

# 新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报

(第 9 期)

## 【一、活动通知】

### 新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第9次活动通知

有关初中：

根据《关于印发〈常州市新北区教育系统第二轮“三名”培育工程实施意见〉的通知》（常新教〔2023〕79号）精神，依据《新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室研修方案》的安排，定于2024年6月14日举行培育室第9次活动。

#### 一、活动时间

2024年6月14日下午，13：30—16：30。

#### 二、活动地点

新北区罗溪中学

#### 三、活动内容

时间	内容	地点	主持人
13：30—14：10	1. 主题班会：罗溪中学 吴艳玲		胡忠梅
14：20—16：00	2. 讲座：《赞美的力量》薛家中学 陆小莉		
16：00—16：30	3. 评课		
16：30—17：00	后阶段工作布置		

#### 四、活动对象

胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室全体成员。

请各校及时通知培育室成员准时参加，如有问题请与培育室领衔人联系，电话：18136588896

常州市新北区教育局基础教育处

2024年06月7号

【二、活动签到】(附：纸质签到扫描件)

胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室 6.14			
	成员	学校	签到
1	胡忠梅	新北区实验中学	胡忠梅
2	余小文	新北区安家中学	余小文
3	周宁	江苏省奔牛高级中学	周宁
4	邹金炳	新北区飞龙中学	邹金炳
5	陈常英	江苏省奔牛高级中学	陈常英
6	薛红娟	新北区西夏墅初级中学	薛红娟
7	邓兵	常州市西夏墅高级中学	邓兵
8	纪兰	常州市中天实验学校	纪兰
9	徐晓婷	新北区实验中学	徐晓婷
10	徐英	新北区实验中学	事假
11	陆小莉	新北区薛家中学	病假
12	李昱华	新北区龙城初级中学	事假
13	刘眉	新北区孟河中学	刘眉
14	吴艳玲	新北区罗溪中学	吴艳玲
15	张爱华	新北区实验中学	

**【三、活动过程材料】（附：详细教案、PPT、交流稿等）**

**主题班会题目、背景、目标、准备**

**班会题目：下一站，中考——轻装上阵，一试有成**

**班会背景**

初三年级学生总体上具备了较为主动的上进品质和较为稳定的学习状态。但由于受多方面因素的影响，在应战被称为人生第一个十字路口的中考时，出现了不同程度的波动，尤其是距离中考越来越近，大部分学生身心压力大，缺乏信心。鉴于此，本次设计力争引导学生正确认识压力，并采用科学有效的方式缓解和释放压力，有的放矢地指导学生在最后的冲刺中拼搏到底，做一名有责任担当的优秀少年。

**班会目标**

1. 认知目标：引导学生正视中考，释放压力，树立信心。
2. 情感目标：鼓励学生坚持到底，培养学生积极进取的人生态度。
3. 行为目标：赋能学生行稳致远，冲刺中考。

**班会准备**

1. 学生准备
  - （1）收集家长中考鼓励视频；
  - （2）填写“五步脱困法”；
  - （3）完成祝福卡片。
2. 教师准备  
收集照片及相关视频资料，制作课件等。

**班会过程**

环节一：迎接中考，评估压力

活动1：热身游戏

规则：请大家将右手掌心向下，左手食指垂直向上，相邻者左右手连为一线。

接下来，将读一段关于中考的文案，当你听到“中考”这个词时，每个人的右手去抓相邻同学左手的食指，同时自己的左手迅速逃开。

文案：

亲爱的中考学生们：

随着日历一页页被撕下，中考的脚步已然临近，倒计时牌上的数字告诉我们，初中生活就要落下帷幕。中考是成长路上必经的大考。我知道这个时候并不轻松，但我想说：熬过去，就会迎来晨光熹微！三年磨一剑，六月试锋芒。中考加油！

活动2：师生问答

1. 今天距离中考还有3天，听到中考这个词，引起了你哪些情绪体验？

预设：紧张、焦虑、担忧等，身心充满压力。

2. 测一测：请看屏幕上的这张图，你看到了什么？

预设：在转动，转动的快意味着压力大；慢说明压力水平适中。

3. 看一看：压力如何影响你的大脑

预设：过大的、长期的、慢性的压力会对大脑造成不可逆的负面影响，所以我们要正视并调节压力。

4. 想一想：压力与考试成绩之间的关系。（出示：耶克斯多得森定律）

预设：适度压力有利于考试水平的发挥。

【设计意图】创设中考压力的情境，引导学生认识压力、评估压力，为“释放压力”打下基础。

环节二：转换视角，释放压力

活动：小组讨论，交流

1. 想一想：你看到了什么？（出示半杯水）

预设：两种不同的思维模式，引起了完全相反的情绪体验。

2. 悟一悟：换个角度看问题。预设：应该→已经

3. 填一填：五步脱困法。预设：打破限制性信念。

【设计意图】帮助学生科学接纳压力、化解压力，并运用正确合理的方式，调整心态，轻装上阵。

环节三：积极赋能，笑对中考

活动1：观一观：家长祝福

活动2：写一写：卡片寄语，鼓励同伴

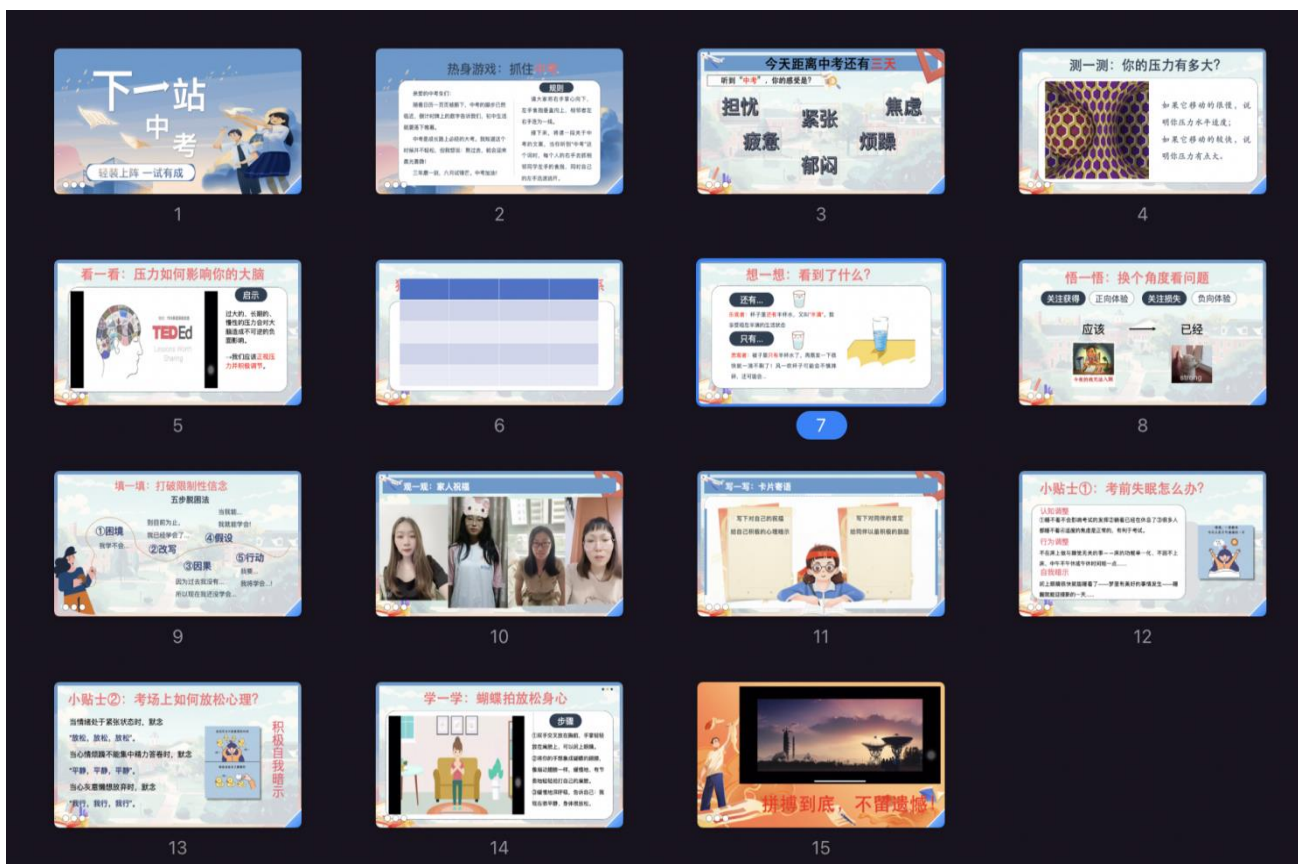
活动3：学一学：放松身心小贴士

【设计意图】通过观看视频、写下祝福、获取考场提醒、讨论交流，学生从中汲取能量，以充沛的信心面对中考的挑战。

环节四：拼搏到底，一试有成

活动：欣赏视频《做追光少年》

【设计意图】让奋进人物、影视作品和歌声给予每位学生以鼓舞的力量，让学生懂得拼搏的力量，内化于心，并付诸实践。



## 【四、2024年5月育人故事】

### 搬起别人的绊脚石给自己铺路 新北区实验中学 胡忠梅

#### 【故事】

近日，在批改家校联系本的时候，发现好几位同学发牢骚给其他同学讲解题目耗费了自己太多的时间，多有怨言。了解情况后才知道，原来是数学老师为了让同学们能更好地提高成绩，搞了一个师徒结队，部分数学成绩好的学生和一部分成绩不好的孩子组成队子，如果成绩提高了有奖励。但是我了解下来，大部分数学成绩好的学生不是很心甘情愿的担当“师傅”，因为大部分“徒弟”的数学成绩不是很好，八年级的数学已经上难度了，用他们自己的话来说，给他们讲解一道题目得耗费自己大半天的时间，而且对方还不一定能听懂，听不懂的还得再来一遍，在八下紧张的学习氛围下，他们感觉太浪费自己的时间了，因此对数学老师的这一政策不是很赞成，但是让他们主动提出自己不想帮助同学，又觉得道德上过不去，因此，班级近期的班风很微妙，看上去互帮互助，一片和谐，实际上内心拒绝，颇有怨言。我了解情况后，专门针对这种情况，进行了一次主题班会，主题就是《搬起别人的绊脚石给自己铺路》，运用“学习金字塔”理论和“费曼学习法”，让学生从帮助别人中得到更多的收获，扭转班风，提高效率。

#### 【感悟】

##### 1、教是最好的学。

“学习金字塔”是美国缅因州的国家训练实验室研究成果，它用数字形式形象显示了：采用不同的学习方式，学习者在两周以后还能记住内容（平均学习保持率）的多少。它是一种现代学习方式的理论。最早它是由美国学者、著名的学习专家爱德加·戴尔1946年首先发现并提出的。（见右图）



上面的四种学习方式，被称为被动学习，以被动接受为主，学习内容的平均留存率都不高。

而下面的三种学习方法被称为主动学习，是学生参与其中的主动为之，学习内容的平均留存率显著提高——尤其是处于塔基的学习方式，是“教别人”或者“马上应用”，可以记住90%的学习内容。

这一理论告诉我们，教是最好的学。教授给他人，貌似在耽误你的时间，其实是一个实践、应用、巩固、加深的过程。不要以为你会做题了，就必然能讲清楚。能给别人讲清楚是个硬道理，也是个真本事。

若你讲了半天，对方都听不懂，除了对方笨、基础差之外，你自身也可能有两个原因：一是说明你的表达有问题，你可以通过讲授，锻炼你的表达能力；二是说明你并没有真正弄明白，你需要在讲授给他人时，厘清你的思路，发现知识漏洞，帮助自己想明白。

##### 2、最简单才是最厉害。

1965年获得诺贝尔物理学奖的费曼教授，提出的“费曼学习法”，也是这个道理。费曼小时候，他父亲经常跟他玩的游戏就是，假如一个外星人站在你面前，你要怎样说，才能把某件事给外星人讲清楚？费曼终生都秉持这个学习方法，练习用最清晰、最简洁的语言，给别人讲明白事理。他去参加国际论坛，有工作人员问：“您不是教授吧？”费曼奇怪地问：“为什么这么说？”工作人员说：“因为只有您说的话我能听懂，那些教授说的我都不知所云。”费曼深入浅出的讲解，让外星人一样的外行都能听懂，费曼学习法也被广为流传。

费曼学习法分四步：一、明确目标：明确你想学习的概念、内容；二、以教促学：向别人复述讲清这个概念；三、纠错再学：把刚才学习讨论中不完善的地方再次学习，回归原材

料或者书本本身，直到能清晰地阐述学习的知识点；四、总结提炼：合并内容，通过联想来打比方等方法，简化并提炼出精华。

在信息爆炸的时代，没有什么秘密武器是你独有而人不知的，藏着掖着根本没用。在高度重视教育的今天，与其给孩子补来补去，不如鼓励孩子多去给别人讲题，多去帮助别人，这样反而是一项双赢的选择。

## 善良宽厚、真挚热诚待生

新北实验中学 徐晓婷

来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；而岁月却是如流水一样一去不复返了。为人师表，在三尺讲台默默地耕耘着自我的教育教学故事，许多都已随着时的流逝而渐渐淡忘，可也有一些就如同树根一样深深地扎在了我的心上。虽不曾惊天动地，但仍历历在目。

我班学生顾海活泼好动，性格外向，对一切充满新鲜，好奇。课堂上听讲时经常搞一些小动作，虽然经常提醒，但让他端端正正的坐着听一节课很难。我发现他很容易受到外界事物的干扰，上课听讲时，外面发生的事，很快吸引了他的注意力。对于学校的各项纪律不以为然，犯错误的现象也络绎不绝。他经常与别的同学打架，班上很多同学被他打过。当你问他为什么打别人，他一脸的茫然，使劲摇头回答“不为什么。”应对老师的批评教育能理解，但屡教不改，真是一个令人头疼的孩子。

那天是一节自习课，远远就听见教室传来七嘴八舌的吵闹声，我火冒三丈地走进教室，正准备训斥一顿。有的孩子见我进来赶紧埋头写作业，有的呆呆地看着我，纪律班长看我走过来说：“徐老师，他们发现顾海拿楠楠的油笔了，跟他要还不给”？难道顾海又犯老毛病了，我犹豫着，目光严厉地看着顾海，心想：如果真是这样我绝不纵容，必须和他家长好好的告一状。就在这时顾海呼的一声站起来，把书往地上一摔，歇斯底里地吼道：“不是我，我没有拿别人的笔！”孩子们被突如其来的喊声吓了一跳，吃惊地看着我们。我也愣住了：好大的火气啊，只见他眼睛里饱和着泪水，小脸气鼓鼓的，真想声色俱厉地训他几句，灭灭他器张的气焰，可这个念头只一闪就消失了。唉，这样的事谁会承认了。看我没有言语，他更加愤怒了，眼睛里喷着火，这时楠楠怯怯地站起来，低着头说：“徐老师，刚才我玩儿油笔，不留意崩到顾海的书包上，他在看书，根本没注意…。

事情真相大白，同学们松了口气，我也松了口气，我走过去轻轻摸着他的头说：“其实老师和同学们都没那么想，是你想多了。”他微微征了一下，情绪也稳定了一些。我又说：“同学们，顾海刚才在自习课上专心看书，这说明我们的顾海懂得管住自我了，这就叫进步，我们把掌声送给他。”我真诚的话语打动了所有学生。顾海脸色已经在我的肯定中多云转晴。课后我和他再谈起这件事时我说：“顾海，真高兴这是一场误会，如果你真犯了糊涂，老师也会站在你这边帮忙你的”。他感动的哭了，还说：“老师多谢您，我以后再也不会做这种糊涂事了，因为您让我在同学们面前抬起了头。”听了他的话我由衷地感动，作为一名老师，虽然我们都努力关爱、尊重每个学生，但是如果一句话不慎，就会改变一颗心灵，一段人生。

经过这件事后，顾海自信心在增强，在上课时注意力基本能集中了，学习的用心性也大大提高，课堂上用心回答问题了，打架次数也少了。

同时我也深深地体会到对学生老师要用一颗善良宽厚、真挚热诚的心包容他们，学生在老师处理问题的过程中才会自我反省、心悦诚服。有时，一个眼神，一句话也会成就一片天空。

## 育人故事

罗溪中学吴艳玲

**【案例】** 班上一名男生小阳，缺乏诚信，爱说大话、空话，对学习不感兴趣，经常抄同学的作业，甚至编造各种理由应付老师的作业检查，还不时对别的同学说三道四，在集体生

活中与其他同学格格不入。因为他有这些坏习惯，同学们都不愿意和他交往，原来的几个好朋友也渐渐和他疏远了，慢慢地他便破罐破摔，陷入了恶性循环。

### 【解决措施】

#### 1. 关心理解，与他交朋友

理解是诚信教育的前提，在矫正小阳行为习惯的过程中，我遵循尊重学生和理解学生的原则，在学习和生活中给予他关注和帮助，用“放大镜”寻找他的闪光点，并及时进行鼓励，消除小阳的戒备心以后，时常找他谈心，了解他内心的感受，洞察他说谎的真实心理，和他建立了良好的师生关系。

#### 2. 故事引导，树立正确的诚信观

在小阳沟通的时，我尝试用一些诚信小故事向他说明撒谎的坏处，并引导他换位思考，用代入故事情境的方式，让他懂得“己所不欲，勿施于人”的道理，进而要求他从具体措施入手，一是不能抄袭作业，可以向老师或同学们请教；二是答应别人的事无法完成，要向别人道歉，或者采用其他方式弥补，才能取信于人。

#### 3. 发挥集体作用

生活在班集体中，班风和学风会对每一个孩子产生影响。我利用班会课开展了“诚信交友”主题教育活动，从思想上感化他；还在班里成立了“互助组”，让同学们在学习和生活中向他伸出友爱之手，从行为上转变他，使他逐渐融入到集体中。

【总结与反思】通过一系列的措施，小阳意识到了撒谎给自己带来的严重后果，也感受到诚信带来的快乐。“知者行之始，行者知之诚”，作为教育工作者，我们要将立德树人贯穿于班级管理之中，以爱育爱，以心灵赢得心灵，循循善诱，才能春风化雨，使教育之花绽放光彩。

## 家校联手，缓解孩子焦虑 常州市新北区孟河中学 刘眉

班里小敏同学小学时成绩较好，进入初中以来略有懒惰，所以成绩有所下滑。初二各门学科难度加深，小敏越学越吃力，一边是不愿付出努力，一边又是因此产生了自尊心受挫的情绪，经常因学习成绩不佳而情绪低落，担心自己无法顺利升入高中，常常陷入深深的焦虑之中。我把小敏的家长叫来了学校，通过与小敏及其家长的沟通，我们发现小敏的学习焦虑主要源于以下几个方面：1. 学业压力过大：初中阶段学业繁重，竞争激烈，小敏担心自己无法达到父母的期望，进而影响未来的升学和职业发展。2. 学习方法不当：小敏学习时常常死记硬背，缺乏理解和思考，导致学习效果不佳，成绩不理想。3. 家庭环境影响：家长对小敏的期望过高，给小敏带来很大压力。同时，家长对小敏的学习辅导方法也不科学。

找到了问题所在，想要帮助孩子就有了方向，我给小敏和家长提了以下几点建议：首先需要引导小敏正确看待学习，强调学习的过程而非结果，培养她的学习兴趣和主动性。我们所有任课老师配合起来指导小敏学会深度学习和思考，鼓励她寻找适合自己的学习方法，提高学习效率。其次，我和家长联合起来，鼓励小敏多参加课外活动和竞赛，提升自信心。同时，让她了解每个人都有自己的优点和特长，不必过于担心自己的表现。最后也是家长最需要配合的地方，就是优化家庭环境，建议家长降低对小敏的期望值，给予她更多的支持和鼓励，同时积极参与她的学习和生活，营造和谐的家庭氛围。只有引导家长改变教育观念和方式，降低对小敏的期望值，多给予支持和鼓励，才能让孩子逐渐恢复了自信，对学习产生了更多的兴趣和热情。家庭关系也变得更加和谐，家长与孩子之间的沟通更加顺畅。

## 抓住机会，金子会发光 安家中学 余小文

我班有个学生叫蒋某。我刚接这个班时，就有老师跟我提到了他，说他小学就有名。果不其然，他上课无精打采，要么搞小动作，要么影响别人学习，提不起一点学习的兴趣；下

课追逐打闹，喜欢动手动脚；作业不做，即使做了，也做不完整，书写相当潦草……每天不是科任老师就是学生向我告状。于是，我找他谈话，希望他能遵守学校的各项规章制度，以学习为重，按时完成作业，知错就改，争取进步，争取做一个他人喜欢、父母喜欢、老师喜欢的好学生。他开始是一副爱理不理的样子，后来被我教育得没有办法，只得口头上答应了。可第二天他又一如既往，毫无长进，真是“承认错误，坚决不改”。此时我的心都快冷了，算了吧，或许他是根“不可雕的朽木”。但又觉得身为班主任，不能因一点困难就退缩，不能因一个后进生无法转化而影响整个班集体，必须面对现实！

为了有针对性地做工作，我决定先让他认识到自己的错误，做个不惹人讨厌的人。于是我再次找他谈话，谈话中，我了解到他心里十分不喜小学的班主任老师。我心里一喜，让他认识错误的机会来了。我轻声问他：“你为什么会讨厌那个老师？”他不好意思地回答：“因为他常常批评我。”我顺着问：“老师为什么会常在课堂上批评你，你知道吗？”他说：“因为我常违反纪律，没有按时完成作业，书写也不工整……”你已经认识了自己的错误，说明你是一个勇于认错的孩子，但是，这还不够，你觉得应该怎样做才好？”“想改正错误吗？想做一个受他人欢迎的孩子吗，你要怎样做才好呢？”“我今后一定要遵守纪律，团结友爱，认真完成作业……那你可要说到做到哟！”“好！”后来，他无论是在纪律上，还是在学习上，都有了些进步。当他有一点进步时，我就及时给予表扬、激励他，使他处处感到老师在关心他。他也逐渐明白了做人的道理，明确了学习的目的，端正了学习态度。同时，为了帮助他提高学习兴趣，我让班长和他成立互帮小组。有时，班长也会产生一些厌烦情绪，说他不太听话，不太乐学……此时，我就跟她说：要有耐心，慢慢来。后来，他取得进步时，除了表扬他，我还略带调侃地说：“这也离不开同学们的帮助，特别是某某同学的帮助。”在同学们的帮助下，他自己的努力下，他各方面都取得了不小的进步。

如果说“没有教育不好的学生”是唱高调，那么“没有不能教育的学生”则是实实在在的道理。孩子的天性就爱犯错误。班级不可能不出问题，学生也不可能不犯错误。而教育时机的把握非常重要，这就象烧菜的“火候”或军事上的“战机”，往往稍纵即逝，而把握住时机则可收到事半功倍的效果。

## 平和的力量

### 江苏省奔牛高级中学 陈常英

【过程描述】刚下课，Y老师就到办公室跟我反馈W同学的课堂情况：私下换座位到另一同学身边讲话，Y老师提醒他不要讲话，回自己座位找出自己的资料自主复习（W同学文化基础过于薄弱，早就决定走体育单招），对此要求W同学不予理睬，基于这种情况，Y老师继续提醒他如果不肯回自己座位就不要呆在教室，结果W同学竟径直离开了教室。对于W同学会有这样的表现，我并不惊讶，因他性情急躁且自尊心强，一不小心就会情绪暴走。我甚至庆幸他没在课堂上跟老师发生冲突。我安抚了下Y老师的情绪，就去找W同学进一步了解情况。

我把W同学请到教室外走廊，找了个相对安静的区域，先肯定了他近期整体课堂表现还不错，然后故作不知情，心平气和地问他我上节课在教室外巡视时怎么没看到他在教室，他沉默了一下回答我说：“老师不尊重我。”我对他的回复表示了惊讶，随后让他说说具体情况，他说他课上没找到资料就临时坐到其他同学旁边看卷，没有讲话，老师说看不懂试卷但他看得懂，老师让他离开，他一气之下就走了。听完他的解释，我并没有去指出他的表述和老师表述存在的不同之处，而是肯定他课堂想认真听课这一积极愿望的基础上，心平气和地问他以下两个问题：老师在课前是不是已经提醒过几次准备好课堂要用的资料？如果你找不到资料需要临时换座位，是不是可以提前跟老师报备征得老师同意后再行动？对于这两个问题，W同学都快速回复说“是的”，基于他这些正确认知，我继续心平气和地追问他自己是否确实有做得不到位的地方，他说“是的”，见此，我就说了：“老师的部分措辞的确不大合适，我代他向你道歉，但其实你也没有尊重老师是吧？既然你也意识到自己有错，那么在

以后是不是课前可以做好准备工作避免类似情况再次发生呢？”W同学快速说道：“好的。”看着W同学一脸诚恳的模样，我又鼓励他近期好好加油，预祝他期末考试成功。

### 【理论分析】

学生学习方面找不到存在感时，行为表现方面一不小心就会出问题，但他们内心都是期待自己能被肯定甚至被尊重的。当他们出现问题需要被解决问题时，我们要尽量考虑照顾到他们的自尊心，这就需要我们先心平气和地正视问题，多找找他们优点，让他们意识到自己不是一无是处，从而为后面的进一步顺利沟通创造可能。

学生身上出现问题时，都希望自己不被批评，或者能不承担相应的后果，因而会自发形成心理屏障抵触来自外界批评的声音，尤其是自尊心强的学生。因此，与其由我们来给他们指出他们的错误，不如我们心平气和地引导学生还原事件的过程，只要主要信息符合实情，我们也无需盯着些细节不放，引导他们在还原事件的过程中自己认识到问题所在，能自己认识到的确做错了，那么跟他们提出合理性建议，他们就相对容易接受了。

## 热爱驱动 快乐从容 江苏省奔牛高级中学 周宁

6月9号下午高考送考结束，接到通知带高一12班和15班英语，以前也曾和范老师搭过班，合作地非常愉快，所以内心还是挺期待的。

10号晚上英语有半小时的自习时间，还是迫不及待地去教室和孩子们见了面，做了自我介绍，并且把第二天早读要背的内容分析了一下。上完一个小时满头大汗竟一点儿也不觉得累。虽然赶时间，讲得有些匆忙，但是这群朝气蓬勃的孩子们积极回应。

今天上了四节课，孩子们用他们的热情把疲惫都赶走了。课间会有同学主动到讲台上来问问题。晚自习巡视时，同事跟我反映原来实验班的几个同学向她吐槽这个新老师要求背诵课文，有点儿些抗拒。但是我们15班的同学在晚饭后就有一个女生主动找我背诵，而且背诵地很流畅。当我把一本高中语法书赠送给她时，她非常开心，连连道谢。晚一课间有个高个子男生也来找我背诵，在走廊上比较嘈杂的环境中他居然顺利地背完了，而且这个孩子一直面带微笑，很有礼貌。他还告诉我自己的弱项。课间也有小男生来找我补交作业，面批后非常有礼貌地表示感谢。

教室倒数第二排有一个男生比较爱讲话，课堂上需要时不时提醒纪律问题。有一天，借着面批作业的机会，和他分析了专注力的重要性，他也是很赞同，同时他也知道自己的自律性比较差。为了提醒到他，我们约定上课时首先要坐端正，而且和周围同学提前明确课上都不要跟他讲话，如果发现就以提问的方式提醒他。后来，他课上讲话的次数几乎没有了。就在这个周末，我居然收到了他的QQ留言：

周老师，高一的我，英语还只能靠啃初中老本勉强混个班级中游，当我以为高一就这样结束了，还在垂头丧气之时，您来了！您的课堂让我第一次感觉到，学习英语真好。而且，在您的帮助下，我在课堂上听课更专心了，成绩也在稳步提升。作为一个理科二愣子，有些话不好意思当面说，但是这几天我真的从周老师这里学到了很多，很感谢周老师。并且你这样的好老师的存在也让我更加坚定了以后想要当一名负责任的理科老师的梦想。

在跟家长的积极反馈中，不仅家长对孩子的态度发生了变化，孩子本身也有了意想不到的正向回馈，令我自己都很惊讶，这是我从教二十几年一年第一次看到正向回馈。

著名教育家陶行知先生曾说过一句话：“真的教育是心心相映的活动，惟独从心里发出来的，才能打动心的深处。”确实如此，作为一名教师，当学生发生错误的时候，当学生遇到挫折失败的时候，这正是他们失意彷徨的时候，是他们特别期待我们教师情感支持的时候。他们等待的肯定不是埋怨，不是

王晓怡 2024/6/11 22:35:07

今天回来说自己开始爱上英语了，至少不觉得恶心了。😊

宁静的夏天 2024/6/11 22:35:31



王晓怡 2024/6/11 22:40:55

这个变化，有一种好不真实的感觉！😊

宁静的夏天 2024/6/11 22:41:28

我们首先要相信孩子，然后不断鼓励他就能持之以恒地努力了

王晓怡 2024/6/11 22:41:59

·说是英语老师一直在，有问题可以去问。

·你们太辛苦了，早点休息啊。☕

泛泛的大道理。我们教师应该给予合理的疏导。教师不在于严厉，要求过高，而在于能及时地发现，及时地疏导。

## 家校沟通，共护孩子成长

新北实验中学 徐英

班里孩子习惯很差，经常违反纪律，父母离异，跟爸爸生活，爸爸简单粗暴，棍棒教育，爷爷很溺爱，终于在一次上课扰乱课堂后群里家长爆发了，一致要求不让这个孩子到校上学，孩子爷爷在群里闹开并找到校长投诉。这是因家庭教育不当而引发的学生个性心理、学习习惯差等问题。

这个问题展现处理的是一个比较复杂的多方面的问题，不可能通过一次谈话就解决，所以需要整合成系列化。

我的处理策略如下：

共情（理解、调查）：1. 优先处理的是安抚爷爷情绪，但鉴于其教育方式存在问题所以选择电话沟通，快速表态，做出保证；

2. 重点处理的是学生过激情绪和对其家庭教育的指导，根据73855定律，再结合马斯诺需求理论，该学生产生过激情绪的主要原因是爱的缺失和自尊的未满足。所以在共情的基础上，先稳住学生情绪，再分析尊严的产生与获得，最后引导学生建立正确的表达方式。

表达（输出）：后续处理的是与孩子父亲的谈话，运用孩子成长不同时期的“重要他人”来指出家长对孩子过度包容的不合理性，以及作为监护人的父亲应该承担的责任，与引导家庭中老人纠正错误教育方式，还可以联系社区家庭指导中心，帮助处理老人教育不当，孩子心理疏导、和父亲粗暴教育的问题。

转变：跟踪处理的是就沟通结果在家长会或者家校群中进行态度声明，且调动家长同理心保证给每个学生营造公平的环境。并且召开同学交往为主题的班会，树立学生正确的沟通与表达的方式，引导学生的善意。

跟进：1. 渗透原则，发挥班主任的效用，在家长群中点滴渗透，多发学生的日常、以家人的口吻给更多孩子肯定，分析与孩子相关的一切，还可偶尔表露些处理问题的态度方式，营造良好的班级环境，建立家校的信任感；2. 后面还要多找这个学生聊天，或者让他多在家校本留言，尽我所能，给他尊重、被认可等积极情绪，增强孩子幸福体验，重新以平和、不过激的心态来处理成长中遇到的问题。

## 家校共育，合作共赢

薛家中学 陆小莉

在我做班主任工作时，由于接触的学生和家长普遍是工薪阶层，有些家长的工作时间比较长，而有些则是因工作的性质，导致无法长期待在学生身边，这部分学生大多是由爷爷奶奶来教导。这次的小张同学便是父母长期不在身边，由爷爷奶奶带大。对于对付爷爷奶奶很有一套，装可怜装病信手拈来。爷爷奶奶也从来没有怀疑过他的情况，或者说能够装傻就装傻，给自己避免很多麻烦。这个孩子的奶奶给我发信息最多的是给孩子请假，我说要病历呀，她也真的能带孩子去医院查，而且每次查出来都是肠胃炎。可见这个奶奶对孩子是无底线的放纵和宠溺。多次与奶奶交流未果之后，我最终决定找他的父亲好好沟通学生的情况。他刚开始只是喜欢在校园里面随意乱跑，到七年级找朋友玩；未经我允许，谎称自己不需要上晚自习，偷跑出校园；最终做了未经我允许将我没收的课外书从办公室偷了回去的事。一次两次三次的违反校纪校规，最后一次，我严格要求父亲到学校来好好的沟通学生的情况，否则只能给孩子记过处分。最终他父亲极快地赶到了学校。

我第一时间先询问家长对于孩子偷跑到我办公室，把没收的他的课外书拿回去这件事情的态度。果然不出我所料。他的父亲对于这件事的态度是：这是件小事。也就是说，其实是家长对于这件事情是藐视的态度，导致学生对于这件事情的态度也是无所谓。归根到底是

家长对于校纪校规的无视和对老师的不够尊重，才导致了孩子对于校纪校规的无视。所以这次谈话的重点是让家长重视起来。

但其实要改变一个成年人的思想是非常难的一件事，只能够寄希望于某些话能给他警醒。整个谈话过程中，我先将他最近发生的一系列一桩桩一件件的无视校纪校规的事讲给他听，并且把他孩子屡教不改的态度摆在了他面前，我还直接戳穿了他自己本身对校纪校规无视的态度。当无法粉饰太平时，家长的态度其实是有些尴尬的。我并未一味的所谓告状，而是将这每一件事情背后体现了学生的思想观念告诉了他。并且让他站在一个成年人的立场上想象一下，如果孩子持续这样发展下去，最后会引出怎样的结果。

家长们对自己的孩子肯定比我们对他要了解的多，但是由于工作等原因，他对孩子的教育鞭长莫及，所以愿意装聋作哑，掩耳盗铃。但当我捅破这层窗户纸，逼他面对这件事情时，他也不得不为了孩子着想付出一定的努力。经过一节课的详细沟通，最终我们决定从规范孩子的学习入手，让他有一定的学习任务，从而减少他犯错误的机会和时间。针对孩子的学习情况，要求家长每天安排不同的学习任务给孩子，并且拍照上传给我。我给他摆明态度，我付出自己额外的时间未来关注他在家的学习情况，那么家长也要付出自己的时间来关注自己孩子的学习情况。大家共同合作为了改变孩子付出努力达到双赢。我也希望通过这样的方式能够让孩子有所改变。

## 欣赏的力量

新北区龙城初级中学 李昱华

### 相识，遇到硬骨头

初一时，刚接这个班，短短几天，任课老师们纷纷向我反映班级有几位同学自制能力差，注意力不集中，上课爱说话，还爱插嘴，小动作多，缺乏自主学习意识。我常常思考，到底是什么原因造成了这样一种局面，有什么办法可以改变这种现状呢？

### 观察，寻找突破口

于是，在平时的教学中我仔细观察着每个孩子，哪个孩子不会专心听讲，哪个孩子是小话唠，哪个孩子爱插嘴，哪个孩子坐不住？经过一段时间的逐步的观察摸索，我发现其实多数孩子表现还是比较好的，调皮捣蛋的老是那几个。同时，我也在不断的尝试不同的教育方法，运用不同的管理策略，寻找每个孩子的突破口。

我们班的小奇是个不遵守纪律的男孩，上课不光爱做小动作，而且插嘴成了常态。有时搅的老师都上不成课，任课老师们整天抱怨他的种种缺点。我的课堂也不例外，每次上课我行我素，老师的批评教育已经对他不起任何作用。一次上课时，我像往常一样让同学们看课外书《动物老师》，这次我却发现小奇出奇的安静，眼睛盯着书本看的是那么仔细那么认真，他终于能静下心来了，我有些惊奇！接下来我要孩子们说说都有哪些动物是人类的老师的问题时，小奇的手举的老高老高，那表情流露出的迫不及待，让我忍不住第一个就先提问他。“人会模仿猴子打猴拳！”他不光声音响亮还做了个猴拳的动作，惹得同学们哈哈大笑。气氛一下子被激起来了。我还知道：“根据蝙蝠发明了雷达！”“蜘蛛网编织渔网”小奇一下子说了好几个。“哇！你咋知道这么多？”我确实很惊讶。“我从书上看的。”他笑眯眯地说。我伸出大拇指：“厉害！你可真了不起！大家给他鼓鼓掌！”掌声响起来，小奇的脸蛋儿也红了起来。

这样之后，一整节课，他居然端端正正的坐在那认真听讲，再也没乱说一句。从这节课之后，我开始找机会表扬他，他的每一点进步我都会进行肯定，在课堂上我也总是给他展示的机会，几次课下来，他已经完全改掉了他之前的坏毛病，这个学生的转变给了我很大的感触，原先每一个学生都需要爱的表扬，都需要别人对他的肯定，也许你一句微不足道的表扬，就可能融化他那颗冰冷的内心！

### 欣赏，疗愈每颗心

透过这件事我明白：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。“被欣赏”是疗愈的开始，当一个劣迹斑斑的孩子开始被欣赏，转变就有了可能。这种“被欣赏”的力量，就像一根脐带般源源不断的给小齐带去能量。

哪个班没有理解潜力差和性格有缺陷的孩子呢？这些孩子在学习上不能和同龄的孩子同步，行动也不如别人敏捷，他们才是更需要关爱的孩子，如何看待他们呢？我常抓住这些孩子某一个闪光点，然后无限放大，给孩子更多的自信，更多的骄傲。“你知道的真多！”“你可真是聪明！”“你这么可爱！”这些平实的话，就像一缕阳光，温暖着孩子的心，传递着快乐、慈爱，让孩子感觉是生活在大家的关爱中，生活在快乐的班集体中，更加地热爱班集体，对学习充满了信心。

每一个学生都是一本你从未读过的书本，需要你去慢慢品味；同时也是一朵即将盛开的花朵，每一朵都需要我们精心浇灌；还是一个需要点燃的灯，需要我们去点燃。让我们练就一双慧眼，用心的去品味、去浇灌、去点燃，让每一个孩子将来都成为一道独特的亮丽的风景。

## 社区读书会的故事 西夏墅初中薛红娟

### 问题背景

我做公益阅读推广人已五年有余，多次在市图书馆、保利剧院、不同社区组织活动，其中多以绘本故事会为主。因此，在我接到带领社区少年读书会的任务时，我自信满满。那次招募的十名社区小朋友都是小学生，年级不等。读书会前半段是带领孩子们阅读绝版书籍《给老虎戴铃铛》并分析讨论，后半段则是故事演绎环节。由于是绝版书籍，因此孩子们对故事内容完全陌生。前半段中，有三个男孩子表现尤为突出，M就是其中一位，几位女生则表现平平。于是在后半段分配角色的时候，女孩子们表现不是很积极。我首先询问“谁要饰演老鼠领导波曼时？”小男孩M举起了手。M在前半段表现非常活跃，于是我毫不犹豫地请他担任波曼的角色。在M的带动下，其他的角色也很快就被其他小朋友认领完毕，5分钟的角色熟悉后，故事演绎开始。

### 出现问题

还没2分钟，我就发现了不对劲。M同学的性格外向，敢于发言，但作为领导，权威方面好像好欠缺了一点，特别夸张的是，他每说一句台词，至少要笑五秒钟。虽然给老虎带铃铛这本书并不厚，但是要从众多的文字当中立刻找到属于自己的台词，对于九月份新学期才上三年级的男生而言，似乎并没有那么容易。我一心三用，一边脑子里飞快想着法子，一边用手指帮他找到对应的台词，还得从容应对自己的旁白角色。奈何小伙子年龄原因，配合不那么完美，于是，我直接在大家面前提醒他，“讲领导可是要很严肃的！不可以一直笑个不停！”一个六年级的女生立刻会意说，“老师，我可以！”我对M说“再给你一次机会，如果还要再想傻笑的话，我们就要换领导啦！”两分钟过后，M依然没有改进，还是台词五秒钟，大笑十秒钟的状态，于是我指定那位六年级的女生做了领导。M同学待在原地，没有去担任女孩儿之前的角色。我也不强求，少一只老鼠的角色并不影响整个故事往下推进。但是，整个故事的展演也并没有像我预期地那么顺利，M倒是不大声笑了，可是他开始制造噪音，拿书拍打凳子。我把书拿走，他便使劲敲打凳子。我握住了他的双手，他又开始拼命跺脚。表演期间我提醒了若干次，但效果甚微。除了动作提醒之外，我也友情提醒“妈妈也会看到志愿者拍下的视频，看到你表现不好的话，妈妈也会伤心啊！”，但他仍然无动于衷，我别无他法，只能忽视，继续自己的工作。

### 解决问题

随着噪音不断侵入，我开始反思，慢慢地意识到，我才是问题的来源。M应该是故意与我唱反调，以此显示他对我的不认同。首先，我备课不足。在准备读书会的前期工作，我没有

事先将台词进行打印或用铅笔进行区分，降低小朋友演绎的难度。其二，我用人不当。相比三年级的男生，明显六年级的女生更适合于当领导者。而我没有经过深思熟虑，就轻而易举地被学生带偏。作为一个教龄已二十多年的教师而言，实属不该。再次，我听之任之。M被选出做故事演绎中的主角之后，我没有对其进行一对一的培训，没有强调基本要求和规矩，导致了这一尴尬局面的出现。

于是趁着旁白间隙，我蹲下来，轻轻地对M同学说，“今天故事的开头是你演的那位领导，所以，最后的结尾还是得由你来收官。一定要好好表现！现在，翻到故事的结局去看一下，哪些是属于你的台词。”果不其然，不一会，他拿起书，专心研究起来。见此情况，我跟那个6年级的女生说，“我们的故事演绎要有头有尾，一开始是由M担任老鼠领导的，因此最后的结局也由他来担任，你觉得怎么样？”那位女生很懂事，爽快地答应了。最终，故事演绎顺利结束，M也开开心心地回家了。我很庆幸，自己及时跟进，解决了问题，没有让糟糕的情形一直持续到最后。社区的故事会安排一个半小时，如果当时没有解决的话，那也就没有机会了。

### 反思成长

活动过后，我对本次我所犯的错误进行了认真地复盘。按理说，我有过多次带混龄孩子的活动经验，我也在学校开发了“少年读书会”校本课程，并已任教一年，本次读书会理应非常顺利，但事实却大相径庭。虽然我及时补救，结局还算勉强凑合，可先前的糟糕体验却仍然存在。这不正如我们班主任的每一次带班吗？虽然班级管理不外乎学习、生活、心理、劳动等方面，但每一个班集体都是独一无二的存在，不一样的个体决定了不一样的班集体。我们需要了解每个学生的性格，因材施教，扬长避短。每一个教室里都有M，都有那位六年级的小姑娘，还有更多有声有色、个性鲜明的孩子们。以后，不管教龄年限是多少，我都认真备课，提前预设，详细了解，及时跟进，争取少留遗憾。

## 爱与挑战的交织

### ——一次暑假家访的深切感悟

飞龙中学 邹金炳

在这个漫长而炽热的暑假期间，我踏上了一段家访的旅程，深入探索我班级中每一位学生的内心世界。作为他们的班主任，我满怀对每位学生未来的深切期盼，渴望他们能将学习视作乐趣的源泉，或至少保持一份平和的心态，以严谨认真的态度面对每一项学习任务。同时，身为父母，他们无不怀揣着同样的祈愿，希望子女聪明伶俐、学习自觉且领悟力强，即便不能尽如人意，也期盼他们能无需过多的鞭策与监督。

然而，现实常常与我们的美好愿景相悖。我们不难发现，有那么一群孩子，他们的学习成绩不尽如人意，对学习的热情如同沙漠中的一滴水，难以寻觅。他们的作业完成得拖泥带水，能拖延则拖延，能逃避则逃避。这样的现象，如同一面镜子，映照出作为教育者与家长的无奈与焦虑。

一次家访，更是让我深切体会到了家长的无助与教师的无力感。朱某，这位在班级中身形瘦小、沉默寡言的男孩，他在课堂上的沉默并非深思熟虑后的沉稳，而是对知识的茫然与逃避。无论是课堂的积极互动还是课后的自主学习，他都显得那么格格不入。课业的拖欠、背诵的困难、默写的失败，这一切如同乌云一般笼罩在他的学业生涯之上。

因此，我将暑假家访的第一站定在了朱某的家，希望能从家长那里获取更多关于他在家学习状态的信息。然而，当我与他的父母面对面坐下时，一股深深的无奈与焦虑气息扑面而来。他的母亲开始倾诉：她与丈夫都是工厂工人，文化程度有限，因此对儿子的学习寄予了厚望，希望他能够通过学习改变命运，考上大学。为了陪伴孩子学习，她甚至放弃了高薪的工作，选择了一份无需加班、可以有更多时间照顾孩子的岗位。然而，她的付出并未得到应

有的回報，兒子的學習態度依舊冷漠，作業敷衍了事，背誦效率低下，這一切都讓她感到心力交瘁。

聽着家長的傾訴，我陷入了深深的沉思。面對這樣的孩子和家庭，我該何去何從？是選擇與他們一同焦慮、指責孩子嗎？顯然不是。是繼續採用鼓勵的方法嗎？似乎也收效甚微。我深知，每個孩子都是獨一無二的個體，他們的學習興趣和態度也會有所不同。因此，我給出了我的建議：“七年級是孩子進入中學的關鍵時期，他們需要時間來適應新的環境和的要求。在這個階段，家長的陪伴尤為重要。您已經做得非常好了，請繼續保持。同時，我們也要認識到孩子的獨特性，耐心地尋找他們對學習不感興趣的原因，多鼓勵、多激勵，逐步培養他們對學習的興趣。作為家長，請減少指責、增加鼓勵、降低對孩子的期望值，珍惜並讚美孩子的每一點進步。讓我們攜手合作、共同努力吧！”

雖然我的話語中充滿了期待和美好願景，但我也深知教育並非一蹴而就的事情。我們可能會付出很多努力卻看不到明顯的改變和成果。然而這並不能成為我們放棄的理由。我們必須銘記：教育是一場馬拉松而非短跑比賽。我們需要隨時隨地播種希望、耐心等待花開的那一天。在愛與挑戰的交織中，我們共同前行。

## 用信任點燃星星之火

### ——“猴哥”成長記

#### 常州市中天實驗學校 紀蘭

猴哥姓“侯”，長得五大三粗，虎背熊腰，這學期全班正在讀名著《西遊記》，他便順理成章得了個外號——“猴哥”。

猴哥那渾圓的腦袋上有一對極不相稱的小眼睛，似乎永遠睜不開，再加上他長得高，一般同學看他都要仰視，他那雙永遠眯縫着的小眼睛反而有了幾分睥睨天下的傲慢之氣。據猴哥的小學同學描述，他在小學就是“校霸”級別的人物，一般人不敢招惹。一開始，當我仰視這個黝黑高大的男生時，內心隱隱有些擔憂，憑我這體型和經驗，能治得住他嗎？

我和猴哥的故事，還得從小強說起。小強是猴哥的室友，從小遺傳了他爸爸打呼嚕的毛病。每天晚上宿舍熄燈後，他幾乎秒睡，接着整個宿舍便會聽到驚天動地的呼嚕聲，此時沒有睡着的舍友，就很難再入睡了。舍友們都被小強的呼嚕聲吵得睡不着，這時，仗義的猴哥出手了。猴哥本來就睡眠不好，被小強這麼一整，非常鬱悶，於是經常半夜起來，一開始拍打小強，讓他醒醒，過會兒再睡；後來竟演變成用一點水潑小強，甚至用手卡住小強的喉嚨，以此來喚醒小強。小強對此本不知情，第二天早上在舍友的描述下得知此事，非常生氣，一邊向我告狀，一邊打電話回家向父母哭訴。小強的父母老來得子，對這個兒子一直十分上心，我正想着如何處理此事，他父親的電話來了，主題是約我面談。

因為剛開學不久，所以這是我和小強家長的第一次見面。見面後，我還未開口說話，小強的父亲便迫不及待地說了起來。他的話有兩層意思：一是小強從小乖巧又膽小，是個“遵紀守法”的好孩子；二是猴哥的行為對小強造成了生理和心理的傷害，應該立刻取消他的住宿資格。最後，小強的父亲說了這樣一句話：“我也是做過老師的，不是每個孩子都能被教育好，有的孩子就是不可教育的。”聽到這裡，我忍不住開口了：“每個孩子到學校來，都是想好好上學的。初中三年才刚开始，我們沒有理由一開始就放棄。”

話雖如此，但我深知解決此事的迫切性，於是，我一方面讓小強父亲準備一些治療打呼嚕的藥物，而且向他再三保證，我能確保小強的人身安全；另一方面我又趕緊联系了猴哥的家長，周五放學時面談。

當天晚上，利用查宿舍的時間，我與猴哥進行了一次深談。我首先問他：“你為什麼選擇住宿？有走讀的條件嗎？”猴哥斬釘截鐵地說：“我家離學校遠，而且爸媽工作都忙，不可能走讀的。”我不動聲色地說：“既然如此，你就要好好住，違反住宿紀律，是要被學校取消住宿資格的，這你是知道的。我們的當務之急是小強打呼嚕的問題，首先，我們要知道

## 新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第9期）

这是他的家族遗传病，要体谅他这个“病人”；其次，我已经和他家长进行了沟通，给他准备了喷雾和专用枕，你帮我提醒他及时用药，顺便帮我看看有没有效果。千万不能再用水和卡喉咙的方式了，万一出了意外，你我都承担不起后果，明白吗？”猴哥听了这话，用力地点点头，眼里闪烁着异样的光，也许他没想到我会安排他帮我做事。话虽如此，我的内心仍然忐忑，于是每天去询问猴哥情况如何，据他描述，喷雾和专用枕用上后有一定效果，这样一来，猴哥的注意力由如何解决打呼噜的问题转向了关心同学的“病情”上来了，我一颗悬着的心总算放下了一点。

周五放学时，猴哥的母亲如约来找我，这也是我们的第一次见面。在此之前，我对猴哥的家庭情况还知之甚少，基于此，我把这次面谈分为两个阶段：第一阶段是我和侯妈妈单独谈，第二阶段是我、猴哥、侯妈妈一起谈。

通过我与侯妈妈的单独交流，我发现母亲的性格比较温和，也得知了猴哥从小比较依赖母亲，但现在渐渐大了，有些不听话了；猴哥的父亲倒是比较威严，但他开了一家公司，工作繁忙，管教孩子的时间比较少。我深知，虽然是班主任，我也没有资格苛责别人的家庭教育，所以在接下来的“三方会谈”中，我调整了我的讲话重点：一是当着侯妈妈的面，把事情的原委再陈述一遍，突出了猴哥的做法可能造成的严重后果；二是夸奖侯妈妈的知书达理和猴哥入校以来的良好表现，让他意识到原本他在我心目中的形象不错，是这次的宿舍“矛盾”破坏了这种良好印象；三是我特意强调，现在小强的父亲建议我让猴哥走读，但我考虑到现实情况，决定再给猴哥一次机会，因为猴哥和小强都是我的学生，我不允许猴哥欺负小强，同时也不允许小强的父亲“欺负”猴哥，我会保护好所有学生。看得出来，经我这么一说，侯妈妈和猴哥都很感动，表示绝不给我添麻烦了。

故事到这里其实才刚开了个头，但正是有了这个充满信任的开头，才有了猴哥接下来的转变。

打呼噜风波暂告一段落后，我便干脆让猴哥负责宿舍的纪律，并任命他为副舍长。当我拍着他的肩膀对他“委以重任”时，看得出来，猴哥受宠若惊。但我没想到的是，他对我交代的事竟是如此上心——每天早上，猴哥进教室的第一件事便是直接向我汇报前天晚上宿舍的纪律情况，大到熄灯后某某讲话，发出声音，小到熄灯后某某几点从厕所出来，事无巨细，一天不落。我也被猴哥的这份责任心打动了，此后查宿舍时经常去宿舍表扬他，他听了更开心了，做事、学习的积极性都增强了。

没过多久，猴哥所在宿舍的舍长因为家里的原因转走读了，这样一来，舍长之位便空缺了。当天晚上我走到他们宿舍，随口一问：“大家看谁来做新舍长呢？”没想到，宿舍同学竟一致推选猴哥当舍长。更没想到的是，此后的一个月里，该宿舍的卫生和纪律表现极佳，一举拿下“文明宿舍”流动红旗，要知道，有四个男生宿舍同时竞争这项荣誉呢。当鲜红的旗帜第一次飘荡在猴哥宿舍大门上方时，我知道，我已经用信任点燃了星星之火，这个曾经调皮的“小猴子”，已经成长为真正的猴哥——一个有责任、有担当的宿舍一哥了。而洋溢在猴哥脸上的那份自信，也是前所未有的。我相信，凭着这份自信，猴哥在今后的学习和生活中，定能拼出他自己的风采！

著名的外科医生阿图·葛文德说：“我们迷恋妙手回春的那一刻，所以我们抓住每分每秒，用自己的知识和能力去改变一个人一生的命运，让这个人过得更好。”我不敢说，这些流淌在师生生命记忆中的小事，这些小小的信任之举，能在多大程度上改变一个学生的命运，但这种短暂的“妙手回春”的感觉，真的很美好！

## 【五、活动照片及报道】（精选 6 张左右照片，附报道后面）

### “热”与“光”

#### ——胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第九次活动

6月14日下午，烈日炎炎，2024年的第一波热浪直面而来。伴随着热浪的还有“逐光”胡忠梅优秀班主任培育室的老师们，他们热情满满，相聚在新北区罗溪中学，开展本学期最后一次活动。

活动初始，吴艳玲老师给大家在学校图书馆呈现了一节《下一站：中考——轻装上阵，一试有成》的主题班会。吴老师精心准备，精妙设计，精彩呈现。课堂从游戏导入，听“中考”体验情绪，到组织丰富多彩的活动，聊“中考”释放压力，然后积极赋能笑对中考，最后欣赏视频《做追光少年》，跨越中考笑对人生。本次班会是学生初中阶段的最后一节班会课，意义非凡。本节班会课对学生的初中阶段进行了总结和提升，让学生印象深刻。

活动的第二阶段，成员们围绕本次主题班会进行了点评。大家对吴老师的班会课给予了高度评价，纷纷表示收获良多。“耶克斯多得森定律”、“五步脱困法”等在以后的班会课上可以直接运用。老师们也对课堂中的疑惑发表看法，提出意见，进行探讨。智慧碰撞，火花四射，助力老师们成长，这也是培育室成立的初衷。

最后，培育室领衔人胡忠梅老师对本次活动作点评总结，回顾了本学期的历次活动，布置后阶段的工作。胡老师期待老师们在暑假中有新的沉淀，在新学期有新的突破，在“逐光”的路上温暖自己，点亮学生。

#### 活动反思一

常州市中天实验学校 纪兰

吴老师的主题班会，给我以下几点感受：1. 主题针对性强：选择“下一站中考——轻装上阵，一试有成”作为主题，直接针对九年级学生当前面临的实际问题，体现了班会的时效性和实用性。2. 内容丰富多样：班会内容不仅涵盖了压力管理理论知识的讲解，如压力的来源、影响及应对策略，还融入了互动游戏、经验分享、放松练习等多种形式，既增强了学生的参与感，也使信息传递更加生动有效。3. 情感激励：邀请了家长录制祝福视频，同学间互寄赠语，这些活动增强了他们面对挑战的信心和动力。4. 实用技巧传授：班会上介绍了一系列实用的压力缓解技巧，如紧张失眠小贴士、蝴蝶拍放松身心等，为学生提供了可操作性强、易于实践的方法，有助于他们在日常学习中自我调节。5. 氛围营造良好：班会整体氛围温馨而鼓舞人心，教师和学生之间的互动积极，营造了一个支持和理解的学习环境，让学生感受到团队的力量，激发应对中考的无限信心。

#### 活动反思二

新北区安家中学 余小文

今天我有幸聆听了吴艳玲老师的一堂班会课《下一站 中考》。本次班会课主题明确，围绕中考给学生带来的压力这一话题，指导学生如何正确看待压力和缓解压力。

整节课以热身游戏“抓住中考”为开场白，从上课第一分钟开始紧紧抓住了学生的注意力，形式新颖又符合学生特点。压力测试，解读压力如何影响大脑，压力与成绩曲线图，换角度思考压力等一系列活动让学生在思考，讨论中重新认识压力、正视压力。而“五步脱困法”给学生提供了充分的发言机会，使学生缓解了中考所带来的各种情绪。家长暖心的祝福视频，老师温馨的小贴士，同学真挚的卡片寄语，汇成了一道道暖流，舒缓了学生的负面情绪，尤其是结尾处追光少年的视频，让学生们放下了包袱，轻装上阵，笑对中考，笑对人生。

整节课精心设计，衔接顺畅，层层推进。师生互动、生生互动，不落俗套。

感谢吴老师的这节课，给我提供了学习和提高的机会。

新北市胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第9期）

