

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报 (第16期)

【一、活动通知】

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第16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12月25日举行培育室第16次活动。

一、活动时间

2024年12月25日（周三）下午13:20—16:30。

二、活动地点

江苏省奔牛高级中学

三、活动内容

| 时间 | 内容 | 地点 | 主持人 |
|-------------|---------------------------------|---------------|-----|
| 13:20—14:30 | 1. 班会：江苏省奔牛高级中学 周宁 《遇见更好的自己》 | 树人楼二楼 录播教室 | 胡忠梅 |
| 14:40—15:40 | 2. 讲座：飞龙中学 邹金炳 《育繁花盛开，让幸福生长》 | 树人楼四楼 教工之家 | |
| 15:40—16:30 | 3. 后期工作布置 | 教工之家 | |

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12月20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 12.25 | | | |
|-----------------------|-----|------------|-----|
| | 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 | 请假 |
| 11 | 陆小莉 | 新北区薛家中学 | 请假 |
| 12 | 李昱华 | 新北区龙城初级中学 | 李昱华 |
| 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 | 请假 |

【三、活动过程材料】（附：详细教案、PPT、交流稿等）

主题班会 1：江苏省奔牛高级中学 周宁 《成为一束光 照亮你和我》

班会主题：成为一束光 照亮你和我

时间：2024.12.25

班级：高二（12）班

- 班会目标：
1. 创设情境，让学生感受同龄人的矛盾冲突
 2. 小组讨论，分析解决办法
 3. 学习“非暴力沟通”四部曲
 4. 小组分享学习中的困惑及提升注意力的策略
 5. 传递温暖，加强班级凝聚力与动力

主持人：曹雅瑞、曹子涵

课前调查：

【看见】打开生命的能见度

1. 我的优点：
2. 我的困惑：

【反思】针对自己的困惑

1. 曾经做出的努力：
2. 需要的帮助：

班会过程

【流程一：情境创设导入主题】

1. 课前播放 MV “我想更懂你” 视频
2. 小游戏“传递爱”的体验
3. 主持人讲述班级近期班级问题，引入主题
4. 小组表演，直观展示

【流程二：小组讨论解决办法】

提高自己的认知

1. 通过小组讨论初步探讨可能的解决办法
2. 非暴力沟通——学会恰当表达自己的四部曲：
①观察 ②感受 ③需要 ④请求
3. 小组模拟训练
4. 观看家长视频的启发：

【流程三：探讨学习中提高注意力的方法】

1. 播放情景视频《李华特烦恼》
2. 提出问题：李华到底烦在哪里
3. 小组讨论学习中遇到的困惑
4. “自我觉醒”策略：通过提高注意力训练，提升课堂效率

【流程四：传递温暖】

1. 主持人引入：在校园中，我们需要寻求身边同学的帮助
2. 每人发到两个胶囊和两张纸条，一张写下自己的烦恼，一张写下对烦恼时候的自己或同学想说的话
3. 主持人将胶囊装进漂流瓶，摇晃后随机发放方法纸条
4. 交流自己收到的纸条（分享有趣的解决方法，对纸条上的疑问作出解答）

【流程五：班主任总结】

班主任进行班会总结

【赠言】保持热爱，绽放生命

从现在开始，我们将用自己的优点长处光明把自己每天的生命填满。
不骄傲，不自卑，做自己的主人，不抱怨环境，
守住平常心，高效完成平常事。

从小事做起，
满怀感恩的心，
爱自己 and 身边的人，
在行动中提升自己，
让我们成为一束光，照亮自己和他人！

【主题班会 PPT】

The PPT consists of 16 slides, numbered 1 to 16. The content is as follows:

- Slide 1:** Video thumbnail with text '成为一束光 照亮你和我'.
- Slide 2:** Title slide: '成为一束光 照亮你和我' —高二15班战胜“黑暗能量”攻略. Hosts: 曹雅琳, 曹子涵. Date: 2024.12.25.
- Slide 3:** 【小游戏】爱的传递—感受爱. Text: '我们高二（15）班是一个充满爱的团队，首先，欢迎远道而来陪伴我们的老师们：'
- Slide 4:** 问卷调查结果. Text: '生活中：人际关系：对未来比较迷茫；最近睡眠很差... 学习中：课堂效率高；而做小高考压力大；偏科严重...'
- Slide 5:** 生活篇 “言”不出表→道由表之“言”. Text: '—学会恰当表达自己'
- Slide 6:** 情景再现：“言”不由衷. Text: '小高最近学习压力很大，经常熬夜写作业。一次早自习下课时，他的同桌小高不小心把小高的水杯碰倒，水洒到了小高的作业本上...'
- Slide 7:** 情景再现：“言”不由衷. Text: '小高：你怎么这么不小心！有什么毛病每次都弄乱我东西，真是烦死了！ 小高：我又不想故意的，请让你把杯子放在这里的？ 小高：这是我的桌子，我想放就放，你打翻了水杯，弄脏了我的作业，你还有理了？'
- Slide 8:** 非暴力沟通 道由表之“言”. Text: '1. 请以小组为单位，为两个角色设计台词，编成剧本让今晚继续往下发展。 2. 各自选好角色的扮演者，准备好上台表演。'
- Slide 9:** 情景再现：“言”不由衷——内心独白. Text: '小高最近学习压力很大，经常熬夜写作业。一次早自习下课时，他的同桌小高不小心把小高的水杯碰倒，水洒到了小高的作业本上... 为什么两个人都会“言”不由衷呢？'
- Slide 10:** 神奇的非暴力沟通. Text: '用不带伤害的方式 和平而高效的沟通'. Includes a book cover for 'Nonviolent Communication'.
- Slide 11:** 神奇的非暴力沟通 4部曲. Diagram: 1.观察 (观察事实, 不带评判), 2.感受 (感受情绪, 区分感受和想法), 3.需要 (表达需求, 区分需求和策略), 4.请求 (提出请求, 你可以...吗? [积极请求, 尊重我...], 指向他人, 具体可协商). Includes a table: 表达感受: 我很难过 (难过, 委屈, 伤心... 区分感受和想法); 表达需要: 因为我需要 (尊重, 认可, 被理解); 表达请求: 因为我需要 (尊重, 认可, 被理解); 区分需求和策略: 区分需求和策略; 表达请求: 你可以...吗? [积极请求, 尊重我...]; 指向他人, 具体可协商.
- Slide 12:** 神奇的非暴力沟通 4部曲. Text: '同桌小高不小心把小高的水杯碰倒，水洒到了小高的作业本上。小高愤怒地大喊：“你怎么这么不小心！”有什么毛病每次都弄乱我东西，真是烦死了！’ 小高该如何用非暴力沟通的方式表达呢？'. Includes a table: 1.表达事实: 我打翻了水杯，水洒到了你的作业本上。; 2.表达感受: 我感到很抱歉。; 3.表达需要: 我非常需要你的谅解。; 4.提出请求: 你愿意帮我写一份作业，你看可以吗？.
- Slide 13:** 神奇的非暴力沟通 4部曲. Text: '同桌小高不小心把小高的水杯碰倒，水洒到了小高的作业本上。小高非常生气，如果是小高 想要主动沟通，她该怎么表达呢？'. Includes a table: 1.表达事实: 你把水洒到了我的作业上。; 2.表达感受: 我感到很生气很难过。; 3.表达需要: 我需要按时完成作业。; 4.提出请求: 你可以帮我写作业吗？.
- Slide 14:** 你说出口的话会改变你的人生。 —马歇尔·卢森堡. Text: '道由表之“言” 实战演练'. Includes an illustration of people.
- Slide 15:** 道由表之“言”：实战演练. Text: '1.每位同学抽取一个情境，并抽取角色卡片：主角1（主动沟通者）、主角2（被动沟通者）、观察、感受、需要、请求。 2.情景演绎，代入角色，每位同学按抽取的方式表演沟通过程。'
- Slide 16:** 道由表之“言”：实战演练. Text: '最近身边城市有小赵喜欢的动漫展，她想征得家长的同意和同学们一起去，家长却说：“作为高中生，还是学习最重要，动漫展就去了，太浪费时间了。”小赵会对家长说：...'. Includes an illustration of people.

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第16期）

由由表之“言”：我可以！

请同学们选择一件发生在自己身上的事件，填写“我的由表之言”卡片。

我最近发生了_____（事件），这让我_____（心情）。
现在我可以非暴力沟通的方式进行表达，对他（她）说：

非暴力沟通中的非语言信息

学习篇

李华特烦恼

【小组任务】：

小组比拼

在1分钟内写下尽可能多的解决方法（标注序号）

团队合作 激发潜能 集体的力量

家长的应对策略

【启发】

周老师的“自我觉醒”策略

洪

主阵地

五种感知觉统合能力

视觉分辨能力：孩子容易把相近字弄混，比如王看成玉，内看成肉。

视觉追踪能力不足：会出现加字、减字、跳行的现象，看口不一。

所知觉反应能力不足：导致听觉记忆力不好，表现为上课不专心，记不全老师讲的内容，理解能力弱等，从而影响着学习的效率。

注意力

影响学习效率的核心因素

记忆力

影响学习效率的关键因素

注意力

接受信息 - 处理信息 - 输出

专项训练

视觉训练：视觉追踪、追踪训练、注意力、跟踪训练、跟踪训练、数字文字训练

听觉训练：耳听训练、辨音训练、辨音训练、黑白棋训练、大棋局小棋局

触觉训练：触觉训练、触觉训练、触觉训练、触觉训练

思维训练：思维训练、思维训练、思维训练、思维训练

1分钟专注力训练 The Call of the Wild

- be [] to the ground
- [] like a red-eyed devil
- come up with his tongue
- [] it curiously
- a hole for himself
- [] to sleep in the snow
- point his nose at a star and [] long and wolf-like
- [] Spitz's charge
- [] him over
- stand and []

团队合作学：

- 决定在开始。
- 我们得用自己的**眼光**去发现光明。
- 把自己每天的生命填满。
- 不骄傲，不自卑。
- 做自己的主人，不要抱怨。
- 学会宽容，原谅竞争对手。
- 从小事做起。
- 坚持不懈的决心。
- 克服你的恐惧感。**
- 不断挑战自我。
- 努力**克服你的恐惧感！**

【小结】

看见爱

1. 愿意看团队传递的爱

传递爱

建立自己的能量加油站

团队合作学：

- 决定在开始。
- 我们得用自己的**眼光**去发现光明。
- 把自己每天的生命填满。
- 不骄傲，不自卑。
- 做自己的主人，不要抱怨。
- 学会宽容，原谅竞争对手。
- 从小事做起。
- 坚持不懈的决心。
- 克服你的恐惧感。**
- 不断挑战自我。
- 努力**克服你的恐惧感！**

讲座2：新北区飞龙中学 邹金炳 《育繁花盛开，让幸福生长！》

育繁花盛开 让幸福生长

1. 向阳生长，让每一朵花都精彩绽放！
努力让每个学生快乐，让每个学生都成为一个有用的人。

2. 班级情况

| | |
|--------|------|
| 优势 | 不足 |
| 拥有特长爱好 | 自主性差 |
| 活泼开朗 | 安于现状 |

3. 班级目标

学校、家庭、社区
稳固的三角教育体系

构建学生良好成长环境
唤醒自我发展内驱力

4. 阶段目标

5. 四、实践做法

6. 班级精神文化

7. 班级目标

8. 1. 班级——以班名建设班级文化意象

9. 2. 班级——用班徽承载班级精神内涵

10. 3. 班级——唱班歌促进班级凝聚力

11. 《逐光》

12. 1. 班生长词：看见你我他，班级共成长

13. 2. 一个小驿站：温馨休憩处，学习更精彩

14. 2. 一个风采角：梦想小舞台，我展我风采

15. 3. 多维评价，激发内驱成长

16. 1. 岗位竞选，确立管理组织

17. 2. 一个小驿站：温馨休憩处，学习更精彩

18. 2. 约法三章，制定班级公约

19. 3. 多维评价，激发内驱成长

20. 1. 岗位竞选，确立管理组织

21. 4. 丰富班级活动文化 实践浸润，多重精神内涵的有机整合

22. 1. 萌芽：萌发希望，厚植学生的成长沃土

23. 2. 生长：积极向上，点亮学生的青春梦想

24. 3. 茁壮：心怀感恩，丰厚学生的生命感悟

25. 2. 约法三章，制定班级公约

26. 3. 茁壮：心怀感恩，丰厚学生的生命感悟

27. 五、特色与成效

28. 感谢观看！

【四、教育故事】2024年12月教育故事集

智慧沟通，站着教育 新北区实验中学 胡忠梅

期中考试后，根据之前和学生商量好的要求，我们班的座位重新进行了调整，刚调完位置，都还没到放学时间，有三位家长打电话给我，要求重新换位置，一位嫌位置太靠后，一位嫌位置太靠前，一位嫌弃前面同学比她高，更甚者，一位家长扬言，不给她家孩子解决座位问题，就要到校长室告我。听完三位家长的诉求，我有些恼火，学生都还没放学，家长怎么知道的？肯定是这三位学生利用课间时间打电话给家长，一哭二闹三上吊，家长偏听偏信，搞不定孩子就想着打电话给老师。唉，现在的孩子玻璃心，受不得半点委屈，一旦认为自己吃亏了，要死要活的；现在的家长盲目溺爱，美其名曰“民主”，实际上搞不定孩子，就施压给老师；现在的老师，风箱里的老鼠，怕家长举报，怕孩子跳楼，怕领导批评，做起事情来，缩手缩脚。实际生活中，多少老师是被迫“跪着”教书。妥协？那我这个班主任以后还怎么带学生？不妥协？学生回去闹家长，家长再来闹学校？我忍着恼火，先找三位学生谈话，大致了解一下具体情况。

三位学生，两女一男，一位女生不想坐第一排，理由是在老师眼皮子底下，害怕；一位女生认为前面男生比她高，要调换；一位男生也不想坐第一排，理由是纯粹不想坐。经过我对周围同学的走访，那位男生不想坐第一排，原因是他喜欢我们班另一位女生，那位女生坐第三排，他往后坐，感觉离女生近一点。了解初步情况后，我更头疼了，但是问题还得解决。

1、深度沟通，明晰缘由

深度思考后，我先后打电话给三位家长，先耐心倾听家长的想法，不然后再条理清晰地阐述自己的考量：第一，安排第一位女生坐第一排，是因为该学生自制性不算太高，经常和周围同学讲话，安排在老师眼皮子底下，希望借助外力帮助学生提高自制性，专心学习；第二，第二位女生之所以排在男生后面，是基于全班男女平衡考量，大部分男生的身高会高于女生，如果只考虑身高，那男女座位会不协调；第三，第三位男生坐第一排，是家长自己提出来的，我考虑后觉得可行才安排在第一排，现在学生不同意，家长又反悔，希望家长自己协调好；

2、立足学生，客观分析

我收集了这三位学生在校的综合表现，比如课堂参与度、作业完成情况、课间和同学相处状态等数据与实例，向家长展示座位现状对学生产生的实际影响，不管是积极还是消极的客观评判。同时，就目前的座位安排原因与家长进行详细的沟通，让家长明白当下的座位安排并非随意为之，而是蕴含教育规划。最终目的，都是为了孩子的长远发展。

3、共商方案，求同存异

我提出灵活变通思路，不局限于换或不换的绝对答案，探讨折中的办法。比如，让2位学生先试做2天，2天后再来看效果；男生情况比较特殊，换位置的动机不纯，和家长继续协商，力争更好的解决措施。给出几个可行方案后，诚恳邀请家长参与抉择，增强家长的自主性与责任感，也让家长感受到老师对其意见的尊重。

4、达成共识，跟进反馈

2天后两位女生的家长达成一致意见，暂不换位置。男生家长反馈说，男生还是希望位置往后移，但保证期末考试考到班级前10名，我和家长沟通后建议，反过来尝试，逆向思维，让男生先坐到第1排，期末考试考到班级前10名，再考虑换位置的建议，家长表示赞同。

人民日报曾刊载：“跪着”的老师教不出“站”着的学生。现在教育环境日益复杂和多样化，老师需要更多的耐心和智慧，机智灵活应对家长的意见，甚至是无理要求，智慧沟通，站着教育，让家长心服，学生佩服，领导信服，自己舒服。

一张纸条的力量

龙城初级中学 李昱华

学校无小事，事事都育人；教育无小节，处处皆楷模。作为班主任，我们有着共同的使命与担当，那就是走进儿童，解读儿童的生命成长密码。讲好育人故事，传递教育智慧，体悟教育情怀。

这学期，我班级里有个男生名叫小马，格外引人注目。他的成绩长期在中等偏下的区间徘徊，而他那调皮捣蛋的性格常常在课堂上展露无遗。课堂上总能瞥见小马的种种“小动作”。他或是与邻座同学窃窃私语，或是趁老师转身板书之际，偷偷地摆弄着一些小玩意儿，沉浸在自己的小世界里。他的这些行为，打破了课堂应有的秩序，也让各科老师头疼不已，屡屡对他进行批评教育，却收效甚微。有一次，我正讲得投入，却不经意间看到小马又小动作频频。这一次，我强压住内心的不满，决定换一种方式来处理。我深吸一口气，若无其事地继续上课，下课铃声响后，我面带微笑，轻声地把小马叫到了办公室。他低着头，脚步拖沓，显然已经做好了迎接一场严厉斥责的准备。我轻轻地走到他身边，递给他一张纸条，纸条上的字迹工整而有力：“小马，老师知道你是个聪明的孩子，你那灵动的眼神里藏着无限的智慧。老师也明白，你一定也想在课堂上好好表现，成为同学们学习的榜样，对不对？老师相信你有这个能力，只要你愿意努力改变，并且用心坚持，就一定可以收获成功，做得比你想象中更好。”他缓缓地接过纸条，眼睛里闪过一丝惊讶，那是一种从未有过的被理解与被信任的神情。他微微抬起头，看了我一眼，然后默默地用力点了点头。在接下来的几天里，我时刻留意着小马在课堂上的一举一动。惊喜地发现，他有了一些令人欣慰的变化。虽然他偶尔还是会被那股调皮劲儿所左右，管不住自己，但违纪的次数相较于以往已经明显减少，就像是春天的幼苗，虽然还在努力冲破泥土的束缚，但已经能看到那股顽强的生命力在悄然生长。趁热打铁，在一次批改他的作业时，我在他的作业本里精心夹了一张纸条：“小马，你最近的表现老师都看在眼里，那一点一滴的进步就像夜空中闪烁的星星，虽然微弱，但却无比耀眼。你在努力克制自己，在积极地向更好的方向转变，这种进步真的很大！继续加油，老师期待你更大的改变，相信你一定会给老师带来更多的惊喜。”也许是这一张张纸条的力量，也许是小马内心深处那股被唤醒的向上的力量，慢慢地，课堂上，他积极地举起手，回答问题时声音洪亮而自信；课间休息时，他主动帮助同学解决学习上的难题。小马在本次计算测查中，拿了满分的好成绩。在发奖品的那一刻，我看到了他眼中闪烁着的自豪与喜悦，那是对自己努力付出的最好回报。

看着小马的蜕变，我心中感慨万千。作为一名老师，在面对学生的问题时，我们常常习惯于用严厉的批评来纠正，却忽略了孩子们内心深处那柔软而敏感的角落。有时候，一张充

满鼓励与信任的纸条，就像一束温暖的阳光，能够穿透阴霾，直直地照进孩子的心中，在他们的心田种下积极向上的种子。这颗种子会在他们的内心生根发芽，给予他们足够的动力去挑战自我，去改变自己，向着更好的未来茁壮成长。它不需要华丽的辞藻，也不需要长篇大论，仅仅是几句真诚的话语，便能开启一个孩子内心深处那扇通往成长与进步的大门。这，或许就是教育的魅力所在，用爱与理解、耐心与信任，静候每一朵花的绚烂绽放。

班主任工作案例

新北区罗溪中学 吴艳玲

陶行知先生说过：“真正的教育是心心相印的活动，唯独入从心里发出来的，才能打到心的深处。”班级管理中，有无数鲜活的个案，让我深深地明白：一名成功的班主任，要能与学生一起成长。

一、案例呈现

班级中有一个男孩，个子高高的，脸圆圆的，特喜欢说话。经过一段时间的相处，发现这个孩子基本不写作业，时常在课堂上捣乱；课问欺负弱小的同学。因此同学们也不和他一起玩，且经常接到家长们的投诉。渐渐地他的脾气变得越来越怪异，班上的同学见到他也都躲的远远的。

（一）关注差异，全面了解

作为班主任的我，第一时间与家长取得联系，在相互交流中得知：这孩子长辈们的溺爱中长大，目中无人。得知这一情况后，我便与该生父母进行了多次深入的沟通，并告知孩子这样带来的后果是什么，刚开始家长不以为然，过了一段时间，我将孩子在校的表现反馈给家长，同时把家长请来学校与同学们和任课老师们交流，再一次了解孩子在校的情况后，该生父母慢慢的意识到自己的这种教育方法对孩子带来的后果是非常严重的，表示今后会配合老师并用恰当的方法慢慢来改变孩子的缺点。

（二）家校沟通，有效互助

一方面我通过多种方式（家访、电访，请家长到学校来交流等）多次与家长沟通。另一方面，我也多次与孩子好好沟通。此外，我策划了一系列班级活动，鼓励他积极参与，让他融入集体感受集体的温暖，同时也通过活动来建立他学习的信心。

（三）心心相印，美丽育人

看到该生在不断的变化和进步，心里便萌生了一个想法：何不让他为班级和同学出一份力呢？这样既能让他与同学和睦相处，又可以让他融入到班集体的大家庭中。于是，我给他安排一个小职务——班级后期管理员，每天负责及时擦净黑板和讲台桌的卫生。自从该生担任管理员后，教室里的黑板特别干净，讲桌特别整洁，连任课老师都连连夸赞。从那以后该生的责任心更强了，也更热爱班集体了，各方面都有很大的进步。

三、结语

在与该生一学期的相处中，看到他的改变，我特别开心，也让我深深地懂得：平时与学生的交流不仅要以学生为主，而且要教会学生养成良好的行为习惯。

美国作家爱默森说过，教育成功的秘诀在于尊重学生，关爱学生。在孩子们成长的同时，我也在不断进步。

学习品质意志力的培养

常州市中天实验学校 纪兰

成功是每个人的梦想，要成功除需要满足一定的智力因素外，还必须满足一定的非智力因素，在众多的非智力因素中，意志品质处于非常突出的地位。

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”，这是宋代文学家苏轼的千古名句。古往今来，多少能人志士皆因其坚毅的品格而闻名于世：从卧薪尝胆的越王勾践到十九年持节不屈的苏武；从捍卫真理宁死不屈的布鲁诺到顽强奋斗、与逆境抗争到底的开普勒；从身残志坚的爱因斯坦奖章获得者霍金到经历过两次高考失败的中国“留学教父”俞敏洪，他们虽然来自不同的国度，身处不同的时代，但他们都拥有一种共同的特质——坚强的意志品质。

小学的他们在父母身边无忧无虑，为了孩子的独立，到了初中基本都选择了住校。初来乍到的他们，寄宿在学校，各种的思念，找着借口几乎每天要打电话给家长，一打电话就是哭，无奈的家长偷偷反映到我这里。在和家长的交流中得知，这些孩子从小意志力不够坚定，一遇到事情就容易退缩，希望得到老师的帮助，也愿意配合老师，于是我试着从以四个方面着手，改变目前学生们的现状。

1、加强合作，助长意志力

姚同学是独生子，从小在溺爱的环境中长大。很少出去跟同龄人玩耍、合作、参与社会活动。从小缺少玩伴，孩子整天与零食、玩具、电脑、手机为伴，剥夺了孩子与人交流、接触社会、独立生活、坚强自立的锻炼机会。造就孩子任性、自我、软弱不良品性，生活中缺乏随机应变的优秀品质，断了孩子坚强意志的翅膀。针对上述情况，我在学校，建立了学习小组，让他做小组长，慢慢培养他与他人合作的能力，在家里，要求家长多与孩子交流，每周开一次家庭沙龙，要求孩子汇报一周学校的一些事情，在学习之余，参加到家庭疫情防控小组长，他把学校学到的防疫知识，给家长们宣传，做好消杀工作。一段时间，电话的次数越来越少了。

2、劳动锻炼，提升意志力

蔡同学，家庭比较富裕，他要什么就有什么；叫什么应什么。除了作业，其余家长能代则代。整个成长过程缺乏家庭劳动教育和坚强意志锻炼。他们体会不到父母生活的艰辛，感受到的是自己生活的理所应当。缺乏斗志、意志、品质。于是，在学校里，每周都安排他值日，从扫地、拖地着手，让他知道劳动也是一种习惯，体力劳动与脑力劳动要并举。周末回家，要求他家长，安排点劳动项目（洗衣服、洗菜、搞卫生等），为了不产生抵触情绪，开始就以我班主任的名义，并要拍下劳动的小视频，后来每周都能坚持做一点力所能及的家务。同时，周末，蔡同学的爸爸也能带着他晨练、爬山、野营、徒步旅行等，甚至制造一些挫折和磨难事，让他挑战。二个月后，在学校的一个星期，已经不再打电话给家长了。

3、目标激励，持久意志力

陆同学，在小学的成绩，非常优秀，都是前列，到我们班，由于竞争激烈，几次练习都是中上位置，我觉得已经不错了。从与他的交流中得知，家长以小学的标准要求孩子，好高骛远，脱离实际。每次名次要前茅，评奖要第一。家长的期望越高，不言而喻失望自然也会越大。对孩子而言，真是压力山大啊，以至于一到考试，他就紧张，甚至到后来都来不及考完。后来，我和家长电话交流了一下，告诉他们初中不比小学，中天与其他学校的情况也不

同，虽然是摇号生，但是学生的情况与原来小学相比，不具有可比性，所以要设立合理的期望值。回家不要一说话，就是说成绩，淡化成绩、分数，关注过程，细节。给他信心，用成长型思维看待孩子。同时，我考前也常找他谈一谈，告诉他：胜人者有力，自胜者强。要自强，必须战胜自我，超越自我。即使你身处逆境，即使你被挫折和失败打倒一百次，只要你信念不灭，意志不垮，就可以一百零一次地站起来。我给他设立一个他能达到的目标，例如：这次你的目标是90分。这一次次小目标的达成，他考试再也不紧张了，发挥越来越好。每次练习后，还能自觉地将错题整理到错题本上，过一阶段还会主动向我汇报一下。

4、榜样力量，升华意志力

引用典型的案例，以先进人物为榜样，促进学生树立远大理想。例如，有一次班会课，我对同学们讲新东方教育集团创始人俞敏洪的成长经历，介绍这位出自江阴的“农村人”是如何成长的。对于初中和小学阶段的学生，可以选用奥运会跳水冠军全红婵的成长经历，介绍这位家境贫寒的少年从七岁开始接受跳水训练，十一岁进广东省队，十三岁进国家队，十四岁在东京奥运会女子10米台的决赛中五跳三个满分，最终为祖国夺得该项目的金牌。值得一提的是，在奥运赛场上，全红婵并非一帆风顺，她也曾出现过失误，但她并没有气馁，而是凭借着坚强的意志品质最终夺冠，为国争光。为学生树立意志坚强的榜样，不仅有利于学生意志品质的养成，同时也有助于其远大理想的树立，而理想的树立又会进一步成为学生前进的动力，促进其意志品质的养成。

培养中学生良好的意志品质是一项长期复杂的工作，需要我们教育工作者做长期细致的工作，应付各种挑战，才能收到成效。因此，要培养能够实现“中国梦”的接班人，就必须将意志力的培养贯穿于家庭教育、学校教育以及社会教育。“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”在如今这样一个大发展、大变革的时代，坚强的意志力是未来的国之栋梁必备的心理素质。

“消失”的他

江苏省奔牛高级中学 陈常英

【过程描述】二阶考完那周末晚上放假，确认学生都离开教室后，我也回了家。到家近半小时，忽然接到0同学母亲的电话，声称在以往与0同学约定的场所没等到0同学约20分钟后，在教室和宿舍都没找到0同学，问我知不知道小孩去哪了。回想确认自己离开教室时教室无人状态，我立马安抚0同学妈妈不要着急，随后联系跟0同学关系密切的L同学打听下落。L同学得知情况后随即告诉我她了解的情况：因为二阶考没考好，0同学对L同学说不愿在回家途中被家长批评，他打算自己带着行李走回家。得知这一信息，我立马联系0同学妈妈和单位保安一起查看学校监控，确认0同学已走出校门后，0同学父亲打车按照常规路线沿途查看最终在路边找到了正在行走的0同学。于是我建议0同学家长控制好情绪跟小孩沟通，让他明白这种行为潜藏的隐患。

返校后，我并没立即找0同学沟通。0同学中考成绩在班上排名前列，进入高中后成绩基本位列班级中下，原因众多，比如易于浮躁、怕苦怕累、自我感觉良好等等。期中考后没多久，当我发现他和L有恋爱倾向时及时分别找过他俩单独交流，虽然我的初衷是希望通过我的介入能让两人分道扬镳，但在沟通过程中发现两人存在很多共性，比如对待学习都怕吃苦但都希望自己能有所进步，对待恋爱的态度没那么执着但又不愿在外力干涉下分开，且都

认为或许因为对方的关注和帮助能让自己学习成绩有所提升，等等。基于这些信息，我斟酌再三，对他们提了些相处过程中必需做到的行为规范方面的要求，随后把了解的情况跟双方母亲作了汇报，也正是出于对自家小孩情况的理性认知，O同学家长对小孩有了恨铁不成钢的埋怨和批评，而O同学则出现了抗拒和逃避的心理及行为。

等到二阶考成绩全都出炉，我把O同学请到办公室，将汇总好的全员全科成绩单放在他面前让他细看，单子上他位列倒三。默默地看着他满脸的笑意慢慢变为一脸的落寞，时隔七八分钟，我问他看后感想，他低声说了句“太差了”就陷入沉默。随后我开口，语气平和：“之前关于谈恋爱，我尊重你们的决定是因为你们觉得在一起可以互助提升，结果两人考试成绩都大幅度滑坡，尤其是你已在尾巴位置，没考好怕被家长骂就一声不吭玩失踪，我怎样评价你的行为？平时你有真的努力吗？后续怎么做比较合适，你自己去好好琢磨。”随后请他离开了办公室。后面连续几天早自习时间段我发现O同学都能比以往提前到教室学习，与L同学单独接触交流的频率明显降低了。剩下的就是能坚持多久的问题了。

【理论分析】

1、现在中学生的自我意识过于强烈，加之网络环境的影响，他们很难认可、接受来自师长说的道理，“我知道你可能是为我好，但我还是要走自己的路”是他们认知的基本特点，所以关于所谓的早恋，与其我们教师苦口婆心给他们分析中学阶段恋爱的弊端进而让他们及时停止，倒不如给他们分析弊端的基础上只给建议，且表达下对他们的尊重，因为前者更多引发的是他们的反感和抵触，后者给他们自主决断的权利和试错的空间，让他们以实践检验常理，输也输得心服口服，那么觉醒之后的方向自然就正确了。

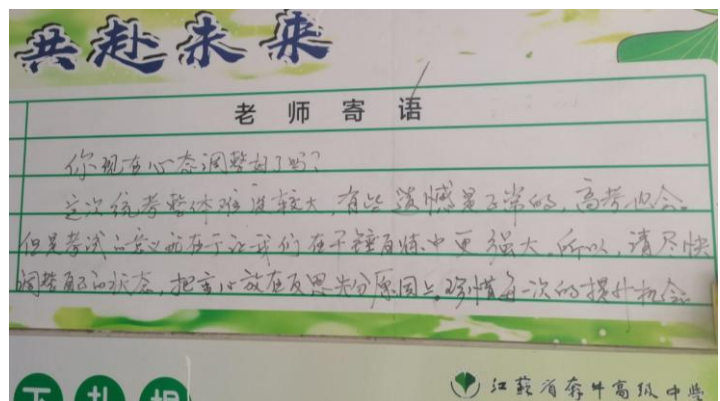
2、O同学“消失”行为的出现很大程度上源于家长跟他沟通交流的方式存在一定的不合理性，比如当小孩出现问题时，更多的是批评和责备，次数多了，小孩就会产生抵触情绪进而逃离。学生成长的过程是不断犯错和纠错的过程，纠错的前提是小孩自己意识到自身错了，而这需要我们的耐心引导和沟通，了解出错的原因，让学生有正视错误的勇气和坦然，我们给出可行的纠错建议作为其纠错方向的参考则可。

成长比成功更重要

江苏省奔牛高级中学 周宁

中午自习时间，戴老师像往常一样来教室为同学们解惑答疑。因为这次数学试卷特别难，老师想当天处理掉疑难点，让大家及时弄懂错题。但是，部分同学由于受考试后的低落情绪的影响，表示不想听错题讲评了。老师匆匆离开了教室，暗自神伤。幸亏班长和课代表及时向反映了情况，我们停下了所有的事情，进行了一次真诚的交流。

首先，作为班主任，昨晚我单独找了几位情绪波动大的同学个别交流。因为有2023届的优秀学长进教室进行宣讲，大家互动地很好，所以没有面向全班同学进行心理疏导。这是我工作的疏忽，所以要代全班同学向戴老师表达歉意。



撕掉标签，悦纳自己

——自卑学生转化记录

常州新北区孟河中学 刘眉

小雅初一时，她曾有一个要好的朋友，后来对方因与另外一个同学成为好朋友，便逐渐疏远和冷落了她，这让小雅感到自己被朋友“背叛、抛弃”了。此后，小雅把全部精力投入到学习中，无奈成绩却总达不到出类拔萃、引人关注的程度，因此患上较严重的考试焦虑症，每次大考前常常焦虑到整晚睡不着。随着年级升高，小雅的在校表现确实勤奋踏实，可大多数时间都是独来独往，几乎从不参加集体活动。偶尔与其他人交流，也总是表现得清高冷漠、略带强势。通过对小雅的进一步观察，我发现这个外表看似坚强的孩子其实内心十分孤独。我常常看到她在自习课上发呆，看到她在同学们谈笑风生时的冷酷眼神，看到她当众表现时故作镇定背后的怯懦和不自信。鉴于此，我开始努力思索帮助小雅解决问题的方法和途径。

个体心理学先驱阿德勒认为：人人都有自卑感，有自卑感不一定是坏事，有时它能反过来成为一个人进步的动力来源，但自卑感一旦发展成为自卑情结，它就会给人带来严重的心理障碍。有自卑情结的人不一定都表现得顺从、内敛或与世无争，有时也会举止傲慢、表现强势，但这其实是在用外在的优越感来掩饰内心的自卑。在对小雅的整体情况进行梳理和分析后，我认为她的问题主要源于自卑情结。

经观察，虽然小雅的英语基础一般，但书写很好。于是，我在课上利用强调英语书写重要性的机会，当着全班同学的面对小雅的书写大大表扬了一番，并当众展示了她的作业本。下课后，小雅过来拿本子时，我又对她的书写称赞了一番：“如果你的单词拼写能少错一些就好了。你在背单词方面是不是有困难呀？我很想帮助你，如果以后在英语学习上遇到困难，可以及时寻求英语老师的帮助！”她回应我时有些犹豫，但我明显感觉她一贯冷淡的眼神此刻变得柔和有光了。于是，我又趁机称赞她数学学得好，对很多同学来说那么难的数学都能学得好，其他科目也一定能学得更好。小雅转身回座位时的欢快脚步，让我看到了她内心的喜悦。从那以后，我经常有意无意地接近、了解、鼓励小雅，她也感受到我对她的善意、接纳和关心。慢慢地，从一开始我主动接近她，到后来她主动接近我，我们之间慢慢建立起了信任。

在对班级学生进行全面深入的考察后，我将学习委员小王锁定为小雅的最佳同伴人选。小王是一个积极乐观、心怀善意且善解人意的男生，目前在班内没有很稳定的同伴友谊，且二人恰好有一定的科目互补优势，尤其小王在学习上积极上进，有着强烈的学好数学的愿望。利用调换座位的机会，我把她们俩安排成为同桌。成为同桌后，小王和小雅有了更多的交流机会。积极好学的小王知道小雅数学成绩很好，经常主动向小雅讨教；小雅也经常向英语达人小王请教英语学习中的问题以及学习方法与秘诀。在互相学习、深入交流的过程中，二人从陌生到熟悉，从熟悉到形影不离，逐渐建立起深厚友谊，并且交流的话题逐渐扩大，有了更多的共同话题，还一起参加了社团小组，选择了相同的选修课程。看到小雅如此巨大的变化，激动万分的同时，我的信心也大大提升，给学生搭建舞台，才能让孩子尽情绽放。

循循善诱，启发导性 新北实验中学 徐晓婷

在班主任工作情感诱导中，语言表达的方式是极为重要的。这就要讲究巧说，对学生进行正确诱导。同样一件事，是关心询问，还是训斥指责，其效果迥然不同。巧说与直说相比，就像药片加了一层糖衣，吃起来不厭口，因此在工作实践中常常运用巧妙说服。

我班有几名学生总是爱违反纪律，每次老师不在的时候，班长总是向我这儿报告说：“老师，肖光军、陈邦治、余联宇、李光钊、朱忠务，他们几个老说话，而且我记他们名字，扣他们分数，他们还不服。”开始时，我对他们除了说教，就是让他们写认识，但收效甚微。一天，他们之中的一个又犯错了，我将他叫进办公室，但他就是那样不在乎地等待我的批评。正好办公室没老师，我看着他，什么话也没说，就那样平静地看着他，因为说实话，我不知道说啥，但是很奇怪那时我点不生气。我发现，他慢慢有了变化，从刚才的满不在乎到有点局促不安。又过了一会儿，他低下头，偶尔抬头瞟一下我，我知道他在窥测我的内心，但我还是很平静地看着他的脸，就好像在欣赏一幅画。他的头越发低了，也更加不安了。良久我的声音打破了沉默：“你可以走了。”他抬起头惊讶地望着我。“你可以走了。”我重复了一遍。他默默地走了。但这次他竟连着几天表现很好，我不失时机地表扬了他。后来尽管他有反复，但经过我又几次的沉默疗法，他变了。现在，他是个好学生，同班里的其他同学一个样。沉默有时也是一种力量：沉默有时更能使学生明白老师的心。孩子并不是不知道他犯错误了，老师如果总是批评，孩子也会觉得厌倦，相反，我什么都不说，让他自己想，使他明白老师的心。

二、用表扬鼓励代替批评

班级里有好几个同学，平时表现比较差，为此他们没少挨批评。肖光军就是这样的一个同学。我抓住肖光军作为班级的卫生委员，晨会课时都要去检查班级卫生区，有一次上晨会课时，可能是他检查完卫生后再到食堂里吃饭。我知道后，在班级里表扬了他：“肖光军同学，工作积极负责，昨天为了打扫、检查卫生，忘了吃早饭，到了晨会课才去吃，这种工作态度值得表扬，我们全班同学应该向他学习”，这时候，我发现他脸上露出开心的笑容，还有一份自豪感，但我接着说“但这种做法不可取的，因为他在做好工作的同时违反了学校相应的规章制度，希望以后能做改进。”从此以后，肖光军同学再也没发生过这样的违纪行为。

三、平等民主地对待学生

新课程的实施，赋予师生关系以新的定义：教师是学生学习和发展的促进者，是善于发现和开发学生潜能的伯乐，是与学生积极互动、共同发展的协作者，是组织学生合作学习的引导者，是与学生平等相处的知己。教师要将学生视为发展的主体，视为有血有肉、感情丰富的人，允许他们自由发展，建立平等、友好的师生关系。热爱学生，就要面向全体学生，平等

民主地对待学生，不能歧视任何一个学生，哪怕是有的学生有生理或心理的残疾。做老师的就应该公平地对待每一个学生，让学生享受到平等的权利。我们班有个同学叫王杰，这个同学在之前不关心集体，学习也并不好，但不能并没有因为了她这样就说明他一无是处了，我根据他特点，安排负责班级的两操监督检查。我发现他对工作十分认真负责，做操前每次都认真地督促同学要排好队。我在一个晨会课时表扬了他，慢慢地他爱上了这份工作，

也更加热爱我们这个班集体了。在我心中，每个同学都有自己的闪光点，这就要要求老师细心的去发现，发扬。

四、换位思考，帮学生解决问题

班主任要想真正地帮助学生健全自己的人格，必须先触摸到学生的心灵。正象苏霍姆林斯基说的，“教育，首先是关怀备至地、深思熟虑地、小心翼翼地去触及他们的心灵。在这里，谁有耐心和细心，谁就能取得成功。”只有深入学生的心里，班主任的工作才能落到实处；只有触及到学生的痛楚，才能对他们产生实实在在的影响。浮在表面的管教、居高临下的训导只会引起学生的反感。有几天时间张景芳同学不主动完成工作了，在课堂上也是心不在焉又无精打采的样子，问他则懒洋洋地不愿意吱声，整天很烦躁。后来经过旁敲侧击，终于了解到，他周末时参与赌博，欠下外债200多元。这几天债主找人向他要钱，自己又不敢向家长说清，最近正不知怎么办才好，给他钱，自己又没有钱，不给人家又天天来要。我了解情况后，与他谈心，使他充分认识到赌博的危害，让他保证以后不再接触赌博。然后与他家长沟通，向家长说明利害关系，促使家长帮他解决了这个问题。问题解决后，张景芳同学的各方面表现都有所进步。我还趁此机会在班会课上说明赌博的危害，要求同学远离赌博，取得了良好的效果。班主任的工作是艰辛的，需要我们用理想去支撑，用信念去把握，用爱与奉献来维护。只有这样，才能成为一个幸福的班主任。

用耐心和爱心打开孩子的心

新北区实验中学 徐英

时光总是匆匆而过，今年六月又迎来了毕业季，看看两年下来的一个个孩子，感慨万千。而今年8月，我又见到了一批小不点儿——初一新生。

小赵同学在夏令营时就表现出不羁的一面，毛泽东语录随身携带，但又四处捣乱，嘲笑嘲笑同伴，队列训练总是被叫出，这些小动作不胜枚举。9月1号开始，小赵顽劣的本性逐渐暴露，可能是觉得已经熟悉了新的环境，会在晚自习后跑去厕所开关灯，遭到其他同学投诉，操场上看到一条毛毛虫，指着其他同学冠名，并拿树枝去戳戳等等，任课老师也十分头疼，给老师们的课堂管理带来了很大麻烦和挑战。

终于，事情迎来了转机，先是运动会前，他突然身体不舒服，我给他爸爸打电话，爸爸直接拒绝，理由是因为他在上班，这时候我才知道，这孩子的种种行为确实有其原因。身体不适不能上场，我怕他失落，于是在他默默帮助班级分好物资后大力表扬，他从没有那么惊讶过，第一次感受到了被认可，之后干劲十足。但是，孩子的习惯和品行不是一天两天就能改的，之后，我约了他的爸爸到校谈话。在交流中，我了解了孩子的基本情况，妈妈因为不赞成爸爸的粗暴教育所以袒护孩子，孩子久而久之就在妈妈那里通过各种方式寻求庇护，包括撒谎。打开他心扉后，小赵很坦诚地说，最怕的就是爸爸揍，打的特别狠，一边说一边哭。好在爸爸对他的教育态度很明确，也比较会沟通，于是在那之后，和他约法三章，对他提一些基本要求，只要做到了，在我这就是肯定和表扬，这两个月下来，效果比较显著。

其实没有哪个孩子是不好的，但是因为每个人的环境不同，所以孩子们选择的自我保护方式不同，而作为老师的我们，只有了解到孩子真正的需求，我们才能真正帮助他们解决问题。

慢成长 静等待

新北区西夏墅初级中学 薛红娟

作为一名教育工作者，我们应该是温暖的、坚毅的、有向上力量的。有人说，种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在，我却觉得任何时间都允许我们种下一棵树，然后用爱守护，助他枝繁叶茂。我们班是树林班，是由一棵棵不同的树苗而组成。

今年9月，作为班主任的我又迎来一个新的班级，班里有个男生引起了我的注意，小曹同学稍微有点“婴儿肥”，脾气性格很好，说话不急不躁，无论何时只要开口讲话总是笑眯眯的，让人很喜欢。然而开学还不到一周，就不断有同学向我反映他课上纪律欠佳，有时还会影响其他同学听课。

某天课后，我找小曹同学谈心，他仍旧带着微笑慢悠悠地走过来，“最近为什么总是影响课堂纪律呢？”。面对我的发问，他很坦诚地承认自己的错误并且解释道：“老师，我也不是故意影响课堂纪律的，我只是想认识新同学，多交几个朋友。”我继续引导他：“课堂显然不是一个交朋友的最佳时间，你可以利用课间、集体活动来走近同学们。上课交朋友的话，那什么时候学习知识呢？”

他思考了一下，然后看着我的眼睛认真地说：“今天课堂的内容我抽空补上，以后一定认真对待课堂。”我继续鼓励道：“好，老师对你有信心，希望看到你的实际行动。”小曹同学选择做一棵柳树，我鼓励他以柳树的韧劲对待学习对待困难。果不其然，课间我看到他独自在座位上补作业。

借此机会，我召开了一次主题班会，让大家重新立“人设”，大家逐渐明白了成长是一个不断改变的过程，只要自己有一颗进步的心，只要自己的目标足够坚定，哪怕走得慢些，也不要怕，长长的路就算慢慢走，也终会到达最美的彼岸。

接下来，我收到了男生家长发过来的朗读音频，虽然我没有具体要求，但是小曹同学自己愿意，虽然不是每天，但我还是很欣慰，我看到了他的坚持和努力，改变正在悄然发生。冬季跑操开始了，接连几天他始终落在后面。后来，他慢慢跟上了队伍，一直跟着大部队跑完全程。我激动地冲他竖起大拇指，为他点赞。

由于学习基础比较薄弱，目前小曹同学的学习没有太大进步，并且由于学习难度的加大，小曹同学反而有所退步。所以，接下来小曹的任务重心在学习上，在师傅的帮助下逐步提高。

请耐心等待，花儿就要开了——倾听的力量

新北区安家中学 余小文

在我们的教育旅程中，有时我们可能会忘记，每个学生都是一个独立的个体，他们有着自己的想法和情感。苏霍姆林斯基曾经说过：“教育艺术的基本在于教师可以在多种限度上理解和感觉到学生的内心世界。”这句话深刻地指出了教师与学生之间沟通的重要性。作为教师，我们不仅仅是知识的传播者，更是学生心灵的倾听者和理解者。可不少教师总觉得学生是小孩子，不乐于倾听她们的谈话，尤其是学生出错时，更是不给她们说话的机会，任凭自己对学生大加谴责，这样很不利于教育好学生。

回想起自己的教学生涯，我不禁深感惭愧，因为我也曾犯过类似的错误。记得有一次，早读铃声已经响过，班里的张某还没有到校。我焦急地站在楼上往下看，希望能看到他的身

影。当同学们都在专心致志地背默写时，突然听到了“报告”的声音。所有同学都停了下来，看向门口。看到他，我的气就不打一处来，由于他经常迟到，而且昨天我才找他谈过话，他保证不再迟到，因此我当时非常生气。我狠狠地瞪了他一眼，“老师，我在路上……”“你又在路上磨蹭，你看，都几点了。”没等他解释就接过他的话头谴责了一顿，然后让他站在门口，没有再理睬他。

直到课后我才了解到真相：原来早上来学校路上，张某骑电动车摔了一跤，裤子破了，他只得回家换了一条，因此来晚了。明白事情真相后，我懊悔自己没有听完他的解释。我在全班同学面前向他道歉。他很诚恳地说：“老师，这没什么，谁让我之前老爱迟到呢。”这件事情让我深刻反思：作为教师，有时候凭主观判断去看待学生实在不应该。工作再忙，也要给学生说话的机会，也要尊重他们的人格，认真倾听他们的心声。

古人云：“人之相交，贵在交心。”因此，教师要放下架子，运用一切可以运用的时间、机会听听学生们的心声、想法以及注意他们的情感变化。让学生充分展示自己的内心世界，使学生真切地感受到教师的关爱。这样不仅能增进师生之间的信任和理解，还能激发学生的学习兴趣 and 积极性。

在教育实践中，我发现通过倾听学生的心声可以帮助我们更好地了解他们的需求和困惑。例如，有的学生可能在某一学科上有困难或者对某些知识点不理解，如果我们能够及时了解并给予帮助，就能避免他们产生挫败感或失去信心。同时，通过倾听还可以发现学生的优点和潜力，及时给予鼓励和支持，帮助他们建立自信心和成就感。

倾听还可以促进师生之间的情感交流。当我们真诚地倾听学生的心声时，他们会感受到被尊重和理解的感觉。这种感觉可以增强他们的自尊心和自信心，使他们更加愿意与我们分享自己的想法和感受。这样一来，我们就可以更好地了解学生的内心世界，从而更有针对性地进行教育和指导。

当然，倾听并不意味着放任不管或者迁就学生的错误行为。相反，我们应该在倾听的基础上给予正确的引导和教育。对于学生的错误行为或不良习惯，我们要耐心地进行教育和纠正；而对于他们的优秀表现或进步之处，则要及时给予表扬和鼓励。只有这样才能真正实现教育的公平性和有效性。

向阳花会开——用优点照亮孩子的成长之路

常州市新北区飞龙中学 邹金炳

我的办公室内设有两扇面向南方的窗户，透过玻璃，阳光洒满整个房间，显得格外明亮。窗旁的柜子上摆放着一列生机勃勃的植物，其中盛开的向日葵尤其引人注目。在阳光的映照下，那金黄色的花瓣犹如太阳的光辉般灿烂夺目。正如我们班上的小张，总是笑容满面。

八年级是初中三年中至关重要的时期，就在这一年，我们班级迎来了一位新成员，她就是小张。这位同学之前因个人原因暂时离开了学校，休学了一段时间。不幸的是，她的学业成绩一直不尽人意，未能达到我们所期望的水准。更让人担忧的是，小张经常迟到早退，这种行为已经引起了我们所有老师的注意，并在一定程度上给我们带来了麻烦。

面对小张的状况，我没有急于批评她。相反，我花了一段时间对她进行了仔细的观察和深入了解。我发现，尽管小张在学业上显得有些消极，但在班级的日常工作中，她却表现出

了极高的认真和强烈的责任感。她总是能将教室打扫得干干净净，井井有条。基于她的这种表现，在一次班级会议上，我特别表扬了她的责任感和劳动态度。同学们也纷纷以热烈的掌声表示支持。那一刻，我看到小张的眼中闪过一丝惊喜和羞涩。

随后，我与小张进行了一次深入的单独交流。在谈话中，我首先肯定了她的优点，并询问了她在学业上的困难。小张向我敞开心扉，透露了由于基础知识不牢固，她难以跟上课程进度，进而逐渐失去了学习的兴趣。在了解了她的困境后，我与她一起制定了一份从基础做起的切实可行的学习计划，并安排了成绩优秀的学生与她组成互助小组，共同进步。

随着时间的流逝，小张开始展现出积极的变化。她迟到早退的次数明显减少，上课时她开始专心听讲并积极做笔记。虽然成绩提升不快，但她的学习态度有了显著的转变，这让我感到非常欣慰。

这次经历给了我深刻的启示，作为班主任，尊重和信任学生的重要性不言而喻。如果我们能以欣赏的眼光去看待他们，给予他们足够的尊重和信任，就能激发他们内在的积极力量。这样，他们就能在成长的道路上不断前进，超越自我，实现自己的潜能。

的确，每个学生都有他们独特的亮点和潜在的能力。只要我们心中充满爱，眼里有阳光，就能让这向日葵努力向上，最终迎来属于自己的绽放。向日葵会开，孩子们的未来也将充满希望！

情绪稳定对班级管理的帮助

薛家中学 陆小莉

在我面前，小张同学是一个性格非常乖巧的男孩子。作为数学课代表，他是我的得力干将。所以当我收到英语老师的反馈，说他在英语课上与英语老师顶嘴，那一瞬间我非常生气。但当班主任切忌情绪上头，所以在回办公室的途中我稳定住了情绪。

英语老师非常生气地阐述了事情的全过程。而带着情绪的讲述，让原本并不严肃的一件事情，上升到了一个不可调和的高度。而小张在旁边也是一脸的桀骜不驯，也并没有认为自己做错了什么。为避免他们在办公室吵起来，所以我先稳定住的英语老师的情绪，让他先在旁边消消气。然后沉默了一分钟之后，我才语气温柔地问了小张第1个问题：“你最近是发生了什么事吗？以我对你的了解，你并不会当面顶撞老师，是发生了什么事导致你情绪崩溃，才让你跟老师发生口角？”当我给他递上台阶的时候，他立刻意识到了自己的问题。接下来跟他的沟通非常的轻松，他开始反思自己在课上的言行举止，也开始理解老师对他的恨铁不成钢，并在我的面前与老师深刻的道歉。但是由于他们的事情发生在全班同学面前，所以我也想让他在全班同学面前表个态。而为了维护他的自尊心，我建议他在当着全班同学的面，给老师递颗糖或者是买个小零食，哄一哄老师。当做是为这件事情道歉。

这一番谈话下来英语老师的气也消了，小张的情绪也稳定下来了。然后我就跟小张进行了单独的沟通，其实我也意识到了他身上存在的问题。他最近对于学习的劲头有所减弱，是觉得自己的努力付出没有回报，所以处在了焦虑不安的情绪当中，也感觉有习得性无助的无力感。所以针对他的情况我对他进行了开解，让他树立每一个小目标。达到目标之后就给自己一定的小奖励，慢慢的小目标就会变成大目标，最终实现自己的理想。最近小张同学学习的激情又重新焕发，在学习上也有明显的进步，学习态度也有所改善，整个人也阳光开朗了很多。

如果在收到英语老师的信息时，我也带着情绪不问青红皂白就对学生进行处罚，那么我想后续的沟通并不会有理想的效果。学生面服心不服，老师的话没有触及到他的内心，所以可能会让学生与英语老师的隔阂更加的大。虽然此前我就意识到，情绪稳定对于做班主任工作的重要性。但经过此次事件之后，我更坚定了要做一个情绪稳定的班主任的想法。多观察多沟通多了解，然后再对事情下定论。不可一时情绪上头就做下决定，否则有可能会出无法挽回的后果。

【五、活动照片及报道】（精选6张左右照片，附报道后面）

解锁班级成长密码，点亮学生前行之光

——记胡忠梅“逐光”优秀培育室第16次活动

冬日暖阳煦，疏影如窗来，为了更好地探索高质量的班会活动方式，挖掘其育人的价值，胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室于2024年12月25日开展了第16次活动。

聚焦课堂，遇见自己

奔牛高级中学的周宁老师针对高二15班学生在生活与学习中面临的困境，如人际关系紧张、学习压力大等问题，引入“非暴力沟通”策略。周老师借助“言不由衷”情景再现，深刻剖析了学生冲突背后的沟通障碍。小言与小李因水杯打翻引发争吵，生动展现了不当表达的负面影响。进而详细介绍了非暴力沟通五部曲——精准观察、坦诚感受、明确需要、合理请求，为学生理性沟通指明方向。实战演练环节，同学们分组抽取情境卡片，以定格动画形式演绎沟通场景，如小赵争取看动漫展的沟通尝试，切实提升了学生运用非暴力沟通解决问题的能力。同时，SOLER法则的引入，强调了面对、自然、前倾、目光、放松等非言语要素在沟通中的关键作用，助力学生全方位提升沟通技巧。学习篇中，周老师展示了班级团结奋进的学习风貌，如复习计划制定、语法学习策略分享等，体现了团队协作在学习中的积极意义；另一方面，深入剖析了学习力提升的关键要素。从感知觉统合能力与学习的紧密联系出发，详细阐述了视、听知觉反应能力对学习的重要影响。此外，周老师还分享了“自我觉醒”策略，其丰富的教育经验和深刻的教育理念为班主任工作注入新的活力。

聆听讲座，育花盛开

飞龙中学的邹金炳老师带来了“育繁花盛开，让幸福生长”的讲座，以自己的班级为例，深入剖析班级建设全过程。邹老师确立了“看见自己、相信自己、发展自己”的成长目标，构建起学校、家庭、社区协同的教育体系，并分阶段推进实施。在班级文化塑造方面，通过打造特色班名“卓樟少年”，寓意乐观、团结、奋发的精神品质；设计以香樟树为核心的班徽，象征学生在班级舞台茁壮成长；传唱励志班歌《巡光》，凝聚班级向心力。物质文化建设上，精心打造生长墙、小驿站、风采角等空间，展示学生成长轨迹、提供休憩学习之所、搭建自我展示平台，营造积极向上的班级氛围。制度文化创新中，岗位竞选组建管理团队、制定“三张公约”规范行为、运用“卓樟少年”护照等多维评价体系激发学生成长内驱力。丰富的班级活动贯穿学生成长全程，“新学期新萌芽”“我的成长你见证”“我的家我的国”等系列活动，从激发希望、点亮梦想到培育感恩之心，全方位促进学生精神成长。经实践，此模式成效显著，有效激发学生活力，创新管理方式，形成共育合力，助力学生健康成长。

智慧碰撞，颇有心得

周宁老师的《成为一束光照亮你和我》主题班会，以学生之间的日常小冲突为切入口，设计独白和场景，让学生在解决冲突的过程中，提炼非暴力沟通的要义，再以此为导向，围绕着非暴力沟通的五大原则，为学生提供解决人际交往矛盾的可操作路径。积极的师生互动展现了良好的师生关系，课堂气氛轻松活跃，让学生潜移默化中学会良性沟通。

邹金炳老师的讲座《育繁花盛开 让幸福生长》从班级建设的五个方面娓娓道来：一心一

意——班级的发展目标、班级情况、阶段目标、实践做法和特色成效。邹老师结合日常班级管理中的实例，在严格班级规则的基础上，以多样的活动育人，多角度的文化熏陶人，充分满足学生个性化发展的需求，赋予学生真切的幸福感，干货满满，给我们每一位成员以深刻启发。

——罗溪中学 吴艳玲老师

本次“成为一束光，照亮你和我”的班会课上周宁老师非常具有亲和力，设置了暖场游戏，送出去了温暖。过程中通过引导、情境、视频等让学生了解到非暴力沟通的核心在于倾听、表达和观察，同时注重感受和需要，倡导尊重、理解和合作。这种沟通方式不仅能够帮助我们建立和谐的人际关系，还能有效解决冲突和问题，促进个人和社会的和谐发展。非暴力沟通的四个要素——观察、感受、需要、请求，这给我留下了深刻的印象。这四个要素相互关联，共同构成了非暴力沟通的基础。在观察时，我们需要客观陈述事实，不带评论、不做判断、不下定义，以避免影响他人的判断或引起对方的反抗。在表达感受时，我们要真实地说出自己的内在感受，而不是想法或批评，这样有助于减少矛盾冲突。同时，我们还需要明确表达自己的需求，并与感受关联起来，对自己的感受负责。在请求时，我们要给对方选择的权利，而不是要求对方必须这么做，以避免让对方感到被批评或指责。总的来说，周宁老师这次的班会不仅让学生也让我受益匪浅。我不仅学到了如何运用非暴力沟通的方式去解决问题和建立和谐的人际关系，还对自己的沟通方式进行了深刻的反思和改进。我相信，在未来的日子里，我会更加注重倾听和表达，以更加开放和包容的心态去与他人沟通和交流。

——新北实验中学 徐晓婷老师

撰稿：新北区孟河中学 刘眉； 摄影：安家中学 余小文； 审核：新北实验 胡忠梅

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第16期）



本期资料整理：新北区实验中学 胡忠梅