

泰兴市班主任工作室培训简报

数智赋能心理健康教育，探索情绪教育新路径

——记泰州市小学班主任“牵手农村教育”送教活动

领衔人：吕晓丹 文稿：林杏 编辑：李娟 与会人员：泰州市小学班主任

活动背景与目的

为深入贯彻《泰州市“凤城英才计划”教育人才引进培育管理实施办法》，推动教育资源均衡发展，泰州市教师发展学院于2025年5月15日在泰州市周山河小学成功举办了小学班主任2025年上半年“牵手农村教育”送教活动。此次活动聚焦当下教育热点，为农村教育注入新活力，来自泰州各市区的优秀班主任参与了本次活动。

公开课展示

活动当天下午2点，参会人员陆续签到入场。最先登场的是来自泰州市周山河小学的张银老师，他带来了别开生面的公开课《AI情绪小侦探：做情绪的主人》。课堂上，张银老师巧妙借助AI技术，将抽象的情绪知识转化为生动有趣的互动体验。通过AI情绪识别小游戏PK，学生们兴趣盎然地参与其中，在轻松愉悦的氛围里，学生逐渐学会如何识别自己与他人的情绪，还学会了通过豆包等AI智能体管理和转化自己的不良情绪。这节课不仅让学生掌握了情绪管理的实用技巧，更展现了科技赋能教育的独特魅力，为农村教育在教学方法创新上提供了新思路。



紧接着，来自泰兴市襟江小学的孙倩老师也带来了同一课题的公开课。孙倩老师有着丰富的教学经验，是泰州市十佳班主任，曾荣获江苏省班主任基本功比赛二等奖。她以“做快乐的自己”为主题，课堂上注重学生的主体地位，通过阅读绘本、分享快乐情绪、分担让烦恼漂走等方式，并借助学生乐见的哪吒为情绪的载体，引导学生如何一步步转化不良情绪，做情绪的主人。让学生深入思考情绪产生的原因以及应对不良情绪的有效方法。学生们积极踊跃发言，课堂参与气氛浓郁。孙倩老师以扎实的教学功底和独特的教学风格，让这节课成为培养学生心理健康的生动范例，为农村小学班主任开展心理健康教育提供了可借鉴的教学模式。



评课与讲座

公开课展示环节结束后，进入了至关重要的评课与讲座环节。泰州市特级班主任、长三角班主任大赛一等奖获得者吕晓丹对两位老师的公开课进行了全面细致的点评，既肯定了他们在教学方法、课堂互动等方面的优点，也提出了具有建设性的改进意见。随后，主持人带来了主题为《数智赋能小学生心理健康监测、危机预警与个性化干预研究》的讲座。吕老师的讲座既谈论了她自己在班主任这条道路上的成长历程，又紧密结合当下教育数字化转型的趋势，深入剖析了数智技术在小学生心理健康教育中的应用前景与实践路径。从如何利用



大数据实现学生心理健康的精准监测，到借助人工智能进行危机预警，再到根据学生个体差异实施个性化干预，也指明了当下农村小学在心理健康教育领域实际困难。参会的班主任们认真聆听，不时记录要点，纷纷表示受益匪浅。

交流体会



在交流体会环节，现场气氛热烈。来自不同学校的班主任们积极分享自己的感悟与收获。泰兴市襟江小学的李娟老师感慨道：“这次活动让我深刻认识到，AI 技术在教育领域的应用潜力巨大，尤其是在心理健康教育方面。回到学校后，我要将这些新理念、新方法运用到实际工作中，帮助更多学生健康成长。”泰州实验学校的徐思慧老师也表示：“通过观摩公开课和聆听讲座，我学习到了许多先进的教学方法和心理健康教育经验，这对我今后的班主任工作有很大的启发。”大家还就农村教育面临的实际困难和挑战展开了热烈讨论，共同探寻解决问题的方法和途径。

活动总结与展望

活动的最后，主持人对本次活动进行了全面总结，充分肯定了此次送教活动的重要意义，并为参会人员布置了近期的任务，鼓励大家将所学所悟运用到实际工作中，切实提升教育教学质量。

结 语

此次“牵手农村教育”送教活动，搭建了城乡教育交流的桥梁，促进了优质教育资源的共享。公开课展示让来自各个小学的班主任们直观领略到先进的教学理念和方法；专题讲座为他们提供了前沿的教育理论和专业知识；交流体会环节则让大家在思想碰撞中共同成长。相信参与活动班主任的教育教学水平将得到进一步提升，这样的活动也为农村学生创造了更加优质的教育环境，助力他们在成长道路上绽放光芒。



观《做情绪的主人》班会课心得体会

近期参与班主任活动，聆听了张银老师与孙倩老师执教的《做情绪的主人》同题异构班会课，作为一名班主任，我深受触动，也收获颇丰。

张银老师的课堂充分展现了科技与教育的深度融合。她巧妙借助 AI 技术，将原本抽象晦涩的情绪知识，转化为趣味十足的互动体验。AI 情绪识别小游戏 PK 环节，极大地激发了学生的参与热情，让他们在轻松愉快的氛围中，自然而然地学会了识别自己与他人的情绪。更值得借鉴的是，张银老师引导学生借助豆包等 AI 智能体，探索管理和转化不良情绪的方法，这不仅为学生提供了新颖的情绪管理工具，也让我看到了科技赋能教育的巨大潜力，为农村教育教学方法的创新打开了新的思路。

孙倩老师的课堂则彰显了传统教育方式的魅力与温度。作为经验丰富的优秀教师，她以“做快乐的自己”为主题，始终将学生置于课堂的主体地位。通过阅读绘本、分享快乐情绪、开展“让烦恼漂走”等活动，借助学生喜爱的哪吒形象作为情绪载体，层层递进地引导学生深入思考情绪产生的原因及应对不良情绪的有效策略。这种教学方式，让学生在轻松愉悦的氛围中畅所欲言，积极参与课堂互动，充分调动了学生的主观能动性，是培养学生心理健康的生动范例，也为农村小学班主任开展心理健康教育提供了极具参考价值的教学模式。

这两堂课虽教学方式不同，但都紧扣主题，实现了良好的教学效果。它们让我深刻认识到，在教育教学中，既要敢于尝试新技术、新方法，为课堂注入新活力，也要善于运用传统教学手段，关注学生的情感体验。作为班主任，我们不仅要关注学生的学业成绩，更要重视学生的心理健康，帮助他们学会管理情绪，成为内心强大、积极向上的人。

在今后的工作中，我会将所学所悟运用到实际教学中，不断创新教学方法，提升教育教学质量，助力学生健康成长。

参加泰州市小学班主任“牵手农村教育”送教活动后，我深受启发，尤其是在数字赋能心理健康教育方面，获得了全新的认知与感悟。

活动中，张银老师带来的《AI 情绪小侦探：做情绪的主人》公开课，堪称数字技术与教育深度融合的典范。以往，情绪教育往往依赖传统的说教模式，抽象的情绪知识难以让学生真正理解和内化。而 AI 技术的引入，彻底改变了这一局面。课堂上的 AI 情绪识别小游戏 PK，瞬间点燃了学生的学习热情。这种互动式的学习体验，将原本晦涩难懂的情绪知识转化为生动有趣的实践，让学生在玩乐中认识情绪。数字技术打破了传统教学的时空限制，拓宽了情绪教育的边界，为学生营造了沉浸式的学习环境。

通过 AI 智能体，如豆包等，学生学会了管理和转化不良情绪，这让我深刻认识到数字赋能在心理健康教育中的巨大潜力。数字技术能够为学生提供个性化的情绪管理方案，根据每个学生的特点和需求，给予针对性的指导和建议。它就像一位随时陪伴在学生身边的“智能导师”，及时发现学生的情绪问题，并提供有效的解决方法。这不仅提高了情绪教育的效率，更增强了教育的精准性和实效性。

此次活动也让我意识到，数字赋能心理健康教育对于推动教育资源均衡发展具有重要意义。在农村教育中，师资力量和教学资源相对匮乏，而数字技术的应用，能够让农村学生也享受到优质的教育资源。通过线上课程、智能教育工具等，农村学生可以接触到先进的教育理念和教学方法，弥补了地域上的差距。这为实现教育公平、促进农村教育发展提供了新的途径。

在今后的教学工作中，我将积极借鉴此次学习的经验，把数字技术融入到心理健康教育中。探索更多利用数字技术开展情绪教育的方式方法，如开发适合学生的情绪管理 APP、运用虚拟现实技术模拟情绪场景等，让学生在更加真实、生动的环境中学习情绪管理。同时，我也会不断提升自己的数字素养，更好地驾驭数字技术，为学生提供更优质的心理健康教育服务。

数字赋能心理健康教育是教育发展的必然趋势，它为情绪教育开辟了新的路径。我相信，在数字技术的助力下，我们能够更好地守护学生的心理健康，培养出更多阳光、自信、积极向上的新时代少年。

AI 赋能，绘本传情：解锁小学情绪教育新课堂

近期，我和工作室的同事一起参与了泰州市小学班主任 2025 年上半年农村教育送教活动，我聆听并学习了周张银老师和孙倩老师的两节精彩的主题班会课。他们围绕“AI 情绪小侦探——做情绪的小主人”这一主题进行了同题异构，展现了不同的教育智慧和教育风采，令我收获颇丰。

张银老师一上课就出示学生送的“礼物”——一张愤怒的狮子图片，巧妙地导入愤怒的张老师形象，引出情绪的含义。通过问卷调查，引导学生区分积极情绪与消极情绪，认识到情绪是对外界的自然反应。接着利用希沃游戏展开“消极情绪回收站”，极大地激发了学生的兴趣。在学习“如何辨识情绪”这一环节时，他借助《课堂上的小“火山”》小品，让学生从动作、心情、语言等多方面观察并找出情绪，进而总结出辨识情绪的常用方法，如看表情、察行为、观动作、想事情、听声音。张银老师还与时俱进地引入 AI 辅助辨识情绪，拓宽了学生的认知视野。随后，他组织学生在小组内讨论调节消极情绪的方法，如情绪转移法、合理宣泄法、认知调节法等，并鼓励学生提出未解决的情绪问题以便共同探讨。最后，通过“情绪绘一绘”活动，让学生在创作中进一步感受和表达情绪。

孙倩老师的课以“看图猜表情包”游戏开场，自然地将表情与心情联系起来，引导学生分享生活中不同的情绪。紧接着她和同学们分享了心情绘本《我很快乐》，让学生回忆生活中快乐的事并写在分享卡上，让学生体会到“分享让快乐加倍”这一情绪调解方式。然后她通过课前的问卷调查的结果呈现学生不快乐的原因，如人际关系、学业、家庭矛盾、自我否定等，这一切都是和学生的平时生活息息相关的。为了帮助学生更好地调节情绪，她利用“伤心漂流瓶”活动，让学生点击漂流瓶分享案例，并共同探讨解决办法，三个案例之后，老师也分享自身的案例，拉近了与学生的距离，最后引导学生学会使用倾诉、合理宣泄、转移注意力等方式调节情绪。课程最后，孙老师还借助孩子们喜爱的哪吒形象，引导学生思考不同情境下如何保持开心及应对挫折。

这两节课充分体现了以学生为中心的教育理念，课程中灵活运用了情境教学法，如张银老师的小品和孙倩老师的游戏、绘本分享等，为学生营造出了生动的学习情境，符合小学生形象思维为主的认知特点，有助于学生更好地理解和感受情绪并学会如何调节情绪。小组讨论法的运用，促进了学生的合作学习与思维碰撞，培养了学生的沟通与解决问题的能力。

通过这两节课的学习，我深刻认识到在小学阶段开展情绪教育的重要性与可行性。在今后的教学中，我将积极借鉴这些教学方法，关注学生的情绪发展，帮助学生更好地认识和管理情绪，促进他们的身心健康成长。

此次去泰州周山河小学，学习收获颇多。虽然我从入职以来，一直担任班主任工作。自己摸索的同时，也有老教师的悉心指导，但是都是些细片化的，很难得有这样的集中学习的机会，因此这一天的两节班会课给我留下了深刻的印象。

也许是自身在小学时段印象最深的是以班级为集体组织的大队部活动，所以在接触这两节班会课前，我还认为上公开步骤类似于此，听了这两节课，才发现自己之前对这两者并不太理解。

这两节课的老师以《AI 情绪小侦探》为入手点，在上课前充分把握学生学情。不仅如此，还细心观察孩子们，发现他们并不会合理地梳理自身情绪，有时是憋在自己心中，有时是当即发作，对团结友爱等产生多方面影响。因此两位老师都从情绪入手。

张老师的班会课让学生自己了解了哪些是积极情绪，哪些是负面情绪；这两者情绪如何正确看待；通过情景表演，让学生观察交流辨别情绪的方法，最后运用豆包帮学生寻找一些方法，帮学生排解掉一些他们生活中没有解决掉的情绪。

此次，张老师的课让我见识了人工智能在课堂上的合理运用，让人感觉很新奇。虽然张老师在课后交流时，说因为教室的限制，人工智能的作用显示得不太明显。但是豆包在课堂的运用，也是让我印象最深的。原来，自身不足还很多，张老师平时定是很关注学生，对学生的情况了如指掌，自己应向张老师学习，细心静心观察学生，捕捉学生情绪，加强家校沟通。

因主任的要求，孙老师的课有着别样的精彩。虽然面对的是不熟的学生，但是孙老师的课堂十分吸引大家的目光。课堂就在孙老师的娓娓道来中开始，带着学生，带着大家进入到她的世界。通过绘本故事的分享，拉近了与学生间的距离；通过问卷调查和自身事例的讲述，走进来了学生的心里；再加上与学生回答相结合的点评，让学生感受到了老师认真听了他们的发言，为接下来学生畅所欲言做了铺垫。最后结合《哪吒》图片，让学生寻找他变快乐的原因，并设置了快乐英雄试炼大挑战，让学生在课后学会本节课的方法，做快乐的自己。

后续的点评中，我关注到心理健康教育课与心理主题班会这一点，知道两者之不同。就两者间的区分，我记得有老师说过，主体不同，一个是个别，一个是整体。主导者不同，一个是专业的心理健康老师，一个通常是班主任。心里主题班会开展的目的是解决班级学生当下面临的具体心理问题和现象。

所以班主任在课堂、课下都要细心观察学生、耐心倾听学生的心声、静心梳理学生情绪，抓住班级具体现象、具体问题，展开一场真实、有意义的主题班会活动。

漫步情绪花园，采撷快乐的种子

——两节班会课引发的心灵守护思考

在这次的工作室活动中，我聆听了《AI 情绪小侦探：做情绪的主人》与《做快乐的自己》两节精彩纷呈的班会课，犹如漫步于心理健康教育的花园，收获了满满的智慧与启迪。

张银老师执教的《AI 情绪小侦探：做情绪的主人》一课以谈话导入，通过“看图猜人”迅速抓住学生注意力，随后引导学生分享近期情绪，结合问卷调查结果，以简洁的方式让学生理解积极情绪与消极情绪的区别。课堂中的“消极情绪回收站”游戏环节尤为巧妙，学生在参与中直观感受情绪，教师敏锐捕捉细节，如抓住“咦”声深入探讨，引导学生分辨不同情绪。这让我认识到，在班级管理中，可通过趣味活动引导学生觉察情绪，帮助他们初步建立对情绪的认知框架。

孙倩老师执教《做快乐的自己》时则以游戏导入，借助表情包模仿激发学生兴趣，再通过绘本故事《快乐的小兔子》带领学生初识快乐，鼓励学生分享生活中的快乐瞬间，让课堂洋溢着温暖与喜悦。在“不开心的事”讨论中，教师给予学生充分时间思考与分享，结合自身事例引发共情，让学生明白负面情绪人人皆有，关键在于如何面对。这种共情式引导与生活化的教学内容，为我今后处理学生情绪问题提供了宝贵借鉴。

这两节班会课让我深刻体会到，心理健康教育需立足学生生活，以体验式、互动式教学为主。在《AI 情绪小侦探：做情绪的主人》中，张老师通过游戏与讨论，让学生在实践中学学习分辨情绪、寻找调节方法；《做快乐的自己》则以绘本、分享等形式，引导学生感受快乐、直面烦恼。未来，我将汲取这些经验，在班级中创设“情绪分享角”，定期开展类似活动，如“快乐妙招交流会”“情绪管理小剧场”，让学生在实践中掌握情绪调节技巧。同时，更加注重与学生的情感共鸣，当学生面临情绪困扰时，以理解与支持为基础，引导他们积极面对。

教育是心灵的滋养，这两节班会课为我打开了一扇窗，让我看到如何以更生动、更贴心的方式守护学生的心理健康。我将把所学所感融入日常工作，用心浇灌每一颗心灵，助力学生在阳光雨露中茁壮成长，真正成为情绪的主人，快乐地拥抱学习与生活。

数智赋能下的心理健康教育新探索

本次是我们吕晓丹名师工作室成员的第一次集体活动，非常感谢领衔人吕晓丹老师为我们提供如此宝贵的学习机会。不仅让我领略了优秀教师的课堂风采，更让我深刻体会到数智技术为小学生心理健康教育带来的创新可能。以下是我的几点感悟：

本次活动整体流程紧凑，干货满满，首先我们观摩了张银老师和孙倩老师带来的以“AI 情绪小侦探——做情绪的主人”为主题的两节同课异构班会课，他们二人仅用了两三天的时间，从课题挖掘到教学设计，尤其是如何将传统情绪主题班会与 AI 技术相结合，到最后为我们带来非常精彩的课堂展现，背后肯定蕴藏着很多不为人知的辛苦付出。挑战性不小，准备时间也短，我想这更能展现两位老师扎实的专业功底和创新思维，两节课都与我们研究的“数智赋能小学生心理健康监测、危机预警与个性化干预”课题高度契合。在这里我想给他们点个赞！

张银老师整堂课思路清晰，设计合理。在教学过程中善于引导，在学生不知道如何作答从何下手时，张老师能够随机应变，从学生熟悉的角度迅速找到突破口，引导他继续探究。跟三年级小朋友的课堂合作十分融洽。这节课让我见识到了原来可以有这么多的新教法，张老师捕捉到学生心理的两个问题，一个是学生自己无法调节情绪，另一个是学生不愿意敞开心扉，倾诉内心真正的烦恼。在此，张老师巧妙的用希沃、投屏等科技手段，实现学生与 AI 对话，这种 AI 辅助的心理干预方式，正是数智赋能心理健康监测的生动实践——通过技术手段建立安全、可信的沟通渠道，为后续的危机预警和个性化干预奠定基础。

孙倩老师是一位心思非常细腻的老师，我想她在课堂外应该也是一位好妈妈。与张老师相比，孙老师的绘本课堂则展现了另一种数智化可能。她通过趣味化的教学设计，让学生在游戏般的氛围中自然表达情绪。课前她尝试将学生的情绪数据收集起来，通过智能系统进行分析，这也能帮助老师实现更精准的情绪状态监测，这正是我们课题研究的重要方向。

两位老师上完课后，工作室伙伴们对此进行了围坐讨论，领衔人老师给我们讲了她来时的路，这让我对专业发展有了更清晰的规划。我认识到，作为新时代教师，不仅要掌握传统的教育方法，更要积极适应时代的发展，探索技术手段走进课堂的手段。争取让数智技术成为连接师生心灵的桥梁。

《做情绪的主人》听课有感

《做情绪的主人》一课聚焦学生情绪管理，教学亮点突出，兼具示范价值。理念层面，课程以学生为中心，紧扣心理健康教育核心，深度契合素质教育培养健全人格的要求，致力于提升学生情绪管理能力，促进身心发展。

教学方法灵活高效。情境教学创设“愤怒的张老师”等贴近生活的场景，将抽象情绪概念具象化，快速激发学生兴趣；小组讨论为学生搭建交流平台，推动思维碰撞，深化知识理解；活动体验借“消极情绪回收站”游戏，让学生在趣味实践中感悟情绪，贴合青少年认知规律。

讲备环节，教学内容系统完备，从情绪导入、分类辨识到调节策略，逻辑层层递进，尤其对情绪辨识方法的多维度讲解，拓宽了学生视野。教学资源多元融合，图片、视频与智能互动提升课堂直观性与吸引力，尽显创新特色。

教学过程设计精巧。导入环节以生动情境迅速抓住学生注意力；知识讲解结合实例与数据，深入浅出，板书简洁明了；互动环节通过小组讨论、智能互动等形式，充分调动学生积极性，课堂氛围活跃，有效培养自主学习能力。

总体而言，本课目标明确，方法得当，过程流畅，充分体现学生主体地位与实践体验，教师引导有力，较好实现教学目标。虽存在小组讨论个别学生参与度不足、方法点评可更深入等小问题，但瑕不掩瑜，是一堂极具示范意义的心理健康教育课，为同类教学提供了优秀范例。

2025年5月15日我在泰州市周山河小学聆听了《情绪认知与调节》《做快乐的自己》两节班会课，这两堂课以“情绪”为题，开启了人工智能与主题班会课融合探索。接下来是我的几点思考。

一、课程设计：以生为本，重视情绪体验

两堂课均遵循学生心理发展规律，以“感知—认知—实践—升华”为主线，层层递进地引导学生理解情绪的本质与意义。

《情绪认知与调节》以极具儿童特色的“狮子头像画作”导入，当学生揭示“画的是发怒的老师”时，课堂瞬间激活了情绪感知的“开关”。教师借此自然引出“情绪是内心对外界的反应”这一概念，随后通过问卷星课前调查数据的直观呈现，让学生看到自身情绪体验的普遍性。在“辨识情绪”环节，“消极情绪回收站”游戏以趣味化方式让学生初步区分情绪类型，而“课堂上的小火山”视频观察任务，则引导学生从表情、动作、语言、声音等多维度解码情绪表现，配合“看表情、察行为、听声音、想事情”的方法总结，完成了从“模糊感知”到“精准辨识”的认知升级。调节情绪环节中，学生先通过“默写紧张时调整呼吸”的实例迁移应用，再借助小组讨论碰撞出多样化策略，最终在与豆包AI的对话中尝试解决个性化情绪问题，实现了从“方法学习”到“实际应用”的能力跃迁。

《做快乐的自己》则以更具情感温度的“表情模仿秀”开场，通过“喜怒哀惧”的表情复刻与心情联想，快速拉近学生与情绪主题的距离。绘本《我好快乐》的共读环节成为情感共鸣的关键——小兔子因阳光、朋友、美食而快乐的叙事，唤醒了学生对生活中“小确幸”的回忆，“快乐分享卡”的书写与交流，让学生直观感受到“分享让快乐加倍”的积极效应。课程后半段转向“烦恼处理”时，教师以“闭眼回忆不快乐事件”的沉浸式体验引发共情，再通过“二孩矛盾”“学习压力”等真实漂流瓶问题的小组互助，归纳出“倾诉型、宣泄型、转移型”调节策略。课堂结尾的“哪吒海报”讨论堪称点睛之笔：通过对比哪吒不同状态下的情绪表现，学生深刻理解“人际交往、价值实现”对情绪的深层影响，将“情绪管理”升华为“积极心理品质培养”的生命教育，体现了从“情绪调节”到“成长赋能”的育人高度。

二、教学创新：技术赋能与体验式学习的双向突破

两堂课均展现了对传统心理班会课的创新突破，尤其在技术融合与体验设计方面亮点显著。

《情绪认知与调节》首次将AI工具“豆包”深度融入教学流程：在“辨识情绪方法”环节，学生直接向AI提问“还有哪些辨识情绪的方法”，AI即时反馈的“微表情观察、生理信号感知”等答案，打破了传统课堂的知识边界；在“调节情绪”环节，学生与豆包对话解决“未处理的情绪问题”，这种“人机互动”模式不仅为个性化心理疏导提供了新路径，更培养了学生利用技术工具解决问题的现代素养。此外，问卷星的课前调查数据可视化呈现，让抽象的情绪体验转化为可分析的群体特征，增强了教学的针对性。

《做快乐的自己》则更注重“非技术手段”的体验创新：“漂流瓶互助”将学生的真实烦恼转化为可操作的小组任务，通过匿名形式降低倾诉的心理门槛，让课堂成为安全的情绪“树洞”；“哪吒海报”的情境化讨论将抽象的情绪管理策略融入神话人物故事，学生通过“如果哪吒考砸了会怎么做”的假设推理，自然生成“积极归因、寻求帮助”等解决方案，实现了“故事叙事”与“心理成长”的有机结合。两堂课虽技术应用程度不同，但均体现了“工具为育人服务”的理念，让情绪教育从“单向灌输”转向“双向互动”。

三、育人价值：在“看见情绪”中培育心理成长力

心理健康教育的核心，是帮助学生建立对情绪的正确认知与管理能力。两堂课通过三大维度实现了这一育人目标：

（一）情感共鸣：让情绪表达“去羞耻化”

传统教育中，学生常因“负面情绪=软弱”的认知而压抑感受，两堂课则通过多样化设计打破这种误区。《情绪认知与调节》强调“情绪无对错”，用问卷星数据证明“焦虑、紧张等消极情绪人人皆有”；《做快乐的自己》通过绘本与漂流瓶，让学生看到“快乐与烦恼都是生活的常态”。这种“去羞耻化”的情感共鸣，让学生敢于在课堂上真实表达情绪，为后续的认知与调节奠定了信任基础。

（二）方法建构：从“被动应对”到“主动管理”

两堂课摒弃了“说教式”心理辅导，转而通过“观察—模仿—实践”的路径培养能力。《情绪认知与调节》的“看、察、听、想”四步辨识法，配合AI补充的进阶技巧，让学生掌握情绪识别的“工具箱”；《做快乐的自己》归纳的“倾诉、宣泄、转移”三大策略，结合哪吒案例的迁移应用，让学生在具体情境中学会主动调节。这种“授人以渔”的模式，将情绪管理从“教师干预”转化为“学生自助”，真正提升了心理成长的内生力。

（三）价值升华：从“情绪调节”到“生命成长”

《做快乐的自己》结尾的“哪吒海报”讨论，巧妙地将情绪管理与积极心理品质培养结合，交朋友对应“人际交往能力”，做对的事对应“道德判断”，证明价值对应“自我认同”，这种设计让情绪教育超越了“解决当下烦恼”的层面，指向更长远生命成长。《情绪认知与调节》中“曼陀罗涂色”的调节方法，则暗含“艺术疗愈”的理念，引导学生通过创造性活动实现心理能量的转化，体现了对学生多元发展需求的关注。

四、情绪教育，是看见生命的光与影

两堂心理班会课如同一面棱镜，折射出情绪世界的丰富光谱，既有愤怒、焦虑等“阴影”，也有快乐、满足等“光亮”。而教育的智慧，正在于引导学生学会凝视这些光与影，理解它们都是生命的组成部分。当《情绪认知与调节》用AI工具拓宽认知边界，当《做快乐的自己》用绘本故事传递温暖力量，我们看到的不仅是教学方法的创新，更是对“人”的成长的敬畏。愿每一节班会课都能成为学生心灵的“安全岛”，让他们在看见情绪的同时，也能看见自己内在的成长力量，最终在阳光下自信地成为情绪的主人。

在情绪的土壤里种花

5月15日，在领衔人吕晓丹老师的精心安排下，我有幸和工作室的伙伴们共同走进周山河小学，参与泰州市班主任名师工作室首次活动。两堂聚焦情绪教育的课堂与领衔人吕晓丹老师的经验分享，让我在育人与育己的路上有所思、有所获。

一、情绪课堂：看见学生内心的“晴雨表”

张银老师的《做情绪的主人》以一幅“生气的狮子”画像拉开序幕，那是学生笔下老师发火的模样。这个充满勇气的开场，瞬间拉近了师生距离——原来情绪教育的第一步，是接纳情绪的真实存在。通过问卷调查数据的直观呈现，学生清晰辨别积极与消极情绪，而“消极情绪回收站”的游戏设计，更让抽象的情绪调节变得可触可感。当AI对话环节出现时，我眼前一亮：科技手段与心理疏导的结合，为新时代学生提供了更私密、更便捷的情绪出口。最后的曼陀罗涂色环节，仿佛一场心灵的SPA，让学生在色彩流动中完成情绪的自我觉察与疗愈。这节课如同一面镜子，让我看到：情绪管理不是压抑与控制，而是看见、接纳与转化。

孙倩老师的《做快乐的自己》则如同一首轻快的童谣，从“看图猜猜猜”的课前游戏到绘本《我好快乐》的共读，始终洋溢着轻松氛围。“快乐分享卡”上跳动的文字，让教室里充满阳光——原来分享快乐真的能让幸福加倍。而“伤心漂流瓶”环节，孙老师巧妙选取学生真实的烦恼情境，引导大家在共情中寻找解决方案。最动人的是她自曝“上公开课紧张”的经历，这份坦诚让教师从“权威者”变为“同路人”，也让学生明白：情绪面前，人人平等。当哪吒的表情图引出“快乐源泉”的讨论时，课堂已化作快乐的能量场，让学生在挑战中记住：快乐不仅是感受，更是可以主动追寻的能力。

两堂课虽风格迥异，却共同指向情绪教育的核心：以学生为主体，用体验式学习替代说教，让情绪认知从“知识”转化为“经验”。两位老师的课为我打开了班级情绪管理的新思路——原来班会课可以如此生动，心理引导可以如此细腻。

二、经验分享：听见成长路上的“脚步声”

领衔人吕晓丹老师的成长故事，如同一部真实的“班主任进阶手册”。吕老师的分享让我明白：班主任的成长从不是一蹴而就，而是在日复一日的琐碎中寻找教育的温度，在一次又一次的困惑中提炼育人的智慧。她的成长历程充满了挑战和机遇，每一次的挫折都是成长的契机。她的经验分享让我认识到，作为班主任，要不断学习、不断反思，提高自己的专业素养和综合能力。

三、知行合一：成为学生情绪的“摆渡人”

走出校园，脑海中依然浮现着课后孩子们围着孙倩老师依依不舍的场景。作为班主任，我们不仅是知识的传授者，更是学生情绪世界的引路人。今后，我将把两堂课的“巧思”转化为班级管理的“实招”：尝试用“情绪画像”记录学生状态，用“心灵树洞”搭建倾诉平台，让AI对话、绘本共读成为常规的情绪疏导手段；更要在工作室的各位伙伴为榜样，脚踏实地地走好每一步，在反思中沉淀经验，在团队中汲取力量，让自己从“事务型班主任”向“研究型班主任”蜕变。

《AI 情绪小侦探——做情绪的主人》教后思考

本次的心理主题班会之所以聚焦“情绪”“AI”话题，主要有以下几点思考：一、“情绪”是人类内在世界的一种表达和体验，是人类联系和沟通的基础，它深深地影响着我们的思维、行为和感受。当下许多学生频现的心理问题，多数都是因情绪导致的，甚至因情绪问题导致了令亲者痛的悲剧。经过课前的调查了解，三年级孩子缺乏对基本情绪的认识，未能清晰地辨识自己或他人的情绪，更不能用有效的、多样的方法来调控自己的情绪。二、随着人工智能时代的到来，我们的生活处处都已有了人工智能的影子。在这样一个日新月异的科技发展时代，如果有了人工智能的加持，那过往专业的心理咨询可以让孩子足不出户就可以初步了解自己的情绪状态，同时也能更好地保护自己的隐私。

基于以上的思考，我将本次课题定位“AI 情绪小侦探——做情绪的主人”，期望将传统的心理教学与 AI 智能体融合，以期帮助学生能更好地认识自己的情绪，合理调控情绪，做情绪的真正主人。整节课从“知情绪——辩情绪——调情绪——绘情绪”四部分展开，着重关注为学生的消极情绪排解支招。本节课活动形式多样，通过情境表演、小组讨论交流，联系自己的实际生活等环节，学生学习到了多种多样的情绪调节方法。“乐乐”这一豆包情绪智能体的加入，既活跃了课堂气氛，激发了学生的学习热情，更让学生了解到了人工智能在辨识人类情绪、调节情绪方面的作用，为日常生活中排解、调节消极情绪提供了新途径。

整节课教学后我也产生了深深的思考：1、学习单的设计应当充分联系学生的实际，以更为简洁明了的语言表述，直击重点；2、学生的心理问题是个人隐私，在如今大数据、人工智能的时代，更为先进的设备能给学生提供更优的辨识、调控方法，但个人隐私该如何保证，才能使科技更好地成为学生成长助推器。

今天在泰州市周山河小学听了两节关于“情绪管理”的班会课，我第一次意识到：作为小学班主任，关注学生的情绪问题是促进学生心理健康和全面发展的重要职责。

一、认识情绪的“七十二变”

课堂上，孙老师用表情卡片带我们认识了喜怒哀乐的各种表情：大笑时眼睛眯成弯月，生气时眉毛像火山爆发，紧张时手心会冒汗……原来每种情绪都有独特的“信号”。最让我印象深刻的是张老师的“消极情绪回收站”游戏：当两位同学在讲台前比赛谁回收的消极情绪多时，坐在下面的同学都忍不住出声提醒，由此可见同学们已深刻分辨出积极情绪和消极情绪的区别。

二、解锁情绪管理“小锦囊”

班会上最实用的部分是学习应对负面情绪的方法。比如“深呼吸魔法”：吸气时想象把烦恼吹成气球，呼气时“呼——”地放走它；还有“情绪日记本”，可以把不开心画成怪兽，再在旁边写上鼓励的话。老师还教大家用“换角度望远镜”看待问题——当和同学吵架时，试着站在对方位置想一想，心里的“小火山”竟然慢慢熄灭了！

三、合作中发现情绪的力量

孙老师先给同学们分享了一个绘本故事《我很快乐》，通过找让小兔子快乐的事情引出生活中令自己快乐的事写在快乐分享卡上，从而让同学们明白：分享让快乐加倍；再通过寻找漂流瓶的游戏让大家发现：分担让烦恼飘走。相信同学们课后都愿意做彼此的“情绪小卫士”，遇到困难时互相打气。

四、情绪管理小建议

1. 建立日常观察机制

注意学生突然的异常表现（如沉默、易怒、注意力分散、逃避社交、频繁身体不适等），简单记录学生的情绪波动、行为变化或特殊事件，便于发现规律或潜在问题。

2. 创设安全的情绪表达环境

在教室布置一个私密角落，放置情绪卡片、绘画工具或减压玩具，让学生自由表达感受；利用晨会或放学前5分钟，鼓励学生用“心情天气预报”（如晴天、阴天、雨天）分享当天心情；设置“悄悄话信箱”，让不敢当面沟通的学生通过文字表达需求。

3. 家校协同合作

通过家长会或沟通本，向家长反馈学生的积极表现和情绪变化，避免只谈问题；建议家长每天留出“专属倾听时间”，避免过度追问学业而忽视情绪；若学生长期情绪低落、自伤倾向或提及“不想活了”，需立即联系家长并建议专业干预。

这次班会像一把金钥匙，帮我打开了情绪世界的大门。我明白了：通过日常细节的关注和系统化的支持，班主任既能成为学生情绪的“安全港湾”，也能培养他们的情绪管理能力，为其终身发展奠定基础。

所有的情绪都有存在的意义

这节以“做快乐的自己”为主题的班会课，从设计到实施，我始终以“情绪认知—情绪接纳—情绪调节”为主线，试图引导学生在互动中感知情绪的多样性，在共情中学会与负面情绪和解，在探索中找到属于自己的快乐密码。课后回顾课堂细节，既有温暖的生成，也有值得改进的思考。

一、课堂成效：在互动中点亮情绪认知的火花

环节一中“看图猜情绪”的游戏，孩子们不仅能准确识别“惊讶、难过、生气、高兴”等基础情绪，还能结合生活经验补充“委屈”“期待”等更细腻的感受，这说明他们对情绪的感知力远超预设。

在处理“不快乐”的环节，我原本担心孩子们会因害羞而沉默，没想到“伤心漂流瓶”的形式激发了他们的表达欲：有孩子坦诚“被妈妈误会时躲在被子里哭”，有孩子提到“考砸后害怕回家”，还有孩子说出“朋友不理自己的孤独”。更珍贵的是，当同伴分享烦恼时，其他孩子会自发说“我也有过这样的感觉”“我之前是这样解决的”，这种“情绪共鸣+经验互助”的场景，正是我期待的“情绪支持共同体”的雏形。

二、课堂反思：细节处仍有成长空间

课堂中也暴露了一些需要改进的问题。其一，“情绪觉察”环节的引导可以更细腻。当我让孩子们闭眼感受“此刻的情绪”时，有几个孩子显得有些迷茫——他们可能还未完全理解“觉察情绪”的意义。如果能提前用更具体的问题引导（如“刚才唱拍手歌时，你的心跳变快了吗？”“听到同学分享烦恼时，你胸口有闷闷的感觉吗？”），或许能帮助他们更直观地感知情绪的生理信号。

其二，“快乐妙招”的总结可以更结构化。在讨论“如何应对委屈/考砸/友谊矛盾”时，孩子们的回答很鲜活（如“画生气的画然后撕掉”“找好朋友吐槽”），但我在小结时更多是零散的肯定，未及时用“情绪调节四步法”（觉察—接纳—行动—复盘）进行提炼。如果能在最后用简单的图示或口诀帮孩子们梳理方法，或许能让“快乐妙招”更易记忆和应用。

其三，个别学生的参与度有待提升。课堂中，有2-3个性格内向的孩子在分享环节始终保持沉默，可能是因为担心“说得不好”或“暴露心事”。后续可以尝试“匿名分享卡”或“小组内先交流再全班分享”的形式，降低他们的表达压力，确保每个孩子都能在情绪探索中“被看见”。

三、情绪教育的再思考：快乐不是“消灭负面”，而是“学会共处”

这节课让我更深刻地意识到：情绪教育的核心不是“教孩子永远快乐”，而是帮助他们理解“所有情绪都有存在的意义”——难过是因为在乎，生气是在守护边界，焦虑是提醒自己需要行动。正如课上哪吒的故事传递的：真正的快乐，不是避开所有风雨，而是像哪吒一样，在“被误会时证明自己”“遇挑战时修炼绝招”“感孤独时结交战友”。

未来，我需要将情绪教育融入日常：在晨读时加入“情绪天气报告”（今天我的情绪是晴天/多云/小雨），在课间设置“情绪小信箱”收集孩子们的困惑，在家校沟通中传递“允许孩子表达负面情绪”的理念。毕竟，只有当孩子学会与情绪“和平共处”，才能真正成为自己的“快乐小主人”。

这节班会课，与其说是“教”孩子快乐，不如说是“和孩子一起”重新认识快乐——它不在远方，而在每一次真诚的分享里，在每一次勇敢的面对中，在每一次“我能调整”的底气中。愿孩子们都能带着这份底气，在成长的路上，做自己的“快乐小英雄”。

AI 赋能课堂：技术与温度的双向奔赴

非常有幸，前后三天我在不同活动中见证了三场 AI 与课堂的相遇，看到传统教学在技术赋能下的生动蜕变。三位教师以豆包软件、智能体、云端平台为支点，撬动了课堂里的“体验革命”。

靖江班主任名师工作室的毛三萍老师执教的《红军不怕远征难》课上，平板与豆包成为学生的“探秘搭档”。在老师的指导下，各小组围绕长征主题分工检索：有人用豆包调取“四渡赤水”动态地图，看红军如何在 AI 动画中穿插迂回；有人搜索到《红军过草地》营养表，通过野菜与青稞的热量对比，直观感受生存极限。当孩子们用豆包整理的资料汇报时，历史不再是年代轴上的冰冷符号，而是有血有肉的“现场故事”。AI 像一位不知疲倦的助教，把课本外的星辰大海送到学生眼前，让探究式学习真正落地。

泰州周山河小学的张银老师《做情绪的主人》班会课上，豆包智能体化身“会说话的树洞”。“和朋友吵架怎么办？”“遇到父母的不理解怎么办？”课堂上，孩子们放下羞涩，勇敢表达自己的心事。豆包用不同的“沟通话术”帮助孩子化解矛盾。AI 不是替代教师的共情，而是用技术的温柔，为内向的孩子搭起一座“表达的桥”，让情感教育从“猜谜”变为“看见”。

靖江斜桥小学刘海霞老师的《勿忘国耻》课堂，云端平台把九一八历史博物馆“搬”进教室。虚拟展厅里，点击沙盘触发“日军炸毁柳条湖铁路”的动态还原，旁边标注着关东军伪造的“事变报告”；《罗伯特·威尔逊日记》的 AI 修复版手稿上，红色高亮的证词刺痛双眼；观看影片时，“30 万遇难同胞”的数字在屏幕角落跳动，如警钟长鸣。

三堂课的学习，我发现课堂的共同点，是教师始终站在“技术-教育”的平衡点上：毛老师在学生依赖豆包时，强调“筛选权威资料”的重要性；张老师在 AI 给出建议后，仍用温暖的语言引导深度对话；刘老师在云游震撼后，用“如何理性看待日本”的问题，引导认知升维。AI 是工具，更是“脚手架”——它拓展了课堂的边界，却从未替代教师的价值引领。当技术的高效与教育的温度共振，课堂便有了双重生命力：既有豆包秒级检索的“速度”，也有教师目光注视的“温度”。

未来的课堂，或许会有更智能的 AI 工具，但我也始终认为：比技术更重要的，是我们始终愿意用“人”的温度，去拥抱每一个成长的灵魂。

聆听情绪班队课，解锁心灵成长新认知

非常有幸在这次活动中，听到了两节精彩纷呈的班队课。两节班队课都是围绕情绪展开。两位老师风格各异，从不同角度开展班队课。课后，我对如何了解和控制情绪有了全新的认知，也开始思考如何在日常生活中践行“情绪主人”的角色。

其中，张银老师在课堂上运用 ai 赋能课堂，这堂融合智能工具的特殊课堂，如同一把钥匙，为我们打开了教学中的新思路。班会课上，老师展示的“AI 情绪树洞”成为全班焦点。这种“AI 伙伴”的存在，让情绪表达不再受限于时空。深夜写作业烦躁时，对着手机说出烦恼，秒收的暖心回复像朋友般陪伴；科技的温度，在这些细微的陪伴中悄然传递。

而孙倩老师的课堂娓娓道来，小朋友课堂气氛活跃。以最快乐的自己为主题展开班队活动。提出分享让快乐加倍，分担让烦恼漂走。孩子们在给周老师提出控制情绪的方法时提出了很多有效的方法。

我们也可以在情绪失控时，也可以用以下几种方法调节我们的情绪。

生理调节法：试试“478 呼吸法”——吸气 4 秒、屏息 7 秒、呼气 8 秒，据说能快速激活副交感神经，让心跳放缓。午休时在教室试了两次，真的感觉紧绷的肩膀松了下来；

注意力转移法：制作属于自己的“快乐清单”——跑步时听的歌单、画漫画的十分钟、给多肉浇水的时刻……当坏情绪来临时，用清单上的小事“抢占”大脑频道；

认知重构法：把“我怎么这么倒霉”换成“这件事想教会我什么”。上周忘带作业被老师批评，换成新视角后，我主动制定了“睡前检查书包清单”，反而养成了好习惯。

这些方法像随身携带的“情绪工具箱”，让我们在面对情绪波动时，不再手足无措，而是能主动选择“如何应对”。

班会课虽已结束，但“做情绪主人”的修行才刚刚开始。愿我们都能以平和之心接纳情绪的潮起潮落，以智慧之眼发现生活的点滴美好，在成长的航程中稳稳握住情绪的船舵，驶向充满希望与快乐的远方。毕竟，真正的强大不是从不流泪，而是含着泪继续奔跑，一边与情绪对话，一边成为更好的自己。

结伴而行，遇见更好的自己

5月15日下午，参加了工作室线下培训活动，这次活动不仅让我从两位老师上课的老师和工作室领衔人吕老师身上学到了很多，更让我对自己目前的工作有了新的思考。

首先，观摩了张银老师、孙倩老师主题为《AI情绪小侦探：做情绪的主人》的同课异构，收获颇多。根据三年级孩子的年龄特点，以“做情绪的主主人”为主题，聚焦帮助学生认识和管理情绪，这对学生的心理健康发展至关重要，能够引导学生关注自身情绪状态，学会应对各种情绪问题。由于迟到，张老师的课只听了最后的交流环节，但却从中感受到张老师课堂设计的精妙和对每一个学生的呵护，张老师运用希沃游戏“消极情绪回收站”，调动学生的课堂参与积极性，在学生热情上涨时，指名交流自己的情绪故事，这时指名的同学中仍有一位同学还是没有分享，张老师走过去拍拍那个孩子的肩说：“没关系，不愿意分享，咱可以不说。”给足了孩子安全感。让我感受到，孩子们在张老师的课上一定很安心。孙老师的课，活动形式多样，通过绘本故事，让孩子们知道“快乐很简单”，引导回忆自己的快乐事情写在“快乐分享卡”上，然后全班分享，告诉孩子们“分享让快乐加倍”。接着教师出示了利用AI分析的课前的调查的孩子们不快乐的原因，让孩子们了解“不快乐的原因”，并从中挑选了比较集中的三个方面，巧妙设计了“漂流瓶漂走烦恼”的活动，和孩子们一起分析这样的问题该怎样应对，并让孩子思考自己是否有类似的经历，是怎么做的？学生积极交流，在实践中体验情绪管理的过程。整节课，学生参与度高，学习效果好，教师亲和度高，很有感染力，孩子们上完课还盼着和孙老师的下次见面。孙老师的课堂，不仅让孩子们学到了“情绪管理”的知识，更让我学到了教师课堂语言的儿童化，能够让课堂气氛更活跃，能拉近师生的距离，在今后的教学中，我也要努力学习孙老师这种儿童化的课堂语言。

观课结束，工作室领衔人吕老师，向大家做了题为《数智赋能小学生心理健康监测、危机预警与个性化干预研究》的课题介绍，并用鲜活的事例讲述了自己的成长故事，让我深切地感受到能加入工作室是幸运的，今后我将与小伙伴们一起，在吕老师的指导下，用任务倒逼自己，不仅在班主任工作方面，更在自己的教育教学各方面，努力学习，向着更高的教育目标迈进。

5月15日下午，在工作室的带领下聆听了两节以“做情绪的主人”为主题的班会课，两节课各具特色、亮点纷呈，也让我对情绪管理主题教育有了新的思考与感悟。

第一节课巧妙融入AI元素，将豆包引入课堂，成为一大创新亮点。学生们通过与豆包对话，实时投屏互动，倾诉情绪困扰并获取调节方法，极大地激发了学生的参与热情，也让科技与教育实现了深度融合。课堂中“消极情绪回收站”游戏竞赛、情境表演小视频“课堂小火山”等活动，让学生在轻松愉悦的氛围中感受情绪、认识情绪。而两份精心设计的学习任务单，不仅引导学生细致观察情绪表现，还促进学生主动分享情绪调节经验，培养了学生的观察力与表达能力。

第二节课以《做快乐的自己》为题，教师语言生动活泼、贴近学生生活，“友谊的小船说翻就翻”等流行语的运用，瞬间拉近了与学生的距离，让课堂充满亲切感。教师对学生积极的评价，充分调动了学生的积极性，营造了良好的课堂氛围。三个典型事例和教师的亲身经历，精准地抓住了学生在学习和生活中常见的情绪痛点，引发学生强烈的共鸣。此外，哪吒图片的展示极具创意，借助学生熟悉的影视形象，巧妙激发了学生的探讨兴趣，使学生更积极地参与到情绪管理方法的讨论中。

关于这两节课，我还有一点思考。如：第一节课在AI互动环节，如果进一步引导学生对获取的方法进行深入思考和讨论，避免停留在表面，是否会更好？第二节课在事例讨论后，若能让学生进行角色扮演，亲身体验并实践情绪调节方法，是否会更好？

此次听课让我收获颇丰。这两节班会课在情绪管理教育方面提供了宝贵的经验，无论是创新的教学形式，还是贴近学生的教学内容，都值得借鉴和学习。同时，也让我意识到在今后的教学中，要关注学生的实际需求，将理论知识与实践活动相结合，引导学生真正成为情绪的主人，助力学生身心健康成长。

我当像鸟飞向那高山

细雨迷蒙的暮春初夏之交，迎来了班主任工作室的第一次研修活动。聆听了两节关于情绪管理的主题班会课，让我对班级管理中的一些迷惑有了解决方向；在领衔人吕晓丹老师温情又专业的分享中，我与迷茫的自己达成了和解。

张银老师执教的《AI 情绪小侦探——做情绪的主人》巧妙嵌入 AI 元素，为学生开启了一扇通往情绪世界的奇妙之门。从以画为引探入情绪话题，到借助游戏让学生沉浸式体验消极情绪的处理，再到情境表演环节中对情绪细致入微的观察与分析，每一步都似精心铺就的砖石，搭建起学生认识情绪、理解情绪的阶梯。这不仅让我看到了教学形式创新的强大力量，更让我明白，将前沿科技与教育教学深度融合，能极大激发学生的参与热情与探索欲望。听了这节课，促使我不断思考如何在今后的班级管理与教学中，大胆引入新元素，让课堂与班级活动焕发新活力。

孙倩老师执教的《做快乐的自己》，则如同一缕温暖和煦的春风，轻柔地拂过学生的心灵花园。从直观的看图猜情绪，到充满温情的绘本分享，再到富有创意的“伤心漂流瓶”环节，无一不是在细腻地呵护学生的情绪情感。在这个过程中，我深刻领悟到，班主任不仅要关注学生的学习成绩，更要成为他们心灵的守护者。倾听学生的心声，给予他们情感上的支持与引导，是我们义不容辞的责任。这堂课上最让我印象深刻的就是孙老师充满童趣的引导语言，真的“蹲下来”倾听孩子的心声。让我开始反思自己过往在班级管理中对学生情绪关注的不足，激励我在未来更加用心地去构建与学生之间深层次的情感连接。

活动最后，领衔人吕老师的分享，戳中了我心底最柔软的地方。吕老师好像会读心术，读出了这大半年我的迷茫，及时给了我帮助。这一学年，我一直在迷雾中摸索着，担任毕业班语文教师、班主任，还有学校行政工作，孩子爸爸在外地工作，儿子的学习生活都得是我，就觉得自己每天都很忙，又不知道自己到底在忙些什么，不知道自己该如何平衡。听了吕老师的分享，我觉得自己要先静下来，继续修炼自我、深耕自我，给自己做好时间管理规划，做一个既专业又会生活的幸福班主任。

无比期待着下一次的工作室研修，助力我们像鸟一样飞向那高山，看更美的风景。