

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报 (第20期)

【一、活动通知】

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第20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2025年4月29日举行培育室第20次活动。

一、活动时间

2025年4月29日(周二)下午13:20—16:30

二、活动地点

新北区安家中学

三、活动内容

时间	内容	地点	主持人
13:20—14:00	1.公开课:新北区安家中学 余小文 《拒绝间歇性努力,不做45°青年》	九3班 教学楼4楼	胡忠梅
14:15—15:15	2.讲座:新北区孟河中学 刘眉 《对话家长,共育未来》	三楼会议室	
15:30—16:30	3.评课、后期工作布置	三楼会议室	

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

2025年4月21号

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报(第20期)

【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			
	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	请假
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	请假
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	请假
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)

(一)主题班会1:安家中学余小文《“拒绝间歇性努力,不做45°青年”主题班会》

一、班会主题

拒绝间歇性努力,不做45°青年

二、班会背景

当下,班上同学普遍存在学习动力不足和目标感模糊的问题,多数人在学习与生活里频繁陷入“间歇性努力”的泥沼,致使成绩难以提升,个人成长也受到制约。本次班会意在引导同学们清晰认识这一问题,并探索出有效的解决办法。

三、班会目的

1. 协助同学们透彻理解“间歇性努力”的具体表现与危害,强化自我认知。
2. 引领同学们联系自身实际经历,深度反思“间歇性努力”的根源。
3. 分享实用且易操作的方法,助力同学们养成持续努力的习惯,提高自我管理能力。

四、班会时间

40分钟

五、班会地点

本班教室

六、参与人员

九3班学生及班主任们

七、班会准备

1. 提前安排三位同学排练情境短剧。
2. 准备书签或励志卡片
3. 收集并整理克服“间歇性努力”的成功案例。

八、班会流程

(一)趣味开场(5分钟)

班主任(微笑着环顾全班):“同学们好!今天班会开始前,咱们先来玩个‘诚实者游戏’。请大家闭上眼睛,听问题举手,可千万别偷看哦!”(点击PPT展示问题)

“第一个问题:考试前一周才开始拼命复习的同学请举手。”

“第二个问题:每次考试后立下学习flag却坚持不到两周的同学请举手。”

“第三个问题:周末列好计划,手机放在书桌上,总是忍不住拿起来刷的同学请举手。”

“好,现在——睁开眼睛!”

“看看周围这么多举手的同学,这就是我们今天要探讨的主题:45°人生!”(点击PPT展示漫画:一个半躺半坐的人卡在斜坡上)“想站却站不直,想躺又躺不平。”接着展示45°青年的表现,引出本次班会主题。

(二)情境剧场(10分钟)

班主任:“现在有请三位‘演技派’同学上台表演!”(三位学生提前在教室后排做好准备)

第一幕:(学生A抱着书急匆匆跑上台,打着哈欠)

“完了完了,明天就要考试了,还有三章内容没复习!”(疯狂地翻书)“昨晚熬夜背到凌晨1点,结果……”

第二幕:(学生B慢悠悠地走上台,一脸轻松)“哟,小,你这么拼命啊?我可不行,复习太累人了,先玩会儿手机放松放松。”(掏出手机玩了起来)

第三幕:考试成绩公布后(学生C拿着试卷上台)“看我的成绩,这次又进步啦,我可是每天都按计划复习,从不偷懒。”学生A和学生B凑过去看试卷,脸上露出惊讶又羡慕的神情。

表演结束后,班主任引导同学们思考并提问:“从刚才的表演中,大家都看到了什么?你们觉得学生A和学生B为什么会这样呢?”鼓励同学们踊跃举手发言,分享自己的看法。

2.领读宣誓

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报(第20期)

(三) 案例剖析 (10分钟)

1. 班主任通过PPT展示两个真实案例，一个是正面案例，讲述一位农村学生家庭条件艰苦，但凭借坚定的毅力和持续的努力，每天早起学习，晚上帮家里干完农活后继续复习，最终考上理想大学；另一个是反面案例，某同学制定了详细的学习计划，起初热情高涨，但遇到难题后就开始逃避三天打鱼两天晒网，成绩逐渐下滑。
2. 展示案例后，班主任提出问题：“从这两个案例中，大家能总结出什么？持续努力和间歇性努力分别带来了怎样的结果？”让同学们自主思考1-2分钟后，再举手回答。

(四) 技巧加油站 (10分钟)

1. 班主任：“大家已经清楚认识到持续努力的重要性了，那接下来，老师就给大家分享一些能帮助我们告别间歇性努力的实用技巧。”通过PPT逐一展示技巧，如“将大目标拆分成每日小目标，像把‘提高数学成绩’细化为‘每天做20道数学题’”“寻找学习搭子，互相监督鼓励，每天打卡汇报学习进度”“设定合理的奖励机制”
2. 展示技巧完成后，班主任邀请同学们结合自身情况，说说打算如何运用，让同学们更深入理解并能将技巧落地。
3. 结合实际，展示实现“持续性努力”的有效途径，呼吁同学们加强自身建设，实现自身梦想

(五) 目标设定 (5分钟)

给每位同学发放一张励志卡片，让同学们写下自己接下来一个月内想要达成的学习小目标，比如“每天背诵20个英语单词”“数学作业错题全部弄懂”。写好后，邀请几位同学上台大声说出自己的目标，全班同学鼓掌鼓励，增强目标的公开性和自我督促性。

(六) 总结与鼓励 (5分钟)

1. 为同学们加油打气，激励大家从当下开始，用实际行动告别“间歇性努力”，努力成为积极向上、持续奋进的人。
2. 领读宣誓

(七) 班会延伸

同桌互助监督：让同学们自由结成同桌互助小组，互相监督目标完成情况。每天放学前，两人互相检查当天的小目标是否完成，比如是否背完单词、做完习题。

班主任总结：生活常有阴霾，愿大家能及时调节管理好自己的情绪，快乐生活，邂逅美丽人生。

附：PPT



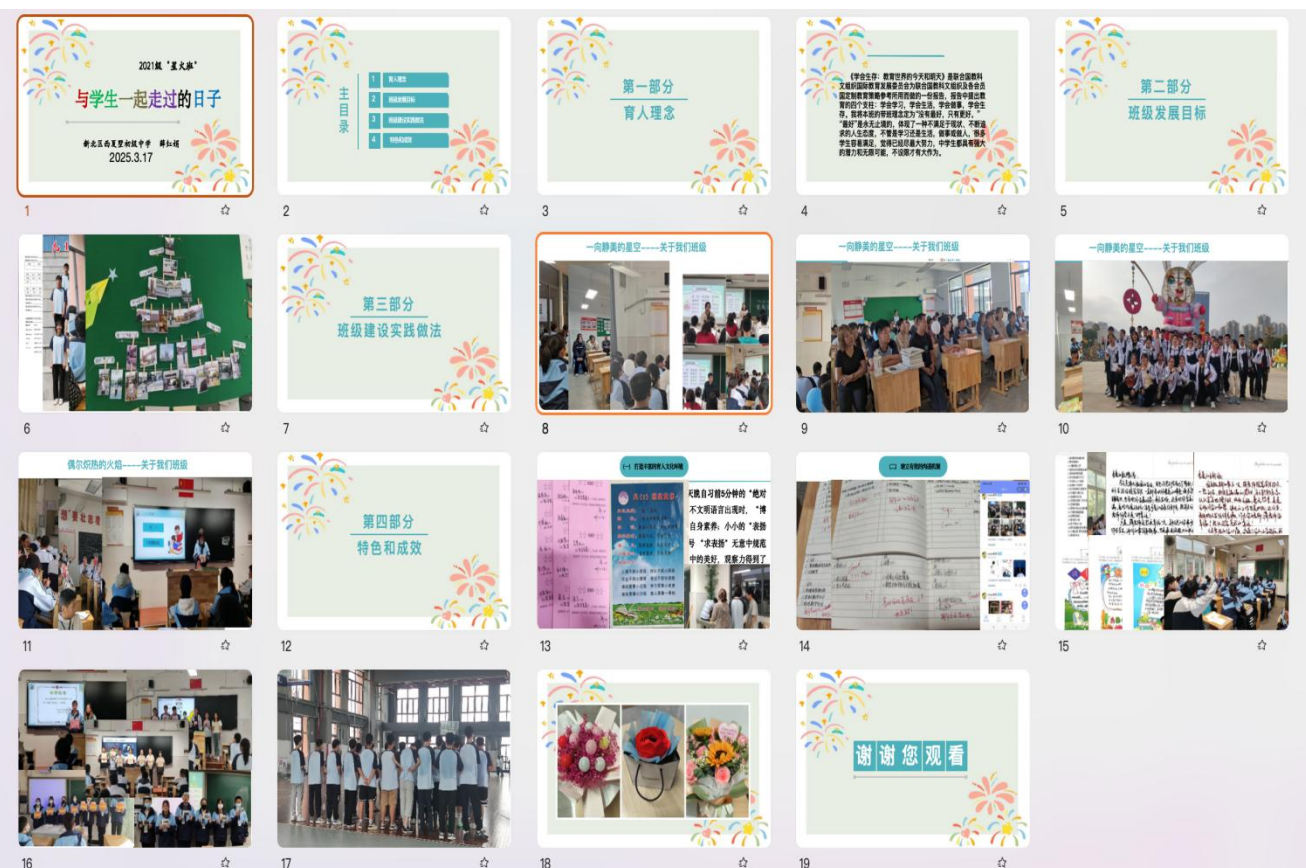
新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报(第20期)



(二) 教师讲座 1: 常州市新北区孟河中学 刘眉 《对话家长，共育未来》



(三) 教师讲座 2: 新北区西夏墅初级中学 薛红娟 《与学生一起走过的日子》



【四、2025年4月育人故事】

那片“彩虹”背后的成长 龙城初级中学 李昱华

春日的阳光透过教室窗棂，在讲台上投下斑驳光影。当我第五次发现后排地面有水渍时，眉头不由得皱了起来——最近总有两个“小调皮”在课间用饮料瓶喷水，湿漉漉的地面不仅存在安全隐患，还让值日生苦不堪言。

一、“水仗”背后的小秘密

周三午休，我刚走到教室门口，就听见一阵压抑的嬉笑声。透过门缝望去，只见小林和小轩正趴在窗台边，手里的饮料瓶悄悄对准走廊。“三、二、一！”随着小轩的倒数，两道水柱猛地喷出，正巧落在路过的同学小雨脚边，同学不慎滑倒，惹来一阵惊呼。两人对视一眼，捂着嘴笑得上气不接下气。

“看来得和这两个小家伙好好聊聊了。”我暗自思忖。当天放学后，我将他们留了下来。起初，两人低着头，手指不停地绞着衣角，像两只待宰的小兽般紧张。“老师小时候也干过类似的傻事。”我笑着打破沉默，“不过你们知道吗？小雨滑倒时，膝盖都磕破了。”听到这儿，小林猛地抬头，眼神里闪过一丝愧疚：“老师，我们就是觉得好玩，没想过会让同学受伤。”小轩也跟着点点头，耳朵尖红得透亮。

二、用“责任”代替“惩罚”

看着他们局促不安的模样，我突然想起自己初当班主任时读过的教育故事。“这样吧，”我拿出两张值日生表，“从明天开始，你们负责维护教室和走廊的卫生，直到找到更好的‘玩水’方式为止。”两人愣了愣，显然没料到我会提出这样的“惩罚”。

第二天一早，小林和小轩就带着抹布和拖把出现在教室。小轩蹲在地上擦拭水渍时，不小心溅了自己一脸水，惹得旁边的同学笑出了声。他不好意思地摸了摸头，又认真地擦了起来。三天下来，两人的袖子总是湿漉漉的，却再也没见过他们互相喷水打闹。

周五的班会课上，我拿出一个透明的玻璃瓶：“其实水是很神奇的东西，它能变成彩虹。”说着，我将瓶子对着阳光倾斜，一道绚丽的光弧顿时映在黑板上。孩子们发出阵阵惊叹，小林和小轩的眼睛里更是闪着好奇的光芒。“下周的科学课，我们可以用喷壶做‘人工彩虹’实验，不过需要两位‘首席操作员’。”我的话音刚落，两个小家伙立刻挺直了腰板，胸脯拍得砰砰响。

三、破土而出的“小种子”

接下来的一周，小林和小轩成了科学课上最积极的学生。他们不仅提前查好了实验原理，还主动帮我准备了十多个喷壶。当细密的水雾在阳光下折射出七彩光芒时，小轩突然举手：“老师，原来玩水可以这么有趣！”小林则小心翼翼地护着喷壶，生怕洒出一滴水：“要是早知道水能变彩虹，我们肯定不会乱喷水了。”

那天放学后，我在办公桌上发现了两张便利贴。小林的字迹歪歪扭扭：“老师，对不起，以后我会管好自己的手。”小轩的字则工整许多：“谢谢老师让我们发现了‘彩虹’，以后我们想当科学课代表！”看着这两张带着水渍的纸条，我忽然明白：教育从来不是冰冷的规训，而是一场温暖的唤醒。

如今，教室后排的窗台上多了两个透明喷壶，里面装着小林和小轩特意调配的“彩虹水”。每当阳光晴好，总能看见他们带着同学们在走廊上寻找彩虹。那些曾经让人头疼的“调皮鬼”，早已在责任与探索中悄悄蜕变，就像破土而出的种子，终将在合适的土壤里长成参天大树。

教育的真谛，或许就藏在这些看似琐碎的小事里。当我们愿意蹲下来，用孩子的视角看世界，用耐心和智慧去浇灌每一颗心灵时，终会看见属于他们的彩虹，在成长的天空中绚丽绽放。

意外的收获

江苏省奔牛高级中学 陈常英

【过程描述】正伏案批作业之际，随着听到声感觉有点熟悉的“报告”声，我抬头看见Y同学正带着他的随笔本走向我，在我诧异地询问他有何事时，他把随笔本轻轻放我桌上：“老师，您可以看下我的随笔吗？”“你确定要给我看吗？”我迟疑地问他。“是的。”我的不确定换来的是他的毫不迟疑，“那你为什么要给我看呢？”“或许您看了后能够更好地帮助到我。”Y同学轻声回复。“行，那我看下，但是我不能保证一定能帮到你。”听到我的回答，Y同学笑着说了句“没事”就离开了。

Y同学是内地班插班生，和班内其他学生相比基础明显薄弱，多次练习结果排名最后，但对待学习踏实努力是主旋律，因为担心他不适应内地班学习节奏，平时会经常跟他聊几句鼓励下他，也给他安排了学习伙伴。当天晚上，我一页页地细看了Y同学的随笔，然后将随笔内容进行分类：有关于生命意义思考的；有关于学习困惑分析的；有对青春期生理现象探索的；有对人际关系处理的追问的；有对深陷学习困境自

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

我激励的……一本厚厚的随笔本，记录了Y同学青春路上对生命何生活无尽的思索。将内容分类后，我一梳理我的想法，并记录下要点，为与Y同学的交流沟通努力作好充足的准备工作。

在我向Y同学逐一表达完我的想法和建议时，Y同学表达完谢意后说：“以前老师让我写随笔，从没看过我的随笔，您看了还在上面写了字，以后我继续把随笔交给您看，可以吗？一个月交一次。”听到Y同学这么说，我很惊讶，这次我并没有在他的随本上写任何字，之前也只是让学生交考试反思稿时恰好他的反思写在随笔本上，于是我就在反思后写下几句话，或建议或鼓励，没想到一次常规的批阅竟让Y同学深记在心，从而有了这次主动让我看随笔的想法，我深深感觉到意外，同时也深感自己是被Y同学深深信任的，他认为可以通过让我阅看随笔的方式获得更多的帮助，关于日常生活和学习。为了不辜负这份信任，我爽快地答应了Y同学的提议，“那我后面看了你的随笔，是像今天这样跟你面对面交流呢还是把我的想法写在随笔本上呢？”“写在本子上。”Y同学迅速回答道，并提出一月看一次随笔的设想，于是我爽快地答应了他。

【理论分析】

1、“习得性无助”，从心理学角度讲，是指多次努力仍无法达成目的后，形成的一种对现实绝望和无可奈何的行为及心理状态，当学生觉得自己持续性努力无法换来预想中的成果时，就会产生消极情绪，认为努力再多也无济于事，从而放弃努力。对待学习付出与成果的不匹配，Y同学有时也会怀疑自己的付出是否有效而灰心，因此我经常借闲聊的机会跟Y同学沟通，引导他自我分析原因，并给出些建设性建议，同时给他安排学习伙伴经常帮助他答疑解惑，不断提升他的自信心。

2、信任的本质是一种基于预期和依赖的情感和态度，它涉及到对他人的可靠性、能力和意图的相信和依赖。Y同学主动提出把随笔给我看，是基于日常我对他的关注和帮助衍生出的信任，并包含着后续帮助解决问题的期待。对于类似的心理期待，我们当高度重视，这是我们可以走进学生内心的契机，也是引领学生成长的契机。

倾听花开的声音

新北实验中学 徐晓婷

深秋的午后，寒意顺着窗缝渗进办公室，玻璃窗上凝着薄薄的水雾，模糊了窗外簌簌飘落的银杏叶。我埋首批改作业，钢笔尖在纸面划过的沙沙声里，忽然捕捉到走廊尽头传来细碎的脚步声。那个瘦小的身影来来回回徘徊了许久，时而踮起脚尖张望，时而低头抠着校服衣角，最终，在反复深呼吸几次后，才怯生生地叩响了门——是班上的小雨。

她校服袖口沾着团深色墨水，像是匆忙擦拭过的痕迹，发梢还沾着半片枯黄的银杏叶，随着她微微颤抖的肩头轻轻晃动。那双眼睛像受惊的小鹿般躲闪，睫毛上还挂着未干的泪珠，嘴唇抿得发白，指甲深深掐进掌心，留下月牙状的红痕。“老师，我……我不想回家。”她声音里裹着压抑许久的哭腔，尾音发颤，仿佛多说一个字就会溃不成军。我连忙搬来软垫让她坐下，指尖触到她冰凉的手腕，这才惊觉她只穿了件单薄的针织衫。转身倒了杯温热的茉莉花茶，袅袅茶香中，小雨的肩膀渐渐放松，开始断断续续道出原委。提到前晚摔碎的音乐盒时，她突然哽咽，盯着杯中的茶叶浮沉，小声道：“那是我十岁生日，奶奶送我的……”

第二天傍晚，我踩着满地金黄的银杏叶来到小雨家。防盗门缓缓打开，一股淡淡的消毒水味扑面而来，客厅被打理得一尘不染，却弥漫着令人窒息的安静。墙上贴着密密麻麻的奖状，在惨白的灯光下泛着冷光，茶几上摆着翻开的《初中数理化重难点突破》，书页间夹着的荧光笔标记刺得人眼疼。小雨妈妈攥着成绩单的手指泛白，骨节因用力而微微凸起：“每天就知道听歌，数学从90分掉到70分，能不着急吗？”话音未落，坐在沙发另一端的爸爸猛地掐灭烟头，烟雾瞬间模糊了他紧皱的眉：“现在的孩子，说两句就顶嘴。”

我的目光不经意扫过书房，角落的吉他落着层薄灰，旁边的墙上贴满手写的乐谱，泛黄的纸页被胶带仔细固定。记忆突然翻涌，音乐课上，小雨曾抱着学校的木吉他，指尖流淌的旋律满是温柔，阳光透过窗户洒在她低垂的睫毛上，那一刻的她，周身仿佛发着光。当晚，我特意组织了一场“家庭会议”。当小雨抱着那把布满划痕的吉他，颤抖着拨响《成长的烦恼》第一个音符时，琴弦震动的余韵里，藏着太多未说出口的委屈与渴望。她闭着眼，睫毛在脸颊投下细小的阴影，歌声里带着哭腔，却又坚定得令人心疼。唱到高潮处，我看见小雨妈妈悄悄别过头，用袖口快速抹了下眼角，爸爸则低头猛吸了口烟，烟灰簌簌落在裤腿上。

我适时拿出小雨偷偷写的歌词，工整的字迹里满是倔强：“你们总说我在坠落，可我只是想找到自己的星光。”原来，为了加入校园乐队，准备校庆演出，她牺牲了大量刷题时间。手机里存的不是秘密，而是反复观看的排练视频和密密麻麻的乐理笔记。“说了你们也只会说不务正业。”小雨这句话让空气瞬间凝固，妈妈突然起身抱住女儿，肩膀剧烈颤抖：“傻孩子，我们只是怕你走弯路……”

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

接下来的日子，我们共同制定了“家庭沟通计划”。每周六傍晚，小雨家的客厅总会飘出吉他声和欢笑声，父母放下手机，认真听她分享校园趣事，偶尔还会跟着节奏轻轻打拍子。我也在班级设立“才艺展示角”，邀请小雨担任文艺委员。元旦晚会上，舞台灯光亮起，小雨和父母同台表演改编版《夜空中最亮的星》。爸爸生疏地弹着尤克里里，妈妈跟着轻声哼唱，小雨的歌声清澈而坚定。当最后一个音符落下，台下掌声雷动，我看见三人紧握的手和眼角闪烁的泪光，那画面，比任何奖状都耀眼。

春风再临校园时，小雨的数学成绩回升到85分。更令人欣喜的是，她的笑容愈发灿烂，走路时都会不自觉哼着歌。办公室的玻璃窗不再蒙雾，阳光透过，洒在她新得的“最佳原创音乐奖”奖状上，也照亮了这个重新充满欢声笑语的家。窗外的银杏树抽出嫩绿的新芽，我知道，只要用心倾听，每个青春期的孩子，都能绽放属于自己的独特光芒。

《从“刺头”到课代表：一场打破成见的对话》 安家中学 余小文

背景：贴标签的困境

新学期开学，我接手八（6）班时，前任班主任特意提醒：“小李是个‘刺头’，上课睡觉、顶撞老师，家长也管不了。”果然，开学第一周他就因迟到、不交作业被各科老师点名。当我看向他时，总撞上一双带着敌意的眼睛。

第一次交锋：无效的批评

某天早读，小李又趴在桌上睡觉。我当着全班严厉批评他，他却冷笑：“反正我也考不上高中，您别白费力气了。”课后我了解他的基本情况：初一成绩中上，初二开始滑坡，母亲一栏空白，父亲职业是“夜市摊主”。

破冰行动：换个地方谈话

第二天放学，我没有叫他去办公室，而是在校门口“偶遇”：“老师要去吃碗海鲜馄饨，听说你是美食专家，能推荐家店吗？”他愣了一下，指了指路。“要不一起？我请客。”看他犹豫，我补充道：“顺便聊聊你昨天说的‘白费力气’是什么意思。”

饭馆里的真心话

热腾腾的馄饨上桌后，小李突然问：“老师，您是不是觉得我是坏学生？”我摇头：“我只觉得你是个遇到困难的学生。”他沉默很久才开口：“小学时母亲抛弃我，离家出走了；初二时我爸查出胃癌，晚上摆摊，白天去医院。我放学后得做饭送饭，作业写不完...后来老师说我‘自甘堕落’，我就想，那就堕落吧。”

打破成见的行动

1. 调整沟通方式：每周五放学约他一起吃饭，听他吐槽生活和偶像张杰；
2. 建立支持系统：联系学校减免一些费用，请部分学科老师课后给他辅导；
3. 家校联动：联系他父亲：“您儿子比同龄人坚强得多，他只是需要一点相信。”

意外的转折

期中考试后，小宇主动申请当物理课代表。他在周记里写：“原来不是所有老师都戴着‘坏学生’眼镜看人。”更让我触动的是，他在班会课上对全班说：“我以前觉得老师只会骂人，现在知道了，有些骂声里藏着救命稻草。”

反思

1. 成见的双向性：学生对教师的抵触，往往源于对权威的先入为主；
2. 沟通的场合价值：办公室里的训导，比不上饭桌上的平等对话；
3. 标签的杀伤力：当一个孩子被反复定义为“差生”，他可能真的会活成这个标签。

教育启示：

教育的本质不是纠正，而是看见。当我们放下“你应该怎样”的期待，才能发现“你经历了什么”的真相。有时候，打破成见不需要大道理，只需要一碗馄饨的时间。当教师摘下“问题学生”的有色眼镜时，往往会发现：那些最难叩开的门后，藏着最渴望被认可的星星。

家校协同中的透明与信任 常州市新北区实验中学 胡忠梅

年前的一天晚上，我在家里接到一位家长的电话，全程语言很激动，说是我们班家委会乱花班里的钱，动不动就收班费，他不同意元旦的时候买东西给学生吃，说为什么要买啊，自己家里不会带吗？现在谁家里还缺口吃的。然后把我们班家委挨个批评了一遍，还说如果自己当班委，肯定当得比现在的家委要好，我说，那请你当吧，他说，我不当，我没空。我当时真的想翻白眼，啥人啊这是，

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

看不惯别人做事，自己又不想承担责任。我耐着性子问这位家长，家委收了多少钱，是以什么名义收的？家长说，家委一次性收了200，说是后面到中考前还有一段时间，先多收一点，省得后面一点点收了麻烦，他自己认为收的太多了，离中考也就半学期了，哪儿能花到200块钱。再说，过什么元旦，还给学生买吃的，自己家里带不行吗？我问这位家长，是否家里经济条件有困难，这位家长说，没困难，就是看不惯家委的做法，不想乱花钱，而且明确说了，胡老师，你不用打听，我也不说我是谁，我打电话就是想让你知道，家委的行为，我不同意。我先安抚家长的情绪，让他稍等，承诺了解情况后给他回复。

我打电话给我班家委会了解情况，会长说，收钱是在微信群里公示过的，因为过元旦，孩子们都很高兴，毕竟是初中三年最后一个过年了，所以家长想让孩子们多点开心，因此买的有点多，又怕孩子们吃坏了肚子，所以都是在正规商店购买，奶茶也是买的果茶，怕有些孩子吃不惯奶茶，但是班费已经不够了，孩子们吃东西的钱还是家委先行垫付的。再加上之新华书店购书款的费用就100多块钱，所以实际上，每个人只余了50元左右。我让家委会长在微信群里把收支明细再公示一下，作好解释工作，安抚了会长的情绪，让她不要放在心上，误会解开了就好了。

我打电话给这位家长，解释了一下上面的情形，他停了几秒钟，又说，给小孩子买东西也没必要，家里带就行了。我先解释了家委会的出发点，是希望孩子们更开心，也希望初中三年最后一个过年给孩子们留一个深刻的印象，这份用心我们是要理解的。家长也表示赞同。我接着又肯定了家长的建议，让孩子们自己带不同的东西，到学校里分享也不失为一种好方法，并表示，下一次活动，我们可以尝试这种方式。而且我还特别对家长能及时向我反应情况，表达了感谢，同时委婉地向家长表示我们要对家委的工作多点沟通，多点理解和支持，毕竟班级这么多人，众口难调，家委会都是免费为大家服务的，我们要互相体谅，相识三年就是缘份，希望最后一年，咱们能更开心的一起度过，家长最终也表达了歉意，说是自己一时上火，急躁了。

1.倾听诉求，保持冷静。耐心倾听家长的不满，避免打断或辩解。有的时候，家长可能没了解清楚事情全貌，一着急上火，脾气上来，就打电话投诉了，也有可能家委会一忙忘了发账目明细了，都有可能出现，要给家长一个发泄口，也要了解事情的来龙去脉。

2.核实情况，明确责任。联系家委会负责人，了解相关情况，提供相关费用的收款凭证、支出明细及家长同意证明，如群内投票记录、通知截图等。

3.公开透明，消除误会。班主任、家委一起合作，让帐目更加公开透明，消除家长的误会。

4.及时肯定，民主监督。家长能打电话给班主任在一定程度上说明了家长对班主任的信任，因此要肯定家长的行为，肯定他们的建议，即使这个建议可能不是那么完美，这也是家长对班级活动的一种监督，有利于形成家校共育的良好局面。

家校联手，破解“手机困局”

常州市新北区孟河中学 刘眉

小A在学校表现中规中矩，没有不良记录，总体上还算不错。可升入初三他的表现令人诧异，出现了大幅退步的情况。老师们都莫名其妙，家长急得不行，他本人也很是郁郁寡欢。究竟是什么原因？几次沟通后，家长很是无奈：“这孩子过年在家跟亲戚一起打游戏就“粘”上了手机，时常周末深更半夜，还玩得兴致十足……”找他核实情况，他一脸的局促，当然也有焦躁，坦言自己就是控制不住，没有手机做什么都没劲儿，写作业也没心思，总想着赶快糊弄一下。眼前的小A支支吾吾，眼皮耷拉，脸色沉寂，情绪明显低落，当然也看出明显睡眠不足。

原因是找到了，要想帮助孩子解决问题却需要漫长的戒断时间。凭经验，孩子的坏习惯大都源自家庭，父母无原则的放纵，无底线的溺爱必然让孩子沾染坏习气。因此，我和家长积极沟通，以充足的事实说明了手机对孩子的侵蚀。同时和孩子与家长约法三章：一是杜绝手机来源，绝不可让孩子“碰”到手机，不管什么时候，也不管是什么借口；二是注重身教，做好表率，不要在孩子面前做低头一族，以勾起孩子的不良欲望；三是主动与孩子交流，洞悉其内心世界，满足其精神追求。

不出所料，在“给不给手机”问题上，孩子与家长发生了剧烈的对抗。我一方面告诉家长，“心慈”必定反复，反复必然导致孩子手机成“瘾”。另一方面也需要和家长商讨“弹性”策略，抽出时间陪伴孩子，做家务活，健身运动，以亲子活动覆盖其不良执念，减轻对手机的心理依赖。

我和家长一起陪着小A制定了详尽的周计划和日计划，约定了双休日的作息时间表。帮助他精巧安排，合理利用时间，促使他放弃“手机世界”，进入现实生活。其次，促进他良好学习习惯养成。上课应该什么样子，“坐得正、听得进、想得准、说得出口”；作业该怎么做，态度专注，拒绝一切诱惑，静心思考，

把控作业时间；课余时间怎么做，劳动能锻炼人的意志，交流能增长人的见识，运动使人具备充足的精力……

几番轮回，随着家长的监管、老师的谈心，孩子的手机欲也就逐步被“挤”出界外。

与“刺猬男孩”和解的 365 天 新北实验中学 徐英

“老师！小刘又在操场学狗叫了！”

我第一次见到这个男孩时，他正蜷缩在教室最后一排的角落里。九月炽热的阳光穿过窗户打在他凌乱的校服上，他却把头深深埋在臂弯里，如同竖起全身尖刺的刺猬。

那天下课后，我特意留到最后整理教案。余光瞥见他磨蹭到垃圾桶旁，突然抓起半块同学没吃完的面包塞进口袋。我低头继续批改作业，假装没看见他泛红的耳尖——有些自尊，需要以沉默来守护。

第一根刺：藏在暴躁里的求救信号

“反正我就是个傻子！”

当我第三次目睹他和同学扭打在一起时，这个浑身发抖的男孩冲我嘶吼。医务室里，我蘸着碘伏给他擦手肘的伤口，突然发现他校服袖口磨出了毛边。

那天傍晚，我骑着电动车在城中村迷了三次路，终于找到他舅舅开的面馆。四十平方米的店铺后间，堆满方便面箱的隔层就是他的“卧室”。“他爸每月打钱过来，我们管他吃穿还不够？”舅舅剁肉的刀重重落在案板上。

回程时下起了雨。我想起档案袋里那张泛黄的监护人变更协议，后视镜里的霓虹灯在水雾中晕成一片。

拆刺行动①：把面包换成接力棒

“听说你跑得比体育委员还快？”

晨跑时我故意跟在他身后，看他像小豹子一样冲过终点线。三天后，我把校运会报名表拍在他课桌上：

“4×100 米缺个王牌，敢不敢上？”

当他攥着铜牌躲进器材室时，我举着手机推门而入：“你妈妈刚发来视频——她在深圳便利店值夜班，把这段领奖视频循环播放了一整晚。”

拆刺行动②：十八本带温度的笔记本

“张老师，小刘把青蛙放进我书包！”

面对告状的学生，我把青蛙轻轻放回生态角，转身举起他抽屉里的素描本：“你们见过能把鲫鱼鳞片画得这么细致的‘傻子’吗？”

那天起，我每天在他作业本里夹一张便利贴：

【10.17】你扶起摔倒同学的样子特别帅

【11.02】生物老师说你的生态系统示意图堪比教科书

……

第 89 天，我的办公桌上出现了皱巴巴的回信：“能不能别对我这么好？”

破冰时刻：融化在冬至的饺子香里

家长开放日那天，他的座位始终空着。当我端着保温盒找到面馆时，他正蹲在后厨刷碗，围裙下露出冻裂的手背。

“韭菜虾仁馅，我外婆的秘方。”我把饺子推过去，“要不要和我们班打个赌？如果期末考进前二十，我就说服舅舅让你参加研学旅行。”

蒸汽氤氲中，他忽然把脸埋进碗里：“为什么你们大人总爱骗人？我爸说考 95 分就回家，可我每次都考三十多……”

尾声：梧桐树下的约定

现在的小刘依然偶尔暴躁，但教室墙上贴着他手绘的班徽，运动会宣传栏挂着他抓拍的冲刺瞬间。昨天他偷偷塞给我一张便笺：“老班，等我考上体校当教练，带你去鸟巢看比赛。”

暮色中，我望着他在操场训练的身影。这个曾经满身是刺的男孩，终于学会了把锋芒变成守护他人的铠甲。教育或许就像熬中药——要用文火慢慢焐，等时光把苦涩酿成回甘。

每个“问题学生”都是被揉皱的信纸，班主任要做那个固执的读信人。当我们俯身倾听褶皱里的低语，总会听见种子顶开冻土的声音。

相信“相信”的力量 飞龙中学 邹金炳

二月的阳光斜斜地照进八 12 班的教室，粉笔灰在光柱里打着旋儿。我站在讲台上，看着新转来的小冯站在教室门口，衣服领子歪歪扭扭地竖着，手里拎着一个旧书包。

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

开学考的一份卷子发下去时，他盯着语文卷上鲜红的“52”分，把卷子胡乱塞进了桌肚。“邹老师，这孩子原来在学校经常逃课。”教务处周主任递给我档案时，走廊里传来断断续续的哼唱声。我抬头望去，小冯正靠在栏杆上，脚打着拍子，嘴里哼着《送别》的调子，手指在阳台栏杆上轻轻敲着节奏。

第一次收周记本，小冯交上来的是个皱巴巴的练习本。最后一页潦草地写着：“2月12日，晴，音乐课又被罚站了，说我唱歌像驴叫。”字迹旁边画着个吐舌头的小人，头顶上歪歪扭扭地标着高音符号。

午休时我在体育馆逮住了他。少年抱着一本声乐书，书页已经泛黄，可他唱歌时眼里闪着光。“老师，这歌真好听。”他抬头看见我，慌得差点摔跤，“我、我就是不困，过来随便唱唱……”

那天下午，我单独找他：“下个月学校要办‘红歌比赛’，缺个领唱。”他手指关节发白：“我上次数学才考了41分。”“考41分的人可不会自学声乐。”我对他说，“每天利用空余时间，我陪你练《爱我中华》半小时，你背两首古诗，怎么样？”

转眼到了四月中旬。小冯的语文书开始有了折角，空白处记满歌词断句的标记。有次听他背《三峡》，“素湍绿潭，回清倒影”四个字被他念出了进行曲的节奏，后排几个男生憋笑憋得满脸通红，他却浑然不觉地继续打着拍子。

变故发生在彩排那天。音乐老师皱着眉头拦住我们：“领唱怎么能让后进生上？这次要选拔校合唱队新成员，代表学校去市里参赛的！”小冯扭头就要走。我拉住他衣袖时。

比赛当天飘着细雨。小冯的少数民族服装是跟九年级学生借的，袖口长出一大截。当他握住麦克风时，我看到他悄悄把过长的袖口卷了三道，露出腕上画着五线谱的圆珠笔痕迹。“爱我中华，爱我中华，爱我中华——”少年清亮的声音炸响的瞬间，礼堂顶棚的灰尘都在震颤。他突然看向我们班坐的区域，那里竖着一块纸板——上面是用他整理的古诗词改写的加油标语。

颁奖时，校长特意拍了拍小冯的肩膀：“小伙子，校合唱队下个月要参加市比赛，希望你能加入！”我看到他耳尖通红，手心里还攥着写满文言文注释的歌词本。

期中考试后，小冯把71分的语文试卷放在我办公桌上，作文题目赫然是《歌声里的平仄》。课间路过音乐教室，看到他在给合唱团新成员示范发声，窗台上晾着他的数学错题本，每一页都用红笔标着声乐术语：“这个几何辅助线要像呼吸一样自然”“分数运算要保持气息平稳”。

昨天傍晚放学时，发现他趴在教室窗台背英语单词，“老师，您听这个连读是不是像颤音？”他指着单词本上的标记，我这才发现他把音标都改成了简谱符号。

放学铃响了，小冯挎着书包往合唱室跑，校服后背还印着上午体育课的汗渍。暮色里，他跑过贴满期中光荣榜的走廊，月光透过窗子追着他衣角翻飞——那上面别着崭新的校合唱团徽章，在黑暗中微微发亮。

育人故事 罗溪中学 吴艳玲

一、学生案例

小杨，初三男生，该生存在问题：（1）上课睡觉，对学习丧失兴趣。（2）不遵守班规校级，经常违反纪律。（3）目无师长，不尊重老师，经常顶撞老师。

二、问题症结

初中生正处于自我意识薄弱的阶段，身心发展处于矛盾期。从生理上讲，初中阶段的学生会在一夜之间发现自己已经长大；从心理上讲，他们会意识到自己即将迈进成年人的一步。

1. 离异家庭造成的心理伤害

通过和该生家长的沟通了解，在小学时期父母就已离异，最终抚养权归父亲，和爷爷奶奶一起生活。父亲后来又组建了新的家庭，不过问孩子的生活和学习情况。隔辈抚养，在各方面可谓是有过之而无不及。溺爱型的家庭环境容易让孩子变得自私和任性，逐渐形成了以自我为中心的性格特点。

2. 学习动因不足以及习惯的不良养成

学生因为从小学就父母离异，缺少父母的管教和行为习惯的培养和养成。

小学时期，是良好习惯培养的最佳时期，好的生活习惯和学习习惯都将会在这个阶段所得到快速发展，若此阶段在习惯培养方面缺失，会直接影响到初中以及以后的学习和生活方面。

小杨学习动机不足，一部分是归于内因，学习态度、意志力薄弱、学习屡遭挫折的经历以及缺乏理想等；另一部分归于外因，家庭教育没有为孩子建立起良好的学习习惯和生活习惯、家庭教育辅导欠缺、不良的家庭教育、不科学的家庭教育方法等。

3. 初中生心理“矛盾发展”特点

小杨人高马大，膀大腰圆，乍一看在身高外貌上和成年人已无区别，但是很多事情做起来还是孩子的想法和行为。这起源于在于初中生身心发展处于矛盾中。一方面自我意识开始增强，各方面已经不希望自

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

已像小孩子一样被管束，他会考虑老师说的和自己意愿想法之间有无冲突，讨厌甚至反感压制性的管理方式，对于面面俱到的管理方式可能效果并不会太好。

三、问题解决

1.家校共育，在家庭中寻求突破口

家庭问题最后要回归于家庭成员来进行补救和填补。父母离异，将会缺少一定的关怀和陪伴。与小杨的父母分别进行家访和电话沟通，讲清楚父母陪伴缺失给孩子带来的心理伤害，很多离异家庭中的孩子长期处于家庭关系紧张的环境下，因此在情绪上容易易爆易怒，同时攻击性也会变强，因此，在假期时间需要父母的陪伴，多点时间陪伴孩子，弥补孩子长期缺失的亲情。减少孩子的孤独和空虚感、失落感。

2.因人而异定制规则，树立自信

长时间缺乏自我约束和自控能力较弱的因素下，想要小杨按时按量的遵守班规校纪已经不现实，因此要为小杨特别制定一份量身的量化加减分制度。鼓励能够完成的事情，例如能够做到上课不睡觉、听到铃声及时进教室、按时完成作业以及背诵任务就可以在个人量化中加分。从小事中培养自我肯定意识，增强自信。

3.学会贴“标签”，建立正面心理角色

贴标签效应，是只当一个人被一种词语名称贴上标签时，他就会作出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致，这种现象是由于贴上标签后面引起的，故称为“贴标签效应”。

在校期间，我会经常和小杨进行沟通和交流，但不少的情况是小杨在犯错误的情况下进行的。在遇到犯错误时候，我首先会给他贴一个“标签”，对他表明我对于他的认知：在老师心里，你是一个诚实的孩子，虽然有错误但是你是诚实的，你会勇于承担你所犯的过错。这个“标签”一旦贴上，学生很难会违背此标签的作用，会按照你所设定给他的定义进行。但是这类的“标签”必须是正面的，具有正面导向性。这类贴标签也更多的在心理建设中起到教育引导作用，少进行批评指责，多表扬肯定，淡化“坏”的行为，强化勇于担责的行为。

四、实施效果

在将近一学年的心理辅导中，小杨已经改变了欺负同学，上课睡觉等不良的行为习惯，在一天的课程中，可以做到一半时间以上在听课。能够尊重老师，并且可以主动和老师交流一些心理话。

五、反思探讨

1.面对初中群体的学生，具有自私、自控能力较弱、学习动因不强等心理障碍的学生，教师或学校、家长绝不可轻易下结论，对这类学生要循循善诱，不可操之过急，否则容易造成对抗情绪和逆反心理，不利于转化。

2.通过对这个教育案例的分析，我深刻感受到转化“问题”学生的工作是个长期、系统化的教育工作，想要转化一个“问题”学生，离不开家校共育，要深究其根源，耐心沟通，坚持辅导。

中等生长成记

西夏墅中学 薛红娟

可昕是个乖巧的女孩，虽然成绩在班级平平无奇，但书写端正整洁，做事有条不紊，性格腼腆文静，为人正直。我有意培养她，等到八年级时担任班级重要职务。

出现问题

一天早上，我突然收到了可昕妈妈的信息。由于家庭矛盾，家长一气之下没收手机，结果在手机里发现了更多秘密，在家闹得不可开交，让我关注一下可昕的精神状态。我抽空询问了可昕具体情况，小丫头也允诺好好表现。没成想第二天，我发现可昕自习时在发呆，仔细一看，她正盯着小纸条，我不动声色地拿了就走。小纸条内容让我瞠目结舌，应该有早恋倾向。我利用晚餐时间又找来可昕，她一口咬定，二次元文化中的表达方式就是这样的，并无早恋，对方是个比较聊得来的女生，是一个小学同学。我提出联系小学老师时她才改变说辞。我将具体情况告知了其母亲，家长反馈此前在家已经发现了她过度使用手机并且存在不良交往现象。

解决问题

1、与家长交流

“现在使用手机的孩子很多，但并不是每个孩子都会从一个听话的优秀学生，变成网瘾少年，其中的原因很多，往往跟家长的教育方式失当，以及孩子青春期的心理变化有关。”我告诉可昕妈妈。由于是重组家庭，家里有个哥哥，学习明显比可昕优秀，因此孩子产生自卑感。进入初中以来，竞争激烈，可昕一时间无法适应，产生了逃避畏惧心理。只有手机里的世界才是她渴望的世界，可昕将青少年的全部社会属性和情感需要，都寄托在网络世界中。我建议，可昕妈妈有意识地站在女儿的角度，共情她的感受，考虑她的处境，多和孩子沟通和交流，一起制定家庭手机使用合约及学习奖励等。

2、与可昕交流

前两次的口头交流对我而言是惨败而归，不仅没有成效，反而让我发现了可昕撒谎、不真诚的一面。我知道，语言现在对她而言苍白无力，急需给孩子补充底层的心理营养。清明假期来临之际，我单独给可昕布置了两个任务。可昕喜欢画画，我邀请她设计下一期以及往后的板报设计。另外，我把《长腿叔叔》推荐给她。假期结束后，与我单独交流主人公乔若莎的成长轨迹和女性独立、坚强的精神。

效果初现

每天的家作记载上，可昕都在跟我汇报前一天的学习情况，作业的正确率、自主复习的时间、及取得的点滴进步。每天的课间，可昕也跟打了鸡血一样，不是在研究错题，就是在向成绩好的同学求助学习问题。这一切，我看在眼里喜在心里，班级同学也多次在正能量中提到她。期中考试如约而至，可昕也发挥了最好的状态，以年级进步之星出现在表彰大会上。随后，在班级的家长会上，再次作为学生代表发言。

这一切让可昕从内心觉得：我能行，让她真正摆脱了自卑。心理学上，把这种“我能行”的感觉和体验，称为自我效能感。自我效能感能让孩子对自己的学习能力，和完成学习任务，达到目标有信心。当孩子觉得面对繁重的学习，自己能行，能学会学好时，他才会愿意学习。如果孩子从内心认定，“我学不会”、“我不行”、“我做不了”，那么，学习对他来说就是痛苦的征程，他觉得自己不行、做不到，干脆放弃摆烂。即便是取得了73名的进步，她依然淡定从容，横向比较哥哥所在的学校，找到差距所在。

教育问题的外在表现形式很多。家庭关系对立、情绪失控、沉迷手机等。出现问题不可怕，找到问题的根源，深层次了解孩子行为背后的原因，再采用科学正确的方法，孩子的问题行为，也就不药而愈了。

心守一抹暖阳，定能收获一路花香

常州市中天实验学校 纪兰

夜晚，安静的谈心室中进来两位班上活跃男生，老师我要举报：“李××，他今天晚上考试用手机搜答案，而且他手机的颜色是白色的，我们俩都看见了，但你不要说是我们说的，我们也是为他好，不希望他犯错”。我：“好的”。收到举报，我本想大发雷霆，但理智告诉我要冷静，控制好情绪。

晚自习结束，回宿舍路上，我单独找到李××闲聊，我：“你手机放在家里吗？”李：“嗯”。你妈妈刚打电话问我，说你的手机她在家找不到，你回头打个电话回家，告诉你妈手机放在哪了？第二天，同样的话题又循环了一遍，并且他还当着 my 面用我手机淡定自落地假装告诉她妈妈手机放在房间哪个具体位置。第三天，我们之间的话题继续，不得不说他的心理素质也算是十分强大，依旧面不改色的睁眼说瞎话。于是，我让他看了一段返校当天考试时候的教室录像，看完后他终于有一丝慌张，也终于坦白了。

借此契机，我和他之间展开了一系列的故事：

一、给予尊重，消其戒心

苏霍姆林斯基说：“教育，首先是关怀备至地、深思熟虑地、小心翼翼地触击孩子的心灵，在这里谁有细致和耐心，谁就能获得成功！”我和他谈话的开头，既没有责备，更没有责骂。我心平气和地问他：“是什么原因让你把手机带入校园？”他说：“他怕他爸妈在家偷看他手机”。我：“以我对你爸妈的了解，我感觉他们不会未经你允许，私自看你手机上的内容。而且你的手机上设置了密码，他们也打不开啊”。李：“这是我妈的旧手机，她可以用指纹打开的”。于是，我就当着他的面，拨通了他妈的电话，了解到一切都是他的想象，他爸妈之前均未有私自看过他的手机的先例，是他以小人之心度君子之腹。于是我就让他写了一份检讨书，反省自身，检讨书中他提到要当班上第二个魏子涵（班上第一名），虽然有些困难，但会尽力追赶，同时也感谢我没有在全班同学面前保护了他，没有曝光他，让他在其他同学面前保留了自尊。我当时看完就有一种预感，他会越来越好。现在的孩子，正处于青春敏感期，格外注重隐私。作为老师，我们要注重孩子思想，情感的转化，给予足够的空间和时间，让他们适应和调整，走进孩子心理，消除老师的权威意识。

二、抓其软肋，洽谈协议

李××这位同学非常特殊，他很聪明，体现在年级层面组织的语文和数学竞赛他都名列前茅，均获特等奖。但同时他心很野，平时心思完全不放在学习上，跨年级，跨班级，班级内部均和异性有过不正当交往，导致平时练习检测都很不理想，处在班级中下等的位置。因此，我就以此事为契机，对他提一些要求。首先，简而言之就是夸他聪明，老师相信他的实力；再让他自己制定接下来的学习目标，如若未达到，手机就交由我保管，当然我也保证绝不看他手机上的内容。针对每个学生的不同特点和需求，制定个性化教育方案，切中要害，帮助他们充分认识自己的潜力和不足，让他们更加努力地面对学习和生活。

三、择机表扬，燃其斗志

某次班会课上我就最近几次练习检测的情况和班上同学进行了分析，当即就问我们班最近进步最大的是 Who?全班同学异口同声的回答：“李××”。那请你说说他身上的优点有哪些？那接下来就有请李××分享学习方法。不得不说，李的进步有目共睹，从班级的中下等到班级第一的飞跃，激励着我们班一批

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

有潜力，但学习态度比较懒散的同学，激发其斗志，燃烧其热情。于是我顺势建立一对一 PK 榜，实时跟踪反馈他们的表现，开表彰大会，颁发挑战王、学科王，写表扬信给竞争对手等励志活动，让这帮娃在学习上学会互相欣赏，互相帮助，在学习成绩上内卷，营造了良性地学习竞争环境。

在班级管理中我注重对学生的表扬和鼓励，对于学生身上的点滴进步，要毫不吝啬地表达自己的兴奋之情，让每个学生都有机会享受成功的喜悦，从而起到振奋士气，改变自我形象，增强自尊和学习信心的作用。慢慢地，我发现学生的自卑和消极情绪得到了有效的缓解，班级的氛围也变得更加积极向上。

四、树立信心，梦想启航

由班长魏子涵组织的主题为：“有梦想谁都了不起”班会课上：当被问起“为什么要学习”时，某某同学用“三个一”来剖析：其一为“一句话：将来让工作来找我”；其二为“一段故事：东兴饭局，马化腾、刘强东、雷军等大佬云集”；其三为“一个梦想……”。

作为班级领头羊的我，要善于发现学生身上的优点，帮助他们寻找属于自己的人生梦想。闲暇之余，我在班上会经常播放一些中国知名大学的校园生活和学校简介给孩子们看，我相信念念不忘，必有回响。正所谓有梦想谁都了不起。但梦想的背后是努力，一份耕耘，一份收获。寒来暑往，班级一学生终作《作业铭》一篇：学不在多，明理则清。读不在杂，溯源则灵。斯为苦事，惟吾尽心。梧桐对霜晚，松柏向雪凌。听写无蓝缕，诵吟有青衿。可以同古籍，鉴言行。有身倦之劳苦，有神凝之艰辛。洛阳孙康雪，南平车胤萤。学子云：何苦之有？我想，这就是种子的力量，梦想的力量。

俗话说：“在其位，务其职，思其政”，在和 53 个个性鲜明、朝气蓬勃、精力无限的孩子相遇、相知过程中，我磨炼了自己，沉下心来思考，也练就了一双善于发现、欣赏的眼睛。尽管有时候他们会犯错、也会调皮捣蛋，但这都是孩子们以后人生中宝贵的点点滴滴。我相信，孩子们是在用自己的稚嫩、狂热的行为述说着对青春岁月的爱恋，而我也慢慢成长，努力做一名眼中有光，心中有爱的孩子成长路上的引路人。

【五、活动照片及报道】（精选 6 张左右照片，附报道后面）

凝教育之思 赴理想远方

——胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第20次活动

繁花似锦的春天还未逝，草木葳蕤的夏已至，空气中弥漫着生命热烈的气息。4月29日下午，培育室成员们齐聚新北区安家中学，一起参加了由胡忠梅老师领衔的“逐光”优秀班主任培育室第20次活动。在这里，大家共同感受智慧教育的魅力，一起奔赴理想教育的远方。

活动之初，新北区安家中学的余小文老师给大家呈现了有关生命律动的体验式主题班会《拒绝间歇性努力，不做45°青年》，本次主题设计具有很强的现实指导意义，让在场的师生共同感受到奋斗中青春绽放的模样。本次主题班会所有活动环节丝丝入扣，有序展开，在表演与感悟中、自省与交流中，学生真正意识到了拒绝间歇性假努力、坚持持续性真努力的重要性和必要性，在潜移默化中实现了认知的蜕变，获得了前行的动力。

随之，成员们围绕本次主题班会从整体设计到细节呈现逐一进行了点评，点面结合，在主题选择、方案设计、活动推进等方面给予高度肯定，同时也给出对学生加强后续跟踪等建议。

本次活动中，西夏墅初级中学的薛红娟老师和孟河中学的刘眉老师分别作了讲座。薛老师的《与学生一起走过的日子》由“育人理念”“班级发展目标”“班级建设实践做法”“特色和成效”四部分构成，将教育理念和教育实践高度融合，图文并茂中让成员感受到教育智慧的魅力。刘老师的《对话家长，共育未来》则涵盖“培养边界感——高效利用家长群”“树立责任感——换位思考巧沟通”“营造存在感——维持情感靠关心”等方面，在刘老师娓娓道来的故事叙事中成员们对于家校合作共育学生未来感悟颇丰。

活动反思一

西夏墅初级中学 薛红娟

余老师的班会课《拒绝间歇性努力，不做45°青年》从灵魂拷问的诚实者游戏入手，了解45°青年的具体表现，深入剖析网络流行语“45°青年”的内涵，让学生对标并反思自己是否陷入“间歇性努力”，让学生结合自己的学习方式、学习习惯进行自查，是否处于这种想努力却又难以全力付出的尴尬境地。针对学生们的困境，余老师介绍了韦纳归因理论，让大家明白将成败归因于努力能带来更强烈的学习动力，还分享了实现“持续性努力”的有效途径。最后学生以45°起跑者的姿势将自己的小目标及个人行动落实在笔头，同伴间互相监督互相督促，为最后的中考冲刺。

班会活动形式多样，游戏、讨论、小剧场、宣誓等，学生始终紧跟课堂，积极思考，老师在整个班会过程中密切关注学生思想动态，抛出问题后对学生进行追问，并对学生表达期望，九年级学生刚刚经历了体育中考和英语人机对话，学习状态有所放松，学生已进入疲倦期，自我怀疑期。本节班会课在距离中考还有50多天的时间节点开展，正是最好的时机，余老师的这节班会课为同学们打下一剂强心针。

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报（第20期）

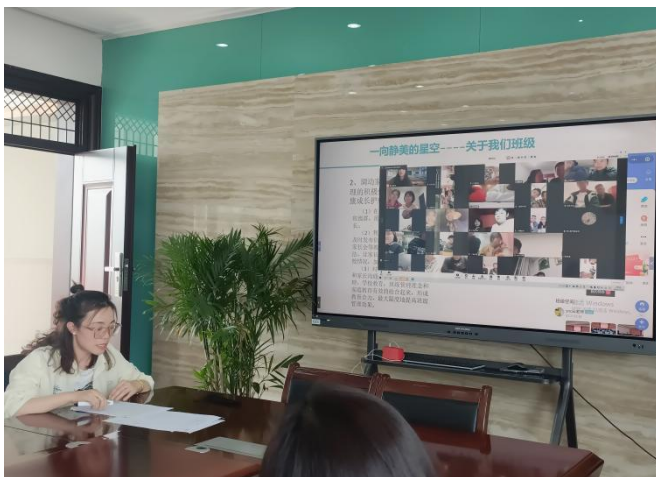
活动反思二

龙城初级中学 李昱华

本次余老师班会课《拒绝间歇性努力，不做45°青年》以灵魂拷问，诚实者游戏开始本节班会课，贴近学生生活的同时非常有趣，引起学生兴趣，之后通过学生小剧场，让学生形象生动地解释了45°青年的含义。接着在案例分析、学生讨论中指引学生一步一步结合自己的实际，建立自己的目标，在此过程中余老师还生动形象地介绍了“心流”状态，让学生学会从平时学习和阅读中获取快乐，同时也穿插了归因理论，引导学生将个人成败与努力程度挂钩，最后让孩子们亲手写下自己的目标与做法。整节课气氛热烈，活动多样，孩子们参与度很高，余老师教学风格十分亲切，在过程中通过追问和鼓励帮助学生建立自信心，表达对学生明确的期望，鼓励学生勇敢向前，冲刺中考。

其次在本次活动中，还有幸聆听了薛老师的讲座《与学生一起走过的日子》，薛老师动情地介绍了自己与上一届班级“星火班”的故事，其中关于绘本阅读塑造班风以及育人的举措，让人印象深刻，她用绘本与同学们拉近距离，用阅读帮助同学解决问题，创造一个书香友爱的班级。另外刘老师的讲座《对话家长 共育未来》从边界感，责任感，存在感三个方面介绍了作为乡村教师的她在与家长沟通中的一些举措，用真心做沟通的桥梁，在实践中智慧应用。本次的班会课与讲座都让我受益匪浅，鞭策自己不断成长。

撰稿：新北实验中学 徐晓婷； 照片：奔牛高级中学 陈常英； 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20期）

