

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室活动简报 (第22期)

【一、活动通知】

新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第22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6月13日举行培育室第22次活动。

一、活动时间

2025年6月13日（周五）上午08:30—11:30。

二、活动地点

线上

三、活动内容

时间	内容	地点	主持人
08:30—09:10	1.公开课：西夏墅高中 邓兵 《反对校园欺凌》	线上	胡忠梅
09:25—10:05	2.讲座：罗溪中学 吴艳玲 《从“用力”走向“用心”》	线上	
10:20—11:30	3.评课、后期工作布置	线上	

四、活动对象

胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室全体成员。

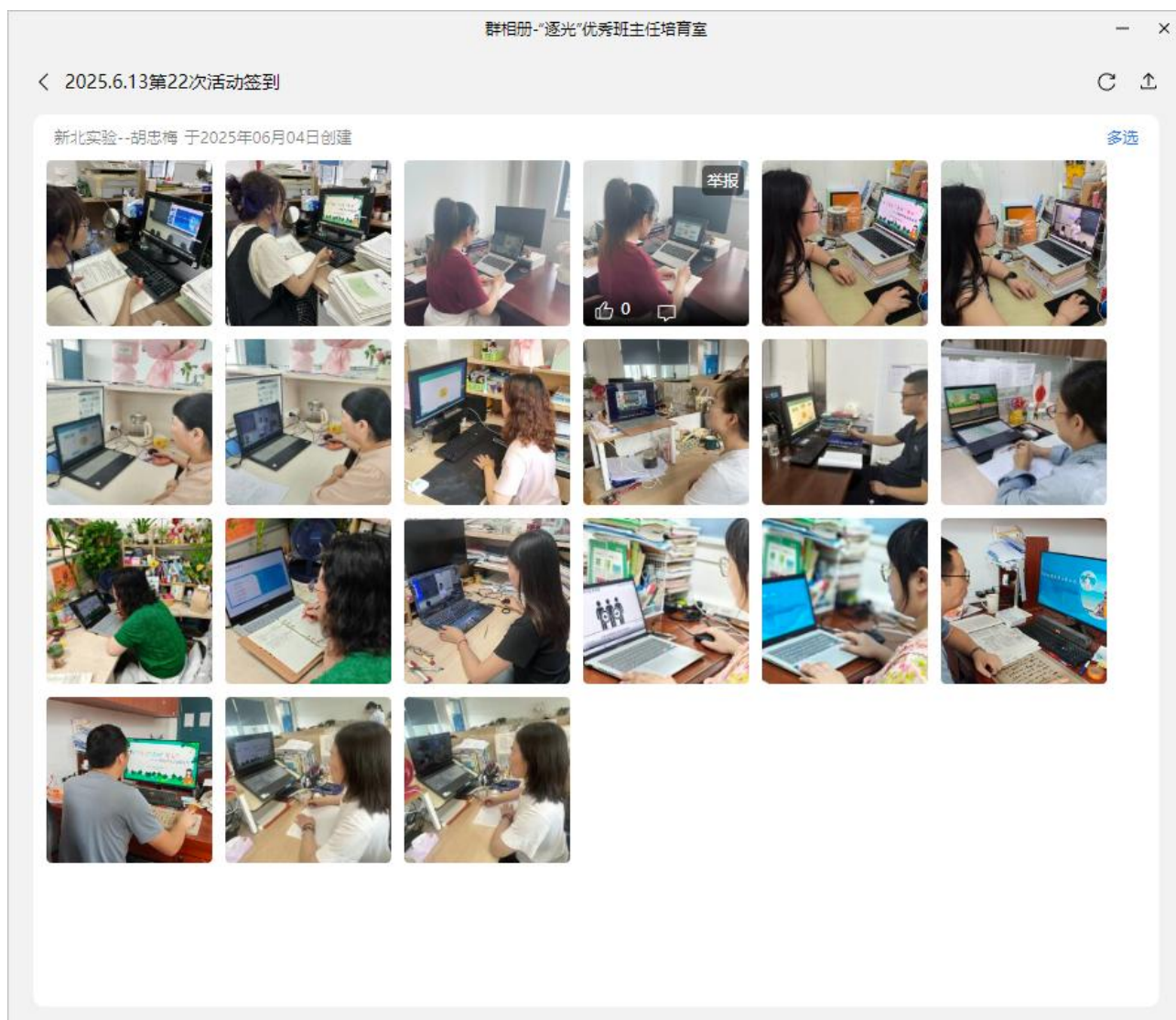
请各校及时通知培育室成员准时参加，如有问题请与培育室领衔人联系，电话：

18136588896

常州市新北区教育局基础教育处

2025年6月6号

【二、活动签到】（附：纸质签到扫描件）



【三、活动过程材料】（附：详细教案、PPT、交流稿等）

（一）主题班会 1：常州市西夏墅高级中学 邓兵 《反对校园欺凌主题班会》

班会题目	反对校园欺凌主题班会 ——常州市西夏墅高级中学主题班会
<p>一、班会主题 反对校园欺凌</p> <p>二、班会背景 校园欺凌严重危害学生身心健康，破坏校园和谐氛围。欺凌行为具有隐蔽性强、重复实施等特点，受害者易陷入自我否定，甚至产生长期心理创伤。本次班会旨在引导学生准确识别欺凌行为，树立自我保护意识，掌握应对策略，共建安全校园环境。</p> <p>三、班会目的 认知目标：明确校园欺凌的定义、形式及危害性。 情感目标：培养学生同理心，强化“反对欺凌、守护同伴”的责任感。 能力目标：掌握识别、应对欺凌的方法，学会理性求助。 行动目标：推动班级签署反欺凌公约，建立互助支持体系。</p> <p>四、班会准备 材料制作： 设计“欺凌情境卡片”（7张，含案例原文）。 打印《反欺凌公约》宣誓词（每人1份）。 制作“班级安全岛”计划表（树洞信箱、心理委员轮值表）。 道具准备：匿名鼓励卡（“温暖日签”）、宣誓签字板。 环境布置：张贴“四不承诺”海报（不施暴/不纵容/不沉默/不歧视）。</p> <p>五、班会流程 （一）开场：认识欺凌（5分钟） 提问导入： “你认为起外号、孤立同学是小事吗？为什么？” 定义解析（PPT展示）： 欺凌特征：①恃强凌弱；②重复身心攻击；③隐蔽性强；④造成痛苦。 常见形式：造谣、网络辱骂、恶作剧、打骂推挤、刻意孤立等。</p> <p>（二）议题一：为什么要识别欺凌？（10分钟） 卡片游戏： 分组抽取情境卡片（如“全班都在群里骂你，就你不在群”），讨论是否属于欺凌。 学生分享感受，教师引导剖析欺凌的“慢性伤害”本质。</p>	

核心观点强化：

“欺凌是摧毁自我认知的慢性毒药，识别是阻断伤害的第一道防线。”

（三）议题二：被欺凌了怎么办？（12分钟）

破除误区：

讨论：“为什么他不欺负别人就欺负你？” → 类比：

“喜不喜欢折耳根是个人选择，欺凌永远是施暴者的错！”

应对策略：

心理建设：坚定“我没错！”，拒绝负面标签内化。

行动指南：

立即向老师、家长或心理委员求助；

保存证据（聊天记录、视频等）；

集体抵制：旁观者主动发声支持受害者。

（四）议题三：欺凌者因何产生？（8分钟）

深度剖析：

欺凌者本质：缺乏自信，通过伤害他人获取虚假价值感。

强调观点：

“真正的力量是让自己变好，而非让别人害怕。”

共情引导：

“若发现同伴出现欺凌倾向，如何帮助其回归理性？”

（五）班级行动：共建安全岛（10分钟）

签署《反欺凌公约》：

四不承诺：不施暴 / 不纵容 / 不沉默 / 不歧视。

守护计划：

设立树洞信箱+心理委员每日轮值；

开展“温暖日签”活动（每周传递匿名鼓励卡）。

宣誓仪式：

全班起立宣读：

“我承诺：不做残忍的施暴者，不做沉默的旁观者，做温暖的守护者——让班级成为安全成长的港湾！”

六、预期效果

学生能准确辨别校园欺凌行为，理解其长期危害性。

形成“反对欺凌人人有责”的班级共识，受害者敢于求助，旁观者主动干预。

通过公约签署与守护计划，建立长效预防机制，提升班级归属感与安全感。

附：PPT



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



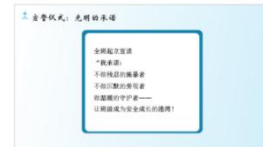
17



18



19



20



21

（四）2025年6月育人故事

方寸座位间，家校共育的智慧博弈

新北区实验中学 胡忠梅

初三下学期伊始，班级座位调整本是常规工作，却因小A妈妈的一通电话掀起波澜。“胡老师，小A旁边同学总在自习课说话，后排同学又爱传纸条，这座位必须换！孩子马上中考了，被影响可怎么办？”电话里，小A妈妈言辞急切，语气中满是对周围同学的不满与对孩子学习环境的担忧，而且这种情况不止一次出现，九年级上学期也出现过。

面对小A妈妈的诉求，我耐心解释当前座位是综合考虑学生学习情况、高矮情况、性格互补等因素安排的，希望家长能理解。然而，小A妈妈并不认同，她反复强调自家孩子受干扰，甚至在和其他家长的沟通中质疑座位安排的合理性，引发部分家长跟风附和。一时间，原本简单的座位调整，成了家校之间的矛盾焦点。

为了妥善解决问题，我深入了解情况。通过与小A及周围同学交流发现，所谓的“干扰”确实存在，但并非单方面原因。小A在课堂上偶尔也会参与闲聊，并非完全是被动受影响。同时，其他同学也反映，小A有时会因一点小事与周围同学发生争执，影响了彼此关系。

这一事件背后，折射出家长过度保护孩子的普遍现象，从教育心理学角度来看，这属于“过度卷入式教养”。家长出于对孩子的爱与期望，过度干预孩子的学习生活，试图为孩子排除一切干扰因素，却忽视了孩子在集体环境中自我调节、人际交往等能力的培养。这种教养方式，容易让孩子形成依赖心理，缺乏独立解决问题的能力，同时也破坏了班级管理的公平性与秩序性。

在班级管理中，座位安排是一门学问，涉及群体动力学理论。合理的座位安排能促进学生之间的良性互动，营造良好的学习氛围。但家长的过度干预，打破了这种平衡，不仅影响了班级整体管理，也不利于孩子的全面发展。

为化解矛盾，我没有直接回应座位问题，而是在家长会上分享了一些学生在集体中成长的案例，强调同伴交往对孩子性格塑造、学习能力提升的重要性。会后，我请部分家长单独留下来，其中就有小A的家长，就“如何培养孩子在集体中的适应能力”展开了讨论，引导家长转变观念。接着独与小A妈妈沟通，肯定她对孩子的关心，同时指出过度保护可能带来的负面影响。我建议她多鼓励小A主动与同学沟通，学会处理矛盾，而不是一味逃避。小A妈妈逐渐认识到自己的问题，表示会积极配合。小A也在后续的帮助与沟通中学会了与同学友好相处，成绩稳步提升。

这场换座风波，让我深刻认识到，家校合作是教育成功的关键。作为班主任，既要理解家长对孩子的关爱，也要坚守教育原则，通过科学的理论指导与有效的沟通方式，引导家长树立正确的教育观念，共同为孩子的成长保驾护航。

拳台上的少年，课堂里的蜕变

新北区龙城初级中学 李昱华

九月的蝉鸣还未消散，我在新生名单上看到了陈阳的名字——入学成绩排在班级倒数第五，档案里的评语写着“行为习惯差，缺乏学习兴趣”。直到第一次班会课，那个戴着黑色护腕、总

爱把校服袖子卷到手肘的少年站在门口，我才真正见到了他。

“报告。”他的声音带着一丝漫不经心，不等我回应就径直走向后排座位。我注意到他走路时微微前倾的姿态，像极了随时准备出拳的拳手。后来我从家长群得知，陈阳从小学四年级就开始学习泰拳，父母忙于经营餐馆，根本无暇管教，久而久之，他便把所有精力都投入到了拳馆。

真正的转机发生在一次课间。我抱着作业本路过操场，远远看见陈阳正在单杠下练习侧踢。他的动作干净利落，汗水顺着下颌滴落，眼神专注得仿佛整个世界只剩下眼前的目标。“陈阳，能教我几招吗？”我走上前，笑着问道。他愣了一下，随即露出不屑的表情：“老师，这可不是女孩子能学的。”

“那你愿意当我的教练吗？”我拿出手机，“不过作为交换，每天放学后你要留半小时，我帮你补补落下的功课。”他盯着我看了许久，最终嗤笑一声：“行，可别喊疼。”

就这样，我们达成了“秘密协议”。每天下午四点，教室后排是陈阳的学习天地，我从最基础的有理数运算开始，用拳击比赛计分规则讲解正负数；在教古诗时，我把平仄韵律比作泰拳的节奏，让他跟着节拍朗读。而操场一角，则成了我的“训练场”，陈阳会认真纠正我的出拳姿势，甚至开始讲解泰拳的历史和文化。

一个月后的单元测试，陈阳的数学成绩从32分提升到了65分。发试卷那天，他盯着分数看了很久，突然小声说：“原来学习和打拳一样，只要掌握方法，也能赢。”我趁机拿出事先准备好的资料：“你知道吗？职业拳手不仅要训练体能，还要学习运动解剖学、营养学，这些知识都藏在课本里。”

但真正让陈阳发生蜕变的，是学校运动会的意外。原本报名男子100米的同学突发急性肠胃炎，我找到陈阳：“这场比赛就像擂台赛，敢不敢挑战一下？”他二话不说换上运动鞋，在起跑线上摆出了泰拳的预备姿势。发令枪响的瞬间，他像离弦之箭冲了出去，最终以小组第一的成绩晋级决赛。

决赛当天，全班同学都自发到操场为他加油。当陈阳冲过终点线的那一刻，欢呼声和掌声响彻整个校园。我看见他红着眼眶和同学们击掌拥抱，那一刻，他不再是那个独来独往的“问题少年”，而是班级里当之无愧的英雄。

从那以后，陈阳变了。他主动申请担任体育课代表，带领同学们进行体能训练；在课堂上也开始积极举手发言。更让我惊喜的是，他开始把泰拳训练中的自律精神带到学习中，制定了详细的学习计划，还在班级里成立了“学习擂台赛”，和同学们互相挑战、共同进步。

学期末的家长会上，陈阳的父母握着我的手，泪水在眼眶里打转：“老师，真没想到我们家阳阳能有这么大的变化。以前总觉得他不务正业，现在才明白，只要引导得当，孩子的热爱也能成为前进的动力。”

窗外的梧桐树沙沙作响，我望向正在帮同学讲解数学题的陈阳，心中满是欣慰。教育不是一场驯服的较量，而是一次温柔的唤醒。当我们放下偏见，用理解和尊重走进孩子的世界，就会发现，那些看似叛逆的棱角，终将打磨成照亮未来的光芒。而我，很幸运能成为这场蜕变的见证者和参与者。

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，并且他还当着我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，不得不说他的心里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：将来让工作来找你”；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，我信念念念不忘，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、相知的过程中，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童稚、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。

家校沟通之一二三

西夏墅初级中学——薛红娟

小煊是个安静的男孩，名不经传。开学一个月，作为学生，他课上仔细听讲，课后认真完成作业。作为副语文科代表，他兢兢业业，认真负责，为班级服务。总体而言，小煊是个让老师放心的孩子。

家校沟通之一：母亲

10月长假的最后一天，小煊的母亲向我请假一天，因为在外地未买到飞机票，不能及时返校。我很纳闷，明知是十一黄金周，为何不提前买票？既然买不到机票，那么换其他交通方式应该也是可行的。我特意查看了一下小煊的档案，是本地人，所以他们并不是回老家，而是出去游玩。我心中一堵，即便有不快也不能明说，毕竟才一个月，家长和孩子应该想给老师和同学留下好印象的吧，肯定有他们不得已的苦衷。在小煊返校之后，我找他谈话，询问了具体的情况，他们去山东叔叔家探亲，并无其他特别的原因，家庭规划不到位，而导致了小煊不能及时返校。于是我给他提出建议：以后出门仔细询问家长返程时间和方式。如果不能及时返回，可以选择不去，或事先跟老师打招呼，而不是被动接受安排。毕竟自己的学习要由自己做决定，

小煊也频频点头同意我的观点，保证以后会跟家长及时沟通。

家校沟通之二：父亲

期末考试结束，小煊的成绩与以往一样，不上不下。期中考试过后，我对他提出每天朗读20分钟，发音频给我的要求。但是他没能坚持下来，因此成绩没有什么进步。我把他父亲找来交流具体情况。原来小煊打小就住在外婆家，平日周末也住在外婆家，甚至过年也是在外婆家。小煊的经历让我瞠目结舌。小煊的家庭情况正常，并不是重组家庭，并且家里还有一个在重点中学上高二的哥哥。我百思不得其解，为什么会出现此类情况？长期在外公外婆家居住的小煊自制力不强，手机管控不到位，因此小煊成绩一直中不溜秋。其实不仅外公外婆，小煊爸妈对孩子也很纵容，否则也就不可能出现了长期不回家的状况。目前小煊跟爸爸的交流方式仅限于晚上晚自习过后，爸爸接他送去外婆家那一段路，总共也就10分钟的时间。所以想要了解孩子，根本无从说起。我建议小煊爸爸多与孩子沟通交流。对于初中进入青春期的男生而言，父亲的角色尤为重要，一起建立属于他们自己独一无二的交流方式，尽量回归正常的家庭模式，这对小煊以后的人生观和家庭观都是必不可少的一环。小煊爸爸表示赞同，但苦于目前已经形成的家庭状况表示无能为力。毕竟是牵扯到老人，只能继续维持目前的状况。

家校沟通之三：外婆

七年级的下半学期，学习难度增加，小煊虽然总体仍在班级中等徘徊，但是英语学科退步明显，课后朗读每次提醒后坚持不到三天就放弃了，有两次英语单元测试还出现了不及格的情况。这次，我特地找了小煊的外婆来校进行沟通。我原本以为小煊外婆是退休教师，因此小煊长期在外婆家居住，有外婆负责小家伙的生活起居与学习。事实上，外婆已是一个70多高龄的普通老人，不会使用智能手机，别说辅导功课了，甚至QQ群里的“外婆”也是小煊本人。我再一次对小家伙及其家庭的教育理念打了个问号。小煊的手机使用不受任何限制，睡觉前放在客厅即可，其他的时间自由分配，也就是说在小煊的学习没有任何要求，全凭其自然成长。也幸亏小煊平日也还算乖巧，勉强能保持班级中列，但与高分的差距却是越来越明显。我指出，按照这个趋势下去，别说是哥哥所在的重点高中，就连普高希望都很渺茫。外婆也赞同我的说法。我跟外婆交流，小煊爸爸妈妈不管是经济上还是对各项升学政策的了解上，都要比他们老一辈了解得更多。于是我们进行三方约定，如果小煊在7年级的期末考试中表现良好，能顺利进入8年级的提优班，那么小煊自己完全可以把潜力发挥出来，不需要父母额外的督促，可以继续住在外婆家。如果进不了提优班，那么小煊暑假便要开始慢慢适应回家居住。我的用意由两个，一方面督促小煊学习，努力挖掘其潜力。另一方面帮忙恢复和建立小煊成长中的家庭归属感。外婆临走前，我还特地把办公室的一支粉玫瑰送给了她，感叹她这么多年的不容易，这么大年龄还在努力为后辈费心费力，也祝愿她能健康长寿。

三次沟通如剥笋一般，慢慢地将小煊的内心暴露出来，让他敢于面对自己。也协助他突破瓶颈，走出自己的舒适区。我很期待小煊这一次期末考试，希望他能真正发挥潜力，分数见长的同时，内心也有所成长。

手机的诱惑

江苏省奔牛高级中学 陈常英

【过程描述】高考前一天一大早，我接到了Z同学家长的电话，说是Z同学隔夜晚上打电话给她要求她出面向我请假让他下午提前离校，我问家长请假原因，对方推测是小孩急于

回家玩手机才让她请假，表达了玩手机成瘾因此产生的焦虑，比如学业荒废。于是我安抚好家长的情绪，同时提出我会主动找同学Z了解情况后再作决定，不会轻易放行。家长这才放心。

于是我快速直奔教室，在教室门口等候Z同学。一看到他出现，我就示意他到我跟前。待他站定，我开门见山问他：“你家长一大早向我请假，你跟我说下是什么情况啊？”面对我的提问，Z同学默不吭声。“我总得了解下请假理由才能作决定啊，你什么都不说我能放行吗？”听到这，Z同学快速说：“我表哥今年高考，是复读生，我要去给他加油。”“你要去给你哥加油，说明你们感情深，感觉请假的理由很充分，只是有没想过，一般情况下复读生的高考压力大于应届生，可能你哥原本是以平常心对待可以正常甚至超常发挥，因为你特意请假去给他加油反而增加了他的压力呢？如果你真的在乎他，平时多关心下他的日常生活，现在我觉得在内心默默祝福他是最好的方式，你考虑下我的观点有没有道理。”Z同学沉默了几分钟认可了我的观点，于是我就说：“既然你认可我的观点，那就没有请假的必要了，安心学习，晚上放假了回去好好休息，你家长很关心你。”于是Z同学沉默地进了教室。

而我却不可避免地回想起大概半月前他家长主动联系我的一通电话，刚好是阶段考试成绩揭晓后，Z的成绩大幅度下滑，我跟Z同学沟通过，对于考差的解释是前阶段的数学对他而言太难。Z同学的妈妈一开始向我了解小孩在校学习情况和日常生活情况，然后就说起小孩在家玩手机情况，只要周五到家，基本和手机为伍，可以玩到三更半夜不睡觉，次日到午饭时间都不出房间。因房门紧锁，家长没法进房间，如果不给手机，小孩又会拿跳楼来威胁她，在家为了手机和家长闹过多次矛盾甚至和父亲打过架，最后都是以家长妥协告终。听着Z同学的妈妈带着明显哭腔的声音，我内心是沉重的，但对于曾身为留守儿童九年的Z同学来说，要短时间内戒掉手机瘾谈何容易？我只能建议他家长平时多关心下小孩的内需，多关注下小孩的日常生活，让小孩在家感受到被家长重视和尊重，另一方面对待小孩要守住底线。基于她不知道怎么跟小孩交流能够改善亲子关系，我给了她公益求助的联系方式便于她后期向专家取经。等到返校日，我主动找Z同学了解了下在家情况，强调了家长对他身体健康的担忧，给出亲子相处的一些建议，从头到尾都没提及他家长反馈的信息。

高考前晚放假前，基于期末考的临近和周末生活的合理规划，我面向全班学生强调了周末合理作息和合理使用手机的重要性和必要性。Z同学到晚自习结束回家。

【理论分析】1、Z同学玩手机成瘾跟他的性格有很大关系，虽然是男生，但是偏内向还很敏感，在教室很多时候都是安安静静做自己的事，虽然是男生，但主动跟男生交流的次数很少，平时聊得多的是前座的女生。而这种性格的形成跟他自幼是留守儿童有很大关系，这段时间父母陪伴和关爱的缺失使他不善于表达自己的想法，也不愿意主动跟外界交流。于是我在跟他沟通时尽量考虑他的感受，尊重他的想法，同时会引导他去辨析自己的想法是否成立，从而给出最终的判断。目的是鼓励Z同学主动表达积极沟通，并学会自我反思。

2、和谐的亲子关系有助于顺利解决学生成长路上出现的问题，因此我在学生面前努力维护家长的形象，未将家长的想法直白地告知Z，只是让他知道家长很担心他在乎他。同时在家长面前努力维护小孩的形象。在Z家长控诉小孩在家只顾玩手机，在学校是否无心学习时，我高度肯定Z在校的学习态度，并指出Z在家的行为确实不合适，只是要从根源解决问题不是那么简单的事，平时多表达对小孩日常生活的关心，而非只关注学习成绩。

给自卑穿上“关爱”的马甲

常州市新北区孟河中学 刘眉

小田作为我的课代表却很少尽职完成岗位职责。我疑惑地问他：“既然主动做化学课代表，为什么不把分内的工作做好？”小田却慢吞吞地说：“其实我做课代表是想能多问老师题目。”这样的回答让我颇为无奈。在同学中，小田好像也并不受欢迎。有一次，他和同桌差点打起来。了解才知，同桌不擅长理科，做作业比较慢，虽然小田经常帮同桌解答问题，却免不了冷嘲热讽，说些“你脑子真的笨”的话。日积月累，同桌的不满情绪终于爆发。我耐心安慰了同桌，并批评了小田这种不顾别人感受的行为。由于对待学习的这种功利性态度以及相处中的自大性格，小田的人缘并不好，很多同学对他敬而远之。渐渐地，独来独往的小田没了以前的自信和傲慢，不知什么时候起，他脸上的口罩再也没有摘下来过。

看到这种情况，我非常着急，如果任由事情发展，从目前的人际关系问题蔓延到心理问题，长时间的孤单和寂寞对小田的伤害一定非常大。但是，性格的形成是潜移默化的，要解决该问题，必须耐心找到形成原因，并借助合适的契机让小田认识到自己目前的问题，才能够引导他慢慢融入班级。通过多次家访，我了解了小田的家庭情况。在交谈中，明确告诉父母，要对孩子进行心理支持，多对孩子表达爱意，让小田有安全感。家长一定要耐心，帮助小田正确看待自己身上出现的现象，教他如何正确管理情绪，培养乐观的生活态度。

通过多次交涉，小田的父母也意识到了问题的严重性，认识到了平时对小田的疏忽，认清小路诸多问题的根源所在。首先，小田的母亲调整了其生活的重心，合理安排工作时间，尽可能的多陪伴小田，陪伴中也经常让小田说一说学校班级发生的事儿，自己的看法，母亲尽力给出积极的引导和反馈。周末合理安排时间，带着小田出去走走，亲近大自然，放松心情。而小田的父亲也慢慢开始培养一个习惯，每个星期六都会给小田打电话，问问他最近的生活和学习，给他讲些有关外面世界的事情，让小田有所期待，有情感寄托。小田从父母的改变中重新感受到了家庭的关注和爱。

家长确实是孩子最好的老师，只是迫于生活压力容易不小心忽视了孩子的心理健康，还好，在家校合作下，小田的爸爸妈妈积极配合，寻得了解决问题的方法，并为之不懈努力着。在多方观察下，老师们普遍反映小田最近的学习热情高涨，说话温和了很多，同学们也对小田有了新的认识，并很愿意与之交往。

耐心守候，静待花开

罗溪初级中学——吴艳玲

每个孩子都是一朵会开的花，对内心敏感的孩子，我们需要更多的爱、时间和耐心去浇灌。

初接班级的我，被个性鲜明的孩子“夺”走了大部分注意力，一直没有关注到班级里有这么一个女孩，她毫不起眼，上课从不发言，下课总是静静地看着窗外，几乎不参与同学们的玩闹。

一次语文课，我正讲得兴起，学生们全神投入。就在这时，我注意到坐在窗边的小赵，她正扭头默默看着窗外，好像这热闹的课堂与她毫无关系。“上课走神？这怎么可以？”我心头火起，马上看着她的方向叫了她的名字：“小赵，这个问题你来回答。”听到我点名，她一激灵，条件反射地站了起来，但因为刚刚的走神，只能一脸迷茫地看着我，想起之前几次课堂提问她时，她也是这样不发一言，我严厉地看着她。时间一分一秒过去，小赵的脸涨得通红，眼眶慢

慢红了起来，我突然反应过来：我这是在做什么？从前信誓旦旦地要以爱育人，现在却逼一个沉默胆小的孩子必须发言？草草结束了这节课，我想着要找个时间好好了解一下这个孩子。

课后，我电话联系了小赵的父亲。从小赵父亲口中，我理解了她的。原来，她不是不爱学习，也不是不爱交友，只不过生性敏感的她，怕严厉的老师，怕答不上问题老师会不喜欢她，怕同学们不愿意和她玩，怕自己做得不够好，所以总是沉默，总是旁观，即使说话也很小声。这样的她，遇事唯一的解决办法就是“哭”，答不上问题会哭，忘记带东西会哭，和同学有矛盾了也会哭。久而久之，就把自己完全封闭起来，不愿意主动探索这个世界了。

和小赵的父亲沟通完后，我马上找了小赵来聊天。起初，小赵非常紧张，低着头扣着手指，身体甚至有些颤抖，我尽可能温和地问她：“为什么不愿意回答问题呢？老师和你们见面的第一堂课就说过，在我的课堂上是没有绝对的对错的，只要你们勇敢表达，我都会很开心的！”这一次，小赵仿佛鼓足了勇气，嗫嚅着说：“我怕我答错了你会骂我，同学们也会嘲笑我。”愿意沟通就是好的开始，我趁热打铁，告诉小赵：“能开口表达就是好事，以后要多多回答，不举手也没关系，小声回答老师也会努力倾听的。”小赵肉眼可见的放松了下来。

后来的课堂，我没有再强求小赵举手发言，直到有一天，正当我提问时，窗边的角落传来了微弱的回答，我惊喜于这小得不能再小的声音，转眼看去，正是小赵，她怯怯地看着我，生怕自己的回答是错的，我一边用赞许的眼神看着她一边回应道：“同学们，刚刚小赵她答得多好！”我大声称赞。她腼腆地笑了。这之后，小赵课堂上偶尔会主动举手回答问题，我尽可能让她起来回答，也及时给予反馈，小赵的眼神逐渐坚定。

新学期开始，我发现小赵有了更明显的变化。不仅会在课堂上举手了，下课还会和要好的同学一起在走廊聊天玩乐。每次看着小赵腼腆的笑脸，我都无比庆幸当初的自己听到了那句微弱的回答并给予了回应。未来的道路还很长，但我们要慢慢地走，要相信每朵花都会盛开，也要允许有些花慢慢地开。

一次“意外”碰撞后的心灵对话

新北实验中学 徐晓婷

那天的晨读课，教室后排突然传来桌椅挪动的刺耳声响。我循声望去，发现小浩正将课本重重摔在桌上，脸上写满不耐烦。“小浩，现在是晨读时间，请认真读书。”我的话音刚落，他却猛地站起来，红着眼睛冲我喊道：“读这些有什么用？反正我怎么努力都考不好！”教室里瞬间鸦雀无声，其他同学惊愕地看着我们。

这突如其来的顶撞让我愣在原地，但多年的班主任经验让我很快冷静下来。我知道，此刻发火只会激化矛盾。“同学们继续晨读，小浩，我们去走廊聊聊。”我尽量让语气变得温和。

站在走廊里，小浩依旧紧绷着身体，倔强地别过脸。我没有立刻质问他，而是轻声说：“老师记得你上次篮球赛最后30秒投进的绝杀球，那时的你眼里有光，充满自信。今天愿意和我说说，到底怎么了么？”听到这话，他肩膀微微一颤，沉默许久后，声音带着哽咽：“上周模拟考又考砸了，我爸妈天天吵架，说我不争气……”

原来，长期的学业压力和家庭矛盾，早已让这个少年不堪重负。我拍了拍他的肩膀：“小浩，成绩不是衡量一个人的唯一标准，你在运动、绘画上都很有天赋。老师相信，只要找到适合自己的节奏，你一定能进步。至于家庭的事，或许我们可以一起想想办法。”他抬起头，眼

中闪烁着泪光，第一次露出信任的神情。

接下来的日子里，我和小浩达成“秘密约定”：每天放学后留15分钟，我帮他梳理当天的薄弱知识点；他则用绘画日记记录心情，遇到困难随时找我。同时，我主动联系了他的父母，建议他们暂时放下矛盾，多关注孩子的情绪。渐渐地，小浩开始主动提问，晨读时的声音也越来越响亮。

一个月后的主题班会上，我特意策划了“我的闪光点”分享活动。轮到小浩时，他有些紧张地走上讲台：“以前我总觉得自己一无是处，但老师让我明白，每个人都有独特的价值。我虽然成绩不好，但我会画画，会打篮球，我也可以很棒！”台下响起热烈的掌声，我看到他父母坐在教室后排，红着眼眶为他鼓掌。

从那次顶撞事件后，小浩变了。他不再是那个充满戾气的少年，而是用画笔描绘梦想，用汗水在球场上拼搏。而我也更加深刻地体会到，教育从来不是简单的说教，而是在学生最无助的时候，给予理解与陪伴，用爱化解他们心中的坚冰。

用耐心点亮迷途星光

新北实验中学——徐英

曾遇到我一个叫小周的男生。这个孩子小学时就因打架出名，升入初中后变本加厉，开学第三天就把同学压在地上挥拳相向。家访发现其父母常年在外打工，爷爷奶奶只会用溺爱和棍棒两种极端方式管教。

1. 暴烈表象下的伤痕

通过持续观察，发现小周的每次暴力都事出有因：有次是为制止同学扒裤子，另一次是因同学嘲笑他的旧书包。他在周记里写道：“只要我够凶，就没人敢笑我没爸妈接放学。”这个细节让我决定采用三维介入法：

情感账户：每天放学问“吃早饭了吗”，在他课桌放独立包装糕点。

价值重建：让他担任体育器材管理员，每周公开表扬其责任心。

创伤修复：联系其父母每月固定视频日，录制他跆拳道表演给父母看。

2. 叛逆背后的求救信号

初二时小周出现更隐蔽的叛逆：故意在数学课睡觉，考试交白卷。我没有批评，反而发现他总在草稿纸画机械零件。于是成立班级“创意工坊”，让他用物理知识讲解自制滑轮原理。当他把自己制作的成品塞给老师时，终于哭着说：“那些打架...都是想让他们看看我...”

3. 持续七年的守候

即便小周毕业，朱老师仍保持联系。在他职高想辍学时，带他参观汽修厂；在他首次领工资时，教他把三分之一的钱寄给爷爷奶奶。这个曾经的问题少年，现在已经找到了自我的价值，在自己的成长路上实现了蜕变。

破冰之旅：从沉默到微光

安家中学——余小文

接手七（3）班不到一个月，一个名叫小君的男生就引起了我的高度关注。他不是那种惹是生非的“刺头”，却像一块沉默的坚冰，散发着一种拒人千里的寒意。

背景：无声的“对抗”

课堂上的“休眠者”：几乎每节我的英语课，他都能“准时”趴下。提醒他，他抬起头，眼神空洞地看几秒黑板，几分钟后又沉沉睡去。其他科任老师也频频反映同样问题。

口袋里的“秘密”：学校三令五申禁止带手机，但小宇似乎总有办法。好几次课间或午休，都能瞥见他快速将手机塞回口袋。逮到他玩手机，他却态度强硬地不肯上交，甚至有次他爸爸来校，抢过他手机，砸了，可隔天又能发现新的“踪迹”。

英语作业的“空白”：小君从不默写单词，发下去的默写本，错误的地方永远空白一片，从不订正。问起来，他要么低头沉默，要么含糊地“嗯”一声。

沟通的“铜墙铁壁”：最让我头疼的是他的沉默。课后找他谈心，问他为什么总睡觉？是不是晚上没休息好？为什么带手机？英语学习有什么困难？……无论我语气多么温和，态度多么诚恳，得到的回应永远是低垂的头、紧闭的嘴，最多是蚊子哼般的“不知道”、“没事”。所有的问题仿佛都撞上了一堵无形的墙。

行动：迂回与坚持

面对这块“坚冰”，强攻显然无效。我决定改变策略，进行一场“迂回战”和“持久战”。

1. 第一步：观察与寻找“缝隙”

我利用一切机会默默观察小宇：课间、午休、放学路上。发现他并非完全孤僻，偶尔会和几个同样不太爱学习的男生说笑几句。体育课上，虽然动作懒散，但能看出他身体协调性不错。

我从他的小学班主任和熟悉他的同学侧面了解到他父母离异，主要跟父亲生活，父亲工作很忙，对他疏于管教，沟通也很少。

2. 第二步：从“冰点”入手 - 解决睡觉问题（迂回关怀）

我不再在课堂上当众点名批评睡觉，而是在课后轻声说：“小君，跟我来办公室一下。”到了办公室，我没有立刻质问，而是递给他一杯温水：“看你上课精神不太好，是不是昨晚没睡好？有什么困难可以跟老师说，也许能帮你想想办法？”

他依旧沉默。但我坚持每天在他“犯困”后都这样单独叫一次，内容从关心睡眠，慢慢扩展到“今天降温了，穿得够暖吗？”“看你喜欢打篮球？最近有看篮球吗？看NBA吗？”虽然回应寥寥，但我能感觉到他最初强烈的抵触在慢慢松动。

3. 第三步：建立基础信任 - 手机问题的“交易”

有一次他又在课间玩手机被我看到。这次，我没有立刻批评，而是坐在他旁边的空位上：“小君，我知道这个年纪离不开手机。但学校规定是为了保护你们。这样，我们做个‘交易’：你保证不在课堂和课间玩，放学路上和回家后使用我不管。但前提是，你得把闹钟用起来，保证晚上按时睡觉，第二天尽量不打瞌睡。手机白天放我这儿保管，放学给你，行吗？”

他惊讶地看了我一眼，犹豫了很久，竟然点了点头！虽然声音很小：“…嗯。”这声“嗯”让我看到了希望！我遵守承诺，每天放学准时把手机还他，并提醒一句：“别忘了我们的约定，早点休息。”奇迹般地，他上课睡觉的频率真的有所下降。

4. 第四步：撬动“英语”的支点

解决了睡觉和手机这两个表面最突出的问题，建立了初步信任后，我开始攻坚最难的英语。

他喜欢打篮球，那我就从这方面下手。有次放学后，他来拿手机，我趁机对他说：“篮

球术语很多都是英语，学英语也能帮你更懂篮球。要不要试试？就从这些你喜欢的词开始记？”这次，他没有立刻拒绝。我趁热打铁：“这样，我不要求你一下子全默对。每天放学找我，我就教你5个和体育或者游戏相关的单词，你试着记记看？错了也没关系，我们一起弄懂它。就当是...我们的秘密小任务？”我用了“秘密任务”这个词，似乎触动了他。他迟疑了一下，又点了点头。

5. 第五步：家校合力 - 融化最后的坚冰

我意识到，家庭的支持至关重要。之前联系他父亲，总是说忙。我决定进行一次家访。在一个周末的晚上，我直接去了他家。家访并不顺利，父亲显得疲惫且有些无奈，坦言自己不懂教育，只会吼两句，没用。我没有指责，而是分享了小君近期的点滴进步，并恳切地希望父亲能多抽一点时间，哪怕只是周末一起吃顿饭，聊聊天，肯定一下他遵守手机约定的行为。父亲看着儿子紧闭的房门，终于叹了口气，答应尽力配合。

转机：微光初现

改变是缓慢的，但并非没有。

小君开始每天放学后（拿手机时）来办公室找我几分钟。我兑现承诺，教他几个“兴趣单词”。他一开始写得歪歪扭扭，错误很多，但我从不批评，只耐心讲解。他开始尝试在英语默写本上写几个词了，虽然不全对，但不再是空白。更让人惊喜的是，他开始在错误的地方做简单的订正了！那一刻，我知道，坚冰真的开始融化了。

反思：

小君的故事远未结束，他依然沉默寡言，英语学习依然困难重重。但这场“破冰之旅”让我深刻体会到：

1. 沉默是最深的“呼救”：那些拒绝沟通的孩子，内心往往积压着更多困惑、无助或不被理解的痛苦。他们的沉默本身就是一种信号。

2. 教育需要耐心和策略：面对“铜墙铁壁”，硬碰硬只会两败俱伤。迂回接近，找到切入点（如小君的手机、篮球），建立最基础的信任是关键的第一步。

3. 从“能做”的小事开始：降低期望值，设定他跳一跳能够到的小目标（如每天记5个兴趣单词），让他体验微小的成功感，是激发内驱力的火种。

4. 家校协同是基石：没有家庭的理解和支持，学校的努力往往事倍功半。需要用心沟通，争取家长的配合，哪怕只是微小的改变。

5. 每个孩子都渴望被“看见”：当小君因为篮球术语而眼睛发亮时，我看到了他内心未被发掘的兴趣和潜能。教育的意义，或许就在于发现并点燃这些微光。

转化一个“问题学生”没有速效药。它需要班主任像破冰船一样，用持续不断的耐心、细致的观察、真诚的关怀和智慧的方法，一点点凿开那层坚硬的外壳，让里面的微光透出来，并小心翼翼地守护它，等待它慢慢生长。对于小宇，我知道这场“破冰之旅”还在进行中，但至少，坚冰已裂，微光可见。这，就是希望。

摆渡人

江苏省奔牛高级中学——周宁

六月的热浪裹挟着蝉鸣涌进校园，月考后的教室里，小微的座位像座孤岛。这个曾稳居年级前十的女孩，总是把校服拉链拉到下巴，刻意避开同学们的目光，就连最爱的数学课，她也常盯着窗外发呆。作为班主任，我留意到她交上来的父亲节主题班会策划案边角褶皱，还有未干的泪痕，她怯生生地说：“老师，我想退出‘父爱视频征集’活动。”

那天傍晚，我在校门口偶然看到小微背着书包，脚步匆匆地朝工地走去。暮色中，她父亲打着石膏的左臂在路灯下格外醒目。后来我才知道，上周的脚手架坍塌事故，让这个靠体力维持生计的父亲失去了工作。小微哽咽着说：“他骗我说只是扭了腰，我怕同学们知道家里的情况，会用异样的眼光看我。”她的话语里满是不安与倔强，我明白，此刻的她，正独自在黑暗中挣扎。

班会当天，我特意安排小微负责播放视频。当屏幕上突然出现她父亲戴着安全帽，蹲在工地上啃馒头的画面时，她猛地起身冲了出去。我追上去，看见她对着电话泣不成声：“爸，其实我早就知道了……”这场意外的“露馅”，反而成了改变的契机。

恰逢学校“律动青春”才艺展演，我鼓励小微把这段经历改编成情景剧。起初她有些犹豫，害怕将自己的伤疤暴露在众人面前。我告诉她：“你的故事，或许能给很多人力量。”此后的每天放学后，我都会陪她一起打磨剧本。从角色设定到台词润色，从情绪表达的拿捏到舞台动作的设计，我们一点点将她内心的情感具象化。在这个过程中，我还组织了几位擅长表演的同学加入，他们互相交流、互相鼓励，小微也逐渐感受到集体的温暖。

演出那天，舞台灯光亮起，小微站在中央，当她说出“爸爸的汗味是世界上最安心的香水”时，台下的观众热泪盈眶，她的父亲更是红着眼眶，拼命鼓掌。那一刻，我知道，小微已经完成了自我的蜕变。

期末模考考试成绩公布，小微的名字再次出现在光荣榜上。她悄悄塞给我一张纸条：“原来眼泪也能浇灌出勇气，谢谢您接住了坠落的我。”

理论分析：

这一案例深度践行了社会情感学习(SEL)理论与维果茨基的“最近发展区”理论。从SEL理论来看，小微从最初的自我封闭、压抑情绪，到主动表达内心感受、直面家庭困境，实现了“自我管理”能力的显著提升；在理解父亲工作艰辛、承担家庭情感责任的过程中，完成了“社会意识”的建构；而与老师、同学共同策划、排练情景剧的过程，更是“人际关系技能”的生动实践，最终达成“负责任决策”的成长目标。

依据维果茨基的“最近发展区”理论，我通过创设父亲节班会、才艺展演等真实情境，为小微搭建了阶梯式的成长“脚手架”。从发现问题时的耐心倾听，到引导她将经历转化为艺术创作，一步步助力她从“潜在发展水平”迈向“实际发展水平”，让教育真正成为点燃心灵、激发潜能的过程。。

绿萝知道答案

——一株植物的期末减压课

新北区飞龙中学 邹金炳

1. 紧绷的弦

临近期末，教室里弥漫着紧张的气息。课间少了往日的喧闹，连最爱说笑的“开心果”小宇也埋头刷题，眉头紧锁。作业本上的字迹越来越潦草，课堂提问时，回答声也稀稀落落。作为班主任，我明显感觉到——这群孩子被期末的压力压得喘不过气了。

一次午自习，我路过教室，发现几个学生趴在桌上睡觉，课本还摊在面前。学习委员小诗悄悄告诉我：“老师，最近大家晚上都熬夜复习，白天根本没精神，可又怕考不好……”我点点头，心里盘算着该怎么帮他们松松这根绷得太紧的弦。

2. 班会的“特殊任务”

周三的班会课，我没有照常强调复习计划，而是搬来一盆茂盛的绿萝，又发给每人一张空白纸条。学生们面面相觑，不知道我要做什么。

“期末压力大吗？”我笑着问。教室里一片沉默，但眼神已经回答了一切。

“现在，把你们最焦虑的事情写在纸条上，不用署名。”他们犹豫着动笔，有人写“怕数学考砸”，有人写“背不完历史”，还有人写“爸妈期望太高”……

“写完的，把纸条折好，放进花盆里。”我解释道，“从今天起，这些压力就是绿萝的‘肥料’，让它替你们‘消化’掉。”

学生们将信将疑，但气氛已经轻松了不少。调皮的小杰调侃道：“老师，这要是真能减压，我天天给绿萝‘施肥’！”全班哄堂大笑。

3. 绿萝的新芽

接下来的几天，绿萝成了班里的焦点。早读前，总有学生跑去瞅两眼，嘀咕着：“我的‘压力肥料’被吸收了没？”我顺势引导：“你们看，绿萝没被压垮，反而长得更好了，人也是一样。”

一周后，原本茂盛的绿萝抽出了几枝嫩绿的新芽。晨会上，我指着新芽说：“看，你们的‘压力’真的开花了。”学生们惊讶又兴奋，小宇甚至跑去翻了翻土，嚷道：“我的纸条不见了！是不是被‘消化’了？”

我趁机说：“压力不会消失，但我们可以像绿萝一样，把它转化成成长的养分。熬夜透支不如高效学习，焦虑不如行动。”那天起，课间多了欢声笑语，晚自习后我催他们回家休息，而不是硬撑到最后。

4. 最后的“肥料”

期末考试前两天，我再次拿出那盆绿萝，让他们写下新的“压力肥料”。这一次，纸条上的内容变了——

“尽力就好！”

“我相信自己能行！”

“考完就去吃火锅！”

全班哄笑，紧绷的气氛彻底消散。最后一堂复习课，我让他们轮流给绿萝浇水，笑着说：“期末不是终点，只是一次成长的机会。”

5. 轻装前行

还有两天就要期末考试，班级氛围良好，更让我欣慰的是，学生们的眼神不再惶恐。小雨在周记里写道：“原来压力真的可以‘种’掉，关键是我们如何看待它。”

教育不仅是传授知识，更是引导心灵。那盆绿萝在教室窗台上蓬勃生长，而我和学生们都明白——人生路上，学会与压力共处，才能走得更远。

毕业班心理疏导

薛家中学 陆小莉

这学期接近尾声，这是这届初三在校的最后一个月，也是志愿填报之后的一个月，显现出了非常明显的浮躁的特征。

小罗同学，是我们班成绩起伏最大的一个同学，作为我们班为数不多的成绩处于领先的同学之一，他在这个月的学习状态实在堪忧。情绪非常的不稳定，导致几次课堂检测的成绩上下起伏非常大。上课开始频繁的走神，作业质量和效率明显下降。对自己盲目自信，对学习出现倦怠这可能也是初三同学普遍的一个现象。

为了改善他以及其他同学的这种不良情绪，我在班里开了一个关于“志愿和未来”的主题班会。主题班会以填的志愿和我们现在存在的差距为切入点，让学生反思自己在各个学科上与自己的目标差距还有多少，又在哪些方面可以有所提升。到了考前的最后20天时间，多上一节课少上一节课已经无足轻重，但是学生的心理调适好了之后，对于学生的帮助是终身的。

在这个主题班会当中，我请小罗同学作为主发言人。请他仔细琢磨最近这段时间他的心理和行为，让他畅所欲言，比如，最近有什么困惑的，或者在学习过程当中有什么困难，都可以讲出来，其他同学在台下倾听，如果有跟他同样的情况的，可以举手发言。那么举手的同学可以带着建议和行为的指导，以及开解的话语进行发言。如果只是抱怨，那么就不建议进行发言。小罗同学也可以在指定另一位有其他不同的困惑的同学上台进行问题的阐述，其他同学可以参照刚刚的过程也进行行为和心理上的疏导。

班会结束之后，我又找小罗同学进行了沟通，想问问他在这次班会课当中有没有什么收获。在我还没有跟他沟通之前，他其实已经有所预料，所以在我问出问题之后，他很自然地就将自己的感受说出来了，这样坦诚的沟通也让他后面那段时间整个人沉淀了下来，最终自信的踏入了考场。

初三阶段知识的讲解和练习是一方面，心理的疏导更是重中之重。我们一直说要提高学生的内驱力，那么在最后这段时间可能更多的是要靠学生内驱力来进行学习。一旦这口气松了，那么不仅仅是这个同学本身，整个班级的氛围也将会一落千丈。

预祝我们班级的同学们在中考中最终取得优异成绩，考上自己理想的学校。

【五、活动照片及报道】（精选6张左右照片，附报道后面）

从“用心沟通”到“温暖守护”

——胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室第22活动

2025年6月13日上午，新北区胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室迎来第22次活动，此次活动在线上开展，各位成员齐聚云端、同屏共研，共同开启了一场班主任技能提升的深度探索之旅。

班会展示，构建体系

来自西夏墅高中的邓兵老师开设了一节《反对校园欺凌》的主题班会。课堂上邓老师首先明确定义欺凌五大特征，如恃强凌弱、重复实施、隐蔽性强等，用“卡片游戏”揭露隐形暴力：一句“全班都在群里骂你”让大家直面语言欺凌的残酷。本节课，邓老师强调欺凌对受害者自我认知的长期危害，指导学生破除自责思维，同时创新“班级安全岛”计划，提出三级应对策略：个体层面鼓励受害者坚定自我价值并求助；班级层面签署“四不”反欺凌公约，设立树洞信箱与心理委员轮值制，开展“温暖日签”匿名鼓励活动；最后集体通过宣誓仪式点燃行动力：“不做沉默的旁观者，做温暖的守护者！”

主题讲座，沟通有术

常州市新北区罗溪中学吴艳玲老师在《从“用力”走向“用心”》的讲座中，将心理学理论化为沟通利器，提出基于心理学理论的师生沟通策略。其方法包括：运用归因理论引导学生正向归因，将成功归因努力，将失败归因可控因素，避免负面标签；利用认知失调理论通过提问促使学生反思目标与行为的一致性；采用心理抗拒理论以建议替代命令，并提供有限选择减少抵触；应用同理心技巧先确认情绪再解决问题。在她看来，教育不是机械纠正，而是用共情唤醒成长自觉。

两位老师均聚焦学生心理健康维护，从管控到赋能，从单兵作战到生态共建，这些实践印证着素养教育的真谛——真正的成长，始于被看见的尊严，成于被守护的勇气。

互动交流，智慧碰撞

邓老师的班会课《反对校园欺凌》对当下校园生活很有现实指导意义，发人深思，引人警醒。班会课由“校园欺凌几种情况”“为什么要识别欺凌”“当我们被欺凌应该怎么办”等环节构成，环环相扣，层层递进，让学生了解了校园欺凌的具体表现，深入领悟反对校园欺凌的重要性和必要性，呈现方式丰富多样，文字、视频、游戏互动、签署公约，潜移默化中强化了学生自我保护意识和尊重他人生命意识。

吴老师的讲座《从“用力”走向“用心”——浅谈师生沟通技巧》则给在线的各位成员提供了师生沟通技巧方面的有效指导，对于“用力”的困境展示，可谓感同身受，对于“用心”的示例智慧解读，让大家醍醐灌顶，受益匪浅。

——江苏省奔牛高级中学 陈常英

班会课创新实践观察：反欺凌体系构建与师生沟通效能提升的双向探索

邓兵老师《反对校园欺凌》班会课：以认知升级驱动行为变革

课堂以“欺凌现象识别—应对策略建构—反欺凌文化培育”为逻辑主线，通过“恃强凌弱”“身心攻击”等典型行为案例的具象化呈现，结合“起外号”“造谣传谣”等日常场景，构建了欺凌行为的“可视化”认知框架。后续设计的“识别欺凌必要性”卡片游戏，以“语言暴力情境卡”（如“没人想和你一组，因为你很恶心”）为载体，将抽象概念转化为具身化思考，激活学生批判性思维与共情能力。

改进建议：

可引入心理学视角深化成因分析，如欺凌者的“权力控制动机”“社交模仿效应”等，组织学生探讨“班级反欺凌公约”的制定路径；联动学校心理教师与安保部门，系统讲解校园欺凌干预

机制（如三级举报网络、应急处置流程），构建“预防—识别—干预”的全链条认知体系。

吴艳玲老师《从“用力”走向“用心”——师生沟通技巧重构》班会课：以理论模型赋能实践创新课程直击“用力沟通”的效能困境（如师生信任断裂、教育行为短期化），提出“用心沟通”三要素模型（“心理机制解码×策略设计×尊重传递”），将抽象的沟通理论转化为可操作的实践框架。通过“效能感提升”“问题解决导向”等维度的案例解析，为教师提供了“理解—设计—实施”的闭环方法论。

改进建议：

可增设“高难度沟通情景挑战”环节，模拟“学生成绩骤降且抗拒交流”“师生因教学安排冲突”等典型场景，要求教师分组运用“用心沟通”模型设计干预方案并现场演绎；引入组间互评与专家（或资深教师）反馈机制，聚焦“策略适配性”“情感共鸣度”等维度优化沟通策略，强化教师实操能力。

两堂班会课分别以“反欺凌认知体系建构”与“师生沟通效能升级”为切入点，展现了教育者从“问题应对”到“系统设计”的思维跃迁。未来可通过“跨学科资源整合”“实践场景深度模拟”等路径，进一步推动教育理念向行为能力的转化，为校园生态优化提供可持续解决方案。

——常州市中天实验学校 纪兰

仲夏之时，万物皆盛。此次线上活动，不仅为工作室成员提供了宝贵的学习机会，也为班主任工作指明了方向。工作室全体成员将以此次活动为契机，继续在实践中不断探索、反思、精进，真正成为学生生命成长的阳光雨露！

2023年11月29日下午，胡忠梅“逐光”优秀班主任培育室的全体成员，齐聚常州市新北区飞龙中学，进行了第2次培育室活动。

本次活动由邹金炳老师的《少年凌云志 幸福向未来》主题班会开启。邹老师从“知福——惜福——造福”三个维度带着学生们认识幸福、理解幸福、追寻幸福，进而探讨人生的意义与价值。学生们在课堂上积极思考，踊跃发言，思维碰撞，迸发出青少年朝气蓬勃的活力与激情。邹老师自创的特色活动“东西半球微辩论”、“快速投票、快速唱票、快速计票”、“飞龙有约”幸福会客厅”等都给让成员们耳目一新，有着20余年班主任经验的邹老师，带领大家领略了一堂“幸福”的班会课。

常州市奔牛高级中学的周宁老师和大家分享了班主任工作中的重要一环——家校合作，进行了《家校合作 促进双赢》的讲座。周老师善于分享，擅长积累，一张张照片记载了家校合作中的点滴，一篇篇随笔拉近了家校心灵上的距离，一次次活动见证了家校共育中的成绩。周老师不仅关注学生平时的点滴生活，还高屋建瓴地邀请不同职业的家长走进班级，对学生的生涯规划进行实践性的指导，真正做到了理论与实践相结合。通过周老师的讲座，成员们看到了学生成长的幸福和班主任工作的幸福，也深深为周老师工作的细致所折服。

随后，新北区中天实验的纪兰老师和常州市奔牛高级中学的陈常英老师作为主评，对两位老师精彩的表现给予了高度评价，对活动中展现出来的融洽的师生关系，丰富多彩的活动形式，表达了惊叹和钦佩。学员们也纷纷表示要积极向两位老师学习，注重积累，多拍照片，多写随笔，拉近师生关系，做一个有心、有爱、有情的温暖班主任。

最后，胡忠梅老师简单总结了本次活动，对邹金炳老师和周宁老师的认真准备和实际效果表示了肯定，并布置了后阶段工作安排，对培育室两个课题研究进行了具体分工，对后期活动的公开课开设、讲座分享等方面给予了工作指导。

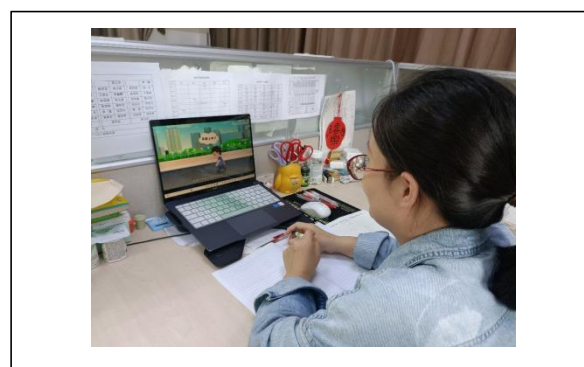
培育室成员们在偌大的飞龙校园里陪着学生一起追寻幸福的意义，探究成长的价值，体会

班主任工作的用心与追求。

新北区中天实验学校，纪兰：本周三下午参加了胡忠梅老师“逐光”优秀班主任培育室的第2次活动，有幸聆听了邹老师的《少年凌云志 幸福向未来》主题班会课。邹老师的主题班会课围绕主题词“幸福”展开，班会课上有对幸福理解的调研、有幸福是个人因素占多还是国家因素占多的微讨论、有关于袁隆平张桂梅高尚情操的视频简介、有班级感动人物颁奖等等。丰富的活动，帮助学生确立并追求有意义的幸福理念，发挥了学生的积极性、主动性、创造性，体现了主题班会课的育人作用，给我们起到了很好的示范作用。周老师的讲座《家校合作 促进双赢》，真是一锅暖暖的心灵鸡汤，启示我们要用耐心、细心、爱心做好纷繁复杂的班主任工作。

常州市奔牛高级中学，陈常英：参加胡忠梅老师“逐光”优秀班主任培育室的第2次活动后，我深感收获良多，不虚此行。邹金炳老师的主题班会《少年凌云志 幸福向未来》，主题鲜明，独具时代特色，设计巧妙，主体由“知福—惜福—造福”层进式的三个板块构成，过程中以丰富多样的活动形式逐步推进各环节的有序展开，学生在活动中自然而然树立了国家幸福是个人幸福保障的意识，活泼、坦诚、朴素的表达中体现了他们对社会和国家的责任与担当，取得了良好的育人效果。周宁老师的讲座《家校合作 促进双赢》则是在如何更好地促进学生发展方面为大家提供了宝贵经验，重视记录学生日常，及时与家长分享育人感受，以用心和细心赢得家长的信任和喜欢，使家长主动参与班级管理活动，让大家深感成为智慧型班主任老师的重要性。

撰稿：孟河中学 刘眉； 审核：新北实验 胡忠梅



本期资料整理：新北区龙城初级中学 李昱华