# 班主任心理健康的教育总结

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-06-22

*班主任心理健康的教育总结（通用3篇）班主任心理健康的教育总结 篇1 我听了清华大学心理学教授 熊华堂所做的心理健康知识讲座，受益匪浅。熊教授从教师心理健康、职业倦怠等方面讲了教师要拥有阳光心态。 如今的教师与以前相比，工作量、课改压力、社会...*

班主任心理健康的教育总结（通用3篇）

班主任心理健康的教育总结 篇1

我听了清华大学心理学教授 熊华堂所做的心理健康知识讲座，受益匪浅。熊教授从教师心理健康、职业倦怠等方面讲了教师要拥有阳光心态。

如今的教师与以前相比，工作量、课改压力、社会期望值等显然都增加了很多。作为新课程改革下的教师，工作繁忙，日常事物琐碎繁杂，虽不是日理万机，也足以忙得焦头烂额了。加上社会竞争机制的日益激烈，物质需求的不断上升，极容易产生焦虑、烦躁的负面情绪，甚至形成职业倦怠，悲观视之，真是苦中挣扎苦无边!如何才能每天轻松工作，愉快生活，做一个幸福的老师呢?因此，必须进行自我心理调节，塑造积极向上、知足、达观、感恩的阳光心态，也就是要让我们教师们建立积极的价值观，获得健康的人生，获得强劲的影响力。我们的内心如果是一团火，就能释放光和热，我们的内心如果是一团冰，就是融化了还是零度。要想温暖别人，我们的内心先要有热，要想照亮别人，请先照亮自己，要想照亮自己，首先要照亮自己的内心，怎样照亮内心?点燃一盏灯，塑造阳光心态。只有良好的心态才能很好地影响学生，影响家长，最后影响社会;才能真正成为一个快乐幸福的教师!我们要把工作当作一种享受，充分体验自己的职业幸福感。对于教师的工作，乐观对之，必将是苦中有乐苦亦甜!

我们教师应该学会用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞;如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

所以通过学习这一讲座使我们教师认识到作为阳光教师面对孩子要有阳光般灿烂的笑脸;面对同事要有阳光般温暖的态度;面对家长要有阳光般真诚的交流;面对教育要有阳光般平和的心态;面对教研要有阳光般积极的热情;面对发展要有阳光般不息的能量。在今后的工作中，教师们将按照阳光教师的标准去要求自己，塑造阳光的心态，争做阳光教师，热情地学习，快乐地生活，幸福地工作，去缔造阳光生活，走向阳光未来。

班主任心理健康的教育总结 篇2

9月底的滑县县城，已是秋意浓浓。然而，在英民中学的报告厅，“滑县中学班主任心理健康教育”培训正在进行，气氛时而宁静时而热烈。台下的观众侧耳聆听，不时掌声雷动。

在这里，河南大学教科院的王瑶教授给大家深刻剖析了“青少年的心理特点及教育的思考”这个问题。这场报告就像一场及时雨，传递到与会者的心中。

像“学生上网不学习”、“高中生喜欢打篮球不想上学”、“孩子早恋，妈妈偷看日记烧日记”等等案例其实就发生在我们身边，只是我们不善于总结，没有积极去找寻病因。只是一味的抱怨孩子不听话，现在的学生难管理。

就以我们班一个女生为例，七年级时这个孩子很乖，还是学习小组长，胆大心细，管理小组很有一套。暑假前我一直考虑到八年级让她做班长。可开学后，发现这孩子很令我失望。上课走神，作业凑合，有次还发现涂了红色口油。

更可气的是，一天我提前到教室，她竟然拿着手机在教室充电。对她的不满，我像火山爆发一样，狠狠地批了她一顿。学校再三强调，学生不允许往学校带手机，她带了，而且公然在教室充电，这不是挑战学校制度，挑战班级纪律吗?

按照班级纪律，手机没收，一直到毕业归还。家长需要来学校说明给孩子买手机的理由，平时对手机的监管情况。

这孩子知道自己闯祸了，恐怕通知家长，一再表示自己错了，请老师原谅一次。看到她痛哭流涕的样子，我又心软了。我脑子里有两个小人在打架，一个说不能饶恕她，饶了她，班级纪律就成了一纸空文，谁还会遵守?一个说，原谅她吧，她也只不过是个12、3岁的孩子。魏勇老师在他著的《怎样上课，学生才喜欢》中说“教育要守住一厘米主权”也就是红线是一百米，那么我们只能在安全的范围内行使权利，如果你前进到八十米，九十米，九十九米的地方，没准儿红线就往外面延伸到一百零一米去了。“一厘米主权”也告诉我们：哪怕是自由空间只有一厘米，你仍是国王，是有主权的。所以我反复思考，如何让这孩子认识错误，改正错误，又能警示其他同学不犯类似错误，而且还可以维护学校制度，班级纪律，这“一厘米”之内行使权利。

通过促膝长谈，她也坦诚地讲述了自己的变化过程。这个女孩文笔不错，我让她把自己的心里真实想法写出来，如果能让老师看到诚意，就可以不再追究这件事。

晚上，她把一封长信交给我，题目是《我和老师谈青春》。信中写到：孩子走进青春期，就相当于打开新世界的大门。大人眼中的学习高峰期，人生最重要的黄金阶段，对他们来说，却是最容易以自我为中心的时期。家长稍有打压，便会出现逆反心理：总想没事找事，于父母对着干，不和父母沟通交流，只想整天抱着手机，玩游戏、聊QQ、上微信……

男女生之间朦朦胧胧有了好感，把它作为隐私锁在心底。开始荒废学业，虚度光阴……

看了女孩的来信，我知道了叛逆期孩子的症状，只是苦于没有解救的“良药”。

今天王瑶教授的报告，如同一场及时雨，一次酣畅淋漓的甘霖，给了我专业的指导。王教授从专业的角度，分析了青春期少男少女的表现，心理特点，出现问题的对策。青春期冲动，内心又是敏感细腻的。面对孩子的忧郁、失落、郁闷，采用合理的方法进行疏导。了解青春期情绪周期变化，不过分关注消极情绪;学会管理好自己的情绪;理智地处理情感问题;主动积极地情感沟通……

我想，用“久旱逢甘霖”形容王教授的班主任心理健康教育培训一点儿也不为过。我们会趁着这场及时雨，适时耕耘、播种，等待来年丰厚的收获!

班主任心理健康的教育总结 篇3

我有幸参加了烟台市小学心理健康教师培训班。短短几天的培训学习，让我真切感受到心理健康教育对成就孩子健康人生的现实性和重要意义，让我受益匪浅。

在培训过程中，北京的心理健康专家和鲁东大学专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自我剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴头上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念;需要在点滴的生活实践经验中积累而成;需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

鲁东大学教育科学学院王惠萍院长《亲子关系与家庭心理健康教育》的讲座，让我们明白了家庭心理健康教育的重要性，做家长的只有给孩子一个可以依恋安全的氛围，给孩子学习的榜样，注重人格培养，才能防止童年的创伤性经历。使我们认识到单亲家庭孩子、隔代抚养孩子出现问题的深层原因。作为老师，我们应该更多的关注这些学生，关注他们的心理健康，关注他们人格的培养。王院长的一句话，给我很大的触动“一个优秀的母亲可以带出一个优秀的女儿，却带不出一个优秀的儿子。”这道出了当今男孩子教育培养问题，这也是我们在对学生进行心理健康教育时所应注意的。

通过这次培训，我觉得学校今后开展心理健康教育应做好以下几点。一是加强教师对学生心理健康教育重要性的认识，做好对教师进行心理教育的培训工作。向老师宣传心理健康教育的有关知识及方法，并要求班主任和老师在自己班内尝试开展心理健康教育。扩大能从事心理健康教育的队伍。

二是对学生的心理健康教育。坚持以人为本，根据学生心理特点和发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，促进他们身心发展。充分开发他们的潜能，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，提高自我教育能力。对于学生的心理健康教育，可以采取以下方式进行。一是团体辅导。针对不同年级、年龄段学生开设不同心理活动辅导课(或活动)，为学生提供全面的帮助，主要为塑造班级集体良好的氛围和集体的良好行为，激发群体向上的精神。二是心理咨询。开展“心晴小屋”心理咨询室，优化心理咨询室的环境，创造宽松和谐的咨询氛围。每周定期接受以学生个体或小组为对象的咨询，做好档案积累和跟踪研究。在咨询室外设立心理咨询信箱，解答学生疑惑。三是要把心理健康教育贯穿在学校教育教学活动之中。要创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境、寻找心理健康教育的契机，注重发挥教师在教育教学中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的新型师生关系。班级、团队活动和班主任工作要渗透心理健康教育。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅4天，但在我的心里却激起了层层涟漪。这次培训给与我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找