

班主任心得随笔(实用8篇)

通过写工作心得，我们可以梳理自己的思路和行动，加深对工作目标的认识和把握。以下是小编为大家收集的读书心得范文，仅供参考，希望能给大家一些启发和帮助。实践出真知，书籍是人类进步的阶梯，读书能够开阔我们的眼界、丰富我们的思想、提高我们的素质。希望大家能够从中得到一些收获和启示，不断提高自己的阅读能力和思辨能力，成为一个更全面发展的人。读书心得是我们对一本书的交流和分享，也是对自己思考和成长的记录和总结。希望大家能够善加利用读书心得这个工具，发现自己在阅读中的所思所感，提升自己的思考和写作水平。

班主任心得随笔篇一

班主任是教育工作者中的重要角色，他们肩负着培养学生全面发展的责任。在日常工作中，他们不仅要教书育人，更要关心学生的生活和成长。作为一名班主任，我深深地感受到了这份责任的重大性。以下将从学生管理、教学工作和成长培养三个方面，谈谈我作为一名班主任的心得体会。

第二段：学生管理

学生管理是班主任工作的重中之重。几年来，我逐渐意识到了学生管理的重要性。首先，班会是学生管理的重要方式，通过班会可以及时了解学生的思想动态和学习状况。其次，与学生建立良好的沟通关系也是学生管理的关键。我常与学生交谈，关心他们的困惑和问题，并给予他们适当的帮助和鼓励。最后，建立起一套有效的奖惩机制对学生管理也起到了很大的作用。通过奖励和惩罚的方式，可以引导学生正确行为和积极向上的态度。

第三段：教学工作

教学工作是每位班主任的基本职责。在教学中，我经常思考如何促进学生全面发展。首先，我注重课堂教学的质量。在备课过程中，我会精心设计教学内容，注重培养学生的创新能力和实践能力。另外，我也鼓励学生参加各类学术和实践活动，培养他们的实践动手能力。我相信，通过合理的教学方法和充实的教学内容，可以启发学生的学习能力和兴趣。

第四段：成长培养

作为一名班主任，不仅要关注学生的学习和身体健康，更要培养他们的品德情操和社会责任感。在这方面，我注重从平时点滴小事做起。首先，班级文化的建设是非常重要的，我鼓励学生积极参加班级活动，培养他们团队合作精神和集体荣誉感。其次，关爱学生是成长培养的重要手段。我常对学生进行生活指导，关注他们的心理和生活问题。通过这些关爱和引导，我希望他们能够正确处理人际关系，树立正确的价值观，走上健康成长之路。

第五段：总结

班主任的工作责任重大，要求他们具备丰富的知识和管理能力。在几年的班主任工作中，我深刻体会到了学生管理、教学工作和成长培养的重要性。通过良好的学生管理、高质量的教学工作和全面的成长培养，我们可以引导学生走向正确的人生道路。作为一名班主任，我愿意不断学习和提高自己，为学生的成长发展贡献自己的力量。

写好一篇1200字的关于“班主任随笔心得体会”的连贯文章不难，首先确定五个关键点，分别是引言、学生管理、教学工作、成长培养和总结。然后一一展开，每一段都要有一个主题，并围绕这个主题展开论述。最后，总结全文，给读者留下深刻的印象。

班主任心得随笔篇二

作为一名班主任，在担任这个职务的过程中，我深刻地体会到了班主任的责任与使命。这份工作不仅仅是教书育人的工作，更是需要关怀、引导和启发学生的全面发展工作。在这里，我想分享一些我在担任班主任期间的所思所感。

首先，作为班主任，我时刻保持着一颗关怀学生的心。每周一次的班会是我和学生们深入交流的最好时机，我不仅会询问学生的学习情况，还会关心他们的家庭生活和问题。有一次，我得知一个学生家庭遭遇了意外，导致经济困难。我立刻与学校领导取得联系，帮助学生解决了困扰他的问题，并通过一些募捐活动为他筹集了一些资金。这个经历让我明白，做一名班主任不仅要关注学生的学业，更要关心他们的生活。

其次，作为班主任，我时刻关注学生的学业和成长。每年开学时，我会对学生进行个别谈话，了解他们的学习计划和目标，并帮助他们制定合理的学习计划。在学期中，我会经常与学生交流，关注他们的学习进度，及时发现问题并提供帮助。同时，我也会利用班会时间组织学生之间的学习分享，让学生互相学习借鉴，共同进步。通过这些努力，我发现学生的学业成绩明显提高了，他们也有了更多的学习兴趣和动力。

除了关怀学生和关注学业，我还时刻关注学生的心理健康。随着社会的发展和学业的压力逐渐加大，学生们面临着越来越多的心理困扰。在班会上，我经常与学生交流心理问题，提供一些积极的心理调整方法。同时，我也会定期组织一些心理健康教育活动，让学生了解心理问题的原因和解决办法。通过这些工作，我发现学生们的心理健康得到了明显的改善，他们更加乐观积极地面对生活和学业。

最后，作为班主任，我也经常与家长进行沟通与合作。我坚信，学生的教育需要学校与家庭的共同努力。在班级微信群

中，我时常向家长们发布一些学生的学习情况和班级活动的通知，与家长就学生的问题进行交流。在家长会上，我会与家长们进行面对面的交流，了解他们对学生学习和班级管理的意见和建议。通过与家长合作，我发现学生的学习和发展得到了更好的支持和关注。

担任班主任这个职务，让我深入了解了学生，也让我更加明白了教育的意义和价值。在未来的工作中，我将继续努力，不断提高自己的专业素养和教育能力，为学生创造更好的学习和成长环境。同时，我也希望能够影响更多的班级同仁，让他们在班主任这个岗位上发挥更大的作用，为学生的成长贡献更多的力量。

班主任心得随笔篇三

光阴似箭，日月如梭，一个学年就如同白驹过隙般一晃而过。不知不觉我与这群孩子已经相处了两年半。回想那些一起度过的日子，我们从一年级到现在，每个孩子的一笑一颦，一举一动就像过电影一样浮现在眼前，由起初怀着对知识的懵懂渴望跨入了学校的大门，现在已经成为一名名可爱的小学童。

就拿我班里的一个学生董书琦来说吧，不仅学习成绩差，还沾染许多不良习惯，如：上课爱做小动作，课堂上说闲话，不遵守纪律，趁老师不注意就把小纸团放进嘴里开始嚼起来等等，在班级里影响极坏。班里有这么一个学生，可以说，确实令人头痛，让我也很犯愁。

可就在一次班会课上，我表扬了他，是因为学校组织在大扫除时他干得相当卖力，抓住他的这一闪光点及时的对他进行鼓励表扬。并让他到讲台上谈谈被老师表扬时有什么感受。他脸红了，腼腆地走上来，只说“老师，我好好的劳动，你下次还能表扬我吗？”我看出他的眼里充满着期待与渴望。我拍了拍他的肩膀，点头示意，并鼓励他。孩子是多么需要

鼓励、需要表扬啊！教师简短的一句表扬、一个动作、一个眼神就会满足了他们的心理。从此，他常常跑到我面前，帮我收拾讲桌；也会主动拿起笤帚打扫教室；，尽管他写的作业字迹不算好，但做到努力地写，并在他的作业本上写下鼓励的话语。渐渐地我发现他也有些改变了，课堂上能够安静地听课了。如今，安静的课堂上，看到他快乐学习的样子，让我更加欣慰了。

俗话说：办法总比问题多。在班级管理的过程中，肯定会遇到这样或那样的问题，在处理学生的问题时，应该讲究方法，我们班主任应该采取贴近地皮、草根化的方法，即贴近学生，蹲下来与学生交谈，倾听学生的心声；班主任应把自己看成是长大的儿童，多到学生中去，多到班级中去，与学生一起实践，一起思考；班主任的一言一行都会对学生产生潜移默化的影响，尤其是小学生，孩子由于年幼无知，经常会犯这样或那样的错误，教师应当对他们严格地管教，但不能因为他们不懂事就不尊重他们。即使他们再小，也要尊重他们。如果孩子不听话就以粗暴的方式对待，这种做法会事的其反，时常的鼓励、表扬，是学生进步的动力源泉！

总之，班主任工作平凡的，是琐碎的。我只为用心去感染心，用情去触摸情，用爱去唤起爱，用魂去塑造魂。

班主任心得随笔篇四

作为一名班主任，我有幸见证了多年的瞬息万变、风云变幻。通过这段时间的工作，我深感班主任这个职位的独特和重要。在与学生们的相处过程中，我汇聚了很多宝贵的经验和体会。下面，我将从五个方面来谈谈我的班主任工作心得。

首先，作为班主任，要保持良好的心态。班主任工作是一项庞大而艰巨的任务。每天面对的是一群个性各异的孩子，他们充满了好奇心和活力。而我则需要面对的是他们各种各样的问题和挑战。这就需要我保持良好的心态，积极乐观地应对

一切困难和挑战。只有在平和的心态下，我才能以一颗宽容的心去理解和倾听学生们的心声，与他们建立起信任和良好的师生关系。

其次，作为班主任要有独立的思考能力和判断力。作为一个班级的组织者和管理者，我需要不断思考和探索如何帮助学生更好地学习和成长。在面对各种问题和困惑的时候，我们既要学会独立思考，又需要识别问题的根源，以便找到解决问题的方法。这就需要我具备独立思考的能力和判断力，从而更好地引导学生并及时采取相应的措施。

第三，班主任还需要有高度责任感和服务意识。作为班主任，我要承担起照顾学生们全方位发展的责任，关心学生的学习和生活，帮助他们解决问题和困难。只有保持高度责任感，才能更好地跟踪学生的学习情况，及时了解他们的需求和困惑，及时调整教育方法和策略，以帮助他们更好地学习和成长。

第四，班主任还需要不断学习和提升自己的专业素养。作为一名班主任，我需要有扎实的教育理论知识，并且能将这些知识灵活运用在实践中。同时，我们也需要紧跟时代的脚步，积极学习新知识和新技术，以不断提升自己的教育教学水平。只有不断学习，才能与时俱进，更好地适应和引导学生在一个快速变化的社会中成长。

最后，班主任要善于与学生、家长和同事沟通和合作。作为一个班主任，我要与学生建立良好的师生关系，尊重他们的个体差异，倾听他们的意见和建议，帮助他们解决问题。与家长互动，及时了解他们的期望和关注点，与他们建立平等和互信的关系。与同事合作，互相学习和互相支持，共同促进班级的良好氛围和学生的发展。

通过这些年的班主任工作，我明白了班主任的职位并非轻松，但也充满乐趣。在与学生们的相处中，我始终保持着一颗温

暖而宽容的心，用我的知识和热情滋润着每一位学生的成长之路。我深信，只要我坚持着这份责任和热爱，我就能为每一位学生带来更好的教育和启迪。班主任这个岗位赋予了我伟大的使命和责任，我将会以最好的状态和态度继续担任这个角色，以期为每一个学生创造更美好的未来。

班主任心得随笔篇五

做班主任做得有些久了，也就有了一些心得。那就来看看本站小编精心为你整理班主任心得随笔，希望你有所收获。

踏上工作岗位至今，我一直担任低年级班主任工作。为了使班级形成良好的班风，学风，促进学生全面发展，提高少年儿童德，智，体，美，劳多方面的素质，在班级管理方面我做了下面几点工作：

1、培养学生遵守纪律的习惯。要保证教学质量，就要有好的教学常规。于是，我经常利用班会课和品德与生活课，教育学生怎样遵守课堂纪律，平时上课发现某些同学或者某个小组做得好的及时表扬，在班中树榜样，发现不良现象及时纠正，每天进行一小结，每周进行优秀学生评比。经过一个学期的努力，班里有百分之九十以上的同学都能做好，还有几个纪律观念薄弱者经常要老师教育才做好一阵儿，以后还要加强教育。

2、培养学生文明礼貌的习惯。即要求学生做到仪表美，语言美，心灵美。强化要求学生执行学校的学生行为规范，衣着整洁，佩戴好绿领巾上学，由班干部督促检查，结合评比制度，促使学生自觉自悟，现在同学们都已经养成了这个良好习惯。在语言行动上，要求同学们懂得讲文明礼貌，无论在校内，校外，他们见到老师都很有礼貌地叫声“老师好！”，放学回家都会说：“老师，再见！”同学之间团结友爱，互相帮助，拾到东西交公的好人好事不断涌现。从他们的行动已经可以看到：在他们小小的心灵里已经发出美的明芽。

3、利用主题班队会对学生进行思想品德教育。利用班会课向学生介绍优秀人物的先进事迹,鼓励同学们向他们学习。带动全班小朋友参加“六一”庆祝活动,进行写字比赛,讲故事比赛,“我是文明小标兵”活动……。事实证明,班队活动是对孩子进行思想品德教育的最佳途径。

4、培养学生良好的卫生习惯。良好的卫生习惯有助于孩子健康成长,在课上,我纠正同学们错误的读书写字姿势。每天检查他们的个人卫生教育学生保持环境卫生,除了每天坚持一小扫,每个星期五,我都会带领同学们进行大扫除,让孩子们从小养成爱劳动的好习惯。

5、做好学生的安全教育工作。每周二或四都对学生进行进行安全教育,教育学生遵守交通规则,注意人身安全,不下河洗澡,不到危险地带玩耍,注意食品安全,不购买小摊小贩出售的不洁食品。学生课间玩耍时也要求他们注意团结,不打架,以免出现事故,把安全隐患消灭在萌芽状态。

6、要搞好一个班的工作,就得有一支能干的干部队伍,班干部是班级的骨干和核心。一个优秀的班集体必须有一支素质优良,团结协作,富有活力,能独立工作的干部队伍。一是严格要求各位班委干部,要求他们具有高度的责任心和集体荣誉感。二是组织全体班干部走出去和人家交流。班干部是全班同学民主选举产生的,由于各方面的原因,选举出来的班干部不可能立即就做得让人满意。要更好的带领班级开展建设工作,班干部队伍的建设是班级建设一个必不可少的环节。

7、加强与家长之间的联系,共同教育好学生。老师要教好学生,除了做好校内的教育,管理外,还要做好校外的工作,要与家长联系,取得家长协助,才能把学生教好。平时我都注意做好这个工作,特别是那些顽皮的同学更要家长共同管教。以前有一,两个同学时常在班上欺负其他小朋友,学习不够认真,经过老师和家长的多次教育,现在改变很大。基本能遵守学校的学生规范了。

作为一名小学教师，一开始我就信奉“严师出高徒”的理论，尤其是今年带了一年级后，发怒便成了我工作中出现得最多的动作。课堂上有人不专心，没完成作业这些都会引起我的发怒。我会在课堂上大声呵斥犯错的学生，只因为觉得这样做会在全班起到震慑作用，却没有去想这个学生会有怎样的感受。上课时我都尽量不笑，板着一张脸，一节课下来自己都觉得累。大概过了一周左右，学生上课那可真是规规矩矩，发言时没有谁会把手像过去举得老高老高，也没有同学大喊：“老师，老师，我会！我会！”虽然课堂纪律好象变的好多了，可我上课总提不起精神，自己也觉得有些地方不对劲，可又不知道为什么。

其实，每一个孩子都是可爱的，尤其是一年级这些天真开爱的孩子们。有人说过这样的一句话：“老师不经意的一句话，可能会创造一个奇迹；老师不经意的一个眼神，也许会扼杀一个人才。”老师习以为常的行为，对学生终身的发展也许产生不可估量的影响。孩子们对老师是宽容的，只要你对他们付出过爱心，那么你曾经对他们的冷言冷语，暴跳如雷，他们都可以原谅。他们崇拜你、爱你。我常常在想，宽容是一种无声的教育。虽然书本知识的灌输是很重要的，但是给学生营造一个宽容的学习环境，是有利得多的。

在几年的班主任工作中，我总结了班主任工作中的“三怕”：一是怕性子急，冲动发脾气；二是怕马马虎虎，工作不仔细；三怕中途放弃，对学生置之不理。

一是怕性子急，冲动发脾气。急性子做不好班主任工作，因为教书育人是细活，需要的是耐心。如果遇事不冷静，一时冲动，由着性子，容易把事情搞得一团糟。如果事事发脾气，自以为是，独断专行，容易伤害学生的自尊心，自信心，一些学生甚至会“破罐子破摔”，从此走下坡路。由于每一位学生的社会环境，家庭环境，教育条件，本人努力的程度以及身心状况的不同，造成了学生之间的差异。班主任老师应该看到每一个学生都是独一无二的世界，每一个学生都有着自己的兴趣爱好和特长志

趣,要想使每一个学生都得到全面发展,就必须充分发扬民主作风,取得学生们的信任和配合,而不能靠使性子,发脾气。

二是怕马马虎虎,工作不仔细。德国诗人海涅曾写道:“每一个人就是一亿世界,这个世界是随他而生,随他而来的。”教师所面对的不是一个或几个“世界”。因此,教师需要做大量深入细致的工作,如果工作马马虎虎,摸不清学生的底,号不准学生的脉,别说因材施教,就是正确的评价学生也是极其困难的。如果只凭班主任的权威去制约学生,很容易挫伤学生的自信心,或使学生产生逆反心理,或养成学生盲目听从的奴隶人格。因此,教师的心要比妈妈的心还细才行。

三是怕中途放弃,对学生置之不理。在老师对特殊学生的转变过程中,如果学生的进步不明显,老师常会对这类学生失去信心,从而对该学生不再投入时间和精力去帮助教育,反而听之任之,置之不理。这样的结果,经常使一些有了一点进步的学生再次退步,而使老师以前的努力功亏一篑。

班主任是一项充满挑战性的工作,班主任要不断地完美自我,只有当你不断致力于自我教育的时候,你才能教育别人。教师是阳光下最光辉的职业,值得我们每个教育工作者用自己的全部身心去爱这个职业,今后我仍将这么做。

班主任心得随笔篇六

作为一名新任的班主任,我依旧清晰地记得刚到岗位时的紧张与喜悦。刚刚走出校门,站在新教学楼的入口处,看着一排排整齐的教室,我内心充满了激动与期待。这是我踏入小学教育行业的第一天。虽然很多事情还不熟悉,并且承担的责任也很重,但是带领孩子们一起成长的机会也让我感到无比珍贵。我知道,这将是一段令人难忘的时光。

二、 过程中的成长与感悟

班主任工作，不仅仅是教书育人，更是培养学生的全面发展。在孩子们的成长过程中，我深刻体会到了教育的魅力和挑战。教育，不只是把知识灌输给学生，更是引导他们掌握学习方法、培养良好的品德和树立正确的价值观。在这个过程中，我要时刻充实自己的知识储备，提升自己的能力和素质，才能更好地辅导学生。而在与学生相处的过程中，也发现了他们的天赋与特长，因此我更加注重发掘他们的潜能，为他们提供更多的展示自己才华的机会。

三、 教育中的痛与爱

每一个孩子都是可爱而独特的，但正因为如此，他们也会存在着各自的问题与困惑。作为班主任，要有耐心与包容心，正确引导他们走向正确的道路。我曾遇到一个学生，他是班级中的问题学生，无论在学习还是生活方面，都有很多的困难。我花了很多时间和精力与他沟通，用我的爱和关怀渐渐赢得了他的信任。渐渐地，他开始对学习有了兴趣，成绩也在慢慢提高。这个过程虽然漫长而曲折，但是当我看到他取得进步时，内心的喜悦是无法言表的。

四、 班级管理中的困惑与改进

班级管理是班主任工作中不可忽视的一部分，也是非常困扰我的一部分。小学生个性各异，矛盾也难以避免。面对学生之间的矛盾和问题，我曾陷入困惑之中。但是通过不断的实践和学习，我渐渐明白了只有用爱去管理班级才能取得最好的效果。因此，我开始注重培养学生之间的友爱，建立和谐的班级氛围。而不是简单地用规矩束缚他们。通过一系列的班级活动与游戏，孩子们之间的关系得到了改善，并且学生的学习积极性也得到了提高。

五、 珍惜与传承

作为一个班主任，我深知在孩子的心中，我扮演着至关重要

的角色。每一次与他们的交谈，每一个鼓励与肯定，都会在他们的成长路上留下深深的烙印。班主任是每个孩子一生中最重要的的人之一，他们是最信任也是最依赖的人。我所做的一切，都是为了能让他们在以后的人生旅程中能够更有自信，更有责任感。因此，我时刻提醒自己珍惜这份工作，用我的爱和关怀去传承教育的价值。

在小学的教育岗位上，我收获了很多。不仅培养了学生的综合素质，更锻炼了自己的能力。班主任的工作既是责任与挑战，也是乐趣与成就。通过和学生们一起度过的美好时光，我见证了他们的成长，也在他们的身上收获了真挚的情感。这段班主任经历，将成为我人生中最宝贵的回忆。

班主任心得随笔篇七

班主任要带好一个班级，要理解和关心学生。那班主任在平时是如何做的呢？下面是本站小编精心为你整理班主任心得随笔，一起来看看。

1、既然我们担任了班主任工作，处理班级存在的问题，想办法管理好班级，这是我们自己的本质工作，是我们自己的事情。

2、平常为了管理好班级，想办法处理班级存在的问题，我们班主任的确花了很多时间，在这过程中我们体会到了班主任的辛苦，也感觉到了管理好班级后的喜愉。更重要的是我们要看到这也是自我提高的一个过程。如果班里存在问题，没有想办法去解决，对我们自身来说也失去了很多提高自己管理班级能力的机会。

3、好心态来自个人修养，个人修养包括思想意识、文化层次、心理素质等各方面。这就需要在工作和生活中不断学习、学无止境，用心感悟，汲取营养。现代社会生活节奏加快，

竞争上岗，生存压力增大，要想保持良好的心态，需要我们自己适时调整情绪，遇事要能想得开，看得开，不要钻牛角尖，做人做事要胸怀坦荡，学会纵向比较。“海纳百川，有容乃大”，我喜欢这句话，要学会宽容，天宽容了云雾，于是拥有了神采。心态好吃什么都有滋有味，每天日子过得很惬意，恶劣的心态比疾病可怕，吃山珍海味也味同嚼蜡。人是要有精神支柱的，有精神才会有情趣，才会热爱生活。情绪低落，没有了精神，人就会萎靡不振，没有精神的生命是空虚的，是脆弱的。有良好的精神状态，保持良好的心态，人就会永远奋发向上，信心百倍，精神抖擞，生命就不会衰老，也就能够以平常心看待生活中的一切酸甜苦辣，克服遇到的困难。所以，希望人人都能保持良好的心态，活得轻松，活得愉快，活得精。

“心态决定一切”，这是一句千古不变的人生哲理。在我们的人生道路上，也许我们将会面临很多的问题，遇到很多的困难，这些都是我们所不能左右的，而我们能够左右的，唯有我们自己的心态。问题和困难其实并不可怕，而真正可怕的却是我们内心的黯淡和凄凉。因此，保持一种良好的心态，它会使你的人生变得更加丰富多采；保持一种良好的心态，它会使你战胜心灵中那个貌似强大的敌人；保持一种良好的心态，它会使你寻找到解决问题的最佳方法。

我们可以经常看到有关高三学生心理健康和调适的文章，也有不少高一学生如何适应高中生活的说法，甚至初中的也不少，但是我们却很少看到有关高二学生心理健康方面的文章，当然，可能也有不少学者、专家在研究这些。笔者在学校搞心理健康教育工作中发现了一个值得我们思考的问题“高二学生的心理健康问题”。高二学生是高中阶段的“断层”时期，为什么这样说呢？因为高一新生刚进入高中，对学校、老师、同学以及学习都有新鲜的感觉，同时，其兴奋心情也使其具有积极的学习和生活态度。而他们所面临的是如何适应新的生活和新的学习，在这个时期，无论是学校还是老师都对这些学生给予高度的关注；高三的学生因为就要参加一年一度的

高考，学校和老师对他们给予更高度的关注。相反，学校、老师和家长对高二的学生的关注就相对较少，但是，高二这个阶段的学生却存在着严重的心理问题。

问题原因分析及对策：

1. 强迫症

表现：笔者在学校高二级11个班上心理健康导向课和对个别高二学生心理咨询时发现，高二学生普遍存在一定程度的强迫意念和强迫行为(强迫症)，其具体表现在：有些学生一上课就想到考试；每次遇到不会做的题目就想到考大学会受阻，他们明知道不应该这样想，但就是控制不了自己；有些人每当接触到某些概念和词句，就会联想到和它相近或相反的概念，如听到别人说“安全”、“友好”则脑子里立即闪现出“危险”、“敌对”等概念；有的患者反复深究自然现象或日常生活事件发生的原因，如“世界为什么存在”、“树木为什么向上生长”等。患有强迫症的患者内心都有焦虑不安的情绪反应。一方面，他们明知这些观念和动作是毫无意义的、不必要的，想努力加以控制，另一方面，自己又无法消除这些行为，甚至引起更为严重的紧张和不安。许多患者同时伴有头痛、头昏、失眠等神经衰弱症状，以及植物神经功能紊乱的表现。

原因：学习压力过大。可能是因为学习压力过大，而自己无法用适当的方法进行有效的调节而导致，在平时的学习和考试中因为怕做错題，而形成了一种过于担心的行为方式，太过于关注自己的学业成绩和日后能否考上大学；同时，由于学习的竞争导致人际关系紧张也会出现强迫现象。还有就是自卑感特别强和敏感的学生也容易出现强迫症状，一般是家庭经济不好和学习较差的学生中出现较多。

对策：青少年由于学习或其它事情的压力和紧张等原因而产生一些强迫意向和行为，在日常生活中很常见，也是很正常的

心理反应，但是，如果他们没有得到正确的引导就可能发展得越来越重，以致无法正常学习和生活。处理方法：(1)自由联想。教师引导学生找出现这种强迫意向和行为的原因。(2)心理咨询。班主任介绍学生到专业心理咨询老师或门诊进行心理咨询，这样效果可能更好。对患者运用认知疗法和森田疗法比较有效，有时也可以用行为疗法。(3)主题班会。“如何面对压力”、“如何认识自己”“战胜自卑，超越自我”、“战胜挫折”、“合作就是力量”等主题都会对学生起到很大的促进作用。(4)科学排名。学校注意排名的科学性，排名次，它有好的方面，它可以形成一种你争我赶的竞争局面，对学生起到一定的促进作用。但是，它也可能带来一些负面影响，导致进入名次的同学压力加大，不能进入名次的同学产生消极情绪。因此，学校在进行排名时一定要注意其科学性。

2. 对高考的期待与恐惧

表现：高二，要说离高考很远吗！也不是，高三的一毕业就到自己了，要说很近吗！也不是，还有高三的没毕业呢！这时很多学生就出一种期待和恐惧的心理现象。他们具体表现在上课和学习的时候容易走神和分心、不能集中精力学习、易受干扰、经常幻想将来等。有很多学生诉说自己在看书时只看到书是黑色的，没看到内容是什么。

原因：每次考试，都会使一些学生感到非常紧张，他们时常想如果我这次考试考得好就可以顺利学习，到时就会进入理想大学；如果考得不好可能就会影响自己日后学习，都不知道自己会如何？是否可以坚持下去！自己给自己一种消极而又错误暗示，有这种想法的学生在上课和咨询时发现为数不少。他们感到很紧张，有的学生恨不得现在就高考，不用再这样担惊受怕，这种期待容易出现焦虑心理；但是，他们一想到要真正高考又感到莫名的恐惧，怕自己考不上好的、理想的大学，所以他们的潜意识有时宁愿在幻想中满足。从而在上课和学习时容易走神和分心，在他们回过神之后又感到很内疚和后

悔当初为什么会这样，他们恐怕这次走神和分心会影响自己的学习，而同学不这样，他们在下次考试就会比自己好。他就像，“如果考不上大学感到自己很没面子和愧对家里人”，特别是一些自责心较强的学生。这样他们显得过分紧张，又影响下面的学习，就是这样恶性循环下去，导致各种心理行为的出现。

对策:走神和分心可能每个人都曾经出现过，但是一个人总是在幻想中度过就会影响到正常的学习和生活，甚至出现各种的心理问题。处理方法:(1)认知疗法。班主任在日常交流中让学生明白高考的意义，正确认识高考，对平时考试的认识，一次两次的考试不能决定和体现一个人的能力，如果学习成绩不好还有很多时间可以补习。(2)教会学生正确的归因方式。如:考试成绩不好归因为与智力没有多大联系，而通常都是学习策略不当造成，或者是由于不够勤奋等可控原因造成。如果能掌握正确和科学的学习策略或是再勤奋些就可以取得一定进步，这样有利于学生的后继学习行为。(3)支持疗法。对走神和分心的学生，首先是采用支持疗法，让学生明白它是每个人都会出现的正常的心理反应现象，减轻他们对这些的恐惧心理。(4)森田疗法。森田疗治疗法是一种比较有效和方法。在治疗过程中让学生明白“顺其自然”的含义，对其这些能做到顺其自然，不要强迫自己不要走神和分心，如果出现了也不要自责、内疚和后悔，回来神后就继续学习，不要想为什么走神和分心和探究太多的原因。

3. 失眠

表现:在上课时学生的提问和平时的心理咨询中发现有很多学生提到“失眠”。他们晚上一般11点半睡，但很难入睡，在想其它一些杂乱无章的事情。但是，他们却很想入睡，就是睡不着，所以就很烦恼，怕睡不好第二天没精神上课，有点紧张，所以强迫自己快点入睡，这样越紧张就越睡不着，从而导致第二天上课就是没精神，在上课时又想，今晚一定要睡好，如果再这样下去就完了。这样晚上就想快点入睡，又

很紧张，自然又是睡不着。这样恶性循环下去，导致“失眠”的形成。但是，在诉说中也发现是因为其它因素而导致失眠的情况。

原因:失眠，是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。据统计，约有30%的成人患有失眠。如果在学生阶段经常失眠，对学习必然造成不良后果。引起原因可能有:(1)精神压力过大。这是最常见的原因。由于学习的紧张过度或对一些老师或科目带有抱怨的情绪，对一些事情过度的敏感，不易松弛;或者思虑过度;或由于心理冲突过于兴奋、激动或抑郁，都会导致失眠。(2)不健康的生活方式。生活起居不规律，晚上睡得太迟，人一进入12点就很难入睡了;高强度脑力劳动，在学习之余没有进行积极的放松，进行体育活动。(3)饮食因素:睡前吃得过饱或者饥饿;睡前饮用浓茶、咖啡或其它兴奋性饮料。(4)睡眠环境因素。睡眠中有强光、噪声;卧室内温度过高或过低;对睡眠环境缺乏安全感如对自然灾害的恐惧，害怕鬼神等。(5)对睡眠持有不正确的态度。如认为每晚必须有8小时睡眠，当自己睡眠不足此量时，便担心睡眠不够，唯恐自己睡眠过少影响身体和学习，造成精神紧张，就更睡不着觉，以至于恶性循环。

对策:所谓失眠症是指持续较长时间的睡眠障碍。而不是指因为精神紧张刺激引起的暂时性睡不着觉，也不是指很多内科疾病引起的失眠，如慢性疼痛、高热可能使人难以入睡;呼吸道感染，咳嗽可使人频繁醒来，某些急性传染病，如舞蹈病和延髓型脊髓灰质炎常常伴有失眠。针对学生失眠原因，采取适当的方法:(1)正确认识失眠。教师让学生明白失眠并不可怕，怕就怕有心理负担，很多学生就是因为有过重的心理负担导致恶性循环。让学生明白只要没有严重的睡眠不足感，那怕一天只睡5小时，也是正常的，无需为睡眠不足而担心。连续几个晚上睡眠较差也无须担心，可以听其自然，疲劳了总会睡眠好的。(2)减少精神压力，培养健康的生活方式。在平时的学习中教师提醒学生要劳逸结合，不能太过于劳累，保持乐观的心态。(3)森田疗法。有的同学之所以睡不着是因

为太过于紧张睡眠、对睡眠有强迫意向所造成。“顺其自然”的疗法在此也会起到良好效果。(4)掌握一些助睡眠方法。教师教给学生一些有助于睡眠的方法，如数数、全身放松法；有一个方法笔者屡试不爽，具体操作如下：躺在床上，给自己一个意念“我在睡觉了”，然后用力从头部一直到脚开始绷紧肌肉，尽量等到自己无法坚持的时候才突然放松，如此数次，使全身的肌肉都感到很疲惫时结束，这时躺在床上就可以自然而然地入睡了。(5)饮食因素：睡前不要吃得过饱，如果晚上学习完后感到很饥饿，可以饮一杯牛奶利于睡眠；睡前不要饮用浓茶、咖啡或其它兴奋性饮料。

4. 早恋

表现：早恋已经是青少年教育的一个重要课题，所有的教育者都痛恨校园里的“爱情”，我们应当如何引导好他们是我们的研究重点。高二是高中阶段恋爱发生率最高时期，为什么这样说呢？高二的学生熟悉环境，熟悉了老师和同学，又还不用高考，当然这不是他们去拍拖的全部原因。在心理咨询和上课时都发现，有很多学生想拍拖，但是没有找对象，或者是单相思；有的学生不想拍拖，但是却有很多异性喜欢；也有不少已经堕入爱河的。“老师，你同意中学生拍拖吗？”，“你反对我们这个阶段的人拍拖吗？”，“你对我们这种年纪拍拖有什么看法？”，这是学生在涉及到早恋问题时问我最多的问题。他们想拍拖，但是“大人们”不同意他们有这样的行为，所以很多已经拍拖和准备拍拖的学生感到很大的压力。不管是哪种现象，都可以说他们的“日子”都不好过。这种由于在成长中出现的性机能成熟和性心理觉醒，给青少年身心健康成长和学习生活带来了极大的障碍。

原因：恋爱是人在成长过程中必然会出现性心理现象，用弗洛伊德的话说：这是以生俱来的，是人性之本能。其原因有：(1)早熟。早恋是建立在早熟的基础上，随着我国人们生活水平的不断提高，青少年的营养也提高，这必然会导致身体的发育加快，这种身体的早熟也必然包含性机能的早熟。但是，

青少年的心理发展却跟不上性心理的过早出现。这是导致早恋的原因之一。(2)社会因素。古训有曰：“非礼莫视，非礼勿言，非礼勿动，此之谓也。”这包含着浓厚的禁欲之义倾向和伦理道德色彩。而我国性教育开展也较迟，有的地方还是相对空白状态，这与青少年对性知识的需要是相矛盾的。但是，我们并不能阻止青少年从其它方面获得“性知识”，不过这是不正当的方式，所获得的也多半是不健康的，这样就造成严重的负面影响，也是导致青少年早恋的原因之一。(3)心理原因。高二学生他们所要承受来自社会方方面面的压力越来越多，他们非常需要理解和关心。然而，由于家庭、学校、教师对学生只关心学生的学习成绩，对学生的心理需要不关注，导致他们只能从外界获得关爱的感觉。在咨询中发现他们拍拖有以下说法：**a:**就是要寻找一种被爱、被重视、被珍惜的感觉；**b:**受电视、电影、网络等影响，认为恋爱是为了好玩，不知道要负的责任和义务；**c:**把是否有男(女)朋友作为是不是有“面子”的标准；**d:**显耀心理；攀比心理。为了说明我对异性有很大的吸引力，我是优秀的；认为别人有异性朋友我也要有。等等一些我们听来很荒谬的说法却都成为了他们早恋的理由。

对策:对于学生的早恋，总是让很多老师头痛。但是，如果我们一味地强调早恋为青少年所带来的负面影响，而不考虑其不可抹杀的固有的特性，忽略人性之本能，对青少年来说显然是不公平的，也是不科学的。下面是我在上心理导向课和心理咨询时总结的一点经验，供读者参考。(1)主题班会。班主任开有关早恋的主题班会，其方式可以多样化，如辩论法、情境分析法等，设计参考：“爱情小纸条”、“爱情论坛”、“爱情的责任”、“如何与异性交往”等。在上课时教师要注意一个度，注重说明早恋的原因和它将给早恋者带来什么样的后果。(2)性教育。早恋问题源自于性，那么我们就从源头堵起。老师教给学生有关性方面的知识，让学生懂得性知识，使他们对性有科学的认识，不再对它有一种神秘和好奇的心理。同时，还要辅导学生的性心理知识，让他们

明白自己现在这个年纪出现的性心理特点。(3)理解和引导。对已经早恋的学生给予理解和加以正确的引导，尽量将他们“恋情”所带来的负面影响控制在最低限度。

其次，高二学生还有其它方面的心理问题，如：人际关系不和谐；与父母老师的沟通困难；值得我们重视的还有一个问题，在心理咨询中发现“早期生活经验对现在心理造成的影响”，这个问题一般比较隐蔽，不被学生和老师的注意，其影响学生心理是潜意识在起作用，希望老师们注意。发现这样的问题最好能及时和专业心理咨询师联系，把学生心理健康工作搞好。

班主任是全班同学的组织者、领导者和教育者。班主任工作的好坏直接影响着未来人才的培养。要带好一个班级，首先要关心、爱护学生。冰心老人说过：有了爱便 有了一切。教书育人是教师的天职，而“育人”更是班主任的首要天职，这其中“爱”是根本。爱学生就要尊重学生，尊重学生的人格、兴趣和爱好等；了解学生的 各种习惯，为人处世的态度和方法，然后“对症下药”，使学生树立完善健全的人格。这就是我在多年班级管理工作中始终不渝的理念。

一、健全教师人格，转变教育观念 冀教网，好冀教网

在大力实施素质教育的今天，班主任要不断提高自身素质和业务水平，具备渊博的知识和较强的教育能力，成为教学工作上的能手，成为学生的良师益友。必须具有 崇高的师德，为人师表，率先垂范。孔子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”在工作中，既要看重学生的学习成绩，更要看重他们的思想品质；既要 看他们各种能力的提高，也不能忘记他们良好个性品质的养成，对待后进生，更应加倍关爱，倾注自己一片真情。

1、言传身教，以诚取诚

言传是教育的基本方式，身教更是教育的有效手段，费尽口舌讲一百个道理，不如身体力行做一个样子。常言道：“喊破嗓子，不如做出样子。”对学生来说，接受教育除书本外，还主要通过班主任的言谈举止、行为及由此体现的品格与气质，应特别注意自身的榜样作用，耳濡目染，潜移默化。因此，班主任要求学生做到的，自己首先做到。我对班里的学生首先以诚恳的态度介绍我的优缺点，并且希望学生随时随地不拘泥方式方法指出我的缺点错误，我要求学生待人做事，诚实面对。如在大、小测试中，不弄虚作假，学不会考试不理想我不予以批评，抄满分不光彩，也令我非常失望。要诚实地面对自己，面对老师，面对家长，考试成绩不好要努力学习，把不会的学会，这样久而久之，学生个个心地坦诚，交往守信，班中形成了很好的班风。班里常听到的一句话就是：“对不起。”当我说错话误会学生，当我为某事而激动，都会说：“对不起。”而且诚实地剖析自己的错误根源，学生有了错误缺点，也像我一样及时地向老师和同学做出自我批评，这样，班里随着一声声真诚地道歉，一个个矛盾则被化解，我真的感到很欣慰。

2、尊重学生，关爱心灵 每个学生的人格尊严是平等的，要像一个真正的朋友一样，重视他，欣赏他，倾听他的意见，接纳他的感受，包容他的缺点，分享他的喜悦，被尊重是每个人内心的需要，也是学生进步的内在动力。如果说理解学生是教育的前提，那么尊重学生则是教育获得成功的基础。我以一颗平等、真诚的心，关心爱护学生，我对学生的爱是一种理智的、无私的爱，是一种不求回报的爱，伟大的爱，这是我做班主任工作成功的基石。我爱学生从学生心灵深处去爱，时常赞扬学生，为他们而感动。爱他们不仅对他们现在负责，而要对他们一生负责。让每一位学生心情愉快、健康发展。让他们喜欢做自己喜欢的事，展示其各自的特长，让他们成人、成材。开家长会，我化整为零，按照学生的表现、性格、能力、特长分别召开，以避免在全体家长面前数落孩子的不足，给学生一个尊重，肯定优点为主的机会，同时指出存在的问题。有个学习成绩特困难的孩子家长

说：“老师，您是怎样找到我孩子的优点的？在我的眼里，孩子太差了，听了您的话，我对孩子也有信心了。”学生一旦感受到老师对他的尊重和关爱，他也就能够感觉到自己是一个有价值的人，有潜力的人，这样无形中就会促使学生进步，形成健康的人格。

班主任心得随笔篇八

第一段：班主任的工作职责和使命（引言）

作为一名班主任，我时刻牵挂着我的学生们，他们是我工作的核心，也是我的责任所在。在小学阶段的教育中，每个孩子都需要一个负责任的班主任来引导他们成长，扶持他们的梦想。我深知自己肩负着更多的责任和使命，我会尽我所能，为我的学生们提供一个温馨、愉快而又有学习氛围的班级。

第二段：班主任与学生的情感交流

班主任和学生之间的情感交流是班级的基石。每个学生都有着自己独特的个性和需求，班主任要通过多种方式与他们建立良好的关系。我经常在课堂上和他们互动，了解他们的兴趣爱好，关心他们的成长和困惑。同时，在班级集体活动中，我积极参与，与学生一起亲近自然，感受团队的力量。通过这样的情感交流，我能更好地理解他们，引导他们，成就他们。

第三段：班主任与家长的合作与沟通

与家长的合作和沟通是班主任工作中不可或缺的一部分。我认识到，家长是孩子最亲密的人，了解他们的需要和期望，与他们保持密切的联系，是对学生和家庭的关怀。我定期组织家长会，与家长面对面沟通，了解孩子在学校的表现和进展。通过电话和微信等渠道，我及时了解家长的关注和问题，

给予反馈和建议。在与家长的沟通中，我努力建立起一个积极、合作、互信的关系，让家长感受到我的关怀和教育的专业性。

第四段：班主任的教育引导和个性培养

作为班主任，我始终把教育引导和个性培养放在首位。我密切关注学生的学习情况，帮助他们制定学习计划和目标，鼓励他们勇于挑战，不怕失败。同时，我注重培养学生的个性和创造力，鼓励他们发展自己的兴趣爱好，培养自己的特长。我通过组织各种活动，激发学生的积极性和主动性，让他们在实践中成长，提高他们的综合能力。

第五段：班主任工作的心得与感悟

在担任班主任的工作中，我深刻地感受到班主任的责任和重要性。看着孩子们一天天成长，我感到无比的喜悦和骄傲。有时候也会遇到困难和挫折，但我相信只要我坚持，付出，学生们的成长和进步将会证明我的努力是值得的。作为一名班主任，我将继续努力，承担这份神圣的责任，为每一位学生带去更多的关怀和帮助，并希望他们在我的引导下茁壮成长。