**主题9：学生身心健康发展的教育对策**

第一组 主持人：江苏省教研室孙向阳、教科院孙美荣

**开场白：**各位老师，大家上午好！欢迎大家参加第十四届教学沙龙。首先请允许我介绍一下参与本次活动的专家，孙向阳老师。孙老师是江苏省中小学教学研究室课程教材部主任。主要研究方向为学校文化、学校课程发展实践、教师研究等，在核心期刊发表教育论文数十篇，主持国家级省级课题多项，著有《教师教育科研最需要什么》、《品牌学校的五项修炼》、《品牌学校六大核心要素》等专著。让我们用热烈的掌声欢迎孙主任。

我们组的沙龙主题是：学生身心健康发展的教育对策。作为教师，除了教书，我们还肩负着育人的使命，肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的责任。2018年9月10日习近平总书记在全国教育大会上明确提出的“要树立健康第一的教育理念”。 今天的学生，就是几年、十几年后的 学士、硕士、博士，专家、学者，技师、技 工、现代农民，他们将代表社会为人类去 作贡献。如果他们现在就存在健康问题， 带病成长，如何能成长为担负起民族复兴 大任的时代新人？最近网上一则新闻新火，四川一中学学生坠亡。老师和家长都说学生明明看起来蛮好的，为什么就选择了轻生呢？我们在传授知识的同时，学生的身心健康更应该引起我们的关注和重视。在做的各位老师，有班主任，有学科教师，可能也有心理教师，所以今天我想请各位老师先来谈一谈你对学生身心健康的认识与理解，可以是故事，可以是案例，可以是困惑，可以是感受，我们一起来与专家对话交流。

教师1：我是班主任，我们班有一位女学生成绩比较差，性格乐观，积极性高，但家庭重男轻女，和爷爷奶奶一起长大，家庭关系复杂，那位孩子经常出现过激行为和生理问题，向家长反应后，家长的态度就是一顿暴打。我想问各位老师，遇到这种事情怎么办？

教师2：我觉得这位学生是需要更多的关注，我们教师要试图弥补家庭的缺失。教师漠不关心，放弃不管，是失责的。学生特立独行的行为是由心理因素导致的。

教师3：我也是班主任，家校本每天沟通，一一解答。也可以找其他老师帮忙。

专家：我们要走进孩子的内心世界。知道孩子为什么出现这样的行为。要形成教育合力，借助其他老师对孩子施加影响，调动任课老师的积极性。

教师4：可以从学生的角度，了解知道这位学生和哪些同学玩的比较好，从身边的同学切入，来了解发动同学对他的帮助，身边的人对孩子的影响最大，对学生起正向影响作用的人。

教师5：原生家庭带的很多问题，学生得不到发泄，于是采取了破坏性行为，我们要针对问题一条条解决，采用对话的形式。这位学生是否有自己感兴趣的内容？一是疏导，二是转移。找到学生感兴趣的乐意的。

专家：家长不行怎么办？引导家长观念转变。打不是解决问题的方式。屡教不改、大的原则性问题可以适当的体罚。处理问题要有艺术。

教师6：我遇到的一位学生她爸爸出差经常不在家，平时都是妈妈辅导作业，这位学生作业平时都不做，爸妈没有很好的教育方式，只会打。在学校里还会欺负其他孩子。与父母沟通无果。连续一个月不做作业，向家长反应后，这位爸爸连夜从外地赶来，暴打孩子一顿。

教师7：我觉得我们可以启动社会力量，对家长进行教育。老师要相信孩子有变好的可能。老师能做的就是让学生在学校的环境和状态中有身心健康的发展。

专家：如何保证孩子身体的健康，可以尝试找到孩子的兴趣点。如何让这个小孩不打人？我们可以讨论对策。比如课间：让他没有机会去打人。不写作业，有什么办法能否让他写作业。课堂上、课间让他做一点。采用多种方式去刺激他。

教师8：我们班有位学生，她出生在单亲家庭，从小被父母打到大，但他在高中期间，打扫班级卫生，对班级值日很用心，于是我让他担任劳动委员。他在学校周一至周五能做作业，但回家后一点作业都不做。这位学生很聪明，可是对写作业我们老师一点办法都没有，我想先让他做喜欢的作业着手，慢慢去拓展到其他学科。他不会欺负其他同学。状态比较浮躁，大的毛病没有，主要在小的行为习惯上有些问题。

专家：对于这种孩子，我们首先要考察他是否因为聪明和优异不需要写作业？晚自习如何让他不找人聊天？可以让他去做晚自习管理员，让他管纪律，给他事情做。

教师9：我觉得可以采用分层作业，积分奖励，适当免作业。给他难的作业，给他挑战。

专家：大家首先要思考，作业是不是对学生的惩罚，对学生的负担？能否改变这样一种思路和方式：作业是对学生的肯定，奖励。把作业变成奖赏而不是惩罚。不要一碗水端平。观念转变，千万不要全部一样，老师可能会辛苦点。养成正向激励的情绪。

教师10：我感觉小学里学生存在的很多问题，绝大多数在学生上学之前就形成了。能否在孩子入小学之前对家长灌输理念，从学校角度对父母进行培训。比如我家孩子所在的学校安排了父母学堂，要求父母双方都要参加。每周去半天，有理论、有实操。我感觉这个父母学堂对家长的观念影响还是蛮大的。我们要去给家长灌输理念，只要有几个家长做到了，我觉得还是有用的。家长要多陪伴孩子，避免暴力。大多数家长一开始都是重视孩子的，但他们往往不懂，遇到问题容易逃避。

教师11：对于课堂上存在一些问题的学生，我们可以给他们一些任务。多给他一些任务，给他明确简单的任务。比如：让他负责教室多媒体开关。收发作业。安排适合他的事。班级里出现了更多的台长、灯长、窗长，让他把时间用起来。

专家：教师对家长的影响，我们要有基本论调：家长学校对家长是有意义的，但不能指望对每一个家长都有所改变。家长学校的活动组织，对家长的教育越早越好。想想我们自己做为老师可以做些什么？成立家委会，利用资源，为班级服务。

教师12：我们班有个女生，初二，上小学时妈妈走了，带走了所有的钱财，现在她和爸爸租住在民房，爸爸平时开货车，孩子表述爸爸不管她，爸爸喝完酒不是人，打女儿。孩子表现出的负能量很强，有时候想轻生。班主任时刻关注她的动态，鼓励为主，成绩为主，生活上关爱。我们还联系了妇联。我想问：作为教师我们还能做什么？我们找父亲谈话，父亲说女儿说谎话，好吃懒做。父亲教育无方，不爱孩子。

教师13：可以发挥正向榜样的激励作用。

教师14：学生有自杀倾向，如何解决？缺少关爱，如何解决关爱的问题。

专家:教育有很多无能为力的地方。发展她的兴趣。让孩子爱上一个东西，喜欢一个东西。

教师15：我们班一位学生，二年级，有多动症，先天性癫痫，不知如何交往。经常打人吸引他人目光，他没有朋友，孤单，完全沉浸在自己的世界里。成绩不稳定。与同学无法交流。我该怎么办？

教师16：要让他遵守基本的规则，让他喜欢班主任或某一个任课教师，对他关注；找到孩子的优点，鼓励其他孩子与他做朋友。

教师17：我对于习惯不好的孩子，经常通过开班队活动，定主题，让孩子们和睦相处。主动交流。利用班队课进行主题讨论。

专家总结：

提高效率需要有一个思考：弄清什么是学生身心健康发展？对策是什么？

1.身心健康发展的标准是什么？不好是要解决的，要考虑什么是好的。不好的，标准的，好的，清楚孩子大约是一个什么样的状态。要不断学习理论知识。

2.身心健康发展是什么？是身体和心理的和谐，

（1）身心健康是针对群体与个人而言。群体与个人，不能只看整体，针对个体，尤其是那些需要关爱的人。

（2）身心发展是什么？从低到高、循环的一个状态。我们对孩子的教育要坚持促进儿童的发展，从不好到好。

（3）发展是永恒的发展还是循环发展？循环往复、螺旋上升是不是发展？每个孩子的发展都有一个过程，要注意到这种程度。

3.对策制定。如何考虑对策？

（1）理解对策的概念。中观概念，区别于方法，上位：战略、方略，下位：方法。能否从特殊中找到一般？要有这样一种研究水平，改变认识结构。

（2）个别化原则。一把钥匙开一把锁，世界上没有两片完全相同的树叶。

（3）实验性。理论指导，促进科学性质。

（4）坚持累积效应。

（5）家校协同，寻求多方支持。

（6）要有爱心。

（7）发展目标指向身心和谐发展上的个性。

**第二组 主持人：华东师范大学刘钧燕、省教科院卢新祁、教科院潘小福**

**潘院：**沙龙议题来自于一线教师，小学，初中，高中都有极端事件发生，包括常州也发生好多期令人揪心的事件。我们如何从心理来干预、预防，我们老师确实是需要进行这方面的学习。非师范类的老师，可能没有系统的心理学学习，只有在教师资格证考试时，才有这个常识的考试，我们通过今天的沙龙，对问题，经验进行沟通与交流。沙龙，大家自主的讨论，发言。有问题，我们可以请两位专家进行指导。首先请老师们谈谈。未来，你有什么问题，可以提提。案例中讲讲，也可以谈谈好的经验，做法。我们都可以交流。

**罗溪中心小学**：有一个问题，我现在教二年级。小男生之间好一些。女生之间，三个人,ABC，ABC之间因为玩，会有一些小摩擦。家长知道后，就会在私底下沟通。教师建议当面沟通。家长拒绝当面沟通。

**凤凰实验小学**：一年级数学。高年段到低年段，没有接触过低年级孩子，一年级的孩子都感觉和幼儿园的孩子一样，孩子家庭条件好，我们想要培养学生的集体荣誉感，包括开运动会，学生只想为自己争取。很难有集体荣誉感，一年级孩子告状，听了很多的目的，都是围绕自己。家长一对一的宠爱，学校如何跟一年级孩子沟通。

**钟楼实验小学：**五年级语文。90后，在我们那个年代，青春期性教育，现在开始往前推了，可能三、四年级就推了。我任教第9年，我会关注早恋，性教育，我们从小接受的教育也比较少。老师怕教错他们。从家长层面，也是束手无策，四年级女孩，家长回家只会打。老师会正常引导。四年级不仅仅是发生在交往，而是发生在了性上面。他们接触到了这些东西后，有个别孩子可能需要专业心理教师的介入。我觉得光靠我们老师引导不了。我们学校有一些出现了，找心理专家，比如有暴力倾向，有孤独症，有间歇性发作，不愿意上学，家长寻求学校帮助，但我们也收效甚微，我们很困惑，需要专业的心理教师来进行引导。

**24中教师：**我带七年级，第一眼，明显和其他人不一样，脱离集体，排队，常找不到。重度的焦虑症状。医生不建议休学。但在集体中，经常会产生安全问题。是否有统一的流程或章程，学校做到什么度？有没有统一的流程，是否可以有统一的手册，让老师知道该怎么做？

**青龙实验小学**：我长期做班主任，现在也带一年级。作为班主任，其实集体荣誉感，是建立在交流基础上。抓住一切机会，宣扬集体荣誉的机会。整班朗读时获奖。大范围夸大每一个学生的努力。包括运动会，获奖的努力，不获奖的也是努力了。在班级群里说，集体荣誉感，不是一蹴而就的，在任何集体活动中，都要跟孩子们说，这事关班级荣誉。包括眼保健操时，只要铃声响起，就会放下手中事情。

**北环中学：**上课看课外书，收了，告知家长，希望家庭教育。学生会自己割手指。我不敢教孩子。

**潘院**：微信，QQ群阻碍了教师和家长的交流。家访更重要，必须每一学期进行家访。有些孩子不适合在大庭广众之下批评，不同的孩子教育方式是不一样的。要多跟家长接触。除了要备好课，读万卷书，行万里路，要多实践，多交流。第三步更关键。一张笑脸，一杯茶一张凳子，每一个不同的家长来，不管怎样的家长来，不管怎样的情绪进来，都要让家长开心地走。

**刘钧燕：**她在课上看课外书，抄作业，到了初三，可能对学习不敢兴趣。写作业，但是交不出来，所以挺难得。这些孩子，他们不知道自己还能干什么？可能有的孩子已经自暴自弃了，他们的一举一动，老师们都知道。孩子觉得像小白鼠一样。孩子被批评多了，偷偷看小人书，我自己也偷看。我是丹阳，我自己从很一般的高中考上北师大。反正家长最后看期末成绩。在我那个年代，是有机会做坏事的。现在的孩子家长懂，作业怎么做，做到什么程度，家长都知道。尤其现在小学，报一堆课程，把学生的空闲时间挤压掉。孩子在学习的过程中，没有一个舒服的过程。潘老师说的非常对，仅仅告诉家长没有用的。唯一有效的方法，让孩子要能听得进。孩子对家长的教育还是有不满的。不是个体面临的问题，是大环境。先理解再教育。现在家长都想：这是怎么了，孩子太被关注了。学校的老师是不是和孩子要进行沟通。有成绩没有用，985高校的废物，考北大，其实很多心理，是孩子承受不了的。这个事情老师也很难。要从妈妈权威的角度转向朋友的角度。

**潘院：**不要过多寄希望专业的心理老师，最好的办法，年轻老师要约谈家长。也要耐心地和学生，家长进行沟通联系。有的孩子，考的不好，心理压力很大，这个时候，家长要做个倾听者，考试紧张了看小说，她的心理到了极限。看到这个现象，不是单方面指责。我们的孩子过得很苦，现在的孩子一点点都没有做过“偷瓜”的行为。现在的孩子，成长的环境，情绪需要有个发泄处。情绪管理室，有情绪管理机器。这个地方很受欢迎。有个情绪释放的地方。

**24中姚老师：**接触的学生有两类，一个是有遗传因素，会不定期发作，学习成绩也很好。每月有几天要发病，我们就跟孩子讲，如果发病，就回家调解下。还有一部分是后天形成的，一个是学习压力，谈恋爱和玩游戏。有个男生因为玩游戏，三观有问题，和别人想的不一样。王者荣耀非常喜欢。他因为喜欢玩王者，影响了学习，生活。我就去玩王者，刚开始就谈游戏，从谈话中，他其实是缺乏安全感，他会放松他的警惕，慢慢地过程中有改变。作业也很好。我的科目，包括考试成绩。用耐心走进孩子的心理。

**潘院：**要教好成绩不是目的，育人是关键。所以先要做人的心理健康。我们的学生，到澳洲去游学旅行。在家庭的公共区域进行游戏，上网。每周或每月，上网时间公示。避免网瘾。

**卢新祁：**大家从手册中，也可以看到，场地也非常多。关于这个问题，每个人都有发言权。有问题，也有老师分享了自己的经验。包括刚才潘院长说的，国外手机管理，有的时候可能干正事，有的时候也可能看视频。某种程度来说，今天的题目中，学生身心健康发展的教育对策，身体健康和心理健康。我作为体育的爱好者，看班级黑板报的“牛年大吉，完胜中考”这样的标题，我最近也在大学教些书，现在学生的人际交往，生活经历很少。小的时候，家长“随便打”，现在动下，就被投诉。我主要做科学教育，但是在小学就对“性”有想法有点诧异。但现在饮食，包括网络，以后可以交流青春期的问题。

**刘钧燕：**现在的孩子就是网络的原住民，现在的很多作业都要在网络上交作业。这些信息，比较可怕，大数据的投喂，只要看一条你感兴趣，就不停地推同一个。模仿是孩子的天性，所以我们要去探讨，孩子在家庭接触抖音，所以老师要跟家长作沟通。

**钟楼实验小学：**家长只是质疑老师的处理。

**刘钧燕：**北大有很强大的心理咨询团队，但仍然有很优秀的学生如出家。心理的问题牵涉到后面太多太多的因素，心理医生是作为一个倾听者，生活中需要更多关注。抖音要跟家长交流。

现在家庭教育开始立法。家庭，学校，社会协同育人。家庭到底怎么做到，应该怎么做到？家长可能没有关注交友，心理，反而关注的是学业，发现学业不好，就帮孩子报班。现在的家长和十几年前的家长一样，仍然是成绩。但她的心理是没有做到的。如何做好家庭教育，这个可以做个更好地沟通。在省的层面，或者是市的层面，在非常有限的范围内做好育人的教育。

**潘院：**很多社会工作，都要先考证再上岗，现在的家长是先上岗在考证。传统观念“都是为了你的好”、“吃得苦中苦，方为人上人”，每个阶段，都有苦，但同时每个阶段也有每个阶段的幸福。家长，成长靠自己。家长做好自己，是对孩子最好的教育。

**刘钧燕**：融入家长，你理解了他为什么这样，在学校才可能知道如何理解他，如何教育他。你融入到里面去，才能更好地教育孩子。

**明德中学**：我们班的有的学生只学习。这个孩子回去总是不愿意和家长交流。属于考第一的孩子，家长希望和孩子交流。家长很困惑。家长请求老师的帮助，能不能聊一聊。在课堂上也是这样，一脸很严肃的样子。

**实验初中**：身体健康最关键。有了好的身体才能更好地发展。今年我教七年级四个班级，我通过5个月，终于找到了对策，爸妈生了二胎，学生很热爱运动，学习成绩中等。他能用常州粗话骂一个学生20多分钟，我走进他的教室，经常不遵守纪律。她唯一的爱好是打篮球。我就让2个篮球特长生走进他，学生一激怒，会撕卷子。家庭条件好，妈妈管学习，爸爸做生意。双休很乐意补课。现在基本满满融入集体，我把爸妈找出来，医院测过很正常。生了放开来了。能慢慢地遵守。我们的一些体育活动，学生发现的过程，体育课程很重要。体育课上，一定要给孩子发泄的途径和时间，跑操，课外活动一定要正常。关键时刻不在于45分钟。养成终身锻炼的习惯。新疆，3800米，平坦的足球场上，很多学生踢足球。日本北海道大学，呆了2天，教授都在博物馆，体育场组织学生锻炼，学习。我体育生出生，我最后也考到了省常中。

**潘院**：运动能增强智力。运动能促进运动休息。运动还能释放情绪。运动很少做极端事件。运动是治疗抑郁症的方法之一。年轻教师不能孤立孩子，越孤立，越对着干。这2个人没有很好的情感沟通。

**四中**：作为体育来讲，做了三年班主任，对于学生的活动而言，其他老师，有到空余时间让孩子自习，我会让他们出去活动 活动。当然，由于成绩因素，这些活动的话，要把握好空余的课的时间，把握好利用度。现在的孩子，真的能做到阳光运动1小时吗？不如孩子打打羽毛球，可能得到的更多。副科老师做班主任，可能更多地不会把关注点放在学业上，但会更多地关注学生的全方面，可能有更多的时间去关心到孩子的身心。不做班主任是不完整的老师。

**卜弋中学**：被诊断为重度抑郁症。第一次来，母亲双重人格，强迫症。6个小时全程和妈妈做个别交流。妈妈只要觉得孩子学习好。抑郁症孩子，情绪会发泄在自己身上。她三天两头会想跳楼。她妈妈第一次走的时候，妈妈想着：我女儿的学习怎么办？先要危机解除。每天半小时到1小时的运动，多巴胺，吃甜食，可以让我们快乐。每天口袋里放糖，让她的妈妈自己管理好自己的情绪，妈妈的情绪会发泄在女儿身上，根源问题是在母亲身上。母亲也放下了原来的做法，做烘焙，做运动，现在母亲状态就变了。50几考到70，对孩子来说，反而是一张伤害。“妈妈要考70分，可是我考不到，我只能去死”，班主任虽然有焦虑，但分享给学生时说：“每个人都会有心理焦虑，举自己的例子……”这个对孩子非常重要。重度抑郁症，用好了其实也是一种特长。和这个孩子做好沟通，告诉她她有读心术，给她一点信心，给她相对平和的氛围。当孩子会把情绪反弹出去，对她就是极大的好处。无症状诊断，不要给心理问题的孩子贴标签。在这个抑郁症出现苗头时，就做好沟通。有的孩子可能会故意把量表做差。要学会和孩子共情。摔了一跤，“很痛吧”，让孩子把委屈发泄。然后再交流，教育。

**潘院：**弄些心理学培训。

**卢新祁**：抑郁症是不是养猫也很好？

**卜弋中学**：是的，也是生命赋能。可能影响到抑郁症。

**潘院**：的确，要预防在前。

**三中**：我觉得到了高中，孩子出现各种问题都是可能。不管是行为习惯，还是打游戏，谈恋爱，到了高中，是分层，好的可能会聚在一起。我们学校中下位的学校。我们看出，孩子从习惯上看出，其实有很多问题。跑操，有的学生确实没有办法实现跑操，如胃痉挛。也有另外的学生，主观意识上觉得自己不想跑操。高中有体质健康抽测，有很多学生是不合格的，有的家长爱惜孩子，给孩子的体育，身体，心理的关注也不够。我们班有的孩子，只喜欢数学。他很偏执，他不喜欢的就会抵抗。从小这种观念是息息相关的。这种观念的转变是很难的。有的孩子，每次做事都很懒散。做的比别人慢，不是不要好的孩子，小的时候家长包办了一切。做完了以后，现在发现，孩子做什么都不行。生活行为习惯影响到学习行为习惯。

**二实小**：谈到体育，身心健康发展，小学的孩子出现心理健康，身体的健康越来越重视。到基层学校，受到学科因素影响，学生真正获得运动的时间不够的。尤其是家长的意识，有的家长认为孩子的运动无所谓。有的孩子语文，数学，英语成绩不好，他就会在班级做作业。所以，其他学科的意识要改变。学生会受大环境的变化的影响。“天天跳绳”APP，让孩子慢慢有锻炼的意识。现在有很多心理健康的案例，我上的是小学二年级，在一、二年级有很多行为习惯的问题，一8班有3个孩子，长期上课就地上一躺，这3个孩子，体育课很难上。我采用比赛的方式，参与的状态，让孩子找到一种存在感。现在就是逐渐去影响她。孩子的身体素质，台湾，日本，前庭功能感觉统合训练，有时可能还是感统失调。在低年级进行感统练习，对自我控制能力，有意识地进行滚、翻等的练习。低年级慢慢地从苗头上给她一些训练。

**潘院：**要从大人的角度思考，运动是一种思考方式。学校每一个老师都成为体育运动者。现在很多孩子拒绝锻炼，另外不锻炼，其实也有运动潜在风险。出汗要到，一旦上瘾，你一周不锻炼，就很难受，第二个锻炼，要有团队。

奔牛初中：听了很多案例，对于我自己也是很感触的。我自己情绪比较容易感伤的人。我教音乐，其实我对于心理学，我接触的是正面管教。我两个孩子一个初中，一个一年级，我就觉得我没有抚顺他的毛，最近两年，正面管教，是基于人的自然环境，很多是家长自己不清晰的。孩子是社会的人，行为以目的为意向，孩子首要目的是追求价值感和归属感……，老师们要关注，孩子犯错误是好的教育机会。很多家长，包括我们老师也是要学习的。“这个题目你不能错，你怎么错了呢”，孩子是家长的复印件，孩子出现这个问题，你要在自己问题上去寻找，最后一个讲到要把爱的信息传递给孩子。和善而坚定，要与孩子之间进行超级链接。要怎么调整，这样才能解决好。一个是自我学习，一个是想分享给孩子。个人自己的体会。我2个孩子是不一样，小的，情绪不好“妈妈，我要抱抱”，这就是安全感，超级链接。你没有鼓励到孩子，跳绳，家长是需要去做的。家长更多地关注成绩。和善而坚定，首先要接纳，然后要共情。我对于孩子暗示很大，我先生会压制性的，孩子很多状况，考试时会失常。

**潘院**：老师的孩子很辛苦，规矩太多，完美主义多。

**刘老师：**中学老师的学习成绩都很好。大学的老师相对上就没有那么鸡血。

卢老师：今天虽然被动来参加活动，的确如此，有很多收获。话题有工作中的经历，经验，也有生活中的经验，包括自己孩子的经验。个人成长环境，社会环境越来越复杂，工作的复杂性，难度都很大。作为教育工作者来说，学生的身心发展是一个重要的目标。不管怎么样，生命是最重要的。要肩负起教育的责任。我也有很多学生当老师，既然做老师，爱的教育，很多老师提到自己工作上的案例，再有一个，涉及到很多专业，正面教育，我也了解到。要学习些，心理方面啊，教育方面的，特殊学生的特点等。的确需要我们来学习。我们老师也感受到，现在社会，家长对老师还是很信任的。学生经常是家长的话不听，但老师的话一定是听的。所以，我们不能辜负这个信任。我自己也强调这一点，关注学生的身心健康，但是我们自己的身心健康也需要关注。我们自己要快快乐乐地生活。同样的理念，作为自己也是爱好运动的人，运动给自己带来的好处也是方方面面的。特别是学习好的人，一般都是体育好，学习好的学生。运动一定能带给你更长远的幸福感。参加这个活动，被动来，但收获很多。

**刘教授：**现在坐下来，谈身心健康，我深刻地理解，现在老师的工作都被暴露在社会中，你的工作在经受社会的检阅，内卷，各行各业也在内卷，每个人都想考985，现在社会的分层更加明显。机会总是有限的，家长总希望自己的孩子做人上人。为了上最好的大学，就要上最好的高中，最好的初中，这是社会转型期的典型现象。刚才说到为什么身心健康，疫情期间为什么学生心理更严重？身心健康来自于家长，来自于家庭，因此这不仅仅是老师，学校能解决的。以前是教知识点，老师们更多地是夯实知识，但现在不太符合教育的导向。核心素养现在在提倡，我们要从原来的三维目标，但其实还是重点在于夯实知识点。信息爆炸，要教她知识还是叫他学习知识的能力。每门课程都有自己的核心素养。真实地情境，调用原有自己的经验，来解决问题，这就是核心素养。越来越多题，没有标准答案。如果我们提倡教学方式的变革，学习方式的变革，上网做研究。

**潘院**：爸爸妈妈是孩子最好的倾听者。要对孩子们说：回家的门永远为你们敞开。爸爸妈妈永远支持你。不管你作出怎样的选择，只要作出慎重考虑的，都会支持你。今天的沙龙很成功，老师们的很多想法，都很有实践性，思考性。

第三组 主持人：华东师范大学周勇、教科院张丽霞

【专家介绍】华东师范大学教育史博士，美国加州大学洛杉矶分校访问学者，现任华东师范大学课程与教学系教授、博士生导师。研究领域为中国文化与教育、教育文化与社会、文化研究与课程史等。曾在《北京大学教育评论》、《教育研究》、《读书》等刊物发表文章70余篇，专著有《江南名校的中国文化教育》、《大师的教书生活》、《教育空间中的话语冲突与悲剧－中国十一世纪的经验》、《教育场域中的知识权力与精英学子》等。

沙龙

主持人：尊敬的周教授、各位老师们，大家上午好！欢迎大家参加今天的沙龙活动。最近一段时间，成都49中高中生坠楼事件又一次让整个社会对学生的身心健康有了高度关注。近年来，一个又一个花季少年由于心理问题、亲子冲突等原因选择了以极端的方式告别这个世界，把更多的痛惜和反思留给了社会，留给家庭，也留给了我们这些教育工作者。2016年，国务院办公厅出台了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》。当前，学校课程安排不合理、学生睡眠严重不足、学习压力大、家庭亲子沟通不通畅、亲子关系紧张、手机、网瘾、早恋等问题都严重影响孩子的身心健康。今天，我们的主题是“学生身心健康发展的教育对策”，主要是针对当前学生身心健康发展一起分享自己的经验、提出自己的困惑！

今天，我们非常荣幸地邀请到了华东师范大学的周勇教授担任我们的指导专家，周教授是华东师范大学教育史博士，美国加州大学洛杉矶分校访问学者，现任华东师范大学课程与教学系教授、博士生导师。研究领域为中国文化与教育、教育文化与社会、文化研究与课程史等。曾在《北京大学教育评论》、《教育研究》、《读书》等刊物发表文章70余篇，专著有《江南名校的中国文化教育》、《大师的教书生活》、《教育空间中的话语冲突与悲剧－中国十一世纪的经验》、《教育场域中的知识权力与精英学子》等。我是今天的主持人，市教科院幼教、特教教研员张丽霞。接下来，我们就开始今天的研讨！

周教授：各位老师，很高兴能够参加今天的研讨。关于身心健康，历史上有很多事实和解决不了的问题，比如，孔子关于学生、关于身心健康的问题就有很多。《论语》中有一个被孔子骂得最多的学生，是非善恶，好歹不分，孔子就进行因材施教。要做到因材施教，教师需要非常了解学生，但是，我们现在的一个很大的问题是，学生不会告诉教师，现在他正在经历的事情，他自己正在遇到一些自己无法解决的问题时，没有人能够知道，那作为教师，也就没有办法洞察到孩子可能已经在危险的边缘！那么，教师如何能够很好地了解学生呢？在孔子时期，学生和老师每天都在一起，所以，老师对学生很了解，所以能够因材施教。现在的教育忽视体育，只抓成绩，这也是中国的传统教育带来的影响。在中国传统的教育中，只有在私塾中背书，没有体育，四体不勤，五谷不分。我们要追问，作为教师、班主任，我们自己是不是很重视体育，很重视学生的身体健康。我们必须先了解，才能重视。

市北实验教师：我们的备课，一般是按照三维目标来进行的，包括技能、知识、情感，但是在实际教学过程中却过度注重技能，不注重情感目标，所以也会遇到很多的问题。比如，体育课上有的学生不认真，教师该如何去批评学生，对学生教育的度怎么把握。轻了没效果，重了会有“危险”，要针对不同的学生采取不同的批评方式，比如，我会先鼓励他一下，不直接批评，然后再把他的问题指出来，这样学生更加能够接受。

周教授：说到批评，现在的老师不敢批评学生，传统中的师道尊严不存在。因为怕一批评学生，学生就会有极端行为。我们要改变方式，减少批评，多用引导。我带的一些学生，我现在就不强制要求他们，也不会去批评，更多的是提出一些建议。除了一些原则性的问题，其他的要求适当放宽。

横山桥高中教师：不仅是学生，社会上也是如此，现在很多90后不肯加班，很自私，不肯奉献。我觉得现在的班主任不敢批评学生，可以参考教育部教育惩戒的相关要求，如果有依据，可以进行处理。我是体育老师，我们学校的体育课都不会停，都是正常开展的。但是我们周边有些小学、初中反而很严重，我儿子一学期只上了三次体育课，整天刷题。我觉得这是不对的，我们必须重视体育。

周勇教授：老清华大学一直强调，体育是学校最重要的。要充分理解体育的价值，育人价值，身体价值。所以，我们的体育课还是要正常开展的。

主持人：是的，我儿子就很在意体育课的数量，学校如果取消体育课，回家就会嘀咕。其实，学生是很在意的，只是敢怒不敢言。我们体育教研员说过，很多心理问题都是运动不足导致的，所以，中小学的体育活动必须按照要求开展，不能任意被占用。还有，现在有些学生受到早恋的影响，心理健康也会有所波动。

周勇教授：早恋问题的处理，要尊重学生，心平气和地处理。孔子的第一课，关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好奇，孔子认为少男的最大问题就是情所困，要根据不同的情况加以引导，更多的是要疏，而不是堵。所以，班主任要研究各种问题，追星、手机、网瘾、早恋等，这些都是比较容易影响心理健康。教师要去主动研究这些问题，才能真正帮助学生，促进他们身心健康。

三中教师：我是一名班主任，我发现，我们班之前在疫情期间有段时间没有有户外活动，学生的情绪就很低落，有时很暴躁，这学期户外活动正常后，学生的情绪明显好了很多，班级里的笑声也多了很多。尤其是运动会期间，班级的集体荣誉感、合作性、凝聚力等都非常强，感觉学生特别积极、阳光。所以，我觉得体育活动对学生的身心健康非常有效。

另外，高中是学生情绪爆发的集中点，有些家长不管孩子，有的家长管得太多，学生一旦出了问题，都必须由学校来承担，哪怕很多问题都是家庭教育造成的，都把责任推给学校，推给老师。这是社会制度出了问题。所以，我经常与家长沟通，希望家长能够多关注自己的孩子。我们班有很多家长对孩子有不切实际的期待，拿自己的孩子跟省中的孩子做比较，把自己的焦虑传递给孩子。还有很多孩子自理能力很弱，家庭教育中只管学习，其他一概不管。很多问题都与家庭教育有关。感觉班主任要做的事情非常多，比如半夜11点多家长给我打电话，倾诉自己的问题，家长觉得自己管不住孩子。

周勇：我觉得你在过程中积累了很多做班主任的经验，比如让体育成为让学生身心健康的方法，比如与家长积极沟通，经常鼓励学生等，这些都是非常有效的方法，也是能够促进学生身心发展的。

主持人：我觉得这位老师做得很好，作为班主任，我们的一项很重要的任务就是家校沟通。引导好家长正确的教育观念也是我们的重要责任。比如现在很多家长不知道如何跟孩子沟通，稍微不注意，亲子矛盾就会升级，初中高中生自尊心强，沟通比较直白，很容在情绪不稳定的情况下做出极端行为。之前上海的一个学生就是与母亲争吵后跳进了黄浦江，如果母亲当时能够用一种有效的、平和的方式与孩子沟通，就不会发生这样的悲剧。所以，我们要告诉家长，该如何有效地和孩子沟通，父母不能总是想要教训孩子，而是更应该尊重孩子，站在为孩子提供帮助、指导的角度去和孩子沟通，这样孩子才容易接纳。

花园二小：我们学校针对学生的心理健康开发了各个年级的心理健康课程，把几个学科的内容融合子啊一起，包括心理的、运动的、安全防护等五个领域的举措，编成36计。比如，五年级上学期网瘾的心理健康，六年级中涉及异性的健康交往。科学课讲到视力，健康用眼，信息课上讲如何正确使用手机，正确上网等，从正面引导学生。

周勇教授：可以让学生了解网瘾的症状，拓展一些课外的实践活动，更多了解网瘾本身的危害，引导的效果更加好。如果只有正面引导会缺少参照。可以正反两方进行引导。

花园二小：我们前期进行了一些调研，针对学生常见的问题进行课程设计。

明德实验：学生现在的学习压力很大，感觉班主任对孩子的影响不是很大，觉得很困惑。好的学生能够找到成就感，差的孩子就会有挫败感。

周勇：要对学生多用点心，虽然只是学科老师，不是班主任，但还是能够给孩子带来影响的。比如可以研究作业，减少无效的作业，让孩子不要做无用功。同时，要办好家长学校，要把孩子教育好，首先要把孩子教育好。

主持人：我觉得如果一位老师觉得自己对学生产生不了影响，那说明这位老师对学生还不够关注、不够了解。只要一个老师对学生是有爱的，对待学生就像对待自己的孩子一样，那他一定能够发现不同孩子身上的闪光点。很多老师只用成绩来衡量孩子的“优秀”与“不优秀”，但是成绩不是衡量一个人的唯一标准，成绩也是能够决定一个人成功的唯一因素。每个人都有自己的特质，有的学生运动好，有的唱歌好，有的特别善良，有的乐于助人等等，教师要发现他们的有点，鼓励他们，让一些虽然成绩不好的学生但也能找到自我价值。这样的老师才是真正的老师。

教师：我发现，组织活动是教育孩子的很好契机，体育成绩好的很多孩子成绩也很好。所以，不要认为孩子多玩了一会成绩就会下降，其实开展一些活动是有助于学生的学习的。

教师：但是，现在很多老师想做事，向开展写活动，但家长总是要求成绩，如果学生成绩不好，班主任马上就下课，这就是残酷的现实。作为老师，我们也觉得很无奈。

周勇:虽然现实还是很残酷，但是教育理想还是要有的，还是要主动作为。不需要太高深的理论，比如教学生写论文，同时还要教学生做一个诚实的人，认识自己、认识社会，不要自欺，不要欺人。有时教育理想不需要太大，做个好人，做个诚实的人。如果每个学科的教师都能在成绩以外让学生获得教育，那就是一个好老师。归根到底身心问题的解决，每个老师都要追问自己的教育理想。

教师：很多人认为年轻人做班主任会不放心，新教师有很多理想，而且也会让自己的理想落地，比如，我的一位同事很关心你学生，会给每个孩子手绘孩子的名字，制作饭卡，在孩子的饭卡上贴上去，比如我班孩子过生日都会给他们送一些小礼物，孩子们收到礼物非常开心。年轻教师虽然经验不丰富，但是能够跟学生走得很近。我觉得我自己也是受到自己的老师的影响。

主持人：是的，这位老师受到自己老师的影响，也立志做一位有爱心、懂学生的好老师，我相信她今天对学生的影响，也会成为学生的榜样。教育是一朵云撼动另一朵云，一棵树摇动另一棵树，只有每个教育人都能坚守自己的初心，真正去爱学生、懂学生，关注学生，才能从根本上促进学生的发展。今天的沙龙即将接近尾声，关于身心健康的话题永无止境，促进学生身心健康发展的策略也不能穷尽，作为教育工作者，我们必须始终怀揣教育梦想，追寻理想教育！再次感谢周教授的精准指导，感谢大家的积极参与！

第四组 主持人：华东师范大学朱伟强、教科院刘成兵

刘老师：本次沙龙我们融合两个题目：拔尖创新人才的培养和身心健康发展的对策。我们邀请华东师范大学博士生导师朱伟强教授给我们指明方向。

朱教授:本次研究的问题，一直以来都是老师面临的一个大问题。老师不仅要教书还要育人，但育人不是育学生的思想品德。今年，建党100周年，有许多电视剧值得大家观看，《觉醒年代》，我最近在看《跨过鸭绿江》。当时的教育部部长马叙伦收到毛泽东主席的一封信，信中写道：“要求学校，注意健康第一，学习第二。”随后毛主席又再次写信：“关于学生健康问题，提议采取行政步骤，具体的解决此问题。”70年过去了，我们并没有按照毛主席的话去做，还是将问题寄托于教书育人的老师身上。从现在角度去想，毛主席光写给马叙伦是不够的。如今，我们仔细研究发现健康这个问题，不是光教育这个领域就能解决的，太复杂了，应该写给周恩来总理。今天，我们这样的角度做切入，我们谈学生身心健康发展教育对策，不能仅停留在教育领域里，视野要开阔。哪些因素会影响到你的教育对策，有时候，在教育领域采取的对策是合理的，但是扩展到其他领域或是其他领域的人看待问题时，也许未必有效，也没抓到根本问题。对于个人而言，运动可以改善身心健康，但是每个人都有不同的经验。

朱教授提出了三个问题，围绕三个问题，大家一起分享经验。

1、面临不同年龄段的学生，他们身心健康表征是什么？

2、这些问题可能的成因是什么？你怎么知道的？

3、你（老师）采取了哪些手段？哪些有效？哪些无效？

根据三个问题，老师进行了讨论与交流。

张老师作为家长，阐述了自己的观点，认为：老师和家长自身身心要健康。张老师也用自己孩子的案例与老师们分享。高中的学习和初中不一样，在学校住宿，手机问题，成绩下降。导致此原因的是学习负担，因此也找过老师，孩子本身也喜欢体育，所以也与体育老师沟通过，通过锻炼，劳逸结合。

朱教授总结:给学生在运动中找到自信，成功的机会。老师要让学生在不同的领域，朱教授也用自己的亲身经历举例。老师不经意的一句话，对学生造成的影响也是非常大的。每个人的承受能力不一样，也与人的气质有关（抑郁，开放等）。孩子懂得太早，看待同学的眼光都不一样。

刘老师：学生有起伏是正常的。学霸家长的孩子未必个个都是精英。每个孩子遇到问题的态度都不一样。大部分学生产生身心健康的问题，都是缺乏体育锻炼。健康问题不能光靠体育老师，思政问题不能光靠政治老师。人之初，性本动。动代表生命力。拔尖人才身心也要健康，不然造成的伤害更大。也举例孩子的问题，对于学习感到很焦虑。

渠老师：举例五年级学生，只因一次数学考试考了90分，就把卷子撕了，和家长沟通后，发现孩子很追求完美，孩子的母亲说可能因为家庭原因，随后老师也发现，家长也出现了极端的表现，对孩子也是高要求。老师也困惑，需不需要咨询心理老师。渠老师在后期也并没有对孩子太重的批评。

朱教授：用吃辣来打比方，平时不吃辣的，突然吃辣，不适应，多吃辣就适应了。孩子就是要多经历失败。

有老师提出质疑：优等生受挫怎么办？

刘老师：运动，找到适合的运动。

朱教授:一山更比一山高，让孩子在不同的领域多受到一些挫折，也让孩子在不同的领域感受成功的喜悦。不能让孩子一直一帆风顺，起起落落才是真。给孩子成功，也是满足家长的虚荣心。让孩子感受到世间万物都是变化的。多一把尺子去量孩子。每个人都有好的一面和坏的一面。上海的学生都有自己的素质画像。每个人都有特点。现在的失败只是人生的一个小跳板，我们要给机会去反思。

刘老师：对于曾经想要跳楼的孩子，老师不能放弃，胖子也有喜欢体育的。

王老师：小学三年级的问题，非常大。无论你考多少，老师都不会怪你，你在某些方面总归会有进步，但是有学生会认为，成绩一点都不重要。孩子听话只听一半。有调皮的孩子为了吸引其他同学的注意，但是方法不对。王老师就将正确的方法教给学生。了解家庭情况后，父母双方闹矛盾，是爷奶带大的。孩子捡到钢笔，并没有物归原主，王老师耐心教导，之后归还，却将笔盖仍进下水道，只因钢笔弄脏了手，需要用水洗手，浪费水了，孩子过于节俭的问题，可能是老一辈的原因。王老师的对策就是奖励，让孩子感受到得到奖励的喜悦，孩子的注意力就放在了奖励的规则制度上。

朱教授：班上的捣蛋鬼，是由很多原因造成的，也许是老人代大的，造成了认知上的偏差。让孩子参与制度评分标准，开发良规，你要评判什么，你就指定什么样的良规。学生一起制定规定，学生也就知道了一个好学生到底是什么样子的。（契约式管理）让学生学会从不同角度看待别人的长处，不要在一个点死扣。布鲁姆的认知标准：识记、理解、运用、分析、综合和评价，评价是最高水平。评价就是高级认知。参与评分制订，就是参与评价。让学生开发评价，就是代表了学生的认知水平。

田初中的王老师：青春期的孩子想法特别多。老师如何对原生家庭做出干预，现在的孩子承受能力极差，个性也太张扬。

例子1：孩子优秀，经过一个假期，作业有缺页现象，甚至还有缺课的现象。孩子呆在家不出门不说话。过了一年，孩子自己自己走出来了“这都经历过了，还能怕什么？”

例子2：一个孩子付出了努力却得不到理想的成绩

例子3：女生被同学针对，对自己的要求很高，平时没有地方释放情绪，在戏剧表演中歇斯底里的释放情绪。

孩子本可以优秀。

例子4：孩子一开始很优秀，认为自己可以更好，感受到学习的压力，一考数学就难受。

朱教授：初中生，似懂非懂的阶段。需要老师特别的关注，熬过这个年龄段。电影电视剧里不好的行为会引起学生的效仿，现在的信息太公开化。针对案例2，一张卷子，要拿到高分，是需要更多的时间，或是与性格有关，如果是这样，评分的标准可以稍微调正一些。香港招聘，只招收90左右的。花少量时间，却能轻松得到90分，是很聪明的人。就教育对策来讲，需要的是表现性评价，评价中有校标评价。用更多的评价方式评价一个学生。举例日本东大毕业的和大专毕业的工资差不了多少，这是社会的问题。根据教育出台的文件，发现健康只与体育相关，体育加强了，就能健康了？体育能解决的是健康的部分认知。卫星比人家上天晚，是否是物理老师没教好？听了经济学概论，你就能成为百万富翁？学生的健康问题是社会问题，而不是简单的教育问题。

刘老师：一周的视力最差的是周一，孩子的周末比学校还辛苦。

龙虎塘老师：爷奶带大的，自私自利，喜欢打人，喜欢诅咒本班等恶劣的行为，与家长沟通后，发现家长不会让孩子认错，溺爱，吃不了亏。但也发现表现欲强，想引起注意，但对学习感兴趣。

朱教授：要分析背后的原因，才能找到解决方法。孟母三迁，环境文化的烙印。

王老师：你所看见的并不是事实，

朱教授：10岁的孩子，似懂非懂。还是认知偏差的问题。为什么会造成这样的表达，是跟着网络语言还是找不到正确的此来表达。孩子的用语和老师的用语是不一样的，孩子是否听懂了老师的话语，有些东西教育无法解决，只能在成长中长大。教育要区分出与教育有关的成长结果，也要区分出学校内部与外部提供的，我们能做的也是有限的。

刘老师：体育中考为例，体育只为中考作练习。应试教育。

总结：

朱教授：心理，情绪，行为调控，学生情绪调控不太熟，调控的能力需要练习，老师要给学生练习的机会，就像责任，要给学会承担责任的机会。老师要创造一些情景，在教育情景里，在老师的掌控之中。教育无非就是把生活中的经验拿到特殊的时空中，去完成培养孩子的机会。有关身心健康的，还有没讨论到的，比如性健康和性侵问题，欺凌。许多问题都是由认知偏差引起的，造成了社交问题，极容易出现极端现象，老师也要培养孩子沟通对话交往的技能。还有问题来源于非本地生，自卑。到了高龄的阶段，很多是我们很难改变的，是需要很长的时间。班主任在开班会时，可以多样式，找一些拓展游戏，不同的年龄段，不同的说教方式。老鹰抓小鸡，小鸡不躲，等着被抓，我不入地狱谁入地狱，规则一改变，教育的意义也改变了。我们通过身体参与的活动，抓住机会，渗透行为和情绪的调控。

教师真正的专业技能是评价。