生好，但是在其他方面就不一定了，古人言：三人行，则必有我师。在对学生的德育指导的过程中就会发现，其实学生身上也是有很多优点值得教师或者其他学生去学习的。人都喜欢做老大，不喜欢做老二，教师也一样，所以教师最喜欢跟学生处在一起，因为跟学生在一起，教师才可以称得上是老大，对于辅助上级部门，那只是一种执行命令而已，许多教师在其中只起到思想的或工作的传达作用。

如何与学生相处，是一门伟大的艺术，许多教师一开始都会在学生面前树立威信，这就意味着第一堂课十分重要，上好了第一堂课，今后与学生的相处就会很轻松，相反的，有些教师在学生面前没有威信，在平时与学生相处过程中，就会感觉很累，学生不听话，教师经常要发火，此时学生还是不会听话，或者表面做一下。

在今后的工作中，首先要正确地评估自己的能力，敢于低头像学生或者其他老师学习，给学生创造更多的表现自己的机会，让学生不断的挑战自己，在收获中寻找学习的乐趣，对班级的管理不能太周到，可以放手让学生去管理，但是教师要做好宏观调控，总则还是要把握在教师手里。积极与上级部门联系，让上级部门时刻掌握学生情况，在上级部门下达通知时，教师在布置学生之前，一定要仔细学习上级部门的思想，通知不圆满的，就要靠教师在布置工程中补上缺口，多给学生创造机会，促使学生实现人生价值，学生犯错，首先教师自己要反思，然后再与学生好好交流说理，相信学生都是可以教的，教师自己或者班集体有什么成果要跟学生一起分享，可促使学生产生斗志。在与学生相处过程中，不要一点小事就发火，平时要面带笑容与学生见面，一关心代替干涉，以服务代替要求，一合作代替命令，以勉励代替责怪。

情绪与压力管理心得体会篇八

班主任工作细碎而繁琐的，每天对学生学习要关心，纪律要费心，卫生要操心，总感觉自己是奔跑的姿势演绎着教学生活。作为一名新老师，一名新班主任，我在班级管理的道路上跌跌撞撞，历经了一段迷茫的时期，经常觉得疲惫不堪。幸运的是，通过自身的摸爬滚打以及不断地积累学习，我明白了作为一名班主任，不仅要教艺精湛，有敬业精神，更重要的是要用心地投入，尽心尽责地去浇灌那些祖国未来的花朵，让他们在学校里健康快乐地成长。

有经验的班主任都会有这样的体会，当学生意识到班主任教师是真心爱护他关心他，为他操心时，无论你是耐心的帮助，还是严肃的批语甚至是必要的斥责，学生都会乐意接受。这就是所谓“亲其师，信其道”。相反，如果班主任没有取得学生的信任，那么即使你教育目标正确，教育方法科学，教育也无法达到期望的结果。像我班就有一位女学生，自尊心极强，生活在重组家庭，后母对她很不好。其实她的内心是怯弱的，她的上进心被倔强的性格、她人的褒贬所淹没。并且她在小学的时候，就常常因学习上的困难和违反纪律的行为受到老师严厉的批评，造成她具有强烈的抵触情绪。开始我对她漠不关心，但是没想到上课不久她的毛病就显现了出来。一天，我在上语文课，发现他心不在焉地与人讲话。

我没有直点名，只是直直地看着他，提醒他。“干嘛？”我的话被他打断。“请认真听课！”我心平气和地说。“关你什么事？”她的顶撞真出乎我的意料。一个初一新生胆子竟然这么大！我当时十分生气。而她呢，故作镇静，双手抱胸，斜着眼睛望着窗外，一副满不在乎你又能拿我怎么样的样子。这时理智告诉我必须冷静，毕竟我是老师，他是学生，作为一个老师不能失了老师的样子。

课后，我特意找到她，微笑着问她：“如果一个老师在她的学生犯错时，视而不见，那这个老师是不是好老师？你的家

长喜欢这样的老师吗？你做错事情却不让老师批评，有这样的道理吗？”我心平气和地跟她说，给了她过去从没有过的待遇，她也从中受到感动。结果，师生间的火药味消除了。从交谈中，我感到了解学生、保护学生自尊心的重要性。事后，我当着全班的面说“今天的事就让它过去了。”

我们要相信小曾同学会从中吸取教训，提高认识，让我们欢迎她与大家一起进步吧”。在以后的几天中，我发现她的确有进步。虽然后来偶发几次，但我总是以自己的师爱去感化他。平时我还多注意她，给予她更多的关心和帮助。比如拉拉家常，给她补补课，让她帮我做一些力所能及的事。让她明白：老师爱她，没有把她看成差学生。渐渐的，她那不服管的野性收敛了许多。我想，只要对学生付出了真情，付出了爱，学生回报你的也将是世界上最美好的情感。用爱心去感化学生，就会让学生时时刻刻感受到来自于老师的温暖，就像阳光源源不断地为花朵提供必要的光照，学生在老师的爱心感化下再顽固的心也会慢慢融化，健康快乐地成长。

每个班级中或多或少都有些特殊的学生，特殊生转化工作是一项艰苦而长期的任务。由于特殊生本身的原因，加上周围社会环境的影响，这决定了特殊生转化往往会出现反复，有时甚至反复多次，这就要求我们在教育工作中要有耐心，不能因一次的反复而心烦急躁。要知道，特殊生的转化是一项教育人的工作，而做人的工作就必然涉及到人的情绪、情感、意志等多方面因素，同时第一个人都必然与社会的各个方面，各种因素发生着联系。因此，这又是一项多角度，多层次的工作，如果因一、二次的失败而丧失信心，放弃努力，不仅使自己前面所费的心血会之东流，甚至会影响到爱教育对象的一生。

(1) 把教育的敏感点放在学生的优点上，激发学生自我教育的责任感。教师引导学生意识到到自己的长处和责任。这样才能使学生树立信心。

(2)要寓整事理于生动形象的、充满哲理的可感事例当中，激发学生的道德思维和道德荣辱感，唤起学生自我教育的觉悟。总而言之，耐心，再耐心是做好这项工作的必不可少的条件。

“不是的，回去上课，我保证下次不再打架了。”那个腿脚不方便的学生说着，趁着这样的机会，我心平气和语重心长地和他谈了很多很多，包括打架的危害，包括他自己身上存在的其它恶习，包括我和他父母对他的期望，他都低着头，认认真真地听完了。事后，他也跟我保证以后会好好控制自己的脾气，逐步改正自己身上的缺点。接下来几天，他的表现果真好了很多，地也会主动扫了，上课也不再那么捣乱了，我更是趁机好好地在全班人面前大大地把他夸奖了一番。随着时间的流逝，虽然这个同学还是偶尔会犯错误，但我欣慰地看到他所犯的错误的在慢慢地减少。他每一犯错误，我都会把他叫到办公室来，耐心地和他一起分析犯错误的原因，并且写下记录，彼此约定着一定要做好自己的本分。我负责看提醒和看他改正错误的情况，他自己呢则学着克制自己。在这个时候，耐心显得多么重要啊！如果我在那次打架事件时没有按捺住自己的情绪，像往常一样毫无耐心简单粗暴地对他严厉呵斥，我不知道他今天会变成多可怕的一个样子。但现在，我却因为他的悄然改变而感到由衷的开心。的确，耐心可以为学生创造一大片适合他们成长的土壤，让学生在适合自己生长的土壤里长成茁壮的树木，并且开花结果。

很多时候，我们教师喜欢用成绩的好坏来区分学生的优劣中差。甚至于，在不知不觉中把所有的关爱都给了那些成绩优秀的学生，而对所谓的差生置之不理。其实，每一个学生都有每一个学生自己的“闪光点”，他们绝非一无是处。这就要求我们班主任工作要细心，细致观察学生，善于发现他们身上的“闪光点”甚至于是十分微弱的“火星”，要想方设法把这一“火星”燃成“火苗”“火团”，从而燃起每个学生进取的热情。因此，教师要创设教育情境，使他们身上的优点能得到充分发挥，这样不仅能引起老师、同学们的注意，更有利于他们克服自卑自弃的心理。发扬他们的长处，鼓起

勇气，不断进步。

要做到细心，首先要求我们教师要“沉下去”深入到学生中间，与他们交朋友，倾听他们的心声，打开他们久闭的心扉。其次要求我们班主任有一双敏锐的眼睛，要善于从“细微”处见精神，要能够拨开尘雾发现“珍宝”。如果是孰视无睹，或是昏头昏脑，那是看不出什么东西的。要葆有一颗细心，及时地发现问题，切实地解决问题。

所以，多多挖掘学生身上的“闪光点”，对其进行赞美是很有必要的。赞美是欣赏的结果，是欣赏学生的自然流露，是对倾听和欣赏的巩固。它和表扬不同，它不是当着学生的面的表扬，而是在学生背后的赞美。它是融洽人际关系的法宝。实践表明，两个互相仇视的人，如果在背后听到敌人在赞美自己，马上就会烟消云散了，所有的恩恩怨怨在眨眼之间就归于乌有了。老师的倾听是不是假的，老师的欣赏是不是做作出来的，只有当学生听别的同学说出来的时候，才会从内心深处认同，才会对老师的教育感激，对老师的教育感恩，才会肯定老师的诚意，才会不自觉地在老师的期望方向上，迈出步子。

作为班主任，一定要知道充分利用教育资源，在学生面前中肯的指出你试图教育的学生的优秀品质，赞美他的行为和思想，让他知道你对他的关注，让他知道你对他的关怀，，是发自内心的对人的尊重。

我班有个学生，性格暴躁，好打架。我仔细分析了他的问题后，认为他个人品质不错。在一次班干部会议上，我有意识的对该学生进行评价：“这位同学尽管好打架，但是他还是有许多好的品质，并不是一无是处。他见义勇为，办事情雷厉风行，敢于承担责任；他人际关系好，有号召力；他喜欢帮助别人，有路见不平，拔刀相助，有正义感。如果他要遇到事情了，能够冷静想一想，采取比较好的办法，就没有什么可以指责的了。”当有的干部把我说过的话说给他听之后，

他感到十分意外，他自己没有想到，一个多次打架的学生，老师竟会有如此评价。从此以后，他慢慢地学会了控制自己的情绪，不会动辄发脾气了，争执打架事件也就慢慢减少了。

班里还有一个学生，逃学、旷课、打架无恶不作，是让每一个科任老师都闻之变色的人。对于这个“老大”般的存在，我总是感到无可奈何无计可施。我了解过他的家庭，是一个单亲家庭长大的孩子，母亲在外打工，长年疏于管教，陪在他身边的只有一个大他几岁的哥哥。他们兄弟俩相依为命，住在自己大伯的附近。大伯由于自己有家庭需要照顾，对兄弟俩也是难以尽心。哥哥是一个比较内敛的男生，对弟弟完全没有震慑力，兄弟俩平时除了一起上学，其他时候都是各做各的一份事。我试图找他谈心和他建立起友好关系，没想到他却在自己的内心里筑起了一道墙，任谁也难以接近。几经努力都败下阵来，这也使我产生了极大的挫败感。我老是在想，这样的孩子我应该拿他怎么办才好呢？我试着观察他，发觉他自己总是喜欢默默地在操场上看着同学们打篮球，许是自己觉得自己跟其他人不一样，他也总是独来独往，很少跟其他同学玩。那次我碰巧看到他又是一个人蹲在操场边上看其他同学打篮球，便怂恿他加入到打篮球的行列当中去。他被我拉到了场中，半推半就地打了起来。这时候，我惊讶地发现，原来他的篮球技术还是相当可以的。我在想我可以以此为契机，趁机建立起他的自信心。另一方面，打篮球也可以让他增进与其他同学的情感，收获属于他自己的友谊，或许可以逐步改善他的孤僻。此后，我常常鼓励他多打篮球，并且还让他参加了学校举行的篮球比赛，取得了一个不错的成绩。闪光点被挖掘出来，他也渐渐找到了属于自己的一片天地，慢慢地肯跟我交谈了，也承诺要慢慢改变自己身上的恶习。现在，他已经能够做到基本遵守学校的纪律，好好地听从老师的教导了。细心是必备的营养物质，为学生成长提供更充分养料，催促学生更好地成长！

诚然，班主任工作内容是复杂的，任务是繁重的。但是，只要我们用心付出，具备爱心、耐心和细心，不断地加深理论

修养，在实践中完善自己，形成自己的一套系统科学的工作方法，就一定能把班主任工作做好。