# 高三班主任经验交流心得体会范文6篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-11-14

*班主任在工作中常常会遇到各种问题和困惑，通过交流会，可以互相研讨问题，并寻求解决方案，有效提高工作效率和问题解决能力‌。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助！高三班主任经验交流心得体会 1作为一个新班主...*

班主任在工作中常常会遇到各种问题和困惑，通过交流会，可以互相研讨问题，并寻求解决方案，有效提高工作效率和问题解决能力‌。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助！

**高三班主任经验交流心得体会 1**

作为一个新班主任其实根本是谈不上什么经验的，只能将这几年的体会像各位汇报一下。刚当班主任时我对自己信心很不足，很多事情都不晓得怎么办，但带着学习的心态终于度过了这一段艰苦的日子。从最初的战战兢兢、如履薄冰到慢慢的把握节奏、树立自信，整个过程感觉真有些不堪回首-摸索的过程真的很艰难。现在回想起这一年，道路虽然崎岖难走，但也还是很实在的；因此，在不断感叹艰辛的同时，意识到自己的收获也不少。作为年轻的高三教师，无论是教学上，还是班主任工作上，跟老教师相比都有一定的距离。我自己也意识到这一点，因此，不管哪方面我只有向别人学习，有不懂的地方，拿不准的事就去问去找有经验的老师请教，我相信，勤能补拙。总之，我觉得，高三是一个非常重要的时期，任何事情都不小，都不能掉以轻心，因为它关系到每个学生的未来和学校的荣誉。

对于5班我主要做了以下几个方面工作

第一，稳定情绪和调整状态。

进入高三后，学生面临择业或继续求学的人生选择。面对新的挑战，不知该何去何从。为此一边指导学生的分流一边要求留下的学生以“我高二的学习与生活”、“农村高中的我也是有希望的”等为题，总结高中过去两年的经历与思考，反思自己的经验教训，大致勾画一下自己高三年级的学习生活。以起到稳定情绪和调整状态的目的。

第二，鼓舞士气增强信心。

高三年级学生面临着毕业、升学等实际问题，再加上我班本身实际情况就不容乐关，随着课时和知识复杂程度的加重，有很多的学生感到迷惘，对前途失去信心。学生的思想工作就显得更加复杂和重要。因此：

1、学生学习上的每一点进步或其他方面的一点成绩，我都给以表扬。

2、我利用自己班主任的一点优势，努力使自己所教的学科有所进步，来增强同学们的信心。

3、每次月考、周练都张贴公布成绩以便学生参考比较，対自己的学习有个比较直观的分析，看到自己的进步和不足。

4、让学生有明确的学习目的，端正学习态度，遵守学习纪律，并指导学生选择好适合自己的学习方法。

第三，重视发挥班委作用。

要求他们努力学习、团结同学、以身作则。鼓励他们既要大胆工作，又要严格要求，为全班同学创造一个好的学习环境。

第四，抓好踩线生的培养工作。

熟悉我班情况的老师都知道我班一直以来真正又希望的就一两个人其他四五个都不是太靠的，都存在较严重的跛科。而最后班上上线的几人中正好就是踩线生中的那三个。可见踩线生的培养绝对是班主任工作的重点，他是影响升学率至关重要的一环。在这方面，应深入调查摸底，搞清他们跛科所在以及原因，时时耐心相帮，几乎每节课都抽问，并及时加强心理疏导，帮助他们消除或减轻种。种心理担忧，让他们认识到自己的价值，让他们明白对他们而言考试中多得一分都是无比关键和重要，让他们知到全体科任教师都在关心和帮助他。同时，创造条件和机会让他们表现其优点和长处，使他们品尝成功的喜悦。

第五，密切联系课任教师落实补跛工作。

大家都说班主任很重要其实各个任课教师才是整个过程的真正主角，学生取好的成绩真正付出最多的还是我们的每个任课教师。这次我是幸运的因为从高一到高三遇到的都是一批师德高尚、踏实肯干、有很高敬业精神的老师。因此要经常主动地与任课教师进行交流，了解学生课堂表现，特别注意了解学生的进步情况，以便课后及时地做好学生的思想工作。为了增强做学生思想工作的实效性，经常与课任教师一起商讨对策。在学业上，要求我们班的教师特别关注班上跛科踩线学生，课堂上常抽他们回答问题以便随时发现学生的不足及时纠正，课下请科任教师牺牲自己的\'休息时间为这部分开点小灶，弥补缺漏，以均衡发展各科成绩，为学生的高考多赢得了一点希望。

第六，密切联系学生家长，寻求理解和信任。

家长会和平时的电话联系是我们与家长沟通，共同做学生思想工作的最好时机。让他知道学生复习备考的状况，并冷静地采取对策。共同增强学生的自信心，减轻学生的学习压力，也让学生体会来自不同方位关心和帮助。第七，搞好体育锻炼，增强学生的体质。除了做好课间操、早操外，下午放学在适当跑步锻炼。

第七，加强心理素质训练、提高学生应试能力。

面对沉重的学习与升学压力，压抑失望，烦躁不安等等不良心理。我班有80%以上的学生感到学习有压力，一半以上的学生感到疲惫、病痛、力不从心，这说明学生的身心问题已成为影响学习效果的一个重要方面(我班有好几个女学生这种情况就特别严重)。压力大，疲乏、头痛、失眠、注意力分散、记忆力下降，是他们在拼时间，拼体力后常有的感觉。他们不仅要承受学习竞争和来自方方面面的压力，还要承受身心极限的挑战，这种状况应引起我们足够重视。在高考中学生心理素质的高低直接影响到学生知识水平的发挥。为此，利用思想教育课和班会课时间不断的给学生找一些有关增强信心、克服学习考试焦虑情绪、自我减压、考前注意事项等方面的文章反复给他们念。有可能听一遍他们还不晓得怎么做但是时间长了有很大一部分学生就会按着这些方法去尝试从而使他们学会自我调节。

第八，勤于反思。

班主任的工作，头绪繁杂，压力巨大。社会的希望、学校的要求、学生的未来、家庭的事务等等，这些重担全都压在了班主任的身上。因此在处理一些事情时很难做到尽善尽美，难免会有一些不当或失误。遇到这种情况，要多反思，看看有没有更好的办法，以便为今后的工作积累经验，以便更好地开展工作。

虽然学校下达给我们班的升学任务在学校各位领导的关心下在我们全班任课教师以及学生的共同努力下顺利完成了，但由于这样或那样的原因，特别是我个人的工作能力很有限，自己的工作依然存在很多问题，还请各位同仁多多教导与帮助。

**高三班主任经验交流心得体会 2**

作为第一次承担高三班主任工作的青年教师，我们应该如何胜任这项工作?总结反思这一年的探索实践，我认为最关键的是要努力做到以下三个词。

一是认真。高三的时间宝贵，因此我们要认真备好每一堂课，做好讲好每一道题，改好每一次周考试卷，在上每一堂课前做到心中有数，在学生有限的精力中提高课堂效率。

二是请教。高三的实际教学可能和我们的设想有差距；而且因为经验不够，我们可能会遇到很多在高一高二没有处理过的问题；这个时候我们应该做到我们对学生的基本要求，就是遇到不清楚的知识点、遇到问题要多和教研组、年级组内的前辈请教，听取他们的指导建议、及时调整自己的心态和教学策略，争取教学效益的最大化。

三是相信。首先是相信学生在高三的觉悟，相信各科老师的责任心和教学方法；其次是相信自己，不论道路如何曲折、短期内成绩如何不尽如人意，相信自己一定可以做好。因为只有我们相信自己，学生才会相信我们。

作为青年班主任，在这一年中经过同年级组、同办公室前辈的悉心指导和自己的学习摸索，还有以下带班体会和大家分享。

第一，相信和团结任课老师。在高三的这一年，我更加深刻地体会到了附中老师强大的敬业精神。比如带我们数学的`董老师和带政治的韩老师，尽管家里孩子都很小，但从来没有耽误过学生一节课。所以正如前文提到的，我们要相信任课老师的教学方法，更要相信我们老师的责任心。那么作为班主任，团结和服务任课老师的措施就是减轻任课老师负担，尽量不要让老师在课堂上处理与讲课无关的事务，不要让老师为最基础的作业数量、出勤人数去操心。

第二，坚持抓常规。高三学习任务紧张不是常规做不好的理由，有一个良好的学习环境才会有一个良好的学习态度。因此要和高一高二一样抓常规，才会让学生不至于过分松懈。

第三，举办班级活动给学生减轻学习压力。高三的全校性活动只有运动会和元旦联欢，所以我们可以根据本班实际情况定期(每月或者每两个星期)举办一些小活动来尽可能延长学生的学习热情。比如我的班上举办过“吐槽大会”(有限度地调侃同学和老师)、集体生日会、在20xx年底模仿清华、北师大等高校全班合唱《我和我的祖国》，甚至后来每个月固定放一次电影。在做这些活动时，我们应该提前有准备有计划有目的，以便后续教学工作的开展。

第四，注意做好学生的心理疏导。升入高三以后，不光是以前的“问题学生”(并非学困生，而是心理状况不稳定的学生)，甚至一些高一高二表现非常不错的学生也会出现不同程度的心理异常。尤其是高三第二学期，随着学习热情和体力的大量消耗以及寒假的过度放松，部分学生的问题可能比第一学期更加突出，因此我们要时刻关注学生的心理状况，早准备早发现早疏导。

第五，通过师生文字交流的形式掌握学生情况。在高三这一年，每个月我都会布置一个主题月记，一方面是让学生对本阶段甚至三年来的学习生活进行回顾总结，另一方面则是通过学生的文字了解学生的思想状况，做到有的放矢、因材施教。学生的每篇月记我都会认真回复，这可能也是学生们对于月记较为支持的原因。

第六，定期调整座位。根据学生月考情况、每阶段的发展状况，定期调整座位(可以每月一次，也可以每两三个月一次)，既可以增进学生的相互了解，加强班级凝聚力，也可以通过座位调整激发学生学习热情。

第七，做好与家长的沟通工作。通过家长会以及与家长的个别交流，掌握学生的表现情况，做好学生与家长的沟通桥梁。转述学生的合理诉求，对家长的家庭教育进行一定的指导建议，让家长成为我们的有力后援。

总之，高三这一年确实是学生、家长、老师都非常辛苦的一年，但是在6月23日出高考成绩的时候，我觉得一切辛苦都是值得的。诗人食指说：“我之所以坚定地相信未来，是我相信未来人们的眼睛。”所以看到大家的眼睛，我也无比相信兰大附中的未来。

**高三班主任经验交流心得体会 3**

自担任高三班主任以来，感触颇多，既有经验又有教训。以下是我的一些心得体会，与大家共勉，希望大家给予指正。

一、精诚合作，形成合力

1、协调科任教师与学生之间的关系。

当任课教师与学生发生矛盾时，要实事求是，不偏不倚。力求既维护教师的威信，又使学生心悦诚服。当任课教师对学生提出合理要求时，我是坚决支持；当学生对任课教师提出带有普遍性的教学意见时，我是如实而又有策略地反映给任课教师。与此同时，我还有意识地利用各种机会，来树立各科任教师在学生中的威信。比如：向全班学生介绍本班科任教师的业绩、特点和特长，增进他们对任课教师的好感。目的是以此来进一步融洽学生与任课教师之间的关系。

切忌不要在班上妄加评论，发表对任课老师不尊重的言行，因为班主任不经意地对教师不良评价都可能造成班级系统的紊乱，为那些本来对任课老师不满的学生壮胆，埋下后患。

2、班级管理更需要任课老师的参与。

高三打的是整体战，不是个人的单枪匹马，匹夫之勇。作为班主任，首先得讲奉献，不计较得失，为班级整体利益着想，对他们的正确要求全力支持。

作为任课老师，不能认为班级就是班主任的，我上完课就行了，其他事情我管不着。其实，在我们学校中，班级管理优秀的人才大有人在，大家应多为班机献策献力，可能你的好建议对班级起着很大的推动作用。所以班级管理靠班主任绝对不行，更需要大家的`共同努力。

我们班的任课老师都曾经提示过我，现在班级存在的什么问题，应该怎么做，这些都是我没有发现的地方，并且提出了很多的好建议，现在班级成绩的取得离不开这些老师的共同努力，以及强烈的责任意识。

二、班级管理，精打细铸

1、树立班主任威信

班主任威信本身就是一种班级凝聚力，如果班主任威信树立的较好，对班级工作的开展大有好处。如何树立班主任威信，可以注意以下方面：

首先，班主任应做受学生欢迎的任课教师。应注意在教学工作中，发挥自己的长处优势，力争课讲得精彩，这样可以让学生感觉跟着着这样的老师有奔头，让学生发自内心的信服你，这样的班主任才容易树立威信。

其次，在接触重新组合后新的班级时，先做“严父”，得有个性，处理问题要严厉果断，必须让学生感觉这是一个不好惹的老师。一段时间以后转变角色，改做“慈母”，真心真意的关怀他们，做他们真正的朋友。

再次，班级稳定下来之后，要和学生形成一种若即若离的关系。可以偶尔和学生开玩笑，但不能总在学生面前不要常嘻嘻哈哈，而要始终让学生对你具有即爱又怕的感觉。

2、稳定差生

到了高三，大部分的学生都在为上更好的大学奋力拼搏，而一部分学习困难学生开始自暴自弃，还影响他人，对班级稳定会造成有很大的影响。要想把他们培养成优秀学生，几乎已经不可能，只能是稳定。给他们以更多的关注，更多的投入，让他们感受到自己在班上有一席之地。

3、树立榜样，鼓励竞争。

适时地树立学习的榜样，鼓励竞争，对于优良班风的形成具有很强的导向作用。榜样一经树立便成了大家学习、竞争和赶超的对象。在榜样的带动下，大家竞争意识觉醒，学习兴趣剧增，钻研深入，效率提高，这就是榜样作用的体现。

4、注意学生的细节表现

我经常暗地里得找学生了解班级现状，及时发现问题，及时解决。很多学生见我耳尖眼细，事情都瞒不住我，也就变得“安分守己”多了。

一个班级就像一个社会，复杂多变，看似表面平静其实内部波澜起伏，只要你用心，你发现的问题比你想象的还要多。

总之，班主任工作精心而又繁琐，是在广阔的心灵世界中播种耕耘的职业。在今后的教育生涯中，我将用我的青春继续耕耘属于我们的那片园地。

**高三班主任经验交流心得体会 4**

高三班主任的工作也随着自己的学生的毕业告一段落了，这段时间的工作是非常的辛苦的，但是我并没有感到任何的劳累，因为自己对工作的热爱，加上看到自己的学生一个个顺利的从学校毕业，在高考的战场当中大放异彩，我也感到自己一直以来的辛劳都是非常的值得的，在工作的过程当中，我也在尽可能的去做好自己的工作，帮助自己的学生更好的完成他们的学业，在工作的时候也收获了一定的心得和经验，我在工作上，在班主任的工作当中也变得更加的沉稳和干练。

身为一名班主任，我也懂得自己工作过程当中的重要和工作的.繁重，但是当学校领导将如此的重担赋予给我的时候，我也勇敢的承担了属于自己的工作和责任，对于一名班主任而言，不仅仅需要在教学上更好的完成自己的工作，还需要时刻的关注到学生的思想情况以及心理上的变化，更是需要更好的监督和管理他们更好的去完成自己的学习，尽自己最大的可能帮助他们创造和提供一个良好的学习环境。更何况自己是一名高三的班主任，高三的时间也都是非常的紧张，无论是学习上还是生活当中，他们也都面临着很大的压力。

通过这一年高三的工作，我也认识到了很多的道理，现在学生都开始对自己的学习和生活有了一个清晰的规划，但是很多的时候，他们想要去做好的东西，可是自己的自控能力不是很好，自己的心思很容易就被外界的各种因素所耽误或是打扰，所以我在工作当中，也会更好的提高他们的自控能力，告诉他们时间的紧迫，让他们意识到现在的学习以及高考的重要性，同时也尽力的去释放他们的压力，有一定的压力可以更好的让他们进步，但是过度的压力会让他们感到力不从心，所以我在工作的过程当中，我也会时常的注意他们思想上的变化，站在一个朋友的角度去和他们沟通与交流，更好的帮助他们疏通内心的问题和疑惑。

现在眼看着他们一个个从校园里离开，我也知道自己现在的工作已经结束，但是未来的工作还在继续，有了这次的基础，以后我也会更努力的去完成自己的工作，更加认真的做好自己的身为一名班主任的事情，学会更好的转换自己的角色，坚定自己的立场，更好的去帮助到他们，尽力的去为学校的发展以及学生的成长而不停的努力，也相信自己可以成为一名优秀的班主任。

**高三班主任经验交流心得体会 5**

班主任工作是一项复杂而细致的工作，班主任工作面对的是活生生、有思想、有感情的学生，从学习到生活，从天亮到就寝，条条块块，方方面面的事事无具细都涉及到班主任，所以说做班主任难，做一个好的班主任更难，做一个好的高三班主任那可说是难上加难。但我们只要乐于此道，有一份干好工作的热心，对学生的爱心，对学校、社会、家庭的责任心，多学习，多研究，转变角色，更新教育观念，对学生全方位关心，在学习上引导，生活上指导，行为习惯上督导，心理上疏导，做一个能让学校、家长放心，学生对你有信心的优秀班主任也不是一件难事。尽管本届高三还未画上圆满的句号，所有高三人还在等待那十几天后的梦圆时刻，但回首那些波澜壮阔，苦涩与激情交染的日子，感慨颇多，下面仅谈自己的一些体会。

一、转变观念

指点方向在传统的教育中，师生间的关系是以教导和服从为特征的，学生更多的是被动接收、理解和模仿；以独创和大胆质疑为特点的创造行为必然受到压抑，学生的创造性也被遏制了。而现代教育的目的在于发展个体潜在的能力，以完善个体，造福社会：教师的作用正是在于帮助学生最大限度地发挥其内在潜能，为未来的社会培植希望之才。教师要按照学生的认知规律和心智特点来开展教育教学工作，处理好“主导”和“主体”的关系，使每个学生学有所得，尽可能地发挥学生的个性与特长。学生进入高三后，有些人猛然醒悟却后感慨时光的流逝、由于缺乏必要的生活积累和知识储备，造成自己的人生观、价值观还不很成熟，不知道自己的未来在哪里，往往陷入迷茫；有些人努力一阵本指望明显长进却在某次大考中事与愿违，可怕的空虚、胆战心惊甚至更会有莫名的恐慌；也还有一些人仍然患得患失虚渡时光，梦醒之后，繁华消逝，青春不再，该何去何从?人生坐标该伸向何处?高三学生的学习生活往往是苦痛大于快乐，迷茫大于清醒，情感压倒理智，有时甚至由于长时间紧张或过分压抑而导致与学生、家长甚至老师发生摩擦或冲突。我们教师要做的就是在学生迷茫时多找他们交心，用我们的热心和耐心及对他们的信心，让他们知道爱拚才能赢，努力过不后悔，为他们指明前进的方向，点燃希望之火，激发求知热情；让他们在经历风雨之后，心灵成熟起来，不要再对青春的迷茫感到痛苦，并且能够奋力前行，把握好人生中最美的时光。

二、学习指导要得法

1、学习的核心是自学自学能力

是指一个人独立获取知识的能力，自学能力的培养是实现“教是为了不教”的必由之路。学生是学习的主体，要主动地担负起这个责任，主动地寻求知识、利用知识，做出自己的发明创造。而不能被动地依靠教师，等待现成结论的出现。高三在知识的整理上也不能一味等老师归纳，而应主动去整理小结，即使没有老师整理得好也比吃现成的好。

2、书本是起点，创新是目的

学习的过程就是创造的过程，要想学会创造，就要敢想、敢说、敢问、敢试，因为获得结论的过程比结论本身更重要，发现真理的过程比真理本身更重要。我们应该逐步学个独立思考，去判断、去分析、去评价。在学习中，不仅要了解一些现成的知识和理论，更要使懂得这些是如何获得的，要重视“发现”知识的过程。重视创造性解决问题的方法和形成探究的精神，重视怎样取得知识和选择处理知识。我们在研究解决问题时，可以以多种方式从多条渠道获得材料-记住这些材料并投有什么意义，重要的是我们如何去伪存真、分析综合、巧妙利用，从而得出新的、正确的结论。

3、接受，更要选择

接受是创造的基础，而选择才是创造的开始。在学习新知识时，我们不能被动接受，要在理解、消化上做文章；在做习题时，我们要有选择，习题是永远做不完的；我们培养的应是会学习的人才，而不是只会做题目的机器。比如目前高三在回归课本、回归讲义，同样要有选择，先选出相对较好，代表性强的试卷或讲义，再选其中有代表性的试题(如热点题、易错题、新情境题等)，确保复习的高效性和针对性。

4、分时段指导学生学习

指导学生学习要有计划性、时效性、阶段性，做到紧张有序，忙而不乱。如上学期着重查漏补缺，保持学科平衡；下学期着重全面提高，前期单元训练加专题训练，后期综合强化训练。稳住理科，发力文科；扩大优势学科，拉平薄弱学科，课堂上跟老师，课后依自己。考前做适量练习，不做偏题、怪题，不是查漏补缺，而是自己约束自己模拟，熟悉题型，体会解题思路。最后一定要指导学生回归课本、回归讲义等，向基础要分数，向规范要分数，向已知要分数，向错误要分数。

三、理解学生

尊重学生营造宽松和谐的`育人环境现代教育要求教师对学生给予更多的激励、平等和宽容，建立新型师生关系。作为一名教师，只能用爱来交换爱，用信任来交换信任，注意高三学生的思想实际、心理实际和生活实际。只有做中爱中有严，严中有爱，才能有助于良好师生关系的形成。首先，老师应把自己摆在和学生平等的位置上，从关爱的心态出发，动之以情，晓之以理，用人格力量去感化他们，要让学生真正的从心底感受到老师对他们的关心和爱护。其次，充分尊重学生的意见和要求、尊重学生的人格，平等待人，中学生的人格尤为重要。

四、做好学生的心理疏导

高三学生学习紧张，容易产生焦虑情绪，老师要细心工作，用“心”育人，以“心”育心，对于心理障碍的学生的心理治疗和教育，要不放弃任意一个机会，任意一件事。教师的一句不经意的话语，一个小小的动作，一个鼓励的眼神，都会对学生起到不可估量的作用，特别在学生考试失意时和情绪低落时，一句鼓励的话语对学生无疑是春风送暖给他以足够的信心和力量去战胜一切困难。引导学生稳打稳杂每一天，轻轻松松迎高考。总之，班主任工作是一项复杂而细致的工作。“春风潜入夜，润物细无声。”只有把自己融入与学生中，身体力行，才能让学生感到老师既是朋友又是师长，如果你的管理是有水平的，何愁学生不信你、不听你，何愁班级管不好?

**高三班主任经验交流心得体会 6**

制造心理压力期、缓解心理压力期，在不同的时期应该有不同的调节对策。

第一时期制造心理压力期(8月-12月)

高三，对于一名学生而言，意味着什么。流汗、流泪、还有那内心的煎熬。作为班主任，在这个时候，最关键的问题就是：了解学生的心理，对症下药，帮助他们走好中学时代的最后一段旅程。按照常规，一进入高三的学生应该自然而然地形成紧迫感。可是我觉得今年的高三学生到9月开学时仍没有形成高三氛围。为了改变这种状况，我决定召开“备战高考，你有准备了吗?”的主题班会，观看纪录片《高三》之后，让学生先了解高三是怎样的生活，从而对高三的路不迷茫。再利用专栏、黑板报等教室环境渲染这种进入高三需备战的氛围：如设置“愿望栏”，让学生把自己的对高考的期望贴出来；黑板报的主题是“迎战高考，奋力拼搏”；同时还每天更换“距离高考xx天”的提示牌这些都在塑造高三需要抓紧时间的氛围，从而影响在班级的每一个学生，让他具备一定的心理压力。

第二时期缓解心理压力期(12月-4月)

我认为从12月到一模期间是学生心理最容易出现事故的时期。这个时期，学生已经把所有的注意力都放在了一模考上，半年的辛苦努力，就为了最后这一搏!紧张，紧张，还是紧张!对考试的恐惧，家长殷切期望带来的无形压力，加上学生自身学习成绩的些许变化都会造成学生焦躁不安。越到最后阶段，学生的紧张心理越严重。这时期学生的心理承受已达到极限，帮助学生调整好心态，以轻松的心情迎考，是这个阶段的核心任务。如果处理不好，会挫伤学生的积极性，导致其自暴自弃。我认为这一时期的工作重点应当放在缓解学生压力上。如何做好这项工作?

(一)单独谈话

学生来自于不同家庭，背景的不同对学生性格和心理的影响是不同的，学生的心理要求也是不一样的，排解心理压力的方式也不一样，其中谈心法是比较好的。单独的谈话对学生很重要，不是说教，而是倾听，让学生将自己的担忧和问题说出来，针对他们的实际情况一一进行指导，像朋友一样与他们聊天，以便缓解他们紧张的心理；使他们分清主次，合理利用时间和正确确定最后一段时间的复习方向；使他们确立迎接高考的平常心态和信心。面对考试进步的学生，我说“学习进步了，说明你是有潜力的，你这段时间的状态是好的，坚持下去，高考肯定没问题!”而面对考试退步的学生，我说“没关系的，这又不是高考，考差了不等于就是一件坏事”，立即和科任老师沟通，了解他考差的原因，到底是不踏实还是能力有限，或者是最近心理有什么变化等等，及早发现问题，吸取教训。

(二)缓解家庭压力

高三学生一大部分压力，来源于家庭。望子成龙，望女成凤的思想左右着许多家长和家庭，对学生施加的有形压力和无形压力特别大，有些学生坦言不愿进家，不愿面对父母，尤其是不能听父母的唠叨。父母有时的教育只能引起学生的\'反感，适得其反。为此在召开家长会时，我把高三学生的心理特点对家长进行分析，然后把事先收集到的学生对家长的意见和要求反馈给家长，请家长跟自己的孩子一起进入高三，体味高三的苦；要求家长放下架子，继续做自己孩子的朋友，并且是知心朋友。这种做法是帮助学生有效的消除家庭的负面影响和压力。同时建议各位家长不要盲目地给小孩补课，把他们周末的时间都一手包办，补课补得连休息的时间都没了，更别说复习整理时间了，让各位家长把急切的心情稍加掩饰，而是督促孩子及时巩固，复习整理消化所学内容，家庭外部环境宽松了，不必要的负担和压力没有了，学生充分感受到家庭的良苦用心，这对于高三学习是非常有利的，实践证明，这样的家长会的后续效果非常好。

(三)通过活动缓解压力

在复习迎考过程中，组织学生积极参加各项文体活动，丰富和调节学生的生活，做到一张一弛，使学生保持充沛的精力，才能消除疲劳，缓解压力，取得优良的成绩。高三学生学习紧张，必须善于休养，加强自我调节。因此，复习的时间只能确定在自己身体能够承受的范围内，要适时调节自己的生物钟，严禁开夜车，课间特别是体育课一定都得下去，多走出教室呼吸新鲜空气，多与同学朋友聊天开开玩笑，听听音乐等，放松自己，从而达到缓解压力的目的。了解学生心理变化，打好心理战，我体会到了作为一名班主任的乐趣。善、严、勤、细、实是做好班主任工作的技巧，不管结果如何，我坚信，行者常至，为者常成，最危险的行动，就是不行动!只有一如既往地做好，我们才无愧于学生，也无愧于对子女充满希冀的家长们。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！