



黄石市慧德学校

HUANGSHISHIHUIDEXUEXIAO

校本培训教材

第十四期

XIAOBENPEIXUNJIAOCAI



主 编

邓昌武

最美的享受是学习最好的福利是培训最大的收获是反思

——校长邓昌武

校本培训安排

(1) 第一天至第四天个人反思：上学期我学得怎么样？思得怎么样？干得怎么样？新学校，新学期，新工作，我打算怎样学？怎样思？怎样干？

(2) 第四天下午 3：00—5：00 各位领导布置工作

(3) 第四天晚上 6：30—10：00 学习《校本培训教材》

(4) 第五天上午 8：00—12：00 每位老师就“新学校，新学期，新工作，我打算怎样学？怎样思？怎样干？”作 3—5 分钟的大会发言。

(5) 第六天全天全体教师集体备课。

(6) 第七天至第十天新老师向老教师拜师学艺：听课、备课、上课。

黄石市慧德学校培训纪律

四不：不迟到，不早退，不讲话，不开机；

四认真：认真听，认真记，认真思，认真做。

每学期教师培训十条要求

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1、写一篇千字以上的论文； | 6、参加教研活动不少于六次； |
| 2、上两节公开课； | 7、评七个特殊学生进步的心路历程； |
| 3、订三份报纸或杂志； | 8、备好八节课，供教研组其他人员参考； |
| 4、读四本书并写出内容提要 and 心得体会； | 9、谈九篇使你受感动文章的心得； |
| 5、提五条关于学校发展的大计； | 10、听十节公开课并写出评议。 |

黄石市慧德学校

2021 年 2 月 18 日

目 录

Contents

教学篇

一、从教 85 年的幸福·····	1
二、余映潮：做智慧的语文教师·····	6
三、课堂管理的 16 个经典细节·····	10
四、老师用这 8 种方法批改作业，教学效果马上不一样·····	13
五、魏书生：抓教学质量的四大绝招！·····	14
六、魏书生：把每节课上好，我都在落实这 9 条要素·····	16
七、相约最美教室教室布置，让学生在创美中成长·····	17
八、作业管理要做到精细化与精准化·····	23
九、在一方土地上留下深深的脚印·····	26

教育篇

一、班级常规问题的常态化管理·····	29
二、班主任工作应注意的 18 个细节·····	30
三、打造班级主题活动的时光项链·····	31
四、当今品牌班主任的三大要素·····	39
五、读懂情绪——学生激愤情绪应对例析·····	41
六、管好班级，掌握“勤、严、细、实”的绝招就够了！·····	44
七、哈佛大学教授：教育的目的不是学会一堆知识，而是学会一种思维！·····	45
八、花样回放，处理学生打架事件·····	47
九、面对学生，我们永远在路上·····	50
十、巧用“一”招，助推新班融合·····	55
十一、劝服学生，情通而后理达·····	57
十二、我给学生写检查·····	59

十三、我最引以为傲的事·····	60
十四、一位优秀班主任的“秘密武器”·····	61
十五、有一种超人叫班主任，当过的人才懂！·····	62
十六、在不断精进的教育路上“立己达人”·····	64

课改篇

一、把一半学生送进清华北大，孙维刚的教育奇迹还会重现吗？·····	67
二、反思的四重境界·····	71
三、高效课堂教学的十种策略·····	73
四、高效课堂中的“学”“展”“点”“练”·····	78
五、教师备课备什么？·····	79
六、教师的最高尊严在课堂·····	83
七、教师要精心备课·····	86
八、开学第一个月，老师上课应该注意什么？送你 34 条课堂经验！·····	89
九、优秀教师备课：三个新理念及四个技巧·····	91
十、优秀教师和普通教师的 5 个区别！·····	94
十一、中国女排到底靠什么开创了“黄金时代”！·····	97

启慧篇

一、笨：是最高级的情商·····	101
二、雷军：如果不是出身富贵，忠诚和勤奋是你成功的唯一机会！·····	102
三、守护孩子心中闪光的品质·····	105
四、责任面前，不说这三句话·····	107
五、真正厉害的人，都在默默努力·····	108

尚德篇

一、“万婴之母”林巧稚：中科院首批院士中唯一的女性·····	110
二、我知道工作不容易，但请千万别放弃·····	113
三、谢谢您没有把我当优生·····	114
四、女排精神，滋养年轻人自己加冕·····	110
五、千里马也不能太挑剔·····	111

养生篇

- 一、符合这 8 种性格特征的人都很长寿.....117
- 二、懒散是健康长寿大敌.....118
- 三、苏轼：一个人不开心的真正原因：智慧不够.....119

教学篇

一、从教 85 年的幸福

（作者：潘懋元 来源：《中国教师报》2020 年第 1 版）

教了 85 年的书，现在还在带研究生，还是最高龄的“网课主播”。他说“我一生最为欣慰的是我的名字排在教师的行列”，在他看来，“教师是最有幸福感的人，学生毕业后他永远是你的学生，师生的关系永远存在”。2020 年 8 月 4 日，厦门大学为中国高等教育学奠基人——潘懋元教授隆重庆祝百岁生日并举办学术论坛。在百岁生日会上，潘懋元教授依然道出了这样的心声“假如我还有来生的话，我还是愿意当老师”。

潘懋元，生于 1920 年，厦门大学文科资深教授，我国高等教育学的创始人、奠基者。曾任厦门大学副校长，曾获得高等教育国家级优秀教学成果奖一等奖，2014 年被评为全国教书育人楷模，主要编著有《高等教育学讲座》《高等教育学》等。

第一次当老师失败决心去念师范

我 15 岁那年在家乡广东省揭阳市的私立树德小学当教师，是兼职。当时因为要陪二哥回家乡去养病，我上午照顾二哥，下午就去上课，一般是两个小时，一个小时算术一个小时语文，当时书教得不好，有些学生很调皮。从前的学生不一定都很小，有小有大，尤其是农村的孩子，有些到了十四五岁还在念小学，所以当时有些学生比我年龄都大。而低年级的有些学生 5 岁就来念小学了，当时私立学校没那么严格，也没有太多硬性规定。

我喜欢当老师，原因是第一次当老师失败了。我就自问：为什么别人当老师可以当得好，我会失败？为什么别人上课学生都很乖，我上课学生就乱哄哄？为什么别人上一堂课从头到尾安排得那么好，我准备了很久上去不到 20 分钟就讲完了，没话说了？

为了解决这个问题，我就找了当老师的书、谈及教学方法的报刊来看，下决心将来一定要当个好老师。后来我念了四年大学，主修教育学，而且通过勤工俭学边学边教，实际上大学四年里都没有离开过讲台。大学毕业后，一直当教师，兼做一些研究和行政工作，所以一辈子走过来都在当老师。

当时决心去念师范，我的信念是“失败是成功之母”，只有不怕失败，坚持下去才能成功。在高中阶段，我不读普高，而决心进中等师范学校。当时中等师范学校普通课程比较少，但是有许多教育课程，如一年级上《教育概论》，二年级上《小学教材教法》，正好是针对我当时的缺陷，觉得很有用。而且有一门《教

育心理学》，虽然内容很简单，但心理学是我过去没有接触过的，所以让我很感兴趣，认识到当教师一定要学好教育心理学。

1938年抗战发生的第二年，敌机轰炸，我所在的学校停课，只好辗转到一所农村小学——普宁县流沙墟泥沟乡镔金小学任教并做训育主任。那时，一般比较完整的小学大概有六七位教师，基本上每个教师负责一个班，教务主任、训育主任、总务主任都是兼职的。学校里也没有专职的工人，一般是学生轮值打扫卫生，教师也值日，还要负责烧饭；有的学校教师轮流到学生家里去吃派饭，这个学生家吃一天，那个学生家吃一天。印象中，我只吃过一次这种安排到学生家的派饭。我做训育主任期间，除经常对学生宣传抗战之外，主要是带学生开展劳动。

抗战时期的农村，教书没有太多规定，课程基本是按照规定的课程上，但是教材不一定都买规定的教科书。记得镔金小学当时的校长是地下党员，教师中也有地下党员。我虽然不是地下党员，但也有机会读了许多进步书籍，受进步思想的影响，在地下党领导下的青抗会参加活动。抗战时期的教材内容常常涉及抗战故事和歌曲。平时大家也讨论教学方法，开展批评与自我批评。我还负责教一门《新文字》，就是用拼音文字写地方语言。我们常常用潮州话上课，用潮州话注拼音，小孩子非常喜欢，因为只需要学习20多个拼音符号，学会拼音读写都很方便。每个星期上一个小时的文字课，一个学期十几个小时下来，连小学一年级小孩子也会写信了。我离开小学任教后，还常常用新文字跟小学生通信。当时我们晚上还有夜校，学生是乡里的青壮年，讲课内容主要是日寇来了如何打游击，是从毛泽东的《论持久战》学来的知识。

到了1939年上学期，我还在农村小学教书，当时小学的生活相当艰苦，没有宿舍就住在祠堂里，祠堂中间是大厅，两边有两个小房子叫耳房，一个耳房可以住一个教师，其他教师就住在祠堂大厅，也有教师住学生家里的。1940年我又教了一个学期书，暑期就走路从揭阳到福建长汀报考厦门大学，第一年没有被录取，因为我的数理化有点弱，通过自学一年后，1941年才进入厦大。

在厦大既做学生又当教师

我念大学的时候边学习边兼课。1941年至1942年，我念大一，当时厦门大学设有闽西救济金专门帮助贫困学生。领取救济金是需要提供服务的，我还记得很清楚，一个名额每月16元钱，由于申请者多，我只得到半个名额8元钱。所提到的服务，第一学期就是指定我帮大一国文老师、著名文学家施蛰存教授做事情。当时只有油印机没有复印机，施蛰存教授只要我替他抄一些东西，有时是刻写讲义，有时是从报刊上帮他抄参考资料。因为我是教育系学生，第二学期就被派到乐育小学教书，就在厦门大学边上。乐育小学当时相当于厦门大学的附属小学，许多厦门大学教职工子女都在那里读书。我一天差不多上两个小时的课，时任校长萨本栋的两个儿子都在那所学校读书，现在他们还叫我老师。读大二时，我被介绍到县立中山小学去兼课，教了半年多，大三的下学期到县立中学当老师，

教一个班的国文和公民两门课。校长是历史系的校友陈诗启先生。当时厦门大学许多师生都在长汀的中小学兼任教师，我当时算半个教师，可以拿半份工资，一个月有半担米，还有一点工资，买文具、做衣服够用了。

当时国文课一个星期大概 6 小时，但一个教师每周要上 16-18 小时课，所以就要兼教历史、地理或者公民课。公民课主要上公民知识。当时我一边在大学念教育系课程，一边在外面教书，或多或少把一些思想运用到实践中。比如说，当时我教学生国文课，就把学生带到校外去教如何写作文。

长汀有一个梅林，是休闲之地，大家在那儿玩、看风景，然后在那边写作文。当时我就动脑筋搞一些如此这般的教学花样。大四时，长汀县中换了一个校长康谿，是厦门大学教育系主任李培圃教授的学生。他本来已经请了一个教务主任，开学前突然写信说来不了了。校长就找李培圃教授，李培圃教授就介绍我去当教务主任。所以毕业班那年我够紧张的，要写毕业论文，要在大学上课，要当教务主任，还要教书。我当时教一门动物学，边备课边教，并从厦大生物系借来许多动物标本。学生很高兴，每次好奇老师会拿什么标本来。这些标本既有天上飞的鸟，也有水里游的鱼。后来有一个学生还成为著名的鱼类学学者。当时厦门大学迁到长汀给当地学校解决了师资问题，大学生要当个老师是不难的，单位抢着要。

此外，从大三开始，我还担任厦门大学教育系的社会服务处主任、系教育学会会长等工作，可以说集学习、教学和行政工作、社会活动于一身，繁忙异常，却情趣盎然。长汀县中给我的青年时代留下美好的回忆。如今虽已时隔 80 年，当年的一些人和事仍然在我脑海里记忆犹新。

办了 30 多年的学术沙龙

在长期的教书过程中，我悟出一个道理：导师的指导不一定在课堂上或论文指导中，更多是在平时师生交谈中起潜移默化的作用。为此，我同研究生建立了一种家庭访谈制。

周末晚上是我接待研究生的时间，大家自由参加，从天下大事到个人生活，从学术争论到工作方法，清茶一杯，无所不谈。有时有预定主题，有时没有预定内容，大家发表意见没有什么拘束，这样容易谈出许多真实想法，也密切了师生感情。研究生对此很感兴趣，觉得从中颇有收获；其实，导师也可以从中得到许多有价值的知识。

开始办沙龙也不是非常明确，我主要受两件事的启发。其一是王亚南当校长时，周末常常把他的研究生召集到一起聊一聊、谈一谈，他的研究生感到很受益；其二是许多科学家的发明创造都是在午餐会或者是咖啡馆聊天聊出来的。我当时住在厦门大学的东村，东村后侧就是研究生的宿舍，大家都很近，所以星期六晚上就到我家来。过去是星期天才休息，星期六晚上大家比较有空，就这样聚在一起谈。开始只有几个人，后来二十几个人，大家感觉到很能解决问题：有些问题有些点子要找人谈一谈，这里提供一个地方可以来谈；有的写论文时卡壳了，

写不下去，有些问题没弄清楚，就来找我。我说，你不要单独找我，我们一起到沙龙上谈，因此慢慢就形成一个传统。

后来我搬到前埔了，距离学校十几公里，我当时想以后沙龙怎么办？要不在学校里找一间教室聚谈，但到教室会感觉有如上课似的，学生就会认为非来不可，增加了负担，还是在家里换个环境比较亲切自然一些。我当时还担心学生晚上乘车往返既不方便又花时间，后来来的人仍然很多，而且风雨无阻，有时下雨，有时天很冷，他们怎么还愿意来啊？有人说，星期六晚上大家一起坐车来很热闹，谈了以后回去的路上还常常争论。这一路是风景非常好的环岛路。大家也很自觉，每次来一般 20 多人，最多时来 60 多人，那就没办法，只好坐到客厅的过道去了。

我认为这种沙龙形式自由一些好，有些时候有题目；有些时候外面来了一个客人，请他（她）谈谈；有时是谁到外面去，有什么心得聊聊；甚至有时什么也没有，也可以来，我们谈谈别的，谈生活、谈兴趣爱好也可以。有一次是欧洲足球锦标赛，正好沙龙也是那天晚上举行，学生也来了，别人都去看足球赛了，那我们也看足球赛吧。其他老师也这么做了，各人不同，有些是在教室里进行，有些是一年举行几次，还有许多研究生毕业以后当老师，也开始组织自己的沙龙。大家觉得这样很有收获。因为在大学念书，不仅是学一点知识，还要学能力，做实习、实训，但大学不只是这些，还应该形成一种学术环境，对人进行熏陶。我们认为，这种环境对人的熏陶是无声的，很自然的。一个青年人在成长期间，环境的熏陶对性格各方面都是起作用的，对研究生来说，他们已经进入学术的殿堂，那么这里的熏陶也好、知识也好，会让他们无形之中得到很多好处。所以我主持研究院的时候，规定星期一上午必须有个学术讨论会，请专家或本院师生做学术报告；其他时间可以搞一些沙龙式的学术活动，现在研究生自己也组织一些沙龙，虽然不是很经常，但这就形成了一个学术气氛，对今后大有好处。现在许多毕业生对于过去课程学习的东西忘了很多，但对沙龙这个环境念念不忘。

当老师茶永远不凉

今年我 100 岁，从教 85 周年。我说的从教 85 周年不是教教停停的，基本上都在教书，真正停下来可能是我当厦门大学教务处长时的那几年，大约是 1960—1963 年间，教育系调整到福建师范大学，中文、历史等系不再培养师资，没有自己的学生。但是我想办法要教书，教什么呢？那时中文系、经济系规定要修逻辑学。当时没有逻辑学教师，我自告奋勇到经济系、中文系去教逻辑学，经济系、中文系有不少学生上过我的课。所以一个当老师的人没有学生是很苦恼的事情。一直到 20 世纪 80 年代，我自己创建了高等教育学这个学科，后来招研究生，所以到 80 年代才又有了自己指导的学生。我跟学生说，各行各业都有好处，但是我个人偏好当老师，这个职业跟其他职业不同。

常常会有人问我：什么职业是最幸福的，最有幸福感的？就我来说，所有职业里教师这个职业是最幸福的，或者说是最能够产生幸福感的职业。因为其他职

业有的是对着枯燥的数字，一天到晚对着算盘或电脑等；有的对着物，对着机器和产品，不是对着有感情的对象。经商对着的是顾客，做生意时有来往，有时还表现得很热情，但“人一去，茶就凉”。当老师，茶永远不凉。

老师每天面对活泼的儿童、少年，朝气蓬勃的青年。这种幸福感不是来自金钱的收入、地位的高低。大笔的金钱收入可能一下子让人有幸福感，比如说中了彩票，但这种幸福是一时的，过一阵儿你可能就苦恼了，现在突然有了大笔钱，怎么处理啊？放在家里怕被偷抢，存入银行忧心贬值，进行投资又怕亏败。教师对着活生生的儿童、少年、青年，看着他们跟我在一起的时候不断在成长，正如父母看着孩子成长一样，最有幸福感。当然，每个老师可能体会有所不同。

现在有人调查过许多国家，看哪个国家幸福感最高，结果最有幸福感的国家并不是那些强大的特别有钱的国家。幸福感跟富裕、地位没有直接关系，而是自己觉得值得、觉得满足。因此，教师很容易成为最有幸福感的人，学生即使毕业了，也永远是你的学生，师生关系永远存在。当然，如果教师一天到晚不安心、苦恼，跟人家攀比，那就很难说。你不爱学生，觉得学生麻烦、累赘，那么你就没有幸福感了。因此我觉得教师最有可能有幸福感，但是要靠自己把这种可能变成现实。你关心他们，他们关心你，很自然的。比如说，已经毕业的博士巴果回到西藏后，首先她打电话告诉我“到家了”，过几天她又打电话告诉我，说她要去日喀则参加一个小学校长的培训班，她要去作一个报告，许多毕业的学生都常常告诉我他们的近况，让我觉得很欣慰。有些学生毕业后组织聚会，他们也邀请我去。我到湛江师范学院开个会，也有很多我的学生去，卢晓中、韩延明、张应强、刘志文等，一半是我们不同时期毕业的学生，现在他们在高等教育理论研究方面都有一席之地，所以与他们在一起我觉得是很难得的机会。学生的成就也就是我们的成就，当然也有学生毕业后没有消息了，我会常常打听他们的消息。

学生常常说我关心他们，实际上学生给予我的更多，对我的关心更多，如刁瑜、陈萦、吴滨如、陈斌等，我的生活习惯他们比我还熟悉，好几次我生病住院的时候，都是他们照顾我。有一次去武汉调研，突然降温下大雪，吴滨如赶紧去给我买羽绒衣，实际上我带了厚衣服，这种师生的互相关心是很自然的，跟父母儿女不同之处就是没有血缘关系，没有血缘关系的孩子不一定不亲，后天比先天可能还更重要。现在，一些大学的师生关系越来越淡漠或者说越来越功利化，在市场经济条件下这种情况会产生。我以前说市场经济是一把双刃剑，但是它好或不好，不是人们选择的，我们要去适应，尽可能发挥它的积极面，尽可能减少它的消极面。比如市场经济的竞争机制，可以更快地推动社会发展，但的确也会产生一切为了金钱这样的消极影响，人的关系淡漠、功利化。我们要看到这一点，尽力减少它的负面影响。市场经济环境下，我们要尽可能使师生关系密切。现在学生多了，也是一个原因。现在小学一个班五六十人，过去我们高教所就几个学生，现在一个班二三十个。我以前当过小学校长，规定每个老师对每个学生

每个月都做一次家访，那时一个班就 20 人左右，很少超过 30 人的，下午放学老师去家访可以走两三家，现在一个班五六十人，要做家访很不容易。

不管怎么说，职业不仅仅是为了拿工资不得不做的事情，只要爱岗敬业，你就可以在职业里获得幸福和乐趣。

就在今年 6 月，我还做了网课主播。应教育部邀请，我在网上做了有关高校发展的报告。如果再给我一次选择，下辈子我还是会选择当老师！

二、余映潮：做智慧的语文教师

（作者：余映潮来源：水先生语文生活 2020-09-30）

作者简介：

余映潮：著名语文特级教师。全国中语会学术委员，全国中语会名师教研中心主任。知名的中小学语文教学艺术研究专家、教师培训专家，创建了全新的“板块式、主问题、诗意手法”阅读教学艺术体系。曾被张定远先生誉为“中青年语文教师课堂教学艺术研究的领军人物”。

作为语文教师，最可贵的品质和能力就是能够让学生都受到最好的语文学科教育。这种品质和能力的可贵是因为需要用毕生的精力和意志来提升自己的科研水平、教学能力与治学智慧，并将语文教学的美好阳光播洒到每一位学生的身上。

只有素质优秀的智慧的教师才能成批地教育出优秀的学生，因此需要有教师个人的长期而艰苦的锻炼、磨炼与修炼。为成为有实力的智慧的语文教师，我们在奋斗的过程中，需要懂得一些真切的道理，也需要实践一些科学的方法。

懂得一些真切的道理有助于我们在自身发展上立意高远，眼界开阔，方向明确，求真求实。如下面的一些“道理”，有方法的点拨，有规律的呈现，有哲理的闪光，能够让我们在思想方法上获得有益有用的启迪。

关于语文教师“四专”的学习方法：

订阅专业语文杂志

研读专业教学书籍

提炼专项活动精华

深入专题教学研究

关于教师“自我训练”的基本理念：

要有一点一技之长

要有一点学习计划

要有一点时间意识

要有一点指标要求

要有一点坚持精神

关于青年语文教师综合素养形成的“五练”：

一练研读教材的本领

二练教学艺术的本领

三练专题研究的本领

四练论文写作的本领

五练读书学习的本领

关于课堂有效教学的基本理念：

语文阅读教学的最重要的前提是教师个人独立进行的细腻深入的多角度的课文研读。语文教学的极其重要的任务是增加学生的语言积累和语文知识的积累。语文教学的更加重要的任务是形成、提升学生终身受用的阅读与表达的能力并陶冶学生的情操。语文教学的核心理念是让学生在大量的实践活动中学习运用语文的规律。语文教师要讲究技术和艺术，要用艺术的教学设计优化自己的教学。

关于语文教师业务水平提升的八个“第一”：

第一奋斗目标是“课堂教学技艺精湛”

第一基本功是“能够读出教材的味道

第一阅读能力是“文学作品的欣赏能力”

第一科研能力是“提炼能力”

第一课外阅读是“小学语文专业杂志”

第一要克服的难关是“千字论文写作”

第一要历练的是“专项研究”

第一有益于终身发展的好习惯是“日积月累”

关于坚持奋斗的科学的思想方法：

自强不息的意志，是事业的阳光。

点点滴滴的时间，是事业的阳光。

把事做小的策略，是事业的阳光。

丰富厚实的积累，是事业的阳光。

切实可行的规划，是事业的阳光。

.....

语文教师增强自身素养、提高专业水平和教学能力的可用经验是：专注于实践，立足于学术。这样才能既埋头苦干，又理性思考；既有现实的立足点，又有提炼与提升的空间。在日常生活中坚持运用一些优秀的学习与实践的方法，帮助我们踏着坚实的脚步向前走。

如下面八种能帮助我们成为有实力的智慧型教师的若干具体方法。

01、为自己勾勒一下成长规划

成长规划，其重要意义在于：让时间为个人的奋斗留下足迹；让奋斗中的语文教师有着比较明确的奋斗方向与步骤。

作为一名有理想有追求的教师，在为自己规划事业远景时，有如下方面的内容不可忽视：要将自己的发展规划落实于本职工作上，要有比较明确的“着眼点”，几年、十几年、几十年都向着自己力所能及的一两个重要目标奋进。还有一点非常重要：一定要有短期目标，一定要有指标要求。唯此才能时时给自己鼓气，逼着自己向前走；没有指标要求的奋斗不能确保“进度”，不能确保“质量”。

既有长远规划又有短期奋斗目标的教师是智慧的教师。

02、让专业书刊成为自己的枕边书

即使是从狭义的“读书”的含义看，现在能利用业余时间专心读书的教师数量很少。在课改的背景下，优秀的教师需要关注前沿、与时俱进。一般而言，为自己的理论修养与专业水平，每位语文教师都应该长期订阅一两份小学语文专业杂志，应该拥有当今国内语文名师的重要教学专著或者丛书，拥有与自己教学特长相关的业务指导书籍，将它们带在身边，放在枕边，经常翻一翻，读一读，开阔眼界，增加积累。要十分关注小学语文专业杂志的利用，它们的每一期都有新的前沿的实用的文献资料，没有任何一位名师能够像它们那样“实力雄厚”。

坚持年年月月阅读专业杂志增长学问积累资料的教师是智慧的教师。

03、读透几本文学、美学方面的理论著作

语文教师应该是有修养的读书人。学生跟着是“读书人”的语文教师学习语文，就能更好地提高素养。在广泛涉猎的基础上，可以用精读、细读、反复赏读的方法，用很长的时间，读透几本文学、美学、古典的学术著作。如可以长期细读《写作艺术示例》，将《唐诗鉴赏辞典》、《宋词鉴赏辞典》反复品读许多次，可以细致地钻研李泽厚的《美的历程》，可以将《孙绍振如是解读作品》读了一遍又一遍……读透几本学术著作，其目的在于接受深刻影响，提高学术水准，习得思想方法，增强教学底气，提升观察教学现象的能力和鉴赏教材的水平。

非常关注提高自己理论水平和文学修养是智慧的教师。

04、随时将学习与思想所得变成文字

坚持做读书笔记，坚持做听课笔记，随时将学习与思想所得变成文字，是极好的积累资料、节省时间、高效学习的好习惯、好方法；坚持数年，必将让一位语文教师成为饱学之士，成为一位有教学教研智慧的好教师。语文教师可做的“笔记”有：专题的资料摘录卡片，课文赏析文献的资料摘抄，单篇课文的参考资料目录卡片，专题研究的资料目录卡片，语文知识学习笔记，典型课例分析笔记，日常听课笔记，思想火花随记等。它们都可以做成PPT的形式，分类储存，积少成多，成为我们的思想财富与知识财富。长期用“文字”的方式积累教育教研教学资料的教师是智慧的教师。

05、坚持用“写”的方式阅读钻研课文

这是一种特别的训练教师分析能力与积累资料的好方法。其主要好处是，既能让教师带着思考深入地专注地探析品析课文，又能让教师在钻研课文的同时留

下分析鉴赏的文字。其操作方法是利用课文的电子文档，对其进行分解，进行提取，进行批注，进行赏析，进行结构变形，进行教学创意的策划。如此坚持进行，步步为营，解析一篇又一篇的课文，给自己留下永不消失的可以反复利用的文字资料，形成丰美的自建仓库。

懂得在艰苦的磨练中成为钻研教材行家里手的教师是智慧的教师。

06、利用备课的机会顺势积累大量资料

文献资料的占有量能够表现出一位教师的治学态度以及学术水平。很难说在资料方面“手无分文”、“一穷二白”的教师能够成为优秀的教师。利用备课的机会顺势积累大量资料是一种“一鼓作气”的战术思想。由于惰性的原因，人们往往不大愿意主动地去开始做一件艰苦的事情，而“顺势”就不同，步伐已经迈出，多走几步就行。在备课中顺势积累大量资料，需要多花一点时间，但实际上是节省了“再起炉灶”的更多时间。顺势积累资料就是让别人的智慧之光照耀自己；占有资料就是开阔眼界，占有资料就是增长学问。

“顺势”是一种科研技能，能用“顺势”方法展开研究的教师是智慧的教师。

07、用“每次学一点”的方法逐步提高自己的教学水平

每一位语文教师，在自己的教学生涯中都会参加次数非常多的教学研究活动。如果善于提炼与思考，在每次活动中都能真正学习到一点本领，去粗取精，积少成多，也会有相当可观的进步。可惜的是大多数教师没有整理资料的好习惯。我们曾经调查过若干中年教师 10 年来听课笔记的整理，答案是一个大大的“零”；随着时间的流驶，一切都不记得了，一切都淡出记忆之外。

有心将教研、观摩活动中的真收获沉淀下来的教师是智慧的教师。

08、针对关键的问题进行教学反思

现在的教学教研活动中，“反思”似乎也成为了一种俗套。“反思”不分场合、“反思”话题幼稚、“反思”频率过高，“反思”套话过多，实际上是在浪费时间。从教师个人教学水平和个体素养的提升来看，“反思”应该是从自己的心底出发的，只有针对关键问题进行的深刻反思才能让自己自省、奋发。

比如“教学反思”，下面的内容才是关键：

我的课——

是不是没有语言与知识的积累训练？

是不是没有读写技能训练？

是不是碎问不断？

是不是没有学生静思默想的时间？

是不是没有深入到课文任何一个片段或者任何一个品析的“点”？

是不是一种教学方法用到底？

是不是课外预读过份？

是不是表现不出语文教师的教学素养、语言素养、文学素养？

用一段很长的时间刻苦地改变自己最大的教学弱点的教师是智慧的教师。

做智慧的语文教师，基本上全靠自己。缺乏理想，没有坚持力，不长久地保持勤奋状态，不实践优秀的学习方法，很难说会有长足的进步。

用许多年的时间专注于目标比较确定的刻苦研修，就是教师的成长智慧。。

三、课堂管理的 16 个经典细节

（来源：校长教师之家 11 月 23 日）

1、用心记住每一个学生的名字

直呼其名相对于不指名道姓课堂效果会更好，把所授班级的学生座次表写出来，上课时放在讲桌上，这样做，有助于记住学生的名字，尽快地了解每个学生。（著名特级教师于永正）

教师上课时能熟记并且随时叫出学生的名字，学生就会感到获得了尊重，自然对教师产生了信任感、亲切感，这种情况下的教学效果往往会很好。

2、提前三分钟进教室

老师要提前进教室，便于作好课前准备，同时也可以提醒学生安静下来。千万不要不管班级里怎么样乱七八糟，傻乎乎地开始上课，那样，你很难把课上下去。（著名特级教师于永正）

老师提前进教室，便于作好课前准备，了解学生的情况，稳定学生的情绪，联络师生情感……有效提高课堂的效率。

3、做一个真实的人

真实的遗憾比虚假的完美更动人，更加具有生命力。（著名特级教师张化万）

从教学的角度，真实更是必不可少的，很多优秀的教师都能很坦率地以“真实的人”的形象出现在学生面前，反而赢得了尊重，学生也因此爱听他们的课。

4、课堂要立规矩

儿童的天性是好动、好说、好问，有人一刻也坐不住，低年级的儿童不懂什么叫“权威”，什么叫“尊重”，什么叫“民主”，所以一定要给他们立规矩。是规矩，就要和学生约法三章——上课应该怎样做，不能怎样做，违反了，老师要怎样处分等。（著名特级教师于永正）

积极、向上、有序的课堂规则，会使师生之间目标一致，形成愉快和谐的课堂气氛，从而促进学生养成良好的课堂行为，激发学生的成就动机和进取心。

5、要有一个平和的心态

经常听教师们说课堂教学效率不高，我觉得一个重要的原因就是教师的心态不平和。如果教师上课时满脸的不高兴，一开口就批评孩子，那么，课堂上只有教师和学生紧张的、糟糕的情绪，这种情绪不利于学生展开积极有效的思维活动。（著名特级教师张化万）

保持平和的心态是正确对待学生犯错误、帮助学生改正错误的关键所在。

6、要有一颗包容的心

作为教师，对待应该应严而有格、宽而有度，儿童尽管小，但是“冷暖自知”，在今后的日子里，他们会珍惜教师的这份信任和期盼，所以包容是引导学生走出困境的一帖良药（著名特级教师张化万）

包容是学生自信心的保护伞和发展的动力，为成长留足自主反思的空间。

7、保持亲和力

教师的亲和力本质上是一种爱的情感，只有发自肺腑地去爱学生，才能真正地亲近学生，关心学生，也才能激发学生对于知识的追求。只有把学生当成自己的孩子，当作自己的亲密朋友，才能容忍学生的缺点，尊重他们的话语权，才能控制自己的情绪，做到以理服人，以情动力。（著名特级教师孙建锋）

“亲其师，信其道”，教师的亲和力，可以赢得学生的尊敬和信任，获得学生的宽容和理解。

8、赏识你的学生

我的口袋里总揣满了“高帽子”走进课堂，因为我知道赏识能使人愉悦，赏识能使人快活，赏识能激发人的潜能，赏识能使人心智开启，灵感涌动。（著名特级教师孙双金）

蹲下来欣赏学生，使学生获得一种被关注、关爱的情感满足，使学生在获得知识的过程中，始终伴随着理解、信任、友爱、尊重、鼓舞的心理体验，通过老师的赏识教育，也能学会去欣赏别人，这对学生的成长至关重要。

9、学会倾听孩子们的心声

课堂上，没有比倾听孩子们心灵的声音更幸福的了。（著名特级教师李镇西）

教育的目标是为了培养人，作为教师，应该俯下身来听听学生的心灵之音，重视他们的喜怒哀乐，关注他们的情感倾向。

10、尽量多给学生发言的机会

教师要善于调动每一个学生的积极性，多给学生发言的机会，还可以把举手发言变成小组讨论，然后选代表汇报讨论结果，代表要经常更换，不要固定。有的学生发言占用时间过长，影响其他学生的发言，对此，要有时间上的规定，表述要简洁明了。如果有的学生说起来没完，教师就要提醒，甚至请其暂时停止发言。总之，要尽量多给每个学生发言的机会。（著名特级教师程翔）

学生是学习的主人，是学习的主体，教师是组织者、引导者、合作者，教师要善于调动每一个学生的积极性，多给学生发言的机会。

11、让你的眼睛会说话

课堂上，我的眼睛不是盯在教案上，也不是盯着正前方，而是用来和学生进行情感交流，这样做，不仅是为了让学生学得轻松，而且可以在教风上为学生作个示范。（著名特级教师聂在富）

眼神是一种丰富的无声语言，在教学过程中，有时一个恰当的眼神可胜过几多苦口婆心的长谈，收到“无声胜有声”的效果。

12、注意您的语调

讲到主要的地方就重复一遍；讲到快乐的地方就露出微笑；讲到愤怒的地方就情绪高亢；讲到悲伤的地方声音就变得低沉。但是，这种“高低轻重的变化”是有要求的，即语调在其主旋律上应保持清新、平稳，在平稳之中再加以变化，做到“稳中有变”。（著名特级教师斯霞）

语调在教师的语言艺术修养中占有很重要的地位，恰当的语调能使其语言平地生辉，具有磁铁般的吸引力，能起到较好的教学效果。

13、恰当地使用肢体语言

恰当地使用肢体语言，可以让学生感到你的真诚和亲昵，拉近师生的距离，如抚肩、握手、贴贴学生的脸蛋等。（著名特级教师于永正）

恰当地使用肢体语言，可以让学生感到你的真诚和亲昵，拉近师生的距离，把教学工作提高到一个新的水平。

14、把握好课堂提问的时机

教师通过精心设疑、提问，让学生思考、回答，能引发学生思维的强烈冲突，充分开启学生的心智，使学生的思维处于高度兴奋状态，学得的知识印象深刻、记忆牢固，还能调动学生学习的积极性，启发性极强。在学生精神涣散时，用提问的方法还可以集中学生的注意力。（著名特级教师嵇明海）

教师精心设疑、提问，学生通过思考、回答，能引发学生思维的强烈冲突，充分开启学生心智，使学生的思维处于高度兴奋状态，学得的知识印象深刻、记忆牢固。

15、控制好课堂的“活”

老师不要经不住课堂上的沉默，因为，只有活跃气氛而没有屏神思索和思维交锋的课堂不是健康的课堂。（著名特级教师李希贵）

评价课堂教学乱不乱，关键要看学生是否将注意力集中在有效的学习上，形散神不散，这样的课堂教学就不叫乱。

16、善待学生的错误

在学习过程中出现错误是孩子的权利，出现错误后是孩子最容易丧失自信心的时候，老师一定要给予关注，并且给学生改正错误的机会。（著名特级教师李烈）

在学习过程中出现错误是孩子的权利，出现错误后是孩子最容易丧失自信心的时候，老师一定要给予关注，并且给学生改正错误的机会，不要让孩子带着遗憾回家。

四、老师用这 8 种方法批改作业，教学效果马上不一样

（来源：人民教育 2020 年 11 月 1 日）

批改作业是检验教学效果的重要手段之一。但全班那么多孩子，批改完后下发的作业本有多少真正起效了呢？如何通过批改作业让教学过程更完善，师生互动性更强？如何让批改过程事半功倍，直击“痛点”？不妨试试这几个妙招：

1、随堂批改作业

新课后，简单的作业可当堂完成，采用竞赛抢答、小组比赛的方法，当堂集中统一批改。这样既可提高学生的积极性、完成作业的速度，还可锻炼学生的反应能力，增强学生的竞争意识，形成积极的人生态度。

2、教师面批

对教学中的重难点练习，做到人人过关，利用课外时间与学生面对面，逐题批改，及时指出其错误，启发弄清错误的原因，并要求学生马上进行订正。例如电路图题目，若不采取面批，学生根本不知道错在哪里、如何改正。如果进行面批，效果就好多了。

3、小组批改作业

把不同水平的学生安排成前后两桌，每四人组成一个小组。课堂上有些练习，教师可以先检查最早完成的作业，每小组只须检查一人，并指出其错误所在，然后由他去批，改另外三人的练习，并监督、帮助他们进行订正。

对于课外作业，同样可采取这种办法。对于简单的作业，如课堂讲过的练习、课外需巩固的习题、元素符号、化合价默写等，可直接交由小组长负责督促组员抽时间完成。教师对小组批改后的作业要进行抽查，了解作业的完成和批改情况。

4、自改和互改

对于一些比较简单的练习，教师可先报出答案，让学生自批自改，发现错误，还可同桌或前后桌同学相互批改。如有问题，马上提出，教师立即讲解；或课后小组讨论订正，对还不能解决的问题，可汇报给老师。

每个学生都是很负责的，往往能在一定意义上进行比教师更为细致的批改。在自改法的经常运用中，学生会慢慢形成自我检测习惯，减少马虎。

5、二次记分

在评价学生作业的问题上，传统的做法往往是教师经过一番审阅和批改，然后给予一次性的成绩。学生很少去思考和订正，为应付老师，可能直接抄答案。

二次记分的做法是：先由教师对学生的试卷、练习、作业等先打一个基本成绩，并配以切中要害、恰如其分的评语；然后将作业发还给学生，要求他们对照评语，深刻反思自己的作业过程，认真订正自己的作业，如果正确，便追加成绩，否则便不给分。

事实表明，这种方法一方面能有效地调动学生及时订正作业的积极性；另一方面，还能使学生逐渐养成仔细检测作业过程、自觉优化作业思路等良好习惯。

6 生“评”师

课前，教师先把上次的作业做在黑板上，将学生作业中典型的错误列出，复习提问时组织学生批改。由于学生长期被教师评价，一下子变成批改教师的作业，积极性很高，会批改得特别认真。

在批改的过程中，学生进行了一次系统的反思性的思考和评价，弄清了正确答案，理清了思路，加深了对问题的认识。

7、批改“典型”

这种方法大致与“生‘评’师”的方法相同，只是教师不自己做作业，而是选择典型的作业用实物投影的方式让学生进行批改。

这种方法组织得好，运用得巧妙，可让学生记忆深刻；可让学生产生自豪感，甚至会成为学困生转变的一个契机，使学困生在集体面前获得成功，这种成功可在他们内心产生“愉快效应”，激发好学的积极性。

8、采取评奖的方法

传统的纸笔作业侧重对学生知识掌握的结果进行评价，但对学生在探究能力、实验技能、学习方法、情感态度与价值观等方面的发展，更需要通过学生的活动表现来进行评价。

如对于较难掌握的知识点，可让学生撰写小文章，文体不限，可用拟人的方法，并进行评奖。结果学生的积极性非常高，写出了各种意想不到的、非常优美的文章。对材料进行简单手工制作，如潜望镜，可让他们课后进行制作，教师进行评奖……

通过这些活动，让学生体验成功的喜悦，并为我们全面了解学生的科学素养和发展水平提供了有效的途径。

上述几点尝试，使教师变主角演员为导演，使学生变被动为主动，提高了学生学习的兴趣，充分发挥了教与学双方的积极性。学生勤于做作业，乐于做作业，可以大大提高作业的有效性。

五、魏书生：抓教学质量的四大绝招！

（作者：当代著名教育改革家魏书生）

一、抓习惯就是抓质量

英国培根在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”培根的话确实包含着深刻的道理。人们在不知不觉中养成习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，一个好的习惯会使你一辈子受益。

国内外教学研究统计资料表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。所以，要抓教学质量必须从培养学生良好的学习习惯入手。而培养学生良好的学习习惯只靠班主任一人是心有余而力不足的，要培养一批得力干将，才行。

诸葛亮、李世民，大家对他们的名字都不陌生吧？如果要我们各位班主任选择向他们学习，不知你会选择谁呢？诸葛亮一世英明，但因凡是都要亲历亲为，结果呢？真给司马懿说准了，“等等吧，他决活不长！”果真，“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。“蜀中无大将，廖化作先锋”蜀国后继无人，很快就灭亡了。你看，诸葛亮空有惊天纬地之才，却没有培养后人。不仅刘禅没辅佐好，就是他看好的姜维也因没有锻炼只属二流人才。所以，才闹得身死国灭。

而李世民呢？就不同了。他大胆起用人才，以人为谏，一大批人各司其职，帮他国家治理的井井有条，而他总揽全局，悠哉游哉，一片太平盛世。

所以我觉得我们身为班主任，就要像李世民那样，要培养人才，大胆起用班干部。一开学，我班就设立了两套班委机制，实行两党执政。因为两党执政确实有它不可比拟的优越性，互相竞争，互相学习，当然也互相牵制。既锻炼了人才，又避免养成某些班干部骄傲自大的情绪。班干部培养好了，就由他们协助，持之以恒地帮助同学们养成良好的学习习惯。

学生的心田是一块神奇的土地，播种了一种思想，便会有行为的收获，播种了行为，便会有习惯的收获，播种了习惯便会有品德的收获，播种了品德，便会有命运的收获。也有人说，行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运。这些话似乎有些绝对，但良好的习惯对人生的确太重要了。养成良好学习习惯的人，要比那种没有养成良好习惯的人、养成不良学习习惯的人具有更大的潜在能量。所以，要抓教学质量，就要首先抓好学生的习惯。

二、抓细节就是抓质量

海尔集团的老总张瑞敏说：“把简单的事情做好就是不简单，把平凡的事情做好就是不平凡”。我们从事的教学就是一个平平凡凡的事业，为了把我们的这项平凡的工作演绎地不平凡，我们就得把平凡的事做好，就得抓教学的每个细节。

以语文教学为例，在多元化的今天提笔忘字、别字、错字现象数见不鲜。在感叹之余，总是“遥想当年，老师并没有用什么先进的理论，可我们却鲜有别字。”所以我们应静下心来，转换思路：平常就从抓生字、抓背诵、抓课堂知识点开始，夯实基础。这样抓每一个细节，形成习惯，孩子们的成绩自然会提高。

三、抓学困生就是抓质量

在目前追求升学率的大环境下，对老师来说要抓合格率、优秀率。抓合格率其实就是抓差生转化的同义词，有一个学生不及格，我们就完不成教学任务，所以我提出我的观点：差生决定成败！

一个教育学家曾说过：“没有教不好的学生，只有没找到能教好学生的方法。”后进生的独立性、自觉性相对较弱，往往下很大决心改正错误，但一遇到困难和挫折，就表现得没有毅力，有时一种错误会犯好几次，这就要求我们对差生始终不能放弃自己的努力。

课堂上要设计一些后进生能回答的问题让差生回答，并及时表扬。让他们不断增强自信心。课下开“小灶”，加强指导，让他们尽快跟上；还要坚持“跟踪辅导”。这样，他们一定会增强学习的主动性和积极性，学习成绩也一定会提高。

四、抓读书就是抓质量

先不说什么“和书本拥抱，与大师对话”这些冠冕堂皇的话，单是培根一句话，我相信大家都还记得：“读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确，史鉴使人明智；诗歌使人巧慧；数学使人精细；博物使人深沉；伦理之学使人庄重；逻辑与修辞使人善辩。”读书的好处，培根说的淋漓尽致了。

在我看来，最重要的是培养学生读书的兴趣，并让它一直保持，最终内化为一种生活方式。让读书成为学生的生活方式——那将是学生一生最大的收获。

我每周安排同学推荐自己看过的好书，同学之间相互交流读书的心得体会，心中的快乐是外人难以感受到的。成立图书角。鼓励同学相互借阅，互换图书。

“书非借不能读也”是袁枚先生的观点，正确与否我们暂不讨论，但借人书总是要还的，所以不用担心他不看。用好阅读课，大胆放课给学生读名著。教师坐在讲台上读，学生与教师面对面读，教师的入神阅读与整个班级的读书氛围会对学生产生很大的影响。厚积而薄发，拓展了阅读面。

考试是一条鱼，而我们培育学生的读书习惯，就是给了学生一片海，所有的鱼都在海中。有了海，何愁收获不到鱼？

六、魏书生：把每节课上好，我都在落实这 9 条要素

（作者：当代著名教育改革家魏书生）

1、每堂课教案要公开

不用翻来覆去地写，老教案拿来用可以，有新的体会加到空白处。

2、所有的学生都有学习的欲望

找准切入点，帮助他学起来

3、教师讲授时间别超过 20 分钟

1986 年，我就提出别超过 20 分钟。让学生成为主人，首先在时间上成为主人，把时间还给学生。

4、学生发言人次别少于 10 人次

5、学生动笔练的时间别少于 10 分钟

6、处理偶发事件别超过 20 秒

越说气越大，越说话越多，冷处理别热处理。

7、提倡学生做课堂教学总结

每堂课下课，教师要让学生说一说，让学生说一说这堂课体会怎么样，后有什么感觉。每堂课都这么上，教师会离学生越来越近。

8、多和学生聊聊

其实教师的幸福就是跟学生近距离接触的时候、谈心的时候、深入学生内心世界的时候。

空闲时，教师也会跟学生一块儿活动，不活动就坐在学生堆里谈谈心，聊聊家常。

9、在教案上写上这堂课成功在何处

一位教师要总结自己的优点和长处。每堂课给自己找点儿优点和长处，积累起来就是“珍珠”，一定要积累自己的经验。

七、相约最美教室教室布置，让学生在创美中成长

（来源：上海市浦江一中洪耀伟）

一个偶然的的机会，我踏上了班主任的工作岗位，一干就是18年。起初，美术老师担任班主任，家长和学生有许多顾虑和质疑，连我也怀疑自己。后来，我想：做一名班主任，除了爱心、责任心，除了班级管理的智慧和艺术之外，还要热爱生活，热爱劳动，更要懂得美。只有这样，才能教出懂得美、热爱劳动、热爱生活的学生！

小学科教师担任班主任固然有许多短板，但同时也有独特的优势。我将个人专业特长和班集体建设相结合，以美导航、以美育德，渐渐赢得了学生、家长的认可。这其中，打造最美教室，进行班级环境文化建设，就是一个很好的抓手和载体。

美丽温馨的教室环境不仅能使人身心愉悦，还能建立良好的班级形象和强大的凝聚力，使师生在劳动创造中更加有归属感。

班级文化建设的目的是让学生朝着教育所希冀的目标发展，学生是班级的主人，也是教室环境布置的主角。作为班主任，主要是做好统筹和指导工作，而如何挖掘学生的潜能，充分发挥学生的作用，鼓励学生积极参与到劳动和实践中来，激发他们的创造力和想象力，让学生用双手和智慧创造出富有特色且自己喜欢的教室环境显得更加重要。

我们班宣传委员为“艺术总监”，四大组每组再选拔一位“艺术总监”。起始年级，我会带着学生一起布置，比如，利用这个过程指导他们黑板报的版面如何分割、标题如何设计、色彩如何搭配、内容如何选择等。这对学生和“总监”来说是个很好的培训和锻炼机会。

一个学年之后，班主任就可以放手，让“总监”带着组员完成布置。黑板报学校每月检查一次，四个总监分别带着各自的小组成员完成一次，这既是一次小组内部协作，也是一次小组与小组之间的PK。班主任要做的，就是放手让学生干。学生很有创意，你给他们一份信任、一个平台，他们就还你一份精彩和奇迹。

一、实用、审美与育人结合，让学生在创美中收获成长

教室硬环境和软环境不是制裂开来的，是相辅相成、互相渗透的。教室的环境文化布置工作，事无巨细，每件事要是从为学生成长与发展服务的角度去思考的。仅举几例：

1. 黑板报：

班级环境布置中要多运用学生喜闻乐见的形式和容易接受的方式，这样才更有实效。

我们的黑板报陆续的开辟了以下几个栏目：“美文氧吧”，主要用于展示学生的优秀作文或推荐的美文；“小荷初露”，主要用于展示学生作业、美术作品等；“我行我秀”，记录学生学习生活和才艺的文字或照片。所有这些都是对学生劳动成果和实践的最好鼓励，让学生从中有获得感和存在感，让他们变得更加的自信！

此外，我们增设了“时政热点”（关注社会热点和国际新形势及重大时事新闻）、“先辈的旗帜”（个承传统文化和中国精神）、“快乐假期”（晒一晒假期丰富的学习及生活）、“国风曲韵”（了解音乐戏曲等艺术，增强人文素养，提高审美能力）等栏目。

到了初三，除了这些常规栏目，板报布置还要和升学考试、中考资讯相结合，进行励志教育和理想信念教育，我们先后增设了“中考加油站”、“中招专栏”、“心语心愿”等栏目。

这些栏目，都可融入美术元素，既促进学生创作，又能易于学生接受。如，社会主义核心价值观的概念，对中小學生来说还是相对比较抽象的，如果在“践行社会主义核心价值观”的主题板报中用一些学生自编的朗朗上口的儿歌、自行创作的卡通漫画、直观的美术作品等，抽象的概念便在学生的创作中被认同被接纳。

总之，打造最美教室，要发挥学生的主人翁意识，更要遵循学生的成长律和身心发展特点，鼓励他们在劳动和实践中体验美、感知创造美！

2. 班务墙

班务工作、我们主要集中在教室的右侧前墙壁，分设有“班主任寄语”“我们的约定”和“小家务”等栏目。

“班主任寄语”是班主任在新学期对学生说的话，多是对集体的期望和鼓励：“小家务”是岗位安排和岗位职责：“我们的约定”则是师生共同制定的班级规章制度。班规要体现人性化，最好还要有一些趣味性。

比如，上学该不该带零食、不能带的原因、可以带的食物、可以吃的时间等都是要考虑的因素。针对这一问题，经过师生、家长共同讨论认为：初中正是学生身体生长发育的关键时期，随着孩子年龄的增长，特别到了初二初三，升学压力大，课业负担重，放学也较晚，可以适当带点零食补充能量。至于都可以带什么？大家讨论确定面包、点心、牛奶、水果这些都可以适当地带到学校，而糖果、薯片、有刺激性气味的食品则不建议带到学校来。带到学校的零食，是不是随便什么时候吃都可以呢？这也需要讨论决定。

我们有三条规定：无特殊情况，上午第二、三节课课间可以吃，下午第二、三节课下课可以吃。规矩一旦定下来，就要严格执行。如果违规携带了班规中约定不可以携带的零食，怎么办？不在规定时间内吃零食怎么办？我们约法三章，定了个比较好玩的规定：如果违反规定，就把相同的食物买来分发给每位同学。到现在，这方面还没有学生被惩罚过。

也许，这个规定不是很科学，但里面有一定的趣味性。比起常规班规中的“禁止”怎么样，“不要”怎么样，更能让学生能够接受，也更容易执行。再如，上学迟到了要怎么办？迟到次数多了又要怎么惩罚？我们也要通过讨论做出决定：迟到次提醒，迟到了两次，第二天，需提早五分钟到教室门口迎接每位同学和老师的到来。

起始年级，学生刚从小学升入初中，是一个过渡期，所以班规更多采用了朗朗上口的儿歌和顺口溜。随着年级逐渐上升，班规的形式和内容都需要进行不断完善，而且这个过程需要老师和学生共同参与，否则学生不会深度认同，也不会严格遵守。

3. 展示墙

教室右侧后墙壁上是“我们成长的足迹”栏目，这个栏目主要是晒一晒学生丰富的课余生活。比如，军训、运动会、社会实践等活动结束后，学生会把精彩的记录、感悟和照片进行展示，有的图片还添加上学生的内心独白和感悟，用的大多是“00后”新生代语言，这大概也算是一种个性互动吧。

我们还有一个保留栏目——“学长驾到”，就是请毕业的学长回校和学生对话，用自己的成长经历和故事来激励班级学生。也许以前读初中时这个孩子就很优秀，现在更优秀，就请他分享自己的成长感悟。也许以前初中时这个孩子很普通，但现在发展得越来越好，也可以请他来分享经历。为什么会想到开设这样的一个栏目呢？是因为有时候，相对教师而言，同龄人或者与学生年龄接近的青少年对他们的影响力更大，事实证明也确实如此。

4. 橱柜名片

教室里学生储物柜的柜门上贴有学生的名字，为了发挥它们的育人功能，便把名签做成“橱柜名片”。学生定期将获奖信息经过处理装饰，贴到柜门上进行展示，一开始是黑白的，后来又有了“彩色升级版”。虽然这只是一“个小举动，

但家长和学生非常在意。开家长会时别的班级已经开始了，我们班的家长还在关注“橱柜名片”，他们要看看自己的孩子这段时间又获得哪些进步、取得哪些成绩。由此我想到一句话：好孩子是被夸奖出来的。不要说孩子，就连我们成人也很在意别人的鼓励和肯定。

5. 特色角落

教室内外的所有空间都可以有效利用，彰显教室文化的特色。如，我校教室前黑板比较大，黑板最上面和边角料区域板书利用率不高。所以，我们就尝试开发了多个功能区域，比如生日祝贺区、温馨提示区、经典诵读区、小组争星区、值日班长区、每日课表区等。有时老师需要找某个学生，人多不便，就可以在“温馨提示区”留言，当有学生过生日，师生会在“生日祝贺区”及时送上祝福。

再如，教室门口墙壁上可贴上个性头像可加上温馨装饰；走廊墙壁上可设学生作品秀，还可分类展示各学科作品，新年时，还可悬挂“新年祝福”。

这些布置，不仅感官上的“美”，也要注重实用性，更要彰显其育人的功能。

如，我们教室里设有一个“神器”雨伞架。为什么要在教室里备有一个雨伞架呢？因为上海是个相对多雨的城市，每到下雨天，走进教室，总能看到教室窗台上、走廊上、地面瓷砖上扔得到处都是雨伞。首先是不够整洁，其次还存在一定的安全隐患，雨伞上的水滴滴到瓷砖上，学生们踩过之后，又脏又滑，很容易发生安全事故。

如何解决这一问题呢？我在美术课上讲“产品设计”的内容时，引导学生共同为班级设计一个雨伞架。雨伞架的大小根据选定的储物柜旁的位置确定。设计完草图之后，拿到铝合金店进行加工定制。它的造型采用了流线型，依据简洁是美的原则。不锈钢材质，而且还能折叠，底部还装有几个小轮子，便于推动，下方有一个配套的铝合金托盘，雨伞上的水滴进托盘，最后统统倾倒，可以避免地面湿滑。

自从雨伞架做好之后，之前乱放雨伞的现象再也没有发生过。下雨天，第一个来到班级的学生会主动把雨伞架推到走廊门口，然后把铝合金的托盘垫在下面，把自己的雨伞挂好，其他学生来后，看到门口的雨伞架，也都把雨伞整齐地挂起来。四十多把伞，学生们挂得整整齐齐，伞上的雨水都滴到了铝合金托盘里，所以，即使是在下雨天，教室里也是干干净净、整洁舒适的。放学后，最后一个要离开的学生拿好伞后，会主动把托盘里的水清理掉，并把雨伞架轻轻地推到原位。不下雨时，雨伞架便和卫生角融为一体。

所以，这不是单单是一个雨伞架，也不仅仅是教室环境布置中的一个硬件，它除了能使下雨天教室保持干净、整洁、安全之外，还能培养了班级学生的主人翁意识和集体责任感，提高了孩子们为别人服务的意识。

如，我们可以将“请随手关灯”的图标贴在电器开关附近，提醒学生随手关灯，节约电能；使用可反复使用的课程表磁性贴，无需用粉笔书写，简便又环保；

用废旧材料做教室装饰，新颖美观而又环保……这些创意的布置在无声中将环保的理念浸润进学生心中。审美功能、实用功能、育人功能把雨伞架推到走廊门口，然后把能，只有这样三者有机融合，才是“最美”的教室。

二、持续利用，动态生成，让教室布置与班级管理在融合中共促

有了前期的布置，后期还需要注入艺术的管理，才能使教室环境文化建设得到进一步可持续性的发展，使最美教室具有持续性和发展性。

我们充分利用精心设计打造的教室文化区域开展活动，让教室布置能讲话。

如，前黑板的“经典诵读区”不只是单一的展示，可以成为带动我们学习经典的推手。初中四年时间，我和学生会利用前两年的时间，学习《三字经》和《弟子规》。小怎么学？先按学号轮流在“经典诵读区”书写、释义，并上台领诵。学生不仅锻炼了书写水平、语言表达能力，还提高了人文素养。

日积月累、潜移默化，我和学生也记住了“凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊”，表达时自觉吐字清晰，抑扬顿挫；记住了“事非宜，勿轻若，苟轻诺，进退缩”，知道了要做一个诚信的人……

可能有老师会说：这是很多年前的东西，这里面有许多糟粕。我赞成这个观点，年代不同，肯定有它的局限性，但里面更多的是正能量的内容，教人向善向美。这就需要我们班主任在学生理解时，引导学生取其精华，弃其糟粕。

通过经典诵读区和学生一起学习，我也爱上了国学经典。早自修的时间，我和学生一起读书，利用这些碎片化的时间，我先后读完了《论语》《大学》《中庸》等经典著作。一开始，有很多字我都不太认识，我先借来青少年注音版将其读熟，再去尝试读和原作比较接近的范本。我觉得教育就像《大学》开篇所述“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，引导学生向善向美，追求更好的人生境界。

根据管理的需要，我们也可以在不同的功能区或小角落增设一些小设计，以此促进管理。我尝试把班级事务分成若干个小岗位，为调动每个人为班级服务的积极性，我们开展了“岗位冠名”活动。每一次冠名，都可设计一个精致的名牌。如：

饮水机岗位冠名。我们班的饮水机平时是男生按学号轮流搬水、换水，一般情况下，大家换水很及时，但有时换水的孩子恰好去办公室订正作业或不在教室，换水迟了，或是体育课后，也会出现状况。学生口渴难耐，距下一节上课的时间又短，排队接水失了平时秩序，水滴在地上，饮水机附近一片狼藉。班会课上，天硕主动提出主动承担饮水机的工作，于是我们就为他设计了一张极具创意的名牌，他也倍感骄傲，饮水机的问题解决了，学生的责任意识也增强了。

讲台岗位冠名。为了把更多的空间让给学生，经过商议，我们将讲台放到了角落里，弧形设计巧妙地利用了教室墙角的空间。但桌面有时很凌乱，特别是到了初二、初三，有些物理、化学的小实验还会在教室里做，所以下课之后，

需要及时清理。岗位冠名丽珺后，她不仅及时将讲台收拾得干干净净，还富有创意地买了一束小花做装饰，让严肃的讲台平添了一份温馨。

“小雅书舍”班级书橱冠名。争取到这个冠名，小雅初中几年里，不仅把书橱整理得井井有条，一尘不染，还定期带同学去图书馆借书、换书。

也许有的班主任会说，岗位冠名新鲜劲过了，学生还能够保持热情吗？这也是我所担心的，该如何解决这个问题呢？在每学期的开学，我都会有一节主题班会对岗位冠名的效果进行表彰和巩固。班主任除了关注成绩，对成绩考得好的学生进行表彰外，班级其他方方面面也应该纳入表彰鼓励的范畴。我们会评选出“学习之星”“服务之星”“运动之星”，并进行大张旗鼓的表彰。这其中的“服务之星”就包括对岗位冠名同学的表彰，目的就是要引导学生做一个全面发展的人。这个表彰对于岗位冠名的同学就像一剂强心针，激励着他们在自己的岗位上做得更好。同时，对于一些不是很合适的岗位，班主任要定期进行适当的调整。这样，孩子们在老师的鼓励下，都能在各自的岗位上做得很好。

不同的时间节点，我们可以做一些创意设计，种下真善美的种子。

比如，毕业季，我给他们提要求：我们毕业了，即将要离开母校，但我们的教室里届时会来一批新的学生和老师，我们也许不知道会是谁，但是我们要考虑他人，尽量给后来者留下一个干净、整洁、有序的教室。

接着我让学生做了这件事：要毕业了，请你把储物柜的钥匙交给我。有的学生钥匙断了，有的学生钥匙丢了，我把备用钥匙给他们，请他们回去重新配制好交给我。钥匙收齐后，我便邀请生活委员到总务处去领一个钥匙圈，按编号编好顺序，放在储物柜上。德育不是说教，德育更多的是言传身教，是真善美的传递。我想：当下一位班主任看到我们这间整整齐齐的教室的时候，看到这串排得如此细致的钥匙时，他一定会感动，他一定会接力传递。

三、在憧憬中前行，从理想教室到最美教室

1. 从“理想的教室”到“最美的教室”

从最初的一个人，到携手工作室团队成员我们一群人，通过几年来的实践研究，走进学生、走进教室，对教室环境布置和空间设计有了更深刻的认识。

理想的教室和最美的教室不一定要布置得多么精美，但每天最起码要保持教室的干净和空气流通，这是实用之美；它不一定有名贵的植物和盆景，一盆绿意盎然的吊兰就能让融融春意弥漫整个教室，这是趣味之美；它不一定需要太多豪言壮语，几句名言警句就可以时时给学生以启迪，这是教育之美；它不一定需要有多气派的书柜，但同学们自己布置的图书角能让大家学会分享，这是劳动和分享之美……

2. 从“环境布置”到“劳动教育”渗透

近日，中共中央、国务院印发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，对新时代劳动教育做出了顶层设计和全面部署。《意见》指出，教育工作

者要“把握育人导向”，“遵循教育规律”，“创新体制机制，注重教育实效，实现知行合一，在现代化的进程中，需要把劳动教育，做实，培养“担当民族复兴大任的时代新人”。

在未来的实践研究中，我们将把“教室布置”与“劳动教育”进一步结合，挖掘教室空间及实物的育人功能。如，充分利用黑板、讲课桌椅、门窗、墙壁、图书角、卫生角等对劳动能力的不同要求，提高学生创造性的劳动能力；从过程角度，在充分挖掘问题发现、流程制定、工具工具使用等过程中，寻找提升劳动素养的育人契机。

其次，还要针对不同思想主题展开探索。如，针对新时代的环保主题教室、活动主题教室、学科主题教室，如何进行有效劳动。对劳动过程涉及的要素进行发掘。如，审美素养、信息素养、科技素养、运动能力、问题解决能力等，这些都与劳动质量的高下相关。

最后，还要通过深入研究让劳动理论更有日常操作性。如，如何让“劳动教育”在日常班级生活中落地，如何在教室环境布置和空间设计利用中融入劳动教育，如何在新时代与劳动教育的关系中找到链接处……

总之，开展教室环境布置专项研究是班主任专业发展的重要组成部分，有助于教师深入研究学生，并利用环境进行班级文化建设，打造富有凝聚力的班集体。同时，也有助于提升学生的劳动能力、动手能力、创新能力、信息素养能力，为培养新时代社会主义建设者和接班人打下良好基础。他期待更多的碰撞和共鸣。

八、作业管理要做到精细化与精准化

（作者：方应连 来源：《人民教育》2020年第21期）

初中是学生学业两极分化的关键时期，部分初中生成绩下滑的直接原因在于作业不能自主完成，不动脑筋，甚至抄袭，学习效率低下。学生不能独立完成作业的危害巨大，直接养成了学生的情性，让学生丧失了思辨和求上进的品质。为改变这种状况，学校坚持质量导向，目标导向和问题导向，聚焦教育教学质量，以作业精细化管理、精准化教学为重点，积极探索学生作业管理新途径，教育教学质量快速攀升。

明确作业管理规范

一是作业统计。学生课后及时上交课堂笔记或课内练习痕迹，体现听课质量，并以此作为常规作业，听课质量是做好作业的前提和基础。学校制订各学科作业管理量表，严格落实作业上交的统计工作。学生作业情况作为“学习积极分子”和“优秀学生”的评选条件，作业质量纳入期末评优评先考核。

二是作业分层布置。根据学生学力的不同，作业分为三个层次，分别是基础性作业、拓展性作业和选择性作业。学力弱的学生完成基础性作业，学力较强的

学生完成基础性作业和拓展性作业，学力强的学生可以完成选择性作业。教师布置作业避免“一刀切”，让每个层次的学生都有所收获。

三是作业设计质量。各学科教师针对教学的实际情况设计作业，同时要求作业布置必须严格控制数量和难度。语、数、英、科四个学科每天作业时间不得超过半个小时。

四是作业改评质量。学校规定，教师作业批改和反馈要及时，作业讲评前置于每堂课的初始环节，上课先讲作业，作业讲评以学生互讲互评为主。作业讲评环节前置，倒逼作业设计质量的提升。

五是抓对点落实。作业布置要适应个性化学习需要，统一作业与个性化作业相结合。学校运用网络平台的选题功能和自动化批改功能，推送个性化作业，杜绝作业抄袭。在批好作业的前提下，教师用纠错系统生成每个学生的错题集。

在统一作业中融入个性化内容

过去，教师根据学生的整体水平设计作业，对学生学习水平的把握只是凭经验而非精确的数据，导致作业设计的个性化不足，精确性把握方面也比较薄弱。

作业中问题的统计、反馈和讲评也采用照顾大多数的做法，对个别学生的个性化问题关注不够。随着教育信息化水平的发展和提高，平板教学走进课堂，学校利用信息化作业平台在统一的作业管理中融入个性化内容。

一是作业设计的个性化。设计什么样的作业，这是作业管理的首要环节。学校平板教学的作业平台上题源丰富，教师根据学情确定基础题、拓展题和选做题的比例，也可以根据学生学习水平推送不同的题目组合。在统一作业的基础上，作业设计的层次性较好照顾了学生学习的个体差异。

二是作业批改的个性化。作业精批精改是教师的重要工作，也比较耗时费力。学习平台上的作业管理模块有自动批改功能，学生作业情况的反馈具有即时性，这改变了作业情况反馈的滞后性，能够起到评价反哺学习的积极作用。

三是作业讲评的个性化。作业讲评是教学的重要环节，教师可以利用作业平台实现作业讲评方式多样化。作业管理模块中有“作业解析”功能，可在错题平台自动推送解析，学生认真研习解析内容，

问题能够及时得到解决。学习平台都有丰富的微课资源，学生涉及的具体知识上的欠缺，教师可以根据需要推送相应微课，个性化问题通过个性化方式获得较好解决，这样，丰富多样、针对性强的讲评方法有效克服了统一作业讲评中个性化不足的问题。

个性化需求催生教师精准化教学

精准化教学的核心机制是以测辅学，信息化媒介为作业管理的精准化提供了技术支持。通过大数据，作业过程中产生的数据记录、统计变得更为精准与真实。通过采集学生全过程的作业数据，教师精准识别每个学生的学习需求和学习特点，实现差异化教学和精准化教学。

一是“导学案+微课”，实现精准把握学情。部分教师对学情掌握不够清晰，作业前置能够帮助教师确定教学的重点和难点，这是有效教学的关键。学校采用“一案三用”的管理模式，即导学案、教学案和复习案合三为一。导学案与配套的微课视频课前发给学生，让学生在自主学习的基础上掌握和了解基础知识，并运用自学的知识初步解决基础问题。教师根据学生导学案完成情况更好地把握学情。精准预习是典型的个性化学习，教师在学生预习的基础上进行统一课堂教学，这样很好解决了学生个性学习与教师统教学之间的矛盾。

二是“集体网研+资源开发”，实现作业精准设计。学校集中备课的力量，积极开展校本网研活动，建立既分工又合作的工作体系，以少而精为标准，设计系列化校本作业。对于学生作业中普遍存在的疑点和难点，以教研组为核心整合师资有针对性地开发系列微课程，便于学生利用碎片化时间学习，促进个性化成长。

三是“当堂检测+及时评价”，实现作业精准评价。运用信息化学习平台的作业管理模块，提前设计好的作业，当堂检测，自动批改，自动统计。根据学生出现的共性问题针对性讲解，发挥统一教学的优势。学生根据作业模块上的试题对错情况形成个性化错题集，学生可查阅授课回放，教师也可进行个性化辅导。

优化教学评价，提升作业设计水平

一是以评优教，以教带学。通过精细的过程管理，激发教师正能量，实现以管促教、以教促学。学校在任课教师中开展教学优秀教师和教学优质课两项评比活动，作业上交与批改的完整度、家校联系的有效度、家长和学生的满意度是评比的重要依据。通过提高作业设计和批改质量来提高教师的教学水平。

二是以评促学，激励成长。初中阶段学生自我意识逐渐增强，很在意同伴评价。学校通过评选“学习积极分子”和“优秀学生”，激发学生学习的内驱力。作业上交准点率和等次是评选“学习积极分子”和“优秀学生”的重要标准。每周各科评次“学习积极分子”，让所有学生跳跳都摘到苹果，期末评“优秀学生”，通过评比扎实学习过程、厚实学习成果。

三是以评互动，增强合力。从对学生的教育重视程度分，学生家庭可分为重学型、消极型和放任型。以作业完成与提交环节为例，重学型家庭应对积极、家长重视，很好发挥了教育和监督的作用，学生作业质量高，按时提交，人选优秀作业的概率大。反之，后两种家庭孩子往往作业敷衍，质量不高，教师不催就不交，学习消极被动。教师通过短信，电话、微信、QQ等载体，对教学和作业情况进行评价反馈，给予及时引导，以期形成良性的家校互动格局，共同督促孩子完成作业，促进学生成长。

总之，提高教育教学质量作业管理大有可为。作业管理要避免短期效果，避免头痛医头脚痛医脚的窄化思维，需要全面审视、全局规划，充分利用信息技术手段，通过作业管理机制的创新，促进作业的精细化管理与精准化施策，切实提高学科教学质量。

九、在一方土地上留下深深的脚印

——纪念好老师袁泽常

（作者：邱昭山 来源：《人民教育》2020 第 6 期）

2019 年，我们送走了一位好老师。他的职务不高，最高不过是乡镇教委主任、县直初中学校校长，可他却实实在在改变了许多庄户孩子的命运。他的名字叫袁泽常，他曾经获得“全国优秀班主任”等多项殊荣，更收获了往日同事和历届学生的真诚感恩。回味他的教育人生，很多地方值得我们思考与学习。

教学要在专业上让学生服气

袁泽常高中毕业后回村务农，其间担任村里的扫盲教师。1974 年，被推选为小学民办教师。1977 年 7 月，因教学成绩突出，被选调到高密三中当高中教师（身份不变，仍然是民办教师），教两个毕业班的语文，并任其中一班的班主任。

他只有高中学历，所教毕业班的学生有的年龄与他差不了几岁。老师们和学校领导都为他捏了一把汗。知不足，然后能自反。袁泽常深知自己知识匮乏，更懂得“地荒荒一季，人荒荒一辈”的道理。于是，他拜大学中文系毕业的老教师为师，二拜图书为师。老教师的课，他几乎堂堂听，还详细做听课笔记。图书室里有关语文教学的书刊也被他翻了个遍。他还利用外出开会、听课的机会购书，托在外地工作的同学代为购书。一个月 13 元的民办教师津贴，几乎都让他拿去“喂”了书。吃住在学校，即便学校离家只有 1 公里，他也很少回家。办公室里，数他桌子上的灯熄得最晚，常常要到凌晨一两点。“腹有诗书气自华”。不断地加油、充电，使袁泽常的语文课上得有声有色，课堂语言文采时现，传说、典故信手拈来，挑剔的学生服了！

袁泽常的学生王香在微信朋友圈里动情地提道：袁老师当年在课堂上背诵了《高山下的花环》中“我乃七尺汉子，我乃堂堂男儿！我乃父母所生，我乃血肉之躯”等段落，下课了，同学们纷纷跑到新华书店买这本书，致使该书脱销。时光过去了 30 多年，袁泽常为学生补充讲述小说《高山下的花环》（教学大纲对此无要求，同名电影尚未开拍）的情景学生依然记忆犹新。

一年下来，他的语文教学和班主任工作都令人刮目相看。那个力荐袁泽常到高密三中任教的老教导主任，逢人就说自己没有选错人。后来，袁泽常通过 4 年的业余学习，拿下了中文系专科函授学历。1979 年，因工作需要，袁泽常被调到柴沟公社柴沟联中教语文，担任班主任。他连续 5 年送毕业班教学成绩一直在全县名列前茅。他担任班主任的班级一直被评为标兵班级。那时候，柴沟公社教育组将全公社初三学生根据学习成绩排队，然后选出三个班集中放在柴沟联中作为重点班，并平行分班。这三个班由哪位教师担任班主任，采用“抓阄”的办法确定，但不管袁泽常抓到哪个班，学校领导都将这个班命名为“初三一班”。

在关键处拉一把，会改变他的一生

1983年，而立之年的袁泽常被山东省人民政府授予“先进儿童少年工作者”称号。次年1月，他被山东教育厅等部门授予“优秀班主任”。不久受教育部委托，《人民日报》《光明日报》等7家新闻单位组织评选“全国优秀班主任”，袁泽常又光荣入选，并获金质奖章。此事被《潍坊日报》报道，轰动一时，后来又被载入县志。袁泽常走的那天，去悼念的学生特别多。

他们每个人背后都有一段故事。一天早饭后，袁泽常照例到教室转转，发现学生邱某的脸有些浮肿，按他的腿，一按一个小坑。袁泽常带他去医院检查，医生初诊为皮肤过敏，开了几片药就让回来。第二天，袁泽常发现邱某的脸肿得更厉害了，便带他到医院全面检查，确诊为急性肾炎，需要马上住院治疗。泽常为他办理了住院手续，垫付了医疗费，并打电话通知了家长，住院期间，袁泽常天天去探望，还组织学生轮流去看望，给他补课。10多天后，邱某痊愈出院了。医生说，如果不是发现及时，又可能转为慢性肾炎。邱某的家长往返30多公里，专程到学校致谢，哽咽着说：“父母对孩子也就这样了。”

爱心，是教育的第一要素。教育的爱，就是要把学生放在心上，学生糕法宝家庭困难，加之偏好文科，有一次考试总成绩不太理想就产生了退学的想法。袁泽常一方面进行家访，让家长不要对糕法宝施加压力，一方面找到糕法宝个别谈话，鼓励他树立信心，说他文科好，发展好了将来可以当个作家、记者。

闻知袁泽常病逝，糕法宝挥泪著文：“袁老师，真想您！真想能够再像从前那样每逢回乡探亲时，向您汇报自己在部队的学习和工作情况。至今我还清晰记得在我懵懵懂懂中，您勉励我不要怕挫折，不要怕失败，我牢记您的教诲而不懈追求，以至于将爱好写作的特长变成了人生目标与终身职业……袁老师，如果时光能够倒流，真想回到梦中的30多年前！真想能够像当年那样再做一回您的学生！”

成就一个学生比“给老师出出气”重要得多

袁泽常一直将“三不”（指不讽刺挖苦学生、不体罚学生、不找家长告状）作为自己执教的“戒律”。这也是他在学生中威信颇高的重要缘由。一年冬天，他任班主任的班里转来了一个女学生，她生得人高马大且性格骄横。有同学不小心惹了她，她非骂即打。袁泽常跟任课教师开了个碰头会，协调对她的帮教，并且安排一些性格温和、学习努力的同学与她同位或邻位。该女生进步明显，打架次数少了，还主动向团组织递交了入团申请书。正在袁泽常为之高兴的时候，该女生又出事了。因为一些小事，她与一位男同学起了冲突，抄起扫帚就打。袁泽常听说此事，赶到教室，把二人叫出来，先批评那个男生。谁知，该女生竟一手掐腰，一手指着袁泽常大骂，袁泽常问她为什么骂人，她哭喊着：“我就是骂，你为什么明着批评他，暗里敲打我？”面对学生对自己平白无故地叫骂，袁泽常气得浑身直哆嗦，但想起自己的三条“戒律”，他只说了一句：“请冷静一下，有问题以后再解决。”

此事传开来，有人提出给这个学生记大过，有人说开除，学生更是气愤，纷纷表示应该狠狠治她，否则他们咽不下这口气。深夜，袁泽常躺在床上，辗转难眠。他很委屈，可给学生处分甚至开除，学生会不会因此自暴自弃，走上歧途的人，一旦被贴上某种标签，往往就会成为标签标定的都种人。教育的最终目的是成就人，而不是出老师的气，让老师心理平衡，更不是将学生推向社会的反面。

第四天，袁泽常将这个女生叫到办公室里。女生做好了对抗的准备，出乎她的料，袁泽常心平气和地与她交换了意见，并且主动承担了没有使她彻底改掉缺点的责任。袁泽常说“我相信你骨子里还是很想做一个优秀学生的，而且只要努力，也一定能够成为一个优秀学生，老师不会记恨你，还会像以前那样待承你……”她感动得哭了，几乎从来没有向别人低过头的这个女生，真诚地向袁泽常认错道歉，后来，她加入了共青团，并以较好的成绩考入高中。

走到哪里，就在哪里散发芬芳

1984年7月，袁泽常从柴镇第一初级中学教导主任的岗位上被越级提拔为方市乡教育组长兼乡初级中学校长，开始主教一方。方市乡，是全县最小、非常偏僻的一个乡。当时，全乡校舍除初中外大多破烂不堪，教师数量严重不足，教学质量不高。但再难再大也难不倒这位年轻的教育组长。袁泽常就任后，骑着自行车将全乡的中小学和村子转了个遍，苦口婆心地动员村支部书记为本村的孩子着想，勒紧腰带，将校舍改造好。他还向上打报告，申请招聘了一批优秀的高中毕业生担任民办教师。为了摸准课堂教学脉搏，他在任教育组长期间，仍然兼教一个班的历史课，这在全县是罕见的。

不管工作如何变化，每到一处，袁泽常都一手抓办学条件的改善，一手抓教学质量的提高。土庄乡虽然偏僻基础薄弱，但袁泽常履任后，该乡的教学质量在高密市长盛不衰。市教育督导室主任称赞说：“土庄乡教育是高密南乡的一颗明珠。”

因工作需要，2001年8月袁泽常调任高密三三中任校长助理，他尽快调整心态，适应了从“一把手”到校长助理的角色转换。轮到他值日，从早上5:30到晚上11:00。他也像其他青年干部一样，靠在学校里。学校安排他分管伙房工作，他尽心尽力地去干，让下去招生他从不推辞。人生总有平淡时，但从袁泽常任高密三中校长助理的表现上更能看出其人品、人格之高。

“袁师泽常，风又增影……六十有六，正当颐养，遽闻噩耗，心意彷徨。顿失恩师，泪下沾裳。呜呼幸哉，师则流长。呜呼痛哉，永志难忘！”袁泽常去世后，一个毕业后在高密工作的学生写了一篇念文章《祭袁泽常先生文》放到了一个日均点击量800的微信公众号上，岂料日点击量竟然超过了4500次。

他走了，但他留下了一个教师的风义，风骨、风范！光阴攸忽，岁月流淌。多少个春秋以后，当这方土地的人们回望这片教育星空时，或许能发现，有一颗“袁泽常”星还在眨着不会寂寞的热诚、开朗、慈爱、明亮的眼睛！

教育篇

一、班级常规问题的常态化管理

（作者：刘海涛 来源：选自《班主任》2020-10）

很多班主任都会为“学生忘交作业”“学生晨跑懒散甚至频繁请假”“学生容易迟到”“教室卫生不达标”等常规问题而感到烦恼，有人甚至认为这些问题太普遍，没有办法彻底解决，不值得探讨。我从2011年毕业后直担任班主任，从平行班到现在的实验班，经历了不同层次的学生群体，在班级管理上有一些自己的心得体会，下面谈谈我的管理方法。

一、换位思考，接纳学生出现的常规问题

“常规”通常是指“日常奉行的规则”，班级常规问题就是学生在日常规则方面出现的问题，那么常规管理也就是班主任每一一天对班级学生在日常规则方面的管理。以交作业为例，每个学生几乎每天都需要交语数外理化生六门课的作业。如果每天每门课都有学生忘交作业，班级有五六十人，那么每天不交作业的可能高达几百人次。如果再考虑到卫生值日、仪容仪表、晨跑、眼保健操……那么，一个班级天出现的常规管理问题就太多了！

高中生升学压力大，学习任务繁重，偶尔出现学习跟不上、作业无法按时完成，或者由于某些原因而出现作业忘记带或忘记写的情况，都是可以理解的。作为班主任，我们若学会换位思考，从学生角度考虑问题，就不难理解常规管理出现问题是多么正常的现象，所以要有接纳常规管理出现问题的淡定心态，而不是被这些问题弄得心烦意乱，影响正常教育教学工作。

二、班级制度，每一项规章都在班级讨论通过

制定规章制度是班级常规管理普遍运用的方法。在高一新生入学夏令营期间，我就会针对班级学生的状况起草一份班级规章制度；在新学期第一堂班会课上，我会逐条解释起草的制度的必要性和意义；在制度试运行一个月后，由班长和团支部书记牵头班委会成员对制度进行修改和补充，并在班级张贴一周；在第五周班会课上，由纪律委员主持对修订后的新班规进行解读，并逐条讨论、举手表决是否成立。班会讨论时，我不进教室，只在办公室等着班会课后听班委的汇报，然后根据班会课上的讨论情况，对班级制度做最后一次修订并在班级张贴。学生自己讨论制定的班规，更“有趣”“人性化”，他们自然更能接受并遵守。这样，班主任才能实现“依法治班”。另外，常规管理制度必须与学期评优评先相结合，比如规范示范生评定，每一学年的三好学生、优秀干部评定等。但是高中三年学生在成长，班级常规管理出现的问题可能会变化，所以班规要与时俱进，每学期开学后都需要对班规进行修订。

三、各负其责，发挥班干部主观能动性

班级常规管理牵涉班级方方面面，复杂烦琐，既让班主任从常规管理中解放出来，又不使常规管理受到影响的有效策略，就是调动学生的主体性，发挥学生尤其是班干部的主观能动性。我班每一项事务都有专门负责的班干部，比如各科作业的收缴情况需要各科课代表做好登记；卫生值日组长每天视情况安排任务，劳动委员负责监督；课间操、晨跑由体育委员负责清点人数；仪容仪表由生活委员检查；教室布置由宣传委员策划布置……班级每项事务都有具体人员负责，他们各司其职，各负其责，保障了班级各项常规的有序。

四、固化程序，及时解决出现的常规问题

作为班主任，如果我们在常规管理上“三天打鱼两天晒网”“心血来潮严格管理，遇到问题急躁冒进”，那么班级的常规管理肯定会出问题，很多班规也无法贯彻执行。我班每天下午放学后 10 分钟是处理班务时间，将一天中班级的常规问题及时解决，让常规管理每天都落到实处，实现常态化管理。这样，学生对常规才会重视，心理上重视，行为上自然做得好。遇到有学生出现常规问题，比如，当班级第一次出现无故没交作业情况时，班主任是否及时知晓？有没有找到当事学生了解原因？又是否严格按照既定班规处理？有没有及时将违纪情况和处理结果在适宜场合“通报”？如果每一个学生违反班规，班主任都按常规管理程序处理，就是将常规问题实现常态化管理。

五、班级日志，班主任密切关注班级状况

班主任不需要凡事亲力亲为，不等于就不去关注班级常规情况。我通过班级日志及时了解班级状况。每天中午和下午放学后，由当天值日班干部将班级日志送到我的办公桌上。通过阅读班级日志，我可以及时了解班级发生的事情，并通过和值日班干部的交流去判断是否有需要我去处理的事情。当班干部遇到难题或者无法处理的状况时，我就会及时去帮助班干部化解难题。班级常规管理是班级管理的主要内容，也是班级走向卓越的前提。班主任对常规管理宜“放手”，但不能“放眼”，更不能“放心”。

以上五点就是我作为班主任在班级常规管理上的经验。“铁打的营盘，流水的兵。”一届学生有一届学生的特点，没有一种管理方法是一劳永逸的。所以，班级常规管理要常抓不懈、与时俱进、不断摸索、总结经验。

二、班主任工作应注意的 18 个细节

有人说，细节决定命运，细节决定成败。对班主任来说，细节决定班级管理的质量和效果。下面列举的是班主任工作中的一些细节，处理好这些细节，有助于降低班级管理的难度，提高班级管理的效率。

1、不要用敲打讲桌的方式平息教室内的喧闹或提醒学生集中精神。

- 2、不要因一点小事就生气地离开教室
- 3、不要用大声吼叫的方式批评学生。
- 4、不要在公开场合点名批评甚至羞辱学生。
- 5、不要在学生犯错误时动不动就通知家长。
- 6、不要在批评学生时翻旧帐。
- 7、不要用过激的言辞夸大学生的缺点和错误。
- 8、不要在饮酒后批评学生。
- 9、不要从窗外或后门窥视学生。
- 10、不要在甲学生面前大谈乙学生的不是。
- 11、不要用轻蔑的言辞或表情对待学生。
- 12、不要把学习成绩作为评判学生的唯一标准。
- 13、不要在批评学生时涉及学生的生理缺陷或家庭背景。
- 14、不要把不良情绪带到课堂，更不要因工作或生活上不顺心而把怨气迁怒到学生身上。
- 15、不要在学生面前指责甚至抵毁其他教师。
- 16、不要在与学生谈话时目光游移、心不在焉。
- 17、不要忽视学生的任何闪光点。
- 18、不要迁就学习成绩好的学生的小过错。

以上这些细节仅仅是班主任工作中很小的一部分，大量的细节还需在具体工作中细心观察，耐心捕捉，认真对待。只要班主任心中有学生，大处着眼，小处着手，就一定能够把班级工作做好。

三、打造班级主题活动的时光项链

（作者：湖南省湘潭市湘机中学 余利 来源：《班主任》2020 年第 19 期）

作者简介

余利，湖南省湘潭市湘机中学教师。湖南省特级教师、湖南省优秀教师、省 121 人才、湘潭市中小学名班主任工作室主持人、湘津市莲城教育名师、学科带头人、优秀班主任、育人能手等。

她说自己速态学生成长。她着眼未来发展，创新活动，带领学生一起体验幸福、体验成长、体验挫折、体验集体、体验生……去触摸未知全新的世界，去感受不期而遇的惊喜。

她愿沉醉班级建设，打造品牌班级。她着力班级文化建设，以“我们在一起”，凝聚班级力量；以“我们不一样”，彰显班级特色；以“我们自己来”，倡导自我管理；以“我们开心笑”，快意生活朗晴园……。

阅读、反思、实践、写作，在当班主任的每一寸时光里，沉醉不知归路。和工作室的伙伴一起追光：而后，又成了一束光，照亮学生和班主任的小小世界。

曾被一个故事打动：一株草，在时光里慢慢长大，居然被发现是名贵的腊兰。

二十多年的教育生涯，我的世界里，欢喜地邂逅了一群又一群的孩子。我坚信，每一个孩子，都是“腊兰”，他们会慢慢成长为最好的样子，慢慢绽放出属于他们的光芒。

为此，我希望能创设一个又一个别有新意热闹非凡的主题活动，日升月落、春夏秋冬，关于学习与成长、关于生活与友情的种种，能在学生疯狂扎根、努力生长的黄金期，给他们成长的营养、精神的滋补，帮助他们走过青春期的迷茫，淬炼品质，丰富阅历，提升精神世界。

这些活动的“珍珠”，如果随意散落，或许就会像流星坠落远空，转瞬即逝了，所以我想，以时光为那根柔弱又强韧的丝线，将那些班级里的主题活动串起来，变成最美的一串项链……

时刻：捕捉特殊瞬间，激活平淡

某分，某秒，让最美的一瞬，触动你我的心灵。

我们一定记得，我们来到这个世界的那一分甚至那一秒。这一秒，赋予我们的是生命。我们也一定记得，就香港回归何时升起中国国旗这一问题，为了世秒之争，中英双方曾交锋 16 次。这一秒，捍卫的是中国的尊严和主权。

一些时刻如果独一无二，那就隆重纪念它；意蕴丰富，那就深入挖掘它；不期而至，那就智慧捕捉它：触及人心，那就尽情感受它；哪怕平淡无奇，如果需要，那就用心激活……作为班主任，要有前唯性和敏锐性，去日历中把这些特殊的时刻筛选出来，深入挖掘其背后的丰富含义，赋予时光以意义。

如，高一下，5 月 12 日 14 时 28 分，那曾发生汶川地震的时刻，我会引导学生如何面对灾难，如何援助同胞，如何学会爱国，如何直面生死等等。

如，高二下，6 月 28 日 18 点 28 分，从三楼搬到五楼高考专用教室的时刻，我会组织全班用一种特别的方式搬家，并召开高三第一场主题班会。

如，高三下，2 月 4 日 17 点 46 分，立春时刻。一年之计在于春，这个春天，对于高三的学生来说，是意义非凡的一个春天，今天立春。教室里的学生们在埋头刷题，身处高三的他们丝毫没感觉到春天已经到来。黑板旁挂着的是一天比一天薄的日历，数字对于他们来说，只是一个数字，只是一个离 6 月 7 日越来越近的日期。蛰伏了一个冬天，这个春天意义非凡。期待学生用最明亮的心情、最蓬勃的斗志、最舒缓的状态去迎接高考，于是，在立春时刻，2 月 4 日 17 点 46 分，我邀请学生们放下手中的笔，合上书本，举行了《高三，约会春天》的主题活动：

活动 1：美美彩蛋画起来

每人发放鸡蛋一枚，你可以在上面随心所敬画上你喜欢的任何图案，可以是表情包，也可以是自画像。

活动 2：尖尖彩蛋立起来

挑战不可能，在立春时刻试着将彩蛋立在地上，看谁最先挑战成功。然后分享心得体会。

活动 3：希望之树绘起来

我在黑板上画了一个树干，标注“博雅之树”（我班名为博雅班），每个同学在这个树干上绘出一根枝丫，在枝丫上可以画上树叶和可爱的鸟儿，构图随意。

活动 4：美好祝愿说出来

你画的这只鸟儿想表达些什么呢？请用歌声或者话语表达出来。立春时刻，几个简单的活动，满满的仪式感，隆重地许下最美的祝愿，又一次开始朝着梦想出发。那一刻，我看到了学生们眼中的光亮。

这些班主任完全可以提前预设。我慢慢发现，一本小小的日历，就是一座取之不尽用之不竭的德育宝藏。入团仪式、开学典礼、毕业典礼、人班典礼、获奖时刻等等，只要你愿意，只要你用心，都能找到其与众不同的德育价值和意义。

但是，有些时候，班级突发一些事件，需要应变及时，快速行动，那么班主任就要不拘泥形式、不拘泥场地、不拘泥时间，可通过微班会来解决问题。此刻的活动，新鲜、及时。

例如，课堂上突然响起了手机铃声，讲台下有了骚动；教室里忽然停电，一片漆黑……

例如，走进教室，我又一次发现后排的那盏灯又黑着，灯下的同学依用在奋笔疾书。那怕是豪腺胧脱。这个灯，总是没有人开。于是，就有下了下面小小的活动：

“同学们，放下笔，眼睛疲劳了，我们来休息一下。”我拍了拍手掌，示意同学们停下来。

“最后排的同学，怎么样，看得清楚字吗？”

“还好，光线也还马马虎虎。”大家不好意思看看我，又抬头看看那排黑着的灯。因为，我不止一次暗示过这个问题。

“今天，我们来开动脑筋，想想有什么很高级的办法来解决这个问题。看看谁的点子最有新意。”我不生气，笑着看他们。

“装个声控开关，‘嘿’一声就亮了。不要去按开关，多好。”“装个感应器，只要里面有人，灯就亮。”

“可以固定一个人来做这个事情，例如班长。”

“还可以由科任老师来控制这个开关。”

“把这个开关和前排的开关并联起来，只要开前面的，后面就亮了。”

“每个人轮流安排一天来掌控开关。”

“科技和人之间，你觉得哪个更有温度？固定一个人来开灯和大家都随手开个灯，你们觉得哪个更温暖？”我提问。

学生们都沉默了。

“轻轻一按，点亮温情；照亮自己，温暖别人。其实，只要心里装着别人，装着班级，举手之劳，什么问题都迎刃而解了。”

教室里响起了热烈的掌声。从此，每个晚上走进教室，后排的灯总是最亮的。

教育里的某些美好、某些故事、某些道理，都会悄悄地在这样的时刻里发生。带领学生，把这些时刻变得更珍贵，平淡的生活便有了敬畏，普通的日子便添了庄重。

小小的时刻，大大的杠杆。

日冕：定制专享的记忆，留下永恒

晨启暮合，日清月明，日晷移影，那是成长的路径；指针滴答，那是拔节的声音。

一年的日历中，有很多日子值得我们隆重去纪念、去审视、去理解、去挖掘。如果说，前面提到的时刻具有仪式感，那么这一天的活动用隆重来形容也不为过了。结合班级特殊情况和学生成长情况，我们量身定制系列活动，让这天变得不同寻常。可以从早上一直延续到晚上，可以在教室进行也可以在校园开展，可以限于本班级也可以影响到全校学生、全校老师，甚至还可以邀约家长一起参与。

例如，2020年里，4月23日，世界读书日；5月10日母亲节；5月20日，我爱你；5月25日，我爱我；6月21日父亲节；9月10日教师节；10月16日，世界粮食日；12月13日，南京大屠杀死难者国家公祭日，等等。

当然，还有属于我们博雅310班班庆日——3月10日。

记得《小王子》里小王子问：“仪式是什么？”狐狸说：“如果你说你在下午四点来，那么到了三点我就会很高兴，时间越临近，我就越来越感到快乐。到了四点钟的时候，我就会坐立不安，我发现了幸福的价值。”三年来，我们班庆日的活动策划逐步从情感认同深入到内涵提升：

第一年的3月10日，在这花朝节百花盛开的日子，同学们从校园里茶花树下检拾了粉红色的花瓣，一片一片布置在了黑板上。在三层蛋糕前许下自己高中三年的愿望，带同学们也再次确认了班级愿望：三年时光，一个梦想，零点遗憾。

第二年，借3月10日之机，我把3月8日定为“文雅女生节”，3月9日定为“儒雅男生节”，3月10日自然就是“博雅班庆日”。全班男生女生一起思考、探讨、确认“最好的男生是怎样的”“最好的女生应该具备哪些品质”“最好的博雅310又应该是怎样的”，我们把达成的共识做成了“310班修炼手册”，挂在了墙上，成为每一个想做最好的男生、最好的女生的行事准则。

还有2月27日，距离高考100天的日子，为学生量身定制隆重的成人礼。特地选取这个日子，是想淡化那些为高考冲刺加油的呐喊声，想引导每个孩子关注自身成长，感恩父母，以一个独立成人的姿态来迎接高考的挑战。为了这一天的到来，我们做了非常充分的准备：给家长和全体科任教师发放请柬、班级才

女张寒创作诗歌《十八岁的赞歌》、父母孩子为对方写一封信、网上买好竹筒和成人徽章、鲜花装饰的成人门、银杏树、红地毯等等。

当天成人礼我的活动流程如下：

一、十八岁，我来了

1. 开场歌舞《欢迎光临十八岁》。
2. 成长中的我，播放今天 40 个盛典主角的照片(每个同学找到自己最小时候的一张照片、出生证、独生子女证、18 岁时的照片，用美图拼成一张照片)。

二、十八岁，我想说

1. 诗歌朗诵《十八岁的赞歌》(八人领诵，集体朗诵)。
2. 行成人礼、佩戴成人徽章、发放成人纪念册。
3. 互换家书。 4. 家长寄语。 5. 老师寄语。

三、十八岁，我承诺

1. 郑重宣誓。 2. 竹筒铭志：将自己最想做的十件事写在竹筒上，签好名。
3. 为你的梦想加油。采用比赛的形式，每组抽两个同学，一分钟之内说出你记得的梦想。

四、十八岁，仪式礼成

1. 走过成人门(家长携孩子一起走过成人门，拍照留念)。
2. 在校园种下银杏树。 3. 全体合影。

学生说：“我十八岁的成人礼，过得响亮而温暖。写家书，佩成人徽章，领成人册，过成人门，竹筒明志，种银杏树……带给我十足的仪式感和责任感，我，真的十八岁了。

一天，可以有很多故事。一年三百六十五天，不是周而复始，不是单调乏味。带领孩子们从清晨到日落去感受每一天别样的风景。成长，就在悄悄发生。

周历：确定修炼的主题，集中淬火

周一到周五。我们每天都在看见，都在听见。许我几天，我会每天都在改变。一周，七天，不长不短。有时间来进行故事的开端、发展、高潮和结局。每一周，设置一个德育小主题，本周所有活动都围绕此主题服务。

例如，“生命至上，安全第一——安全周”“博学于文，约之以礼——礼仪周”“拥抱友善，幸福你我——友善周”“好走的路都是下坡路——加油周”“时不待我，分秒必争——惜时周”“相信自己一定能行——挑战周”，等等。

案例：“因为我的存在而幸福幸福周”活动方案

周一：语文课前演讲：《让别人因为我的存在而幸福》。

班会课：举行《因我的存在而幸福》的主题班会，班会结束时举行“天使与朋友”的启动仪式：随机抽取姓名，你就是天使，TA 就是你的朋友。你需要悄悄为朋友服务一周。

周一至周五：每天为朋友做一件事，不能被朋友发现。

周五：填写“我是天使成长利用自习课进行“天使总决按照一周的表现，现场决选出“钻石天使”“铂金天使”“黄金天使”“折翼天使”，并颁发奖章和奖品。

周末：用周记记录收获。在班级公众号推文，宣传此次活动以及介绍“钻石天使”的事迹。同时，做父母的天使，让爸爸妈妈感受到更多的幸福。

本周的活动主题就是“付出的幸福”。在一个集体里，什么样的幸福是真正的幸福？为他人付出，是幸福；得到他人悄悄地呵护，是幸福；大家起关心彼此，是幸福。这关乎一个班级风气的凝聚，关乎学生价值观的形成。用体验的形式来完成此项活动，我相信，学生是有收获的。

周一课前的主题演讲，是一个序幕，确定主题，发出号召。

主题班会，加深认识，尤其不能说出自己的朋友是谁，这让学生充满兴趣。

周二到周五可进行配套的活动。接下来四天的时间，每天都有惊喜在悄悄发生，同学们常常是相视一笑。“天使总决赛”上分享自己非常用心做的点点滴滴，分享自己被悄悄呵护的幸福甜蜜，颁奖仪式别上定制的徽章，学生们收获了幸福，也明白了“幸福”的真正内涵。

周末学生通过周记来书写本周活动的体会和收获，周日利用晚自习对本周活动进行总结。周末还可以将活动从学校延伸到校外。

这一周可以在黑板报、语文课前演讲等全方位协助配合中完成。主题是小主题，关注的可以是学生行为习惯、文明礼仪，也可以是素养提升、精神塑造；形式多样化，可以是利用演讲、主题班会等来进行思想建设达成共识，也可以是游戏、体验活动、比赛等来践行主题，从而内化成品质；从小处入手，从生活入手，为学生搭建“微平台”，时间密集，活动密集，集中淬火，强化育人效果。

月季：瞄准薄弱的习性，持续跟踪

月圆是画，月缺是诗，俯首是春，仰首是秋，陪伴他们在季风中成长，有快乐，有感伤。

我们常常发现，在给自己计划和目标之前，大多雄心勃勃或信心百倍，及至执行时，学生的许多不良行为习惯、不良错误观念难以改变，新理念、新习惯难以形成。坚持路上难有风光。

一个好习惯的养成，一个坏习惯的改正，都需要很长的时间。随意挑选自己想做的的一件事情，每天坚持打卡，做好记录，写好反思。你会发现，活动实施过程、活动效果的取得远远比你想象的要难。这需要班主任跟踪了解、及时调整方案、多种措施一起发力，才能争取达到更大的效果。

案例：《寻找不抱怨的世界》学生们时常抱怨：抱怨父母不理解、抱怨老师要求太严格、抱怨学习太辛苦、抱怨朋友太少、抱怨付出太多收获太少等等。这种负能量的表达都给自己、给别人、给集体带来了消极的影响，是一种非常不健康的处事方式。

举行《寻找不抱怨的世界》主题班会，推荐学生阅读《寻找不抱怨的世界》一书。学生懂得了抱怨的危害，接下来，我们便开启了艰巨的不抱怨之旅。

活动规则如下：

从一个紫色手环开始，挑战 21 天不抱怨。(1) 开始将手环戴在一只手腕上。(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。(3) 如果 21 天你没有抱怨一次，挑战即成功。

活动第一阶段：自己体验，自觉行动。活动开始，学生很兴奋。尤其当不抱怨的紫手环戴在手上的时候，还挺自豪的。大家会互相关注，也会互相监督，教室里抱怨的声音确实少了很多。可是，过了几天，好像又回到了平常的日子，大家似乎忘记这件事情了，有同学甚至把手环都弄丢了。

第二阶段：同桌督促，坚持反思。借助同伴力量，两两监督。尤其，给学生量身定制表格：这是你的第几天？你抱怨的内容是什么？为什么会抱怨？更好的解决办法是什么？不得不说，又好转了一阵。因为，每天的反思，及时跟踪，学生还是会引起足够重视。但毕竟难度太大，学生很容易失去信心。第三阶段：小组竞赛，全面激励。在小组竞赛的同时，每天小黑板写上名言进行激励，每天课前演讲抽查同学来分享自己的心得，并购买 21 天实践手册下发给每一个同学。

“活动是从 9 月 29 日开始，而我是 11 月 4 日挑战成功的。这说长不长说短不短的 36 天，其实就是一个成长的过程，我挑战了自我，学会了不抱怨，而我的世界也变得更加美好了。”第一个挑战成功的胡思月和我们分享了她的心得。

当第一个学生只用了 36 天挑战成功的时候，我特别高兴。只有经历，才知道过程多么的艰难。虽然最后很多同学并没有挑战成功，但是，在学生心里已经种下了一颗种子，它会不断发芽、长大，在未来的某一天，也许会长成参天大树。一个月也好，一个季度也好，难得的是薄弱的习性，持续跟踪。这段时间学生一定会出现强烈的思想斗争，消极的我与积极的我、思想上的积极与行动上的松散都会发生冲撞，充分展现了德育的复杂性与反复性。

我始终相信，在班主任的引导下，学生会在自我体验、自我斗争、自我感悟中获得自我教育，构建自己的精神世界。和技能训练一样，德育也需要在这样较长时间的刻意练习中内化成品质。

年轮：关注终身的成长，典藏人生

春生夏长，秋收冬藏，典藏着丰厚的心灵，生发出丰满的羽翼。做生命成长中最好的自己。一天一天的时光，日积月累，靠近的是最好的自己。一年，一年，又一年，就是学生成长生涯中关键的三年，是独一无二的三年。跨年活动不宜太多，一两个经典贯穿始终就行。在设计这些活动的时候，一定要精雕细琢保证品质，一定要关注学生关注终身发展。如，第一年，我们读了一个学期的《论语》，一起挑选出里面值得我们去学习的为人处世的品质：成人之美、谨言慎行、志坚诚信等。再花一个学期去践行去修炼，年末，全班总结奖励。如，最后一年，我

发现学生还有很多想体验的事情没有体验。于是，我和学生一起列了《博雅班最后一年德育体验清单 50 例》。我们在高考备战之余，做了很多想做的事情：与一个不喜欢的人交流一次、为小组拍一分钟宣传片、拍一张超赞的毕业照、举行毕业轰趴。体脸一次失败的滋味等等。

这一年，我们还起等待梦想，实现梦想。进入高三之际，我们举行时光胶囊封存仪式，把装满梦想的时光胶囊埋在了校园大树底下。用一年的时光，去等待，去期待，去实现它。月考后，我们在时光胶囊前反思；成人礼前，我们在时光胶囊前庆祝；进入高考考场前，我们在时光胶囊前宣誓。高考结束后。我们又相约一起把它挖掘。

这一年，我们还练习与自己对话，为战胜高三蓄积力量。高三，一次又一次的月考，一次又一次的成绩分析，我发现，我的谈心激励远远满足不了所有同学的需求，也跟不上月考的节奏。甚至，我会发现，我的鸡汤有些时候也并无明显疗效。

于是，我尝试着带领学生用最简单的方式来自我激励，那就是每次月考之后给自己写一封信。信的主题一般自定，偶尔也会命题作文，例如在第四次月考后，我布置学生写的题目为《我的 20 个优点》。学生跟自己对话的时候不断在激励自我，很多思想问题，就在自我对话的过程中消融。

听，这是张寨写给自己的话（节选）：

《不再有起点》10 月 11 日

亲爱的张寨，这是写给你的第二封信。这次月考已过去三天，你的目标达到了吗？你已经站在途中，不再有起点，也绝不回……

《看不够高的的你》12 月 11 日

对于 173 天后的自己，现在的你还只是个小矮子，想拼命长高。不过，长高前，总要经历一番苦难的……。这世上，正确的道理、经验很多很多。重要的，不是你全部学会，而是你愿不愿意去相信，去实行。

《时间所剩无几》3 月 10 日

我是多么喜欢你不断奋斗着，时而疲景，时而振奋的样子，天，开始热起来了。夏天会有很多让你浮躁的因素，比如，烈日。但是，请你耐住这酷事你必须明白，我给你的压迫和急切才会让你有更多动力。

《未来还在等你，别放弃》5 月 10 日

本想用最好的心态和状态去面对这场考试，但离这个理想状态还有一定距离，没关系，27 天后的你，那时，应该坐在考场上，淡定地握着笔，为自己而战。

练习对话，就变成了一种习惯，变成了一种品质。简单的方式，简单的对话，让学生懂得激励自己去直面问题、分析问题、解决问题。在今后漫漫人生之路上，即使遇到困难与挫折，我相信学生也能很好地通过与自己对话的方式渡过难关。

毕业后，我把全班学生高三年写给自己的信编成了班刊《博雅》，有的学生把它带到了大学，时时读起。

一直特别喜欢这段话：当我和我的学生发现可以探索的未知领域，当我们面前展现曲径通幽、柳暗花明的一幕，当我们的体验被源自心灵的生命启迪所照亮，那时，教师真是我所知的天下最美好的工作。活动中遇见，遇见最好的德育，最好的自己。在难以捉摸的时光中，以时点、日、月、年来计量，用环环相扣的活动来建构世界的美好，滴灌学生成长。温和地看待，巧妙地设计，恒久地用力，不经意间，旭日新辉里，那簇簇你倾注心血的“腊兰”，正漾动着宝石一般的光。

四、当今品牌班主任的三大要素

（作者：王宝祥来源：《学校品牌》2020 年第 151 期）

曾经有人提出“班主任专业化”的口号，经过讨论认为：不宜提班主任专业化，因为班主任首先是一个教师，必须具备做一个教师的多方面素养和能力。

今天的学校需要什么样的班主任？什么样的班主任品牌才能真正为学校可持续发展提供动力？在笔者看来，当今我们需要的品牌班主任，主要由这样三大要素组成。

一位专业的班主任

教育部《关于进一步加强中小学班主任工作的意见》中有指出：骨干班主任，有一批要读班主任硕士”学位，脱产或在职。南京师范大学十几年前就在教育系开始招收“班主任硕士”学员，从骨干班主任中选拔。北京市教委与北京教育学院合作，办了两年不脱产的中小学班主任培训班，我是导师之一。这些班主任后来都成为班主任队伍中的佼佼者，有的评为特级教师，有的做了学校的干部。看来仅凭经验做班主任时代已经过去了。

班主任需要学习的知识是很多的，比如素质教育理论，著名教育专家陶西平（原北京市人大常委副主任，联合国教科文组织中方总代表）曾论述：“素质教育不是选择适合教育的学生，而是创造适合学生的教育”，这对于我们是很有启发的，真正落实也是有难度的；班主任要学习有关的心理学知识，如社会心理学，小学、初中、高中生心理学，思维发展心理学，个性心理学等。

上海一位小学班主任早在 1986 年就写过一篇运用社会心理学知识建设班级的文章，发表在《上海教育》1986 年第五期上。她写道：“一位优秀的班主任，要善于给班级的每一位成员找到满意的角色地位”。一个人，在一个群体中，如果角色地位满意，就能发挥出他的正能量，我们每一个人都有这方面的体会。

思维发展心理学告诉我们一个人思维发展有 5 个阶段，我们知道了这 5 个阶段，在德育、智育方面就有了重要参照。否则，许多教育教学行为就会带有盲目性。我们还需要学习系统论、控制论信息论等新知识。内蒙古一位优秀班主任写

过一篇文章：《在班级建设中，把握信息反馈的 17 条渠道》，他就运用了控制论信息论、系统论的有关知识，因为他读过四川社科院的终身教授查有良的《信息论、系统论、控制论与教育科学》专著。

一位基本功扎实的班主任

研究、了解学生，掌握班情；做好班级常规管理工作(包括二十几项，限于篇幅，从略)；

科学、有效地实施思想道德教育；创建和谐班集体(班主任核心基本功)；积极开展教育活动；加强对学生的身心健康教育；抓好学风建设，指导学生“学会学习”；关注每个学生健康成长(特别要关注问题生教育)；加强法制教育、安全教育；互联网+班主任工作；协调各种教育力量，形成教育合力……每项基本功都有相应的理性认知和操作能力，应该有计划地进行培养、训练。

学校领导应该与班主任一起学习相关的知识并参与实践。北京一位优秀班主任出版了一本书，其中有一章“行走京城”，很有新意。多数班主任都会带着学生出去开展参观游历活动，学生肯定受到教益。而这位班主任，她避免了一般化，她了解了北京的诸多的文化古迹，选择了一批适合学生的有代表性的文化古迹，事先查阅了很多资料，备好课，有计划的带学生去游历。在游历中，不断地给学生做补充讲解，回来组织讨论，写作文。既进行了传统文化的学习与传承，又学习继承了许多名人的优良品质。

一位研究型的班主任

进入 21 世纪，教师必须进行科学研究，不进行科学研究的教师，不可能成为优秀教师。教学需要研究，班主任工作同样需要研究。大家熟知的著名优秀班主任魏书生、李镇西、丁如许、丁榕等以及许多年轻的优秀班主任，都是在研究方面很出色的品牌班主任。魏书生老师通过实践和研究总结了四句话：班级中“人人有事做，事事有人做；时时有事做，事事有时做”。这就是全班学生的“全员德育，全程德育”。特级教师丁榕老师(北京四中—北京最好的中学之一)曾在班里进行过一次对考试后分数公开排队的调查，她发现：愿意排队并公开的、可以排队但不要公开的、坚决反对排队的各占 1/3。这就为工作提供了重要参照。北京市一位教委主任曾约我写一篇稿子，公开批评用考试成绩排队，给学生、家长施压的做法，他认为这样做不科学、不是素质教育，文章以他的名义发表我根据他的思路写好一篇文章给他看了，在《班主任》杂志首页发表。

做教师、搞德育、做班主任，都应该做到四个一点：“站得高点，看得远一点，想得深一点，抓得实一点。站得高，即站在“立德树人”的高度去思考教育教学看得远，即看到国家发展的未来，看到学生发展的未来；想得深，即要进行科学研究，不能做表面文章；抓得实，即落实到工作实践中。这四个一点对我们很有启发，而真正做到需要下一番功夫。

五、读懂情绪——学生激愤情绪应对例析

（作者：宁夏中卫中学王玉虹）

第一招：平和迂回

秋风习习，落叶飘飘，说的就是我班卫生区的现状。考试时间快到了，柳叶儿还不时哗啦啦地飘落，满地都是。寒气刺骨，挥舞扫帚的几个女生恨不得多生几只手，我提醒小珠路面还有落叶，打算再让卫生委员上楼去拉援助。没想到，后一句话还没说完，小珠突然生气，手中扫帚乱甩，气乎乎地冲我发牢骚：“这么多树叶，就我们几个人，哪能扫得完嘛！”我一怔，不由生出一股怒气。我转身，硬是平稳心绪，先安排卫生委员增添人手，没理睬她叽里咕噜的发泄。

很快加入几个男生，雷厉风行，快速清扫，我平和和不怒，声色沉静，依然不时地提醒漏扫的地方。小珠默然无语，捡起扫帚快扫。

不一会儿清扫完毕回教室时，小珠垂头跟在我身侧，咕哝着对不起。我稍稍止步，凝神看她，淡淡说：“我知道你着急，我相信刚才那样，不是你的本意，我更期望看到理性处理事情的你，没问题吧！”她红着眼睛，直点头，我提醒她赶紧去考试。我明白问题所在，应该先说后一句话，再提醒。我能感受到她因扫了很久还没扫完、又着急想去考试的那份烦躁与抱怨。也许她正在想建议增添人手，我“不适时的提醒”恰巧触及她积郁的不快与急躁，引发她突发愤怒情绪。

我没被她的怒气带入到她的情绪中，而是保持常态，避开她的愤怒陷阱，平和应对，不解释，不训斥，不生气，不去回应她的失控情绪。其实，当我放下情绪，平心静气地对待她的怒气时，她已经开始回看自己言行；等我迂回处理完她的愤怒源头时，解决了当时困扰而激怒她的麻烦，她的情绪随之就回都归正常，自会意识到自己的失控。

第二招：温和坚定

带学生到开发区植树，沙尘天气后，雷声轰隆，阵雨突如其来，空旷的沙漠地域并无藏身之处。我安顿学生围在沙丘旁，互相依偎，温暖彼此，等待阵雨过去。

清点人数，少小溪和两个女生。有学生说她们上公路去找车避雨了。公路上车辆来来往往，我立即带上两个男生去找，好在她们没走远。哗啦啦的大雨中，我大声喊道，

“就地等候。”被拉回的小溪，对着我大吼：“我要到车里去！”我先接下柔声强调，“不得脱离班级！”她抹着脸上的水，情绪暴躁，愤怒大哭：“我不，我要找车去！”

擦拭着满面雨水的我，压下自己的狼狈烦闷，凛然直视所有学生，却依然不变温和而坚定的语气：“大家甘苦与共，坚持一会！”坐在学生外围，我听见张泉还在咕哝：“下这么大的雨，有没有人性？”

我没有解释。不一会儿雨停了，我们准备回家，我说道：“我知道大家辛苦了，但在混乱情况下乱发脾气做法，令我心痛。我期望关键时刻，大家都能为自己、为他人有份责任心。不要一时冲动，酿成大祸。请问，大家能做到吗？雨急、车多、人员混乱，我要确保大家安全有序，必须都在我的视野范围内，所有学生一个不能少，哪怕大雨，也要等待学校安排”。我知道是我在强调规则时，也许牵动了她因为淋雨想保护自己的委屈，也许触动了她记忆中的负面情绪。我理解她的举动与心情，也感受到她失控升起的强烈愤怒与不满怨气。为了她的安全，我全然接纳她当时的感受，全力控制自己，不置气、不争辩、不劝诫，先接下她的愤怒，温和面对她的负性情绪，坚定地执行规定，保证现场安全的秩序。

第三招：冷静退让

自习课，发现小遥坐在后门口，心神不宁。我问：“为什么换座位呢？”他闷声应道：“我就想坐这儿！”我：“那出来，说说原因。”站在楼道，看向远处，他满面愤然，我不解地问：“什么原因？你想坐这儿，我可以帮你调呀！我话音未落，他转过身，过身，冲我爆发：“你们都管着我，都逼我！”一瞬间，他神色狠厉而愤慨。我猛然心痛而恐惧，本能地，我退后一步，和他拉开距离；我心理上大大退后一步，我快速调整自己，对他说：“我们去操场走两圈，静静自己！，没说话，他扭头就走。

松一口气的我，随之来到操场，我俩一句话也没有，静静走着，我轻轻说道：“这不是我认识的你，对吗？”他没回应，却传来哽咽声：“老师，我烦！”我问：“不是我的原因吧？”他开口了，原来他和表哥打架，被妈骂，又被爸打了一顿，这几天和谁都不说话。正好我问他，他就把积郁一心的怒气撒向我。面对慢慢平静的他，我说道：“我想看到能够自我管理的你，现在你想明白了？”看到他的表情逐渐柔软，我长舒一口气。我是导火索和接收器呀！我明白是我感受到他情绪有异，询问缘由时，恰巧撞到“火药口”，引发他压抑在心底的伤痛和无处排解的怨愤。幸好我没投射他的愤怒情绪，而是理智地冷静退让，全盘接过他的宣泄情绪，没有在“火药口”上再点火，为彼此留有了“二十码距离”的心理空间，给双方留下缓和与思考的台阶，留给他静心反思和自我调节的空间，也留给他暴烈宣泄后审视自我和自主成长的机会。

第四招：冷落缓后

寒露突降，大家正在做阅读题，我观察做题情况。第二组的刘力偷戳前排学生：“关窗！”坐在第一组窗边的孙阳纹丝不动，窗户开着三分之二，刘力低声嘟囔：“什么东西嘛，这么冷！”孙阳猛然回头，狠声道：“你再说一遍！”刘力晃着脑袋，应声：“说了又怎样？”说时迟那时快，孙阳已拽起刘力的衣领，两人就像红眼斗鸡，在一起。旁边学生马上跳起，拉的拉，劝的劝，班内气氛陡然紧张。我走上讲台，一言不发，静默凝视几秒，双方住手，僵持不语，拉架学生砖头看我。

我未置可否，问道：“需要舞台吗？我让位！”拉架的松手回到座位，做题；充血的两位讪讪无趣，红着脸撒开手，归位。我依然巡视行间，关注学生答题，全班回归正常。

下课，走下讲台，我对他俩正色言明：“关，还是不关？取决于你们对彼此的包容和理解；打，还是不打，舞台都让给你们，上吧！你们肯定也不想干扰他人吧？我觉得可惜，那么愤怒有力量的你俩，是不是可以有更好的选择？”说着，我走出教室。

我知道，言辞不当的他俩，也许触碰了彼此不能接受的伤痛或脆弱，也许激怒了血气方刚一根犟筋，稍有火星就会点燃暴烈举止，尤其是被围观在众目睽睽之下，旁观者的积极参与或强行压制，可能会激发他们热血冲头，互不相让，更想在群体面前死要面子，逞强而上，不计后果。

无人在乎与关注他们的现场冷落和无为处理，反而会让当事人自灭气焰、索然无味；缓和后再去关注，表达合理态度，适当点拨，不评判、不指责、不压制，把思考时空还给当事人，引导他们自己体悟静思，反省自己，他们自会看清事实，并从理性中找到答案。

面对教育现场中学生突如其来的各种愤怒情绪，我们一定要以具体现场任务为重，切不可因为个别些生情绪偏离正常轨道。所以，我们必须放下自己的尊严面子，控制好自己的情绪，避免自行代人情境，拿捏好方法策略，把握好言行尺度与时机，如迂回处理、冷落处理、成滞后处理等，并一定告诫自己不要带着情绪看待与解决问题。

面对异常情绪，要静观其变，感同身受，看见学生的感受，体会学生内心的困扰，切不可被学生的愤怒带人负面情绪中，做出有负面影响的训斥或责骂，等。否则，们既不能解决问题，也不能帮助学生，反而伤害师生彼此，还可能把彼此推向不可挽回的错误抉择中。

我们如何应对学生情绪，决定了学生情绪的走向和班级氛围，将会影响学生一生的情绪调节能力或处事方式。我们可以先处理情绪，再通过描述感受，提出期望，帮助学生找出成长资源和解决事情的方法，去引导学生成长。

其实，只要我们抱持真诚心态，冷静对待、理解与帮助情绪失控的学生，当他们能够感受到安全，也能感知到我们的平和与理解时，我们就会被他们接纳，就能进行下一步的倾听或沟通，抽丝剥茧，找寻背后真相，弄清楚学生情绪的真实来源；当他们能够冷静回看和反省自己时，我们再引导他们找到表达情绪的合适方式，或怎样是满足自己需求的正确方式。

有时候，这份突发的异常情绪可能就会成为一次难得的教育契机，成为老师走进学生心灵的切入口；或许就是学生拔节成长的一道分界线，自此他会从心底生发一股成长的力量。

六、管好班级，掌握“勤、严、细、实”的绝招就够了！

作为班主任，应秉着“德育为首，教育为主，育人为本”的指导思想，结合本班的实际情况，为了学生能德智体全面发展，并使整个班集体朝着“健康活泼、严谨治学、务实求知、努力进取、团结友爱”的方向目标迈进，为学生创造一个安静和谐、人人积极认真学习的氛围的文明班级。

从“勤、严、细、实”四个方面来治理班级。

“勤”是班主任工作的前提条件

正如俗语所说：“一勤天下无难事”。要搞好班级工作，管理好学生，勤是不可少的。也只有经常性的深入了解，才能管理好班级。

1、勤接触

俄国的教育家乌申斯基说过：“如果教育家从一切方面教育人，那么首先就必须从一切方面去了解人。”

所以为了搞好班级，首先深入学生中去，多方面去了解，掌握学生的思想、性格等，与学生形成融洽的师生关系和朋友关系，多与学生交流谈心，加强了师生之间的心灵沟通，减少教育时的阻力。

2、勤表扬

俗语说：“数君十过，不如赏君一长。”多表扬学生的好，通过这种积极的鼓励，形成一种良好的班风，激发人人向善的意识，从而达到管理班级的目的。

“严”是班主任工作的基础

俗语说“严师出高徒”，“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必须严。

1、严于律已

作为班主任，深知其重要性，怕一言一行都会成为学生学习模仿的榜样。班主任只有以身作则，严于律已，才能达到“言传身教”的目的，才能令学生信服。

2、严格要求学生

学习本身是自觉的，但学生本人有一定的惰性，要达到预想效果，就必须严。只有严格要求学生，以班规来形成约束力，用纪律来约束学生，只有如此，才能形成好的班风与纪律。当然“严”不只上课严肃，课外还可温和，与学生交朋友，建立良好的关系，才有利班工作的开展。同时要做到“严而不厉，严而有度”。

“细”是班主任工作的关键

要想管理好班级与教育好学生就必须把工作做细，这样才能搞好班级。

1、细心

做学生思想工作必须细心，才能使其动力心，从而使学生明白老师的用心。也只有细心做工作，才能使学生明理，明理则顺心，才会达到教育的目的。

2、细思

面对一些问题，学生常会犯，自己不断反复地思考：为什么会出现同样的错误？该如何来杜绝？在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变了学生再犯的现象。

3、细管理

针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。做到分工明确，各司其职，从而切实解决了不少曾令人头痛的问题，如实行值日生负责制，班干部午息坐班制等。

“实”是班主任工作的保证

班工作的开展，离不开实效。只有把工作做到实处，才能赢得学生的心。

1、从实际出发，明确目标

从实处入手，制订符合学生个人的实际情况，提出个人及班集体的奋斗目标。要求人人做一个合格的中学生，为己争光，争当三好学生。在班集体上，从营造良好的班风和你追我赶的良好竞赛局面。

2、办实实在在的事

从关心每一位同学着想，在自己力所能及的范围内尽力为班上的同学做一些实实在在的事，如购置一些茶具、水壶，供学生口渴时有水喝；或订几份不同的报纸，课后使学生阅读，扩大视野，丰富知识；当学生生病时，组织班干部去探望安慰……

总之，要想管理好班级，形成一个具有良好班风的优秀班集体，就必须从“勤、严、细、实”着手，在生活中给学生关心、照顾，在学习中给予帮助，让学生真正体验到班级的气氛，使学生形成爱班如家的良好思想，也为自己管理好班级的目的能起到实效。

七、哈佛大学教授：教育的目的 不是学会一堆知识，而是学会一种思维！

（来源：家长心语）

“教育”这个词对于我们来说，并不陌生。

人为什么要受教育？

教育的目的是什么？

到底什么才是真正的教育？

获得知识？掌握技能？

取得成功？赢得尊重？

还是，享受乐趣……

曾任耶鲁大学校长 20 年之久的理查德·莱文曾说过：“真正的教育不传授任何知识和技能，却能令人胜任任何学科和职业，这才是真正的教育。”

以下三位不同领域的名家对教育的本质有着惊人一致的认知，也许，这就是教育的答案和目的……

走出去了解整个世界是孩子们的必修课

哈佛女校长：走出去了解整个世界是孩子们的必修课。一句“我不是什么哈佛的女校长，我就是哈佛的校长”，让人们记住了哈佛三百多年唯一一位女校长德鲁·吉尔平·福斯特。以下是这位校长在哈佛的一次演讲，她用自己的亲身经历告诉我们，我们到底为什么一定要走出去，看这个世界。世界有太多的内容需要我们去熟悉和探索，绝对不仅仅局限于学习他国的语言。语言只是一种工具，比它更重要的是学习陌生的文化与历史，他国的人文与生活。当我们看到的世界大了，才能更加宽容，才能更加坦荡。实际上，接受彼此的不同，尊重相互的差异已经成为“了解世界”的重点。

教育不教知识和技能，却能让人胜任任何学科和职业

理查德·莱文是享誉全球的教育家，曾在 1993 至 2013 年任耶鲁大学校长。他曾说：“如果一个学生从耶鲁大学毕业后，居然拥有了某种很专业的知识和技能，这是耶鲁教育最大的失败。”

因为他认为，专业的知识和技能，是学生们根据自己的意愿，在大学毕业后才需要去学习和掌握的东西，那不是耶鲁大学教育的任务。

那大学教育有什么用呢？

理查德·莱文在他的演讲集《大学的工作》中这样提到：“耶鲁致力于领袖人物的培养，本科教育的核心是通识，是培养学生批判性独立思考的能力，并为终身学习打下基础。”通识教育的英文是「liberal education」，即「自由教育」，是对心灵的自由滋养，其核心是——自由的精神、公民的责任、远大的志向。自由地发挥个人潜质，自由地选择学习方向，不为功利所累，为生命的成长确定方向，为社会、为人类的进步做出贡献。正如《大学的理念》的作者约翰·亨利·纽曼所说：“只有教育，才能使一个人对自己的观点和判断有清醒和自觉的认识，只有教育，才能令他阐明观点时有道理，表达时有说服力，鼓动时有力量。”教育令他看世界的本来面目，切中要害，解开思绪的乱麻，识破似是而非的诡辩，撇开无关的细节。教育能让人信服地胜任任何职位，驾轻就熟地精通任何学科。

教育不改变生活环境却能改变人的思维方式

2005 年，美国已故小说家大卫·福斯特·华莱士曾在凯尼恩学院的毕业典礼上发表演讲。华莱士是在西方有卓越影响力的作家，被誉为“近 20 年来最有创造力的作家”。演讲的一开头，他讲了一个小故事：“两条年轻的鱼遇到一条老鱼。老鱼打招呼道：早上好，孩子们。这水怎么样？两条年轻的鱼继续游了一会儿，终于，其中一条忍不住问另外一条：什么是“水”？演讲中提到，一个成年人的生活需要早早起床，赶赴办公室，应付 8—10 个小时充满挑战的工作。然后去超市、做饭，放松一会就得早早上床。因为，第二天又得周而复始，再来一

遍。人很容易在这样的生活里，形成无意识的惯性：无意识地翻手机、给生活加速、陷入琐碎的柴米油盐、忽略身边的人和事、冷漠、愤怒、抱怨，而不自知。就像开头的故事一样，生活在“水”中太长时间，已经不知道水是什么。

教育能让你活得幸福幸福取决于有意识的思维方式

哈佛大学的《幸福课》风靡全球，教授这门课的泰勒·本·沙哈尔教授认为：“幸福取决于你有意识的思维方式”。并总结出了以下 12 点有意识地获得幸福的思维方式：

1. 不断问自己问题。每个问题都会开启自我探索的门，然后，值得你信仰的东西就会显现在你的现实生活中。
2. 相信自己。怎么做到？通过每一次解决问题、接受挑战，通过视觉想像告诉自己一定做得到，也相信他人。
3. 学会接受失败。否则，你永远不会成长。
4. 接受你是不完美的。生活不是一条一直上升的直线，而是一条上升的曲线。
5. 允许自己有人的正常情感。其中，包括积极和消极的情感。
6. 记录生活。
7. 积极思考遇到的一切问题，学会感激。感激能带给人类最单纯的快乐。
8. 简化生活。贵精不贵多。对自己不想要的东西学会说 NO！
9. 幸福的第一要素是：亲密关系。这是人的天性需求，所以，要为幸福长久的亲密关系付出努力。
10. 充分休息和运动。
11. 做事有三个层次：工作、事业、使命。找到你在这个世界的使命。
12. 记住：只有自己幸福，才能让别人幸福。教育子女最好的方法就是做个诚实的父母。

那么到底什么才是真正的教育呢？就像 Wallace 在演讲中说到的：教育的目的不是学会知识，而是学习一种思维方式——在繁琐无聊的生活中，时刻保持清醒的自我意识，不是“我”被杂乱、无意识的生活拖着走，而是生活由“我”掌控。真正的教育，是批判性的独立思考、时时刻刻的自我觉知、终身学习的基础。学会思考、选择，拥有信念、自由，这是教育的目的，也是获得幸福的终极能力！

八、花样回放，处理学生打架事件

（作者：湖南省株洲市天元中学刘文来源：《班主任之友》2020 年 09 期）

手机响了，是生活老师打来的。一听，是我最害怕的打架！生活老师没讲清楚事情脉络，但我听得明明白白——两学生打架了。脑子里闪出一幕幕：伤了眼睛，骨折，出血……张宇，一个多善良多可爱的孩子，前几天还送给我了一个小娃娃，怎会打架？谭卓，最懂老师的心，怎会打架……

我一口气跑到学生宿舍五楼，两人分别被同学抱着。我用眼睛上上下下搜寻，他们能说能动，我把心按回胸膛。我接到电话时像座火山，可眼前哭得伤心的张宇和耷拉着脑袋的谭卓，硬把我的怒火关在胸腔里燃烧。

他俩抢着向我哭诉对方的不是，说着说着，有再次吵起来的架势。

首次回放，诉对方“不是”

我知道绝不能再听他俩人诉说，他们都认为对方错时，才会打起来，而且双方诉说时，另一方会忍不住打断对方说“不是这样的”“是你先打我的”“是你先骂我的”……我拿来纸和笔，让他们写明事情的经过：可写对方错在哪（这点不用提示，孩子们自然会写对方的不是），如果对方没有某种言行，就不会打起来；还可以痛斥对方；再写写哪些人用什么办法制止他们打架。没有字数要求，但要再现细节。让他们写对方的不是，正吻合他们的心理，所以刷刷地写完了。

我细读两人的文字，全面了解了事情经过。和许多学生一样，先闹着玩，一个人从背后悄悄打对方一下，另一个人回打一下，然后都觉得对方出手重一些或多打了一下，于是闹成真的了，最后便狠狠地打，睡一觉后，双方都忘得一千二净，两人说笑嬉闹依旧。孩子嘛，就是这样！这样嘛，就是孩子！

可是，无数个青春期孩子的意外事故就来自这种没有理由的冲动！

交换阅读，改对方不实

我让他们把自己写的给对方看，看到对方写得不合理不真实之处，用另一种颜色的笔修改，但不许说话（一说话，可能再次吵起来）。改后，再交换阅读，再修改。这样一来，他俩的火药味慢慢消散了。

商议处理，回放班规

我说：“你们把伤处亮出来，现在通知家长带你们去医院检查，有伤治伤，无伤免责，班规里也写明了打架后要承担后果。”

他俩有点慌了，他俩是真的没有受伤，也不愿让父母带去医院检查，毕竟已经是晚上十点多了。于是两人都证明自己没有伤，撩起衣袖，挽起裤脚，跺脚抬臂，弯腰跳……其实我早看出了他们没伤，但仍故意严肃地说：“有些伤是内伤，现在看不出来，过两天变严重了，对方推卸责任，不赔钱不出力，怎么办？或者后来因别的原因受了伤，硬说是今天打架的后遗症，要赔偿，又怎么办呢？还是去医院吧，免得对方过两天还找自己麻烦。”

两人正纠结着，我拿起手机，做欲打电话状。谭卓吞吞吐吐道：老……师，老师，先别打电话我班班规里写了，……可以写一份《免责书》吧。

开学一个月内，我召开过两次班会，主要内容为“初中生为什么会打架”“如果别的同学打架了，我们该怎么办”。班会进行了现场演练：两人打架，其他劝说，拉开，找老师……正因为这样，我班常常出现这样的场面：两个孩子被同学抱住，被抱住的两人抢着说：“老师，我们俩只是说话声音大一点，他们就以为我们会打架，我们不会打架的！”班会上还确立了相应班规：主动用语言劝架者

+1分1次，主动找老师解决问题+2分/次，在保护自己的前提下隔离吵架双方+2分/次。打架双方需要去医院检查，保留检查报告。若百分百确定双方身体无恙，且双方都同意不去医院检查，需要双方共同签订《免责书》。

其实，学生间小打小闹居多，次次去医院检查，也不太现实，家长也不一定愿意。但小打小闹易酿大错，所谓签订《免责书》，不是真正免责，而是让学生通过庄严的形式，知道打打闹闹要“承担后果”增强其责任意识。我知道，就算是有了免责书，也没有法律效应。真的有问题，法律上肯定是无法免责的。所以，这个《免责书》一定要在没有造成任何身体伤害，在百分百确定打闹没有造成身体不适时使用。

“那要双方身体没有任何不适，且双方都同意。我说，“你们双方是否都同意，不管以后身体有哪些不适，都与此次打架无关，无需对方承担任何责任！”

“同意。”两孩子都说。此刻，两人似乎已经忘记了刚刚还是“仇人”，俨然成了兄弟。“好吧，协议书在我办公室，明天观察一天，确定身体没有任何不适后，安全班长会拿给你们签。”我知道虽然这一纸协议不具备法律效应，但这一庄严形式，便是触心的教育，让他们知道做事要考虑后果。

此刻，他俩已经很冷静了，但我还是担心我走后，两人又打起来。我对他俩说：“今晚，你们之间不许说句话，不许动手，假装对方不存在，能不能做到？”他们都说“能做到”。然后，我悄悄对张宇说：“张宇，我最放心你，我知道你今晚不会再和谭卓说话，但他如果惹你，你能不能忍住？”我的信任让他坚定地回答：“能”然后，我又悄悄地对谭卓说：“谭卓，老师最了解你，今晚，你肯定能做到不主动和张宇说话，如果他找你，你也能忍住，是吗？”“是”“能让刘老师放心吗？”“能”。今夜无事。

班会回放，批评变表彰

第二天，他俩脸上毫无愠色。我一直观察两个孩子的身体状况，再次和他们一起确认：两人身体没有任何不适，便将第八节自习课上成了班会课。我动情地讲着我的学生亲身经历的痛苦的意外，让他们感受这种意外的真实性。引导他们想象：如果昨晚没有热心善良的同学将张宇、谭卓强行拉开，没有同学及时告诉生活老师，会有哪些后果，我逼着他们想象后果，细细描绘……

在我的步步追问下，孩子们说出来许多后果：张宇可能现在在医院，骨头开裂后疼得哇哇叫，他妈妈哭肿了眼睛，爸爸在想办法筹钱。班主任因为在医院没赶得上语文课。谭卓可能脸被抓烂，涂满红药水，眼睛可能被衣义微坏，正在做手术，还不知能不能恢复视力；如果真的瞎了，张宇谭卓会后悔一辈子，家人都要为此负债愧疚一辈子，谭卓的爷爷奶奶会从下赶来，爸爸一个重要的会议不能参加，业绩直线下降……

我说：“祝贺你们！因为同学们的劝说，因为同学们强行抱着张宇、谭卓，所以他们没有从楼梯上滚下，没有伤筋断骨，没有瞎眼聋耳，张宇、谭卓，你们

在我们班，是多么的幸运！回忆这事的经过，想想你们该感谢哪些同学？为什么？”

于是两人说开了，张宇说：“我跑上楼去，拿着衣叉，准备去找谭卓，被唐昂、李杰等人死死拦着，不让我出寝室门，唐昂、李杰，谢谢你们，如果不是你们及时制止冲动的我，后果不堪设想。”谭卓说：“廖旋、王勇都劝我别打，我不记得谁大喊一声‘刘老师来了’，我和张宇就猛地停下，这时，谢鹏、李翔一人拉我一只手，我和张宇没法再打……”。本来要开批斗会的，却开成了表彰会，我听着，感动了，我的学生，甚至经常被我批评的孩子，竟是这么的懂事！

我提醒安全班长履行职责：拿来《免责书》，让双方当众签字，并宣布：下列同学因及时制止张宇、谭卓打架，加分如下……

严肃的神情，朴素的语言，真挚的情感，深深的鞠躬，阵阵的掌声，庄严的宣布，被感谢的同学们的羞羞涩，旁观者的触动……愿这是一堂触及心灵的班会课！

九、面对学生，我们永远在路上

（作者：浙江省湖州中学樊晓薇）

每次跟新教师聊天，总有一些话题被反复提及“怎样成为一个受欢迎的老师？”“你理想中的教育是什么样子？”“如何建立一个强有力的班集体？”“作为班主任，我们应该怎样陪伴学生成长？”这些话题之所以萦绕在每一个教育工作者的脑海里，没有一个标准答案，却值得每位老师不断探索。回首10余年的教育生涯，引领着我不断审视自己、督促自己、修正自己，并呈现自己的答案。

一、为师，从做好自己开始

曾经以为“教师”只是一个职业、一种身份，应该符合人们心目中的固有印象，比如严谨、端庄、郑重。班主任则是教师群体中更加特殊的存在——一是自修课时出现在教室窗外沉默的身影，是考试过后手握成绩单时关切的目光，是运动场上和学生一起欢呼时激动的呐喊，是发现问题后皱着眉头强压怒火时失望的眼神。她事无巨细，面面俱到；她用心良苦，情深意长……可是，凭什么教师就一定要古板、守旧，班主任就一定要唠叨、匆忙？在我看来，“为师”，应先从“为人”开始。在向诸如“无私、奉献、高尚”这些伟大的字眼靠拢之前，让我们先做一个鲜活、生动、自信的人，养成一个适合自己的锻炼习惯，慢跑也好，瑜伽也罢，以此争取自己身体的健康；养成一项能愉悦自己的兴趣爱好，摄影也好，阅读也罢，保证自己心空的晴朗；打造专属自己的学科魅力，上好自己的每一节课，让学生沉醉在你的课……我经常提醒自己，班主任首先是一个人，只有自己的身体和心理足够健康，才可能长久地微笑着站在讲台上；班主任同时是一位学科教师，上好自己的每一节课，既是教师自信的底气，也是让学生有信心的基础。

在“鲜活、生动、自信”的基础上，如果可能，让我们争取做一个视野宽广、心胸开阔的人。一常年在校园里，容易被自己的习惯和认知所局限。这个世界变化太快，若我们永远只是停留在原地，孤芳自赏，难免被时代抛弃，被学生嫌弃，然后自己还抱怨“和从前的学生相比，现在的学生真是越来越难管……但换一个角度，是不是我们自己太久没有长进了呢？也许有人会说：“每年都有数不清的各种教师培训，我们一直在进修。”是的，指定的培训有很多，但主动的学习呢？那些不带功利性质的广泛阅读，那些放下批判、预设的真诚倾听，那些不断涌现的新名词、新理念、新技术，那些社会热点、深度调查、娱乐新闻……只要有心，都可以是我们提升自己的有效途径。真实世界是一所最好的学校，我们必须在潜心治学的间隙，经常探出头去张望一下外面的世界，听一听风声雨声。因为唯有不断地主动尝试着在“主观自我”与“客观世界”之间搭建桥梁，我们才有可能不断拓宽眼界，改变认知，提升能力，与时俱进。

是的，我希望我的学生在毕业多年以后想起我时，会记得我是个有趣的人，会记得我的化学课总是干货满满，会记得我的办公室里总是弥漫着咖啡香。他们会记得我的那些小习惯和口头禅，会记得眉目清晰的老师总是和他们一起满怀好奇地关注着这个世界，表情生动，神采飞扬。是的，只有我们是健康的，才有可能要求学生坚持锻炼；只有我们是积极的，才有底气要求学生天天向上；只有我们在教学上的表现足够亮眼，才能让学生有信心追求卓越。一位班主任对学生的影响，很多时候并不在语言上。作为除了父母之外陪伴他们最久的成年人，我们的道德品性、工作态度、言行举止，常以一种潜移默化的方式在学生产生影响。

二、教育，从理解学生开始

有人说：“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”在我看来，教育的本质也许可以是在了解的基础上体谅，在理解的基础上鼓励，在尊重的基础上成全。当我们不断强调“以人为本”的时候，应该相信“人，才是最终的目的”。那么，在实际工作中，是不是真的能确保自己看到了每一个学生，看到他们每一个人都具有不同的禀赋和局限，每一个人不同的成长背景和发展可能？当我们不断强调“君子不器”的时候，应该相信“人，不必符合统一的标准”。那么，在实际工作中，是不是可以允许学生偶尔发呆，偶尔做梦，偶尔做一些看似“无用”但他们喜欢的事情？我们以为自己一直在“为国植贤”，所以才要求学生“全面发展”。但是我们有没有想过，国家所需要的“栋梁之才”未必就是一个“完人”，从来都不是一张“面孔”，只要能在各自的领域承担起自己的责任就值得尊敬。

是的，家长和老师都说自己爱孩子，于是便常常“以爱之名”希望孩子活成自己期待的样子。但我们真的了解学生吗？我们了解学生的思维模式、想法诉求吗？我们了解学生的优势、短板、局限和顾忌吗？如果答案都是否定的，我们凭什么认为自己可以教育他们，仅仅因为我们是大人吗？

所以，每次面对学生在成长过程中出现的各种问题，我首先关注的永远是“发学生问题的人”。如果是一个人，我会先了解他的个人兴趣爱好、特长、年龄、成长背景、人际关系、短板、学业表现以及最近在他（她）身上是否有特件生事件。如果是一个班级，我也会同样会询问：这是几年级、班里的男女生比例、学生是否住校、班级内部的人际关系、班主任的管理风格、是否频繁更换过任课教师、班级整体学业……唯有了解学生，才有可能理解学生目前的状态；也唯有学生觉得自己被理解、被尊重时，才愿意和班主任建立良好的关系；只有在建立了良好的师生关系之后，我们的鼓励才可能真正触动学生的内心，我们的期待才有可能成为学生努力的方向。

我愿意和学生闲聊。在听他们东拉西扯谈论着同学间的八卦、家长的唠叨时，我也会随意地分享自己在做学生、做女儿、做母亲时的种种心得。在听他们为听过的音乐、打过的游戏、追过的美剧争论不休时，我也会给出一些自己的想法，分享一些私人的喜好。谁说教育一定要居高临下板着脸孔？许多时候，我愿意说，你愿意听，就是最好的教育。

三、班级，从集体活动开始

担任班主任久了，经常会想起一个经典问题：“你理想中的班级，究竟是什么样子的？”有人说：“我理想中的班级，应该有良好的纪律风貌，班主任在与不在一个样。”可若真的如此，班主任的作用又如何体现呢？一个理想中的班级，是不是就不再需要班主任，依靠班级内部系统完成自身的更迭与成长呢？

有人说：“我理想中的班级，应该有共同的目标和愿景。班级里的每一个成员，应该抱成一团，一起努力，向着共同的目标奋斗。”可价值取向日趋多元、升学途径逐渐丰富的今天，每一个学生都有自己的成长背景，未来也有不同的发展规划“选考”“学考”“艺考”“国际班 AP 课程”……学生们可能的选择比从前多了许多，“统一思想、统一认识、统一步调”还真的那么重要吗？尤其是当他们面对那些在诸多方面都注定与自己截然不同的同伴时，是“互帮互助”更重要。还是“理解尊重”更重要？

有人说：“我理想中的班级，应该是‘个自成体系的温暖宇宙。’”这个提法极好。可是，所谓良好的“班级生态”，究竟意味着什么呢？是干净整洁的班级环境，还是积极向上的班级文化？是温暖融洽的人际关系，还是宽松自由的舆论氛围？在这次由于疫情而带来的漫长假期中，我经常思考一个问题：“当所有学生都待在家里上网课的时候，我们的学校教育是否还能保证它的完整性？”事实上，学生去学校，并不只是学习文化知识，他们还需要在完整的班级生活中逐渐完成社会化的过程。通过在班级生活中参与各种活动，扮演各种角色，学生们不断强化着归属感和责任感，提升着社会生活中必须具备的各种能力。

那么，作为班主任，在着手创建一个班集体的时候，他首先应该成为一位班级活动的设计者，根据班级的实际情况，遵循德育规律，精心策划、组织开展系

列德育活动。值得注意的是，这项工作并不是大多数班主任需要按时点卯完成的常规性工作，也不是学校临时指派的事务性工作，它是班主任充分利用自身特点，根据对学生的细致观察，通过对学生在不同成长阶段特点的准确把握，有感而发，有的放矢，自觉主动开展的创造性德育活动。

我曾经接手过一个特别的班级，学生普遍不爱说话，课堂气氛特别沉闷，人际关系淡漠疏离。为了改变这种状况，我设计了“午间演讲”活动，分三个步骤逐渐推进。

步骤一：活动推广，制定规则

利用每天中午的固定时间，请学生按照学号顺序轮流进行 5 分钟“午间演讲”。第一轮演讲不限主题，可以介绍自己，也可以介绍他人；可以向同学们推荐一本书、一部电影，也可以分享一首歌、一个故事；可以“八卦”身边的新闻，也可以点评国家大事；甚至，如果什么都不愿意讲，还可以只为大家表演一个节目；可以制作 PPT 配合演讲，也可以拿着文字稿照本宣读。唯一的要求是，作为演讲者，请一定保证原创；作为听众，请一定用心聆听。

之所以这样，是因为我相信这个年龄段的孩子，无论怎样内向，沉默，都愿意成为别人关注中心和焦点。他们总相信，自己是与众不同的；他们总认为，别人总和他们自己一样关注着自己、评价着自己。在发展心理学中，这种现象被称为“独特自我”和“假想观众”。正是利用了这一点，我要为他们提供一个舞台，让他们都有机会充分地展现他们自己，让他们能够直接得到自己非常看重的同伴所产生的反馈。果然，通过第一轮“午间演讲”的活动，学生们迅速熟悉起来。

步骤二：规定话题，提升难度

由班委和老师共同拟定一些话题，学生自行选定。作为示范，我提供了两个话题作为参考。第一个是我市某所高中的位老师在期中考试监考过程中抓到了几个作弊的学生，事后，老师在自己的 QQ 上收到了匿名消息：“既然你不放过我们。我们也不会让你好过。”请谈一下你对此事的感受和看法。第二个是观看柴静的纪录片《穹顶之下》，谈一谈自己的感受与看法。

之所以这样做，一，是考虑到规定话题能够为学生创造更多机会进行思想的碰撞；二是有更明确的指向性。通过这一轮演讲，我希望学生逐渐将关注的目光从自己身上转移到身边的人和事，进一步转移到社会和国家；我希望他们意识到对一个问题的分析可以有不同的立场和角度；我希望他们在过程中学会倾听、学会理解、学会尊重、学会表达。

步骤三：先做再讲，强化体验

两轮演讲下来，学期已近尾声。放假前，我布置了下一学期的演讲要求：在这个假期的实践活动中，不要只是单纯地服务或劳动，请把你看到的现象、想到的问题和做出的努力联系在一起。开学之后，请以主题演讲的形式与大家分享你的所见、所为、所想。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”讲了一个学期的大道理，唯有让他们真的做一做、试一试，才可能有更多的收获。

果然，新学期开学后，我收到了一份份让人惊喜的社会实践报告。

在学生的提议下，新一轮的“午间演讲”以社会实践小组为单位粉墨登场。有的小组的实践活动是义务帮助外来务工人员子女补习功课，他们不仅出色完成了补习任务，还专门对外来务工人员子女教育问题进行了调查研究。对“教育公平”有了深入的思考。

有的小组定期探访托老所的老人，在力所能及的劳动之余，学生把更多的精力投入与老人的交流当中。在他们的演讲中，除了反思自己对家中老人的态度之外，还对未来老龄化社会的养老问题进行了匠心独具的展望……

我心目中的理想班级，应该是一个让学生彼此发生积极作用的场，有规矩，有弹性，有温暖，有希望。这个场有基本的行为准则。在这个准则下，班级里的每一个人可以按照自己喜欢的方式主动生长。他们彼此倾听，互相陪伴，经常合作，偶尔碰撞。

班主任有时更像是一个守护者和引领者，一边守护那些走得慢一些、跑得偏一些的学生，温柔地等待他们觉醒或回头；一边用自己的热情和智慧引领绝大多数学生，走向诗和远方。

四、成长，从独立思考开始

作为教师，我们面对的始终是孩子；作为班主任，我们最大的责任是陪伴学生成长。可是，如果我们自以为只是凭借着“年岁略长一些”“知识更多一些”“阅历更丰富一些”“情绪控制更自如些”便能够引领学生的成长，在我看来，那是天真而不负责任的。真正的成长，应该从独立思考开始。

必须承认，在当下的社会环境中，很多时候连成年人都未必具有独立思考的能力。我们习惯了“照本宣科”“按套路”“走流程”，因为熟能生巧，可以不费脑筋；我们习惯了“听吩咐做事情”，因为不问为什么，便不必负责任；我们习惯了转发、点赞、追捧、跟风，因为相对于“质疑和批判”，这些几乎不需要付出成本；我们习惯了“统一思想”和“标准答案”，所以面对学生抛给我们的那些“出乎意料”的问题，常常会乱了心绪，失了分寸。

无论对谁而言，独立思考的习惯都需要后天养成。如果一定要在教育的大环境中做出选择，我以为迈出第一步的应该是班主任。让我们首先改变自己的工作习惯面对学校布置的各项任务，在采取行动之前，先问问自己：“学校这样安排的初衷是什么？”面对家长的不理解和不配合，在感到委屈之前，先问问自己“家长究竟在担心什么？”再挑衅。在发作之前，先问问自己：“面对学生的在判断“是什么”之前先问生究竟想挑战什么？“为什么”在知道了“怎么办”之后再追问一句“确定吗”。这样的习惯，虽然也许会让我们看上去更加纠结，但是能避免它们由于放弃思考而犯下更多的错误。

更重要的是，当我们带着这样的习惯去跟学生相处。我们就会有意识地放缓脚步，管住嘴巴。课堂教学中，在给出结论之前，多听听学生的想法。无论他的想法多么奇怪。至少要肯定他愿意自己动脑的过程。

班级管理中遇到了问题，在讲道理之前，先听学生的意见。头脑风暴”也好，“群论听证”也好，当学生发现自己拥有足够的主动权时，他们其实能够做到理性和客观。当学生在成长中遇到了这样那样的困惑，不直接给出答案。我们可以带学生去看一看更多的事实；可以带学生去想，想不同的立场；可以创设更多的情境，带学生体验不同的身份、角色；可以分享自己的故事以及曾经的学生走过的弯路；最后，我们一定要鼓励学生自己权衡、取舍，做出判断和选择。

当然，这样的方式看起来似乎效率不高，无法做到“手起刀落，药到病除”。更何况，我们确实无法保证，通过这样的“独立思考”，最终得出的一定是正确的结论。那又如何？教育，本就是“慢”的事业。成长的意义，从来都不是追求一个正确答案而已。

很多人把教师比作“红烛”，燃烧自己，照亮别人。我一直不喜欢这种说法，因为既不相信自己的宿命终要成灰，也不觉得若没有我们，学生的前路就注定一片黯淡。我更愿意相信，学生和老师都是一颗颗独特的星子，在星轨接近时，可以彼此辉映，成就漫天星光。作为班主任，我们要做的事情有很多，但无论如何，先做一个明亮的自己。毕竟，面对学生，我们永远都在路上。

十、巧用“一”招，助推新班融合

（作者：广东省东莞市厚街中学杜志忠来源：《班主任之友》2019年第09期）

好的开始就成功了一半，新班级和谐融洽的集体氛围在成班第一天就应该打下坚实的基础。虽说万事开头难，但是对于新的班级来说，却是挑战与机遇并存。

挑战：

1、学生对学校、班级、老师、同学充满陌生感，对建设班集体还处在观望状态；2、学生来自不同的初中，成长环境和过程不同，认知和习惯差异较大；3、学生对过去的学校、老师和同学还处在怀念期，会不断进行比较。

机遇：

1、学生对在新学校的学习和生活寄以新期望；2、学生对新校、新老师、新同学充满新鲜感和好奇心；3、学生在新环境里对重构人际关系和重建行为认知有一定心理准备，容易接受新的安排和活动。

基于此，为了能够让学生们快速地适应高中生活，增进彼此互相了解，尤其是提高学生对新集体的认同感和归属感，促进学生建立融洽关系，加快班级凝聚力的形成，我特意在成班第一天便设计和实施了一系列的活动，取得了显著的效果。

一起写下我们的名字

新班建设的基本理念就是“共同体建设”，要努力把班级打造成学习与生活的成长共同体”，在这个共同体里面，我们的行为既影响着别人，也时刻受到别人的影响。所以，共建共享是共同体成员的基本行为准则，大家要致力于把班级建成相互尊重、相互理解、相互帮助、相互关心的和谐共同体，每位同学在学习上、学业上都能健康快乐地发展。为此，在新班集体前的一天，在召集部分学生打扫清洁完课室后，我们在黑板上写下了“*We are 伐木累*”几个大字，借用了学生比较熟悉和喜欢的一个综艺节目的宣传口号，增强亲和力和感染力，引起学生共鸣。

帮助清洁课室的学生把姓名写在大字下方，激发他们的荣誉感，也为第二天全班学生书写姓名提供样本。新生集训第一天，也是新班组成第一天，学生陆续来到，依样把自己的姓名写在黑板上。书写过程中，观样貌，识姓名，加快了同学之间熟悉的过程。我也在旁边观察学生书写的状态，或大方，或缅甸，或随意挥洒，或小心翼翼，借此可以初步判断学生的性格特点，增加对学生的了解。当全体学生都把自己的姓名写在“*weare 伐木累*”四周之后，就会在视觉上产生一个强烈的“我们在一起”的即视感，并借由做同一件事、完成同一件作品的

既定动作进一步强化学生对新同学的认同感和对新班级的归属感。另外，意外收获是可以通过这个活动来挑选担任宣传工作的学生。事实证明效果不错，在后来的黑板报质量评选活动中，我班的黑板报每期都能获得一二等奖。

一张合影的力量

新生集训第一天，级部安排了学生参观校园环节，在参观间隙，我组织学生迅速集合，拍下了新级组建的第一张合影。通过带有仪式感的合影活动，进一步强化学生我们是一个班，我们是一个整体的集体观念，以及“我的高一我的班”认同感和归属感，加快了级的融合过程。

一块神奇的小黑板

新班级的学生基本都是“00后”，是在电子信息和手机环境下成长起来的一代人，已经非常习惯在朋友圈发表主张或吐槽，为了使能够有一块发表自己主张、营造正能量的空间，借此实现教育学生的目的，我在教室前面墙上

添置了一块小黑板，告诉学生可以在上面写自己的人生感言、激励自己的话语或者吐槽，并带头写下了第一句组班感言“青春不只是一段时光，更是一群人”借此来提醒学生珍惜缘分，珍惜同学之间的感情。后来这块小黑板被学生戏称为

“鸡汤板”，因为学生即便是吐槽也很少有消极的，多数学生写的都是励志的鸡汤文，或温馨的关怀话语，这在营造良好班风方面发挥了神奇的作用。

一封信的使命集训第一天下午，召开第一次班会课，我提前准备了信封和信纸，班会课的主题就是“一封家书”在这个人生新的起点，要求学生做一件带有仪式感的事——给父母写一封信，内容主要是回顾与展望，基调是感恩与奋斗。

这一活动主要是要学生在这个人生节点上，重新审视自己，做好开启一段新的旅程的准备。

在第二天的家长会上，我把学生的信发到家长的手中，现场进行读信活动，许多家长表示这还是第一次收到孩子手写的信。在读信的过程中，多数家长很激动，纷纷表示，感到孩子真的长大了。趁此机会，我也给家长提供了信封和信纸，希望家长能够在这个学生成长的关键时刻抽空给孩子写一封信，以示郑重和营造仪式感，借此来强化学生对高中学习的重视程度。这一活动得到了家长的大力支持，取得了意外的效果。

一场凝聚人心的共同体建设

集训第一天的晚上，我觉得是一个加深学生互相了解、促进集体凝聚力提升的重要契机，所以策划和组织了“共同体建设”的主题活动。

首先，进行活动动员。“我班是一个学习共同体，是一个活动共同体，是一个生活共同体。同呼吸，共荣辱，齐努力，共建成长共同体。青春不是一段时光，而是一群人。珍惜缘分，相互包容，互相促进美人之美。从今天开始，从零开始。做一个优秀的自己。”

其次，布置活动内容。

1、按宿舍分小组，先组内互动。组内自我介绍：姓名、特点、爱好等。推荐一名主要发言人。小组取名，根据名称自画一幅示意画(班主任提前准备了纸张和彩色笔)。在画周围签名。写一句口号。

2、小组轮流展示。各组员依次自我介绍。主要发言人介绍小组名称，小组自画像含义。小组成员一起念出口号。活动过程中，通过互相认识、共同商讨、激励争论、共同完成一件作品、展示自己等环节，学生从陌生到熟悉，从小翼翼试探到大声交流，气氛轻松、热烈又融洽。班主任可以及时地参与到各小组的互动活动中，一方面可以引导活动的顺利进行，另一方面也可以加快对学生的了解，更能够加快师生之间的情感建立，为以后的班级管理工作打下良好的基础。

“成长共同体”建设活动，不仅使同一宿舍同学之间建立了融洽的关系(在后来的宿舍各项量化检查中，我班的宿舍得分常居高位)，也促进了全班同学相互熟悉了解，增强了班级凝聚力，取得了显著的效果。

十一、劝服学生，情通而后理达

(作者：冯紫来源：《演讲与口才》2020年第2期)

宋涛性格急躁，容易冲动，跟别班同学发生了口角后，竟然携带着刀具进学校打算报复对方，幸亏警察及时赶到，才没有酿成惨剧。

班主任刘老师说：“作为老师，我知道每个人都有着自己的评判标准，在遇到别人贬低自己的时候，内心里肯定藏有一股气，有时控制不住自己，会做出过

激的行动。但问题是，冲动是魔鬼，要能够懂得节制。学校是有规矩不能乱来的地方，毕竟有各种各样的规章制度，还有老师在。实在不行，老师可以联系家长，也可以联系警察，如果不管不问地报复对方，假如酿成大祸的话，不但学校、老师要承担责任，你更是要承担责任，还要为此背负上一辈子的污点。老师可以理解，但不能纵容，更不能明知你做得不对还包容你！”

面对携刀具报复他人的宋涛，刘老师先打通了“情”这一关口，作为老师能理解学生遭受贬低带来的委屈，而后话转，表示这样做的结果是很严重的，不但影响到学校和老师，同时也影响到了自己。在发现学生犯错的时候，老师要能为其指正出来才是最正确的选择。情感上疏通了，道理自然也能直抵当事者的内心。

班里举行大扫除，马林非但不听从卫生委员的安排，相反，还振振有词地说卫生委员分派任务不合理，无奈之下，卫生委员只得将情况反映给了李老师。李老师将马林叫到办公室，说：“你有意见，提出来这当然是好的，至少能够说明你对班集体的活动是关心的，如果换成是我有觉得不合理的地方，也一定会表达出来。但有了问题还要解决问题，不能说反正问题我提出来了，怎么解决是你的事，儿咱就拿这次分派任务来说吧，肯定存在不合理的地方，但不合理表现在哪儿，又有何种解决方法？这些都没有，就是不闻不问地甩手不干，这样似乎不合理吧？”一番话语，说得马林哑口无言。

马林以分派任务不合理面拒绝听从安排，李老师并没有直接予以批评，而是先在情感上找到认同感，换成自己也是有意见要提的，但关键是，要有提意见之后的解决方案，然后协助班干部把问题解决掉才是最重要的。如果根本没有这方面的思考，那么定然会降低提问题的价值，甩手不干更是不可取的。先寻找到情感上的认同感。在此基础上再晓之以理，才能让对方心服口服。

语文课上，姜鑫趴在桌子上睡着了，语文老师把他叫起来后批评他不应该上课睡觉，得集中注意力听讲，谁知他非但不听反倒大言不惭地声称，瞌睡了不睡怎么能行？语文老师一听，说要说也确实是，瞌睡了不睡咱啥时候睡？但瞌睡也是要分时候的，开车的时候若是睡了，危险自然也就跟着来了；正跟人聊天的时候瞌睡了，估计人家马上会跟你断绝关系；上课的时候瞌睡了，老师讲的内容自然也就学不会了。不该随睡的时候打磕睡，得找一下问题的症结，究竟是咋回事儿？是晚上没睡好，还是临时有事情睡晚了？那没好的原因是啥？临时有的事情能不能不做，或者推迟？任何事儿做到了防患于未然，才能够有利于自己的成长。”

听到这话，姜鑫不由得低下了头。上课睡觉还说出“瞌睡了就要睡觉”的话语，显然这样的道理是行不通的。语文老师采用反问的句子，先予以肯定，而后表示瞌睡也要分时候，并列举了开车，跟人聊天、上课听讲这样的时刻予以佐证，进而表示，唯有找到问题的症结，才有利于对方的成长。一番话语说得合情合理，情以动之，理以服之。

俗话说：“情通才能理达，情不通则理必不达。”如果把学生的心灵比作一架多弦琴的话，唯有找准和音之弦，与其产生共鸣，才能奏出美妙的音乐来。身为教师，就要找到这根情感之弦，先要做到“情”通，然后你的道理方能讲到学生的心坎里。

十二、我给学生写检查

（作者：北京市顺义牛栏山第一中学 吴限）

新学期开学后，我班学生宿舍卫生表现不佳，经常被通报批评。我苦口婆心地劝导、手把手地教他们整理内务，可过不了几天他们又会原形毕露，开始时我还能心平气和地督促他们改正，可是其中一个寝室 511 宿舍却一而再，再而三地被通报，每次都是差不多相同的原因，我的耐心逐渐被磨光了。

终于，当他们再一次因为被通报的事情来向我道歉时，我彻底爆发了，除了狠狠批评他们之外还罚他们写 500 字检查。这次惩罚之后，511 宿舍平静了整整一个星期，可我还没来得及得意，他们又被通报批评了。

“黔驴技穷”的我不由分说、劈头盖脸地再次将他们批评了一顿，然后加重了对他们的惩罚——1000 字检查并要求下午上课前必须交给我。自此之后，511 宿舍终于平静下来，可我却感觉那四名学生在校园里总躲着我，或者低头装作没看见，我觉得学生这下是真的怕我了，还是严格要求见效快啊。

和我同办公室的张老师却不以为然。他是有着二十多年教龄的资深班主任，我的处理方式他一直看在眼里，当我自认为严厉惩罚见效之后，他却语重心长地对我说：“小吴，你让学生不断地写检查，只会让你和学生之间的距离越‘写’越远。学生今后有什么事哪敢跟你说？其他学生也会事事都瞒着你。卫生评比成绩好了，却失去了学生的信任与支持，得不偿失啊！听了张老师的话，我顿时觉得自己真是愚至极。解铃还须系铃人，直接找学生过来交流未免有些尴尬，于是我就写了一份检查放在了 511 宿舍桌上，以此表达我的歉意。

511 宿舍的同学们：

你们好！

我是吴老师，这是我的一份检查。由于咱班宿舍卫生经常出现问题，特别是你们 511 宿舍经常被通报批评，前段时间我备感焦急，担心班级荣誉和集体凝聚力受损，所以我对你们进行了严厉的罚。说实话，这种方式并不是我的初衷，我也深知这样做伤害了你们的自尊心，也损伤了你们对我的信任与支持。虽然宿舍卫生问题主要出在你们宿舍，但若追究责任的话，作为班主任的我首当其冲，是我的教育方法存在问题，我没能积极地改进自己的教育方式，反倒一次次严厉地惩罚你们，我在这里真诚地向你们道歉，希望我们一同携手改进 51 宿舍卫生问题，期待你们的理解与原谅！

第二天，511宿舍的学生到办公室找我，他们进门就低着头对我说：“吴老师，对不起，是我们做得不好。”我马上说：“不要这么说，是我做得不好，希望你们原谅，今后我不会再让你们写检查，保证不会。”师生之间的隔阂瞬间消失。

我依据行为心理学中的21天效应，连续21天跟他们一起整理宿舍内务，帮助他们养成好的生活习惯。自此之后，511宿舍再没被通报批评过。

十三、我最引以为傲的事

（作者：江西省吉安市泰和中学曾湖贤 来源：《班主任之友》2020第21期）

毕业多年的学生常会问我一些问题，排在前三位的是以下三条。

一、老师，您还会为学生建“个人档案”吗？

刚担任班主任时，我会为班级每名学生量身定做一份“个人档案”：在我的“工作手册”上，记录下每个学生的基本信息：随着时间的推移……我还会记录下每位学生的个人兴趣爱好：有时还会记下他（她）的兄弟姐妹几人，家中排行第几……

“工作手册”随身携带，有空我就拿出来看看。学生的信息信手拈来，比如，我问学生：“今天是我们班一位（或几个）同学的生日，大家猜猜看，他（她）是谁？”学生就会欢呼雀跃起来。利用周记、随笔，我会让学生抒发自己的心情，诉说自己的烦恼。在批阅学生周记后，我也将有些信息简单地记入学生“个人档案”。课间闲暇，我更会找相关学生谈心聊天，特制一碗“心灵鸡汤”。

二、老师，您还会带学生跑步吗？

初当班主任，我就坚持每天带学生跑步、参加体育锻炼。晨曦中，当鸟儿还在枝头吱吱叫时，我已带着学生奔跑在乡间小道；暮霭里，当农人赶着牛荷锄晚归时，我还带着学生在运动场奔跑跳跃。经过刻苦锻炼，学生的身体素质提高许多。在中考体育测试时，我们班的平均分达到27.5分，创下了学校体育中考分的新纪录。劳逸结合也让学生的学习状态越来越好，我任教的物理学科破天荒地捕获了“全县第一”的桂冠。

不管在哪所学校，哪一届学生，我都会带着他们跑步。长年坚持下来，锻炼的习惯就陪伴着学生，成为他们生活中的一部分。十几二十年间，有些学生已成为“长跑达人”，北马、广马、厦马……几乎将全国的马拉松跑了个遍。

三、老师，您还会给学生煲汤吗？

学校离县城较远，当时90%以上的学生是住校。由于交通不便，学生们一个月难得回家一次。他们的父母多数在外打工，生活极为艰辛。为了给学生改善生活，增加营养，我会到学校附近的圩镇帮学生买肉，为学生煲汤。我把住校的学生分成几个小组。从周一到周六，早上我将肉买回，轮上的小组派出三名同学，

一人负责切肉洗菜，一人负责给炉子生火，一人提水洗涮锅子。整个上午，我只需在课间再来添一次木炭就行了。上午放学时，当学生端着饭过来时，浓郁的内春飘荡在厨房周围盛上一碗，喝上一口，温暖着学生们的胃。我不断地向人请教煲汤方法，并进行经验总结，然后做出合适的调整。比如：将体质不同的学生合并为一个小组，不同的小组配不同的煲汤佐料。体质较热的学生，用银耳、莲子煲汤；体质较弱的学生，用红枣、枸杞煲汤；参加体育训练的学生，用黄豆猪筒骨煲汤……从样式单一到花样百变，虽然我的厨艺不精，但煲汤的技能却得到学生们的一致认可。近二十年过去了，当年的青涩学生早已大变样。每当学生们聚餐，汤水端上餐桌时，他们的记忆又回到了高中时代，纷纷夸起我当年煲的汤。

课堂上，我教给学生们的知识，或许他们已经遗忘，但爱工作、爱运动、爱生活的理念却像一颗颗种子，耕种在学生心田，不断发芽、生根、成长，渐渐成为他们生命的一部分这是我最引以为做的事情。

十四、一位优秀班主任的“秘密武器”

（作者：南昌大学附属中学万安峰 选自：《班主任》2020年第5期）

曾经听过一位优秀班主任的经验介绍，听后感触颇多。这位女教师看上去普普通通，却有着许多人望尘莫及的“班主任成绩”。在她手上，每一届学生都是那样出类拔萃，甚至一些被认为“无可救药的学生，转到她班上后都能脱胎换骨，成就奇迹她到底有什么“秘密武器”呢？

女教师微笑着告诉大家，每当她迎来新一届学生时，在开学第一天，她都会说一句话：“同学们班级是我们共同的家，希望大家都能爱护我们这个共同的家。”然后，她依次走到每一个孩子面前，亲切地喊出他们的姓名，还准确无误地说出他们曾经取得的好成绩以及兴趣特长，鼓励他们再接再厉，发奋学习。女教师通过这个方法，顿时就和学生拉近了距离。所有学生都很惊喜，也很感动，第一次见面，老师就能叫出他们的名字，还知道他们每个人的优点和特长，这难道还不让人激动吗？即使再调皮的学生也会被她的“镇”住，因为这位老师太“神奇”了。就这样，一个团结奋进的优秀班集体就在女教师的带领下诞生了。

她说：“其实，我一点都不神奇。每逢开学之初，我都会认真地阅读孩子们入学表格上填写的个人资料，并且把他们的姓名和照片对号入座，熟记在心。为此，我通常要花上大量的时间和精力，才能把这一切都默记下来。也许有人会觉得我这个办法很‘傻’，但我认为这是值得的，因为他们都是我的学生。如果说，我所带的班级是一个大家庭，那么每一个学生都是这个家庭中平等的一员，作为家长’的我不对他们负责，谁去对他们负责？我不从心底去爱他们，谁去爱他们？”那一刻，女教师热泪盈眶，台下掌声雷动，大家顷刻明白：这位优秀班主任的“秘密武器”其实很简单，就是对每一个学生的爱，对教书育人工作的爱啊！

十五、有一种超人叫班主任，当过的人才懂！

作为一名班主任，为了履行好自己的职责，我们不得不让自己成为几乎无所不能的超人，痛并快乐着。

班主任

01

曾经的学生们毕业、长大后，偶尔回忆往事，说起当年印象深刻的老师，脑海中浮现出的，往往是班主任的模样。

作为班主任，我们要对一个班的学生全面负责，相处的时间最长，影响最深刻，给学生留下的印象也最深。

可是，班主任这项工作要想干好，那可真不简单！这句话，只有亲身经历过才明白！

刚当上班主任的时候，我们可能还觉得不错哇！毕竟，收入会比普通老师要高一些，还拥有一班之主的光荣，心里肯定美滋滋的。

可是，当自己真正融入到这个角色之后，才慢慢发现，其实每一位班主任，都得是一个无所不会的“超人”。

02

班主任每天和学生们在一起，除了教学，要干的事可太多太多了。这些经历，想必各位班主任都有过：

我们是客服

“喂，你好！”“老师，你好，我是吴雨茉的家长，请问孩子最近在学校表现的怎么样？”

我们是变脸大师

面对这群顽皮捣蛋的孩子们，你的脸部表情变得比天气还要快：前一秒钟，脸上还绽放着温和的笑容，下一秒钟，就被气得脸色很难看。

我们是保姆

“老师，我的鞋带掉了，能帮我系下鞋带吗？”

我们是民警

“老师快来呀，周欣欣和王小蕊打架啦！”

我们是法官

“老师，老师，他打我！”“老师，老师，他说谎，是他先打的我！”

我们是民事调解员

“来，握握手，说声对不起，下不为例，大家还是好朋友。”

我们是救助员

“老师快来呀，张乐乐的腿卡在椅子腿上了！”

我们是医生

“老师，我手臂擦破了。”“快来我给你喷点药。”

我们是收银员

有时候一些书费、春游费等要在老师处交钱。又要照顾小朋友，又要负责收钱，万一不留神收到假币，那就赔大啦！

我们是心理辅导员

“孩子，别哭，这次虽然没考好，但我相信经过你的努力一定会越来越好的！加油喔！棒棒哒！”

我们是社区宣传员

“孩子们，这是最新的医保政策，要带回家讲给爸爸妈妈听哟！”

我们是导演

“今年的元旦晚会搞什么花样呢？”

我们是画家

教小朋友画画，就要事先准备好一幅示范画给孩子们做参考。这幅画当然也是要班主任来画啦。

我们是修理工

“老师，我的桌子晃动，你能帮我修一下吧？”

我们是快递员

“老师，我忘带校园卡了，进不了校门，能帮我拿一下饭盒给李小茹吗？”

03

班主任有多难当，只有做过的人才知道。作为班级里的“领头羊”，班主任要开展班级工作，全面教育、管理、指导学生，可谓责任重大。

为了当好班主任，我们需要全身心投入到工作中，以实际行动诠释好这个身份，努力使每一个孩子都能茁壮成长。

作为班主任，想要管理好自己的班级，必须有一颗爱学生的心。只有爱学生，才能主动了解全班学生的情况，掌握他们的动态；才能认真实施好各项教育行为，指导学生全面发展。

作为班主任，控制自己的情绪和表情是门技术活。该和蔼的时候，要慈眉善目，让学生们如沐春风，喜欢上你的温柔。该严厉的时候，又要会板起面孔，让学生们害怕你，乖乖听话。这都是为了有效发挥班主任对学生的影响力，让他们学会做人、学会做事。

作为班主任，还需要懂得营造宽松和谐的班级氛围。一个魅力班级的文化建设是重中之重。教会学生设计“家”，让班级拥有家的温馨。开展丰富多彩的班级活动，引导班级中的每个成员都为这个大家庭出谋献策，培养大家的班级主人翁意识。集集体的力量，科学管理班级，共同打造舒适和谐的魅力班级。

这样，每一位学生记忆里的“超人”，才会被孩子们一直津津乐道下去！我们班主任虽然累着，却也快乐着。

十六、在不断精进的教育路上“立己达人”

（作者：蔡小雄 选自：《人民教育》2020年第9期）

晨兴理荒秽，带月荷锄归。工作近30年，从小县城到大省会，从普通教师到特级教师、正高级教师，再到名校校长，一路上星霜屡变、人事万千。变的是岁月，不变的是行止由梦的初心。

做一名业务精深的教师

我是被浙江省平阳县第一中学推荐去读师范大学的，恩师们的言传身教涵养了我对教师职业的热爱与向往。他们或因教学有方而闻名遐迩，或因治学严谨而享誉坊间，或因爱生如子而受到爱戴。从他们身上，我看到了教师的敬业爱岗、乐于奉献，看到了教师的春风化雨、润物无声，看到了“板凳要坐十年冷”“事情不来半点空”的坚守。

在平阳一中工作的7年里，我相继担任了班主任、团委书记、教学处副主任、科研处主任、办公室主任，有过年轻气盛的躁动，有过浅尝甘露的欣喜，有过偶遇挫折的痛楚，也有过喜获丰收的激越。但无论岗位如何变化，做一名“好老师”的初心始终未变。

工欲善其事，必先利其器。如何成为好老师？我以精进业务为“支点”，努力学习教育教学理论，及时总结提炼教学中的所思所悟，认真撰写论文。7年间，我的教学知识储备扩充、教学智慧增加、教学本领增强，好像开始“小有名气”。从1996年到2000年，我平均每年都能在省级以上刊物发表8篇文章。1997年，工作到第4年，我被破格晋升为中学一级教师。带着几分“初生牛犊不怕虎”的意气，我报名参加了县里的优质课评比，喜获一等奖第一名。

随后代表县里参加市里评比，又是第一名。1999年，我有幸代表温州市参加浙江省优质课评比，还是第一名。会写点文章，课也上得好，这下真的有点“名气”了，我受邀上公开课的机会愈来愈多。同一年，省教研室邀请我在全省高三复习研讨会上开设公开课。县城有它的宁静与安逸，也有它的局促与无奈。所以，当接到杭州第二中学徐承楠校长的邀请后，我来到了杭州。这之后的际遇令我进一步思考一个新问题，从一向优秀。从成功走向成就。在杭二中，我进一步潜心向教”。学校先是让我教高一两个班，一学期后，让我接手一个高三理科班，跨高一、高三上课。一个月后，又让我放手高一班，再接手一个高三文科班。这两个高三班的原数学教师都不一般，后来都评上了特级教师成了校长。校领导评价说，高人在前，我能顺利接班、平稳过渡、殊为不易。

2000年，我代表浙江省参加全国首届高中数学优质课评比，斩获一等奖。校领导与省、市教研员表扬我，但我明白，这背后是沉甸甸的责任。

带完首轮高三后，学校让我接手高二的一个班，这个班的孩子思维活跃、素质全面、学业优秀，我原来的教案几无用处、先前的教学方法备受挑战。我除了

保持严谨、规范的教学风格外，更注重学生创新学习能力的培养。少讲授多启发、少预设多生成，让一课堂的节奏时刻追随学生的思维跃动。

从2002年开始，除了一周10节的日常课，我平均每周还额外承担8节专题课。我一边教一边自学，占用的节假日不知凡几，度过的不眠之夜不胜枚数，收获也都随之而来：所教学生屡获佳绩；我先后被评为省特级教师，全国首批正高级教师，我还获得了“苏步青数学教育奖”。

领跑一群共同追梦的青年

评上“特极”后，为了进一步将“自弹自唱的独奏”转变为“众音汇聚的和声”，我在省教育厅官方网站设立了“蔡小雄名师工作室”，去帮助更多教师快速成长。工作室现有室员1927人，遍布省内山区海岛，网络点击数已超121万次。我带领全工作室成员题研讨、发表文章、编著出书、外出学习……除了工作室里的这些学科带头人，经各地教育局牵线正式向我拜师的还有20多位教师，他们都亲切地叫我“师父”。我们在教学相长中彼此成就、共同成长，做了很多令人欣慰、值得骄傲的事。我的“徒弟们”大都已成为当地的教学骨干、名优教师，到目前为止至少有1位评上了正高，3位评上了特级，6位评上了省教坛新秀，多位获全国优质课评比二等奖。我和徒弟们一起写的高妙系列”“玩好题系列”数学书畅销大江南北，甚至出现在时下热播的影视剧中。

我始终不敢忘记，我的“主业是教书育人，是带领一群风华正茂的高中生向着梦想奔跑。20年，校领导认为我可以胜任更多的管理工作，我遂开始再一次任起中层干部、副校长。2012年至今，我先后在三所学校担任校长。岗位转换，视野也变了。以前，我关注的是怎样让学生获金牌、考名校到了杭十一中。到了杭十一中后、杭师大附中后，我的教育观也在发生深深度变革。

2013年，一个刚毕业的学生穿着“蜘蛛侠”服饰来看我时动情地说：“校长，当初如果没有您的鼓励，我不会有今天。”我记得他，有一次我在巡视时发现他逃课在体育馆睡觉。我跟他聊了很久。他自己听不懂课、学习跟不上，极为厌学。我跟他讲，每个人有自己的强项，就算考上大学，也不能放弃自己，要早日找到适合自己的项。后来他找到了“健身教练”这个适合自己的职业，即便考不上大学，如果能把健身教练这份工作做好，谁能说他不是人才呢？

2016年高考后，一个学生来看我要送我6个节能电灯泡，说：“校长，我在读大学前，要推销两万个节能电灯。”这个成绩普通的孩子非常可爱，居然将他的校长作为第一个推销对象。这引起了我的深思：不要小看这些学生，未来回到母校盖大楼，设奖学金的住往就是他们，杭州的马云就是代表。

待过的学校多，接触的学生多，我深有感触：并非每个学生都能上名校，也并非每个学生都需要上名校。因为比成绩更重的是成长，比教书更重要的是育人，教育工作者不能仅为一点“显性”的分数而挖空心思，而更应该为“隐性”的未来大做文章。

担任杭十一中校长时，鉴于该校曾是省内第一所女子学校，我创办了女生班并确立了培养“蕙心兰质，智面行方”的现代女生这个目标，除了开设常规课程，还开设了品德教育、才艺学习、人文历史、思维品质等课程，打造了学校的女生教育特色。

“宽到底，严到位”“自在在心，自律在行动”“办三宽四自”的教育，育“四高五强”的学生”等理念深入人心。3年来，学校引进培养了6位正高教师和12位特级教师，成立了“五大中心”，建立了“数学、人文英才班”“钱学森班”，学校办学质量大幅度跃升。

2019年上半年，学校顺利通过现代化学校评估验收，成为杭州市内唯一、江省内四所之一的省首批现代化学校。2019年下半年学校成为全国唯一新增的“西南交通大学少年班基地学校”。2018年杭高牵头成立了“中国卓越高中联”，与全国12个省市的12所名校共同发出了守护教育生态、为国育才的倡议，用“杭州类好教育”的理念去辐射全国。

办一所阳光、厚实、温馨的卓越学校

2019年5月，杭高成功举办了百廿年校庆。3位将军、10位院士万余位校友到场。杭高再次成为浙江教育的热点。

站在当年陈望道办过公的办公室，望着窗外樱花树下的鲁迅雕像，我再次陷入沉思：下一个百廿年，路在何方？经过反复球磨，“办一所令人向往的卓越学校的办学愿景清晰起来，我给这所学校的发展定义了三个关键词阳光、厚实、温馨；阳光：向阳，光明。一路向阳，光明磊落！这所学校有活力、有担当，不揠苗助长，不意功近利，始终以教育人的良知维护良好的教育生态，这所学校有魄力、有闯劲，不媚俗，不跟风，勇立潮头，浪遏飞舟；这所学校有动力，有希望，善用聪明才智，常有奇思妙想。

厚实：厚重，务实。沉下心来，用几代乃至几十代人的努力去沉淀，在时代发展的大潮中不断与时俱进、去伪存真、精益求精地去积累。建立一整套“行之有效”的育人机制，它令每个学生、每名教职工都能有聚焦目标的“向心力”！因为这份厚实，一所学校既有自我调整的主动性，也有面对时代挑战的底气。

温馨：温暖，清馨。校园里充满温情友善，没有训斥，也没有顶撞；没有恐吓，也没有嘲讽！这里，允许犯错，但拒绝怠惰！这里有矛盾，但总能冰释前嫌！老师上课时干咳几声，会被有心的学生关注到，送来润喉的蜂蜜水；学生交作业，会收到“心中有大海，处处是马尔代夫”的鼓励；在这里几个素不相识的同学也可以来一场酣畅淋漓的比赛。有人问我：“蔡校长，你如何做到每天热血沸腾，不知疲倦？”想来答案只有八个字：心之所向，因梦而往。我欣慰于杭高雨道上的梧桐和青春的倩影，喜悦于红墙上的斑驳和慕真泉的流水。所以，永远热泪盈眶，永远激情飞扬！

课改篇

一、把一半学生送进清华北大， 孙维刚的教育奇迹还会重现吗？

孙维刚创造的数学教育奇迹，至今没有被超越。

不留作业，不刷题，不做教辅，每天睡够 9 小时，充足的锻炼，孙维刚的数学神话就是在这种背景下创造出来的。

他说，中学 6 年数学课的时间太长，纵使智力平平的学生，一年半也足矣。

他认为，教育首先要建立先进的观念，知识是需要的，但更重要的是高超的思维水平，让不聪明的孩子变聪明起来，让聪明的孩子更加聪明。

如何让人变得聪明起来？孙维刚最核心的教学观点是，一定要站在系统的高度教授知识，后来被总结为“孙维刚结构教学法”。

孙维刚教学法的本质是博雅教育，学科间本无明显的界限，它们总是相互交织、互相渗透，只有掌握其中的规律，才能把握内在灵魂。

2002 年 1 月，孙维刚进入了似睡非睡的轻度昏迷，不能再吃东西了。这是他与癌症共生的第十二年。

1998 年孙维刚经历了人生第八次大手术，30 多个学生的父亲自发组织，每晚安排两人陪床，守护了他 30 多个日日夜夜。手术原本可以在协和医院做，但孙维刚坚持在北京六院，因为这里离学校近。

他站在高层，课间操时，能看见学生们做操，同学们也能看见孙老师站在窗前遥望着他们。

这位北京二十二中的数学老师最终没能实现他对第四轮实验班孩子们许下的诺言：我要好好活着，把你们送进一流大学。

在此之前，孙维刚创造了中国教育界的奇迹：作为实验班班主任的他让这个普通学校里的普通孩子，将近 40 人考进北大、清华。

孙维刚和他北大、清华的学生

第一轮实验班，除 1 人外，高考全部上线。

第二轮实验班，40 人中，15 人升入北大、清华。

第三轮实验班，全班 40 人，22 人考进北大、清华，占全班人数的 55%。

他创造了中国教育界“真实的神话”，神奇而震撼，成为至今无法超越的教学奇迹。

孙维刚到底用了什么神奇激进的教学手段，创造了这个不可思议的成果，这成为当时中国教育界一个巨大的谜。

博雅孙维刚数学系统课赠书

01 站在系统的高度：

让不聪明的孩子变聪明，让聪明的孩子更加聪明。

彭壮壮一直很难忘记初一开学第一天孙维刚说过的话：

孩子们，读书最高的境界是，你们毕业离校时把老师教的知识全部忘光，剩下的才是真正成果。

彭壮壮当时非常愕然，孙维刚接着说，这句话不是我的专利，是大数学家劳厄说的。我理解这个成果就是知识之外的能力，是综合素质。

接下来他说的话更让学生们惊讶：

我要告诉你们，今后数学不留家庭作业，其他科我也建议少留或不留。

6年数学课的时间太长，纵使智力平平的学生，一年半也足矣。

去，都到操场去，以后男生每天跑1500米，女生跑800米，必须坚持不断。

不留作业，不刷题，不做教辅，每天睡够9小时，充足的锻炼，孙维刚的数学神话就是在这种背景下创造出来的。

在他看来，传授知识是教育最低层次的目标和观念，刷题、猜题、押题把学生搞得机械麻木，失去了对数学的兴趣。

他认为，教育首先要建立先进的观念，知识是需要的，但更重要的是驾驭知识的睿智，面对难题善于思考的创新能力，而其本质是高超的思维水平，是智力素质，就是要造就孩子们强大的头脑，让不聪明的孩子变聪明起来，让聪明的孩子更加聪明。

如何让人变得聪明起来？孙维刚最核心的教学观点是，一定要站在系统的高度教授知识，后来被总结为“孙维刚结构教学法”。他总是启发学生着眼于知识之间的联系和规律，从系统的高度去把握知识，达到八方联系、浑然一体、浮想联翩、思潮如涌的思维状态。

孙维刚的课堂

孙维刚从不担心学生的脑子够不够使，比如教三角形内角和定理的证明时，课本上只是延长三角形底边并做出一边的平行线引导学生做出证明，孙维刚则是把问题交给学生，上来就让学生猜想三角形内角和是多少，再让学生提出自己的证明，几种证法出来后写在黑板上。

他做总结，这就是数学归纳法的思想。数学归纳法是高二才接触的东西，但初一的学生们自然而然跟着他学下去，脑子就会“强大”起来。

后来考入清华大学的学生刘婷说，孙老师总是让我们用哲学思想去学习，他启发我们通过自己的归纳总结发现规律，我们用3个半天掌握了三角函数118个公式，这是大部分学校一个月要讲的功课，可见哲学思想的威力。

孙维刚曾说，我教的数学一直都是一个整体，我从来没有教过任何一个章节。我可以从任何章节开始教，因为所有的章节都浑然一体，做到这一点，才能做老师，所有的知识都融会贯通之后你才能给学生讲清楚道理。

他很反对传统的教学把知识切割得支离破碎，不仅肢解了知识，也肢解了学生的思维，学生不求甚解，越学越琐碎，越学越短视，越学越死板。

孙维刚认为，老师应该时时刻刻、事事处处总是站在系统的高度去教授知识，让知识总是以系统中的一个个环节的面貌出现在学生的面前，数学如此，所有的学科都是如此。

02 学生才是课堂的主人

在孙维刚的课堂上，他不是主角，而是退居幕侧的“导演”。他不喜欢安静的课堂，不赞赏把老师讲的课，甚至每句话，都听进耳朵的学生，做成笔记的人。

他说过：我教我的学生6年数学，几乎每道例题、每个定理、每个公式，都是引导学生自己动手完成的。

孩子们争先恐后，抢在我的前面，想出题目的解法，想出定理的证明，甚至我刚刚写出定理的前提，他们就抢到求我的前面，猜想定理的结论该是什么。自己动手推导过的定理，由于历经险阻，熟知路上的坎坷，学生必将印象深刻，记忆久远，甚至终生难忘。更重要的是，日复一日，年复一年，大脑机器高速运转并习以为常时，不正是一个强大的头脑日臻成熟之日吗？处在这样一种课堂氛围中，相互感染激发，日积月累，大脑越用越活，孙维刚班上的孩子初中三年基本就学完了中学6年的数学课程，还增加了许多课本上没有的内容。

孙维刚与学生讨论

他对老师们说，事实上，学生们蕴藏着巨大的智慧，这往往使我们始料未及，打开学生潜能的闸门，智慧的洪流将汹涌澎湃。很多同行对孙维刚不留作业，不大量做题无法认同，认为数学必须要通过做题保持敏感和熟练。当年如此，如今更甚，课外数学培训机构，基本上都要保持一定的题量。

孙维刚明确反对刷题，他说，水能载舟，亦能覆舟，题海战术，就是覆舟之术。题不在多，但求精彩。他如果要为学生们出一道题，一定是自己做过很多道后精选出来的题。孙维刚提倡一题多解，一道题的方法竟多达七八种，分别从不同角度入手，面貌迥异。然后，孙又给同学生提出新的课题，让他们找到各种解法之间的联系，直到学生们发现它们共同的本质，完成多解归一的过程。他总说，题不在多，而在于把每一道题都做透彻。所以他为学生开创了解题“三级跳”：一题多解（达到熟悉）、多解归一（寻求共性）、多题归一（寻求规律）。

有一年，孙维刚教初一，四五月份时，他向北京市教育局提出申请，能不能让他初一的学生参加一下当年的中考，他想看看孩子们达到什么程度，以便制定下一阶段的教学计划。考试结果出来了，孙维刚初一学生中考的数学平均分超过了北京市中考平均分10分。

一年学完三年的所有课程，不是拼命超前学的结果，而是孙维刚用系统学习方法，提炼出来了一个提高学生智力素质的基本模型。

在孙维刚看来，各学科的思维机构和思维原点是相通的、有迹可循的。

在此基础上他研发出了一个复合学习模型，由 6 种学习能力组成：理解概念的能力、研究概念的能力、理解原理的能力、研究原理的能力、审题解题的能力和研究新问题的能力。学生掌握了这个复合学习模型，可以很轻松自在地将其运营到所有科目的学习中去。这也正解释了，为什么孙维刚的学生除了数学，各科成绩都非常优秀，因为综合能力和成绩优秀进入了北大、清华。

03 孙维刚教学法的本质是博雅教育

考入北大数学科学院的学生杨维华在接受记者采访时说，孙老师讲课很有“心计”，他在数学课上第一次写出 α 、 β 、 γ 时，从希腊字母讲到希腊文化，再讲到欧洲，讲到二战，他顺手就画出军事地图。

考入清华大学电子系的学生陈硕回忆，孙老师讲课最吸引人的地方，要属他渊博的知识和敏锐的头脑，他会讲很多历史，把那些看似和数学毫无想干，其实它们和数学以及其他学科有着紧密的联系。

学科间本无明显的界限，它们总是相互交织、互相渗透，只有掌握其中的规律，才能把握内在灵魂。回头来看，会发现孙维刚是一位真正的博雅教育践行者，他在日常教学中融入了人文思想，作为一个数学老师，他却始终表达一个观点：

教育不是为了应试取得高分，教育必须着眼于学生的终生发展，这是学生自我发展和实现其生命意义与价值的需要。

作为儿童博雅教育的倡导者，博雅小学堂从 2016 年开始就在寻找最符合博雅教育理念的数学课程，我们寻访了很多数学教育机构，包括著名的奥数机构、坊间知名的工作室和一些新教育探索者，都没有遇到契合的。

机缘巧合，今年我们结识了孙维刚教育研究院的几位教育者，顿时兴奋起来：这正是我们寻寻觅觅多年想找的数学课！我们相逢恨晚！

2002 年孙维刚老师去世，他的传奇便成为历史，随着时间的流逝，孙维刚这个名字渐行渐远。

尽管在数学教育界他一直是被无数同行研究的对象或者课题，但很遗憾的是，社会上并没有多少人知道他，更遗憾的是，这套先进的孙维刚教学法没有被完整的继承下来，没有被广泛的普及。

2016 年春天，孙维刚老师的遗孀和几位来自北大清华的孙维刚教育理念的信奉者，成立了孙维刚教育研究院，希望珍视孙老师用生命打造出的荣誉，也希望更多孩子受益于孙维刚教育理念，获得高效自由的学习方法和思维提升，进而发展出自己的志向和使命。

寻寻觅觅，兜兜转转，在 2020 这个不平凡的一年，博雅小学堂和孙维刚教育研究院相遇，并达成深度战略合作。

我们将以互联网在线教育的方式，让孙维刚老师的教育精神延续下去，让中国无论城市还是乡野的孩子都能有机会享受到最先进、最博雅、最符合教育本质的孙维刚数学课。

二、反思的四重境界

（作者：曾佑惠来源：《人民教育》2020 年第 13-14 期）

“对教师成长最有效的要素是什么？”

日本学者佐藤学多次对这个难题进行问卷调查，所有结果中排第一位的都是“自己对教学的反思”。美国学者波斯纳也提出了教师耳熟能详的成长公式：教师的成长=经验+反思。如何写反思？

我写了近 30 年教学反思，总结下来，教学反思可以分为四重境界。

第一重境界：记录教育教学案例，一事一议

《大家一起来》是统编教材《道德与法治》一年级下册最后一课。课堂上设计的游戏“荒岛求生”创设了这样一个合作情境：

6 个孩子出去游玩，船快沉了，这时从远处漂来一只竹筏，问他们怎么办。当学生一窝蜂地上台要表达自己的求生观点时，场面一时失控。我发现出问题了。

荒岛求生游戏远离学生的生活尤其是一年级学生的生活，导致他们不太清楚“荒岛”“竹排”等所代表的具体事物。我们应关注学生每天的生活，随时记录他们生活中的事例，并纳入教学内容……

这是我主持的工作室刚刚成立时一位学员的反思，这位学员刚刚入职一年。像这样的教学反思，主要记录自己的教育教学故事、案例，以叙事为主，一事一议，总结得失，获得启发，我称之为“叙事型”或“陈述型”反思，这是反思的第一重境界。

这种教学反思写作简单，可以及时完成，教师愿意写、乐意写，大多数也会写，也是职初教师最青睐、最容易入手的反思方式。

第二重境界：从教育故事中反思策略、方法或路径

听了这堂课，我也写了一篇反思，我把反思的重心放在“如何在课堂中落实学生发展立场”上。具体从学生的生活、学情、主体三方面进行反思。

第一，学生生活经验意识缺失。“向生活学习，在生活中领悟”是统编教材《道德与法治》最主要的道德学习方式。向生活学习，包括过去的的生活、当下的生活、未来的生活。向过去学习，也是要服务于当下的释疑解惑和当下生活的指导。用游戏吸引学生、培养学生对合作的兴趣是非常好的活动设计，但用远离学生生活的“荒岛求生”游戏进行 6 人合作，跟许多学生的当下生活距离太远，多数人也许一辈子都体验不到，用一张容不下 6 双脚的纸代表竹筏，学生依然难以感受到求生的渴望。

第二，学情意识缺失。虽然这堂课面对的是一年级学生，但是围绕“合作”，学生的经验不是零，学生已经在生活中有了一些与他人合作的经历。只是学生需要去发现还有许多事情是可以有伙伴参与的，合作会使哪些事情完成得更快，从而体验到合作的乐趣，培养与他人合作的意识，是我们教师需要思考的。

第三，学生学习主体意识缺失。学生是课堂的主体，但这节课更多在关注教学内容，关注如何把握进度和精彩程度等。每位教师在备课时就要围绕“把‘心中有学生’融入备课中”来思考，观察学生在生活合作情境中的困难和障碍是什么、难在哪里，学生之间的差异是什么，再基于学生具体的学习难点和障碍点进行备课和上课。“依做而学，依学而教”，才是把学生放在课堂中央，课堂生成才值得期待。

从教育故事或者案例中反思改进的策略、方法或路径，这种反思属于“经验型”，是反思的第二重境界。

第三重境界：挖掘实践背后的理论支撑和事物发展规律

反思的第三重境界是走向“理论型”或“规律型”。这类反思不重在叙事，也不停留在经验的总结上，而是挖掘实践背后的理论支撑，总结事物发展的规律，是卓越教师的思维常态。因为这样的反思难度比较大，而实践缺深度、理论欠高度、提炼有难度又是基层教师较为普遍的痛点问题，所以大多数基层教师的反思很难触及。

两年前，针对《中国教育报》的一篇报道：因为给 600 位家长发短信仅 2 人回复，杭州市东园小学副校长吴海燕成了“网红”，被称为“最郁闷校长”。我围绕“关怀哲学”写了一篇反思，反思中首先对“吴海燕校长因下雨短信提醒家长不要为孩子撑伞、背书包、换鞋，让孩子自己的事必须自己做”的事件进行了简要回顾和分析，总结了吴海燕校长“问题导向、目标明确、执行有力”的亮点，也提出吴海燕校长走出郁闷的一条路径——建立关怀哲学，并结合另外一位校长的案例进行类比，从而获得启发：那位校长蹲下身，采访一个三年级的孩子是否喜欢班主任，孩子环视四周激动地说不喜欢，因为他跟老师打招呼，而老师从来不理他。采访后，校长让全校教师每天都必须做一件让孩子感受到喜欢他的事。学校一年级班主任每天放学后都留两三分钟专门检查孩子的书包是否整理有序，孩子的小脸小手是不是干净，红领巾、衣服、鞋帽是否穿戴整齐，确保每一个孩子都做好后整队集合，牵着第一个孩子的手走向校门口，把孩子一个一个交给家长，并分别拥抱。一周以后孩子个个脸上洋溢着笑容，一个月以后家长对学校的支持率直线上升，愿意参加学校的活动了，家校联系密切了，师生的精神面貌焕然一新。

利用关怀哲学，我分析了“榜样示范、对话、实践、认可”四个启示。从而提出吴海燕校长需要改进的四个策略：

一是在提出要求前先树立榜样，让家长和孩子从中感受到学校的真心关怀，能够从心理上接受；二是展开多元对话，与班主任、家长、孩子一起探索一条合适的路径把孩子成长、家长需求、班级管理和学校要求对接起来，把学校的要求转化为家长和孩子的需求，既能减轻家长负担，又能培养孩子能力，形成无声育人的合力；

三是把路径在部分年级、部分班级和部分家长中进行试点、实践，不断反思、总结，随时分享好经验，让家长、孩子感受到关怀并用行动教孩子怎么去关怀；

四是让部分家长、孩子、班级参与不送进校园的实践，演示成长，以点带面，就有望建立稳固持久的关怀关系，“雨天不送进校园”的学校要求就不再高高在上，而会很快变成扎根于行动的全校习惯了。

第四重境界：探索实践背后的内涵或价值

反思的第四重境界是“价值型”，知其所以然后还要探索实践背后的意义、内涵或价值，这是专家型教师的反思习惯。

重庆市的班主任基本功竞赛有一个项目是案例展示，需要展示“案例主题”“案例背景”“案例过程”和“案例价值”等内容，其中“案例价值”难倒了一大片班主任，不知道价值是什么、如何挖掘。王薇老师针对高中三年的系列礼仪教育班会这个案例，总结出以下三点价值：

第一，搭建平台，互助成长。学生在活动中充分发挥主动性，进行思维碰撞、自我对话、自我建构，在合作践行中让“礼”内化于心、外化于形。

第二，班级共融，协同育人。在班主任引导、教师融入、家长参与下，班级共同体的凝聚力、向心力更强，反过来每个人从活动中通过多维思考实现育人育己、共生共长，使班级成为我们的精神家园。

第三，课程系统，价值引领。通过高一“入学礼”（意在规范行为）、高二“社交礼”（意在融入职业生涯教育）、高三“成人礼”（意在引导价值取向），她的微班会从社会主义核心价值观之“文明”出发，经过“个人礼——社会礼——价值礼”的层层升华，成为学生落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的有效途径。

反思的四重境界受教师的反思习惯、阅读积累、经历沉淀以及思维方式等多方面的影响。其实，反思写什么和怎么写都不重要，以实践为基础、阅读做铺垫、思考为核心、坚持来支撑，哪怕从一句话开始，只要写起来就有收获，日积月累下来就有成长、有提升，就会进入终身成长的最高境界。养成反思习惯，遵循教育规律，成就每一个孩子，成为最好的自己，这是所有境界反思的最高价值。

三、高效课堂教学的十种策略

1、在教学关系上，表现为：引导与帮助

由于在课改中教师角色转换，所以教师的教学行为也在变化，我们认为，在教学关系上，师生互动中的教学行为应主要表现为：引导与帮助。

用“引导”与“帮助”的有效互动，来支撑学生的学习，使之实现有效教学。

所谓引导，应是“含而不露，指而不明，开而不达，引而不发”。要引导学生与文本对话；引导学生自我对话；引导学生与学生对话；引导学生与情境对话；

引导学生对问题的观察与讨论；引导学生提出问题；引导学生全身心的投入学习过程。

在教案中，还是要因势利导，即在学生思维受阻、困惑不解时引导，使其畅通；在学生理解肤浅、就事论事时引导，使其深刻；在学生观点错误，出现失误时引导，使其正确；在学生思路偏离，南辕北辙时引导，使明晰；在学生思维局限、难以拓展时引导，使其开阔；……引导不是主宰，要把表达的自由还给学生，把判断权交给学生，把想象的空间留给学生，把创新的机会让给学生。

所谓帮助，帮助就是服务，要帮助学生寻找、收集和利用学习资源；帮助学生解决学习需要的工具；帮助同学设计恰当的学习方式和选择学习策略；帮助学生对学习过程和结果进行评价与反思；帮助学生发现自己的潜能等。帮助不是包办，在课堂中要清除教师的“霸权”现象，要克服学生的“盲从”现象。

2、在师生关系上，表现为：尊重与赞赏

我们认为，在师生关系上的和谐，教案行为主要应表现为：尊重与赞赏。

尊重，就是要尊重每一位同学的做人的尊严和价值，在课堂对话中要民主、平等，即教师要以饱满的热情，浓浓的爱意，真诚的微笑，和蔼可亲地与学生平等地、民主地对话。师生之间的交流应是朋友般的交流，师生交流更多的是商量与切磋，补充与讨论，倾听与沟通，尊重与信任，平等与合作。在师生互动中，允许学生答错了重答，答不完整，允许补充，不明白的允许发问，有不同意见的允许争论，允许学生向老师“发难”。在课堂中应没有训斥、责骂、侮辱和体罚；也没有紧张、恐惧、担心和不安，应是一个富有人情味的和谐课堂。

赞赏，就是要赞赏每一位学生，赞赏每一位学生的独特性、兴趣、爱好、专长；赞赏每一位学生所付出的努力和表现出来的善意；赞赏每一位学生对教材的质疑和对自己的超越。

3、在讲练策略上，表现为：精讲与精练

所谓“讲练”策略就是“精讲精练”策略，它是一种提高课堂教案效益减轻学生过重负担的教案策略。它是一种有效呈现知识和指导学生学习的教案策略。

所谓“精讲”就是指教师对基础知识用少而精的语言，抓住中心，揭示教材中的内在规律和本质特征。以讲促思，以讲解惑，讲清知识的纵横联系，讲清知识发生和发展过程，讲科学的思维方法和学习方法等。通过“精讲”可留出更多的时间让学生多动，即动脑、动手、动口等。因为学生注意力集中听课，时间是有限的，讲多了影响教案效果。要精讲就要突出“重点”，所谓突出重点指：在学习过程中，引导分析，学懂重点；组织讲评，突出重点；练习设计，紧扣重点；板书设计，标出重点；直观演示，体现重点；课堂提问，问在重点；归纳小结，点出重点等。重点知识解决了，一堂课的任务基本完成。

所谓“精练”，是指练习要少而精，虽然练习对技能学习有促进作用，但是过量的练习，会产生两个消极作用：一是阻碍技能的掌握；二是导致技能的退化。

即产生练习的“高原现象”。所以向学生提供的练习，要有目的性、层次性、递进性、探究性、典型性和综合性，练习方法要多样化，提高学生练习的成功率，使学生在“精练”中提升学习效果。

4、在问题刺激上，表现为：创境与设疑

创境。在新课程有效教案中，我们要想方设法创设系列的情境，组织大量的刺激要素，以不同形式刺激学生与问题对话，强化学生对问题的观察，思维，记忆……，不断巩固学习成果。在刺激策略上，可有以下几种：

（1）语言刺激。即教师以“奇”来刺激学生与问题对话；以“精”来刺激学生与问题对话；以“新”来刺激学生与问题对话；以“美”来刺激学生与问题对话；以“艺术”来刺激学生与问题对话。

（2）媒体刺激。即教师以背景内容刺激问题；以核心内容刺激问题；以激趣内容刺激问题；以重复呈现刺激问题等。

（3）演示刺激。即教师以模拟演示刺激问题；以实物演示刺激问题；以图表演示刺激问题等。

（4）情景刺激。即教师以活动情景来刺激学生与问题对话；以实验情景来刺激学生与问题对话；以心理体验情景来刺激学生与问题对话；以故事情景来刺激学生与问题对话等。

（5）情感刺激。即教师以成功激励的方法刺激学生与问题对话；以合理调节情感状态来刺激问题对话；以“移情”手法，刺激问题对话等。

设疑。教师要通过设疑，刺激学生对问题探索求知的欲望与热情。通过问题的刺激，培养学生的思维能力。而问题刺激的设疑方法很多，这里提供若干个设疑点，如：在课题上设疑，在重点上设疑，在衔接上设疑，在联系上设疑，在思路上设疑，在实践上设疑，在比较上设疑，在谬误上设疑，在疑难上设疑，在运用上设疑，在深化上设疑等。但设疑应注意；目的性，启发性，趣味性，针对性，整体性和主体性等。

5、在关注差异上，表现为：分层与异步

有效教案主要指对全体学生教案有效，不是指对部分基础好的学生有效，否则就要产生新的不平衡，好的学生更好，差的学生更差，使学生之间个体差异更大。我们需要的是让原来的不平衡，逐步趋于平衡，这也是对有效教案的要求。

学生之间的个体差异是有多种原因形成的。因为每个学生都受到不同的遗传因素、家庭因素、个人因素及社会环境的影响，这必然使个人的发展存在着不同的客观差异。其差异主要是：基础性差异、动力性差异，操作性差异和方向性差异等，如何在教案中缩小差异，或在有较大差异的班级（如民工子女多的班级）中如何执教，这是实现有效教案必须关注的问题。在学生之间具有明显差异的班级中，一定要打破“齐步走”的格局，提倡“异步行”的做法。其中，分层递进，因材施教，仍然是一个好的教案原则。课堂教案中，在面向全体学生，促进人人

成功的指导思想下，要协调教案目标和要求，将教案要求置于各层次学生的“最近发展区”之中，同时调动学生学习可能性的易变因素，使教案要求与学生学习可能性相互适应。通过对学生的分层教案，分层练习，分层辅导，分层评价，分层矫正、调节，以达到各类学生产生接受效应，共振效应，使每一个学生都能在原有基础上获得充分的发展。

6、在动态生成上，表现为：促进与应对

动态生成教案是新课程积极提倡的核心理念之一。

所谓“动态生成”或说“生成”是一个相对于“预设”，很少关注“动态生成”，很少考虑促进动态生成，应对动态生成。促进，就是采用生成性策略，促进问题的生成。其中策略有：生动的讲述策略，技巧性提问策略，引导学生质疑策略，创设问题情境策略，头脑风暴策略等。应对，就是当课堂动态生成时，要运用教师的教案机智，开发和利用动态生成资源。其中，策略有：倾听回应策略，因势利导策略，随机应变策略，把握分寸策略等。

7、在媒体运用上，表现为：整合与巧用

整合，指把媒体技术融入教案过程，发挥“技术”的优势，改变教师中心论，把“技术”与学科教案方法结合起来，形成相应的引导方法。整合的方法有几种：技术与学科整合，技术与学科教案整合，技术与某种知识的整合，技术与某种策略的整合等。通过各方面的整合，使之产生 $1+1>2$ 的效果。巧用就是找准整合之处。要做到整合在关键处，整合在疑难处，整合在情境创设处，新知的生长处，思维的障碍处，操作的要领处，知识的延伸处，思维的拓展处等。“技术”的运用不能占用时间太多，防止产生“技术现代化”而“感情淡漠化”的不良倾向。

8、在学习评价上，表现为：发展与开放

发展，指对学生要进行发展性评价。发展性评价注重对学习表现情况的全面考查和反馈，及时发现学生在学习过程中出现的问题，给予提示与帮助，以达到促进学生不断发展的目的。

同时，发展性评价则更多是一种自我参照的评价，即把评价结果跟学生以前的表现进行比较（个体内差评价）从而发现学生的进步与缺陷，以针对性地进行激励并提出补救的措施。因此，发展性评价真正能体现出“以学生发展为本”的新理念。让每一个学生都体验到学习的乐趣和成功的喜悦，从而引发学生的学习兴趣。

开放，指对学生进行开放性评价。“开放”有以下几方面：一是评价内容的开放。即它不仅对知识掌握和运用知识的熟练程度的评价，还要注重对学生的个性品质的评价，更要注重学生在实践中解决问题能力的评价。二是评价标准的开放。对学生评价不能用一把尺子、一个标准来衡量所有的学生，而要通过既有一定的共性要求，又有适合各个层次学生且可以供自我选择的评价来评价，促进学生在原有基础上的发展，对少数表现出有个性特长的学生要进行特殊的评价。三

是评价主体的开放。它既有教师评价，还有自评与互评；将来自各个角度的观察意见交汇起来，最后作出既有定量又有定性的全面评价。

9、在课堂管理上，表现为：反馈与调控

课堂管理首先要有反馈信息，并要求教师对学生的反馈信息接受应该敏感，判断应当准确，处理应当果断，对后续落实目标的教案要调节，回授、补偿应及时。反馈的方法可以用提问、观察、质疑、训练等收集信息。反馈包括当堂反馈和课后作业的反馈。

在学习过程中，要提倡学习的“自我反馈”，具体要求有三：一是自我观察，二是自我分析，三是自我评价。同时，还提倡“同步反馈”，其中“同步”指：与学习内容同步；与学习进程同步；与练习过程同步；与学生心理兴奋点同步等。

课堂中的调控，不一定都是对“问题生”的调控。首先是目标调控，即要考察三维目标的贯彻度和达标度；其次是“度”的控制，即控制思维的密度，内容的深广度，教案的进度，训练的程度，使师生处于“共振”状态。最后是对课堂问题行为的调控。特别是对以下几个问题的调控：

（1）当学生精神不佳时，你能使他们振作；（2）当学生过度兴奋时，你能使他们归于平静；（3）当学生茫无头绪时，你能给他们指明方向；（4）当学生没有信心时，你能调动他们的积极性；（5）当学生有差错时，你能让学生自己明白错误；

10、在对待自我上，表现为：反思与改进

坚持教案反思可以提高教师的创新意识、专业化水平和教师的元认知技能。反思产生于问题，要让教师自己审视自己的教案，反思自己的教案，质疑自己的教案，找出教案中的低效或无效的问题，进行研究。

反思。可指课前反思，课中反思，课后反思。课前反思会使教案成为一种自觉地行为；课中反思会使教案活动高效率地完成；课后反思会使教案经验理性化。

改进。指在教案观念上的改进；对教材及“课标”钻研方面的改进；对教案方法与策略的改进；对教师自身素养方面的改进等。并提出今后的努力方向。

教案要反思，现在人人皆知，但是在反思实践中，出现一些倾向：一是“假反思”，不是“真反思”；二是“浅反思”，不是“深反思”；三是“应付思”，不是“我要思”；四是“空反思”，即只顾反思，不会“决断”，没有行动，未解决问题。我们认为，要提高教案反思的能力，提高反思品质中的几个“度”是训练的方向，即反思要有广度；反思要有深度；反思要有高度；反思要有创新度；反思要有灵活度。

研究表明：一个不会反思的教师，不可能在课程改革中，转换教师角色，发展成为研究型教师，反思型教师，他的经验也是狭隘的，肤浅的，它的学术水平的发展也将大受限制。

四、高效课堂中的“学”“展”“点”“练”

(来源：教师身边事 2020.12.16)

高效课堂是一种课堂，也是一种管理，更是一种全新的教育思想，具有复杂、全新、整体、系统、深刻等特点。要打造高效课堂，就离不开学、展、点、练，那么，具体怎么做呢？

一、学：“学”即“自主学习，目标自学”

自主学习就是学生在当堂非常明确的“自主学习目标”的要求下，在学案导学的帮助下，通过自我调控的自主学习活动过程。这个活动过程的外在显象——可独学、对学、群学。这个环节内学生必须在规定的时间内完成具体的学习目标任务，是一个独立思考、快速思维、积极争辩、或者强化识记的过程；这个过程需要体现分层的教学要求，分类的学习样式，分级的训练目标；这个过程其主旨在于把思维的过程还给学生。

教师干什么呢？教师根据学生的学习需要自主学习的要求，教师课前需要认真通研教材，彻底把握教材、把握学生，注重搜集多种资料，在尊重学生实际和学习规律的基础上，制订切实可行的分层导学案。学案要提前下发，学生根据学案，自主解读文本，初步学习，完成基础知识、基础题目，从总体上对文本有初步把握，完成基础性目标，从而为课堂的深入学习奠定基础。

二、展：“展”即“展示交流，分享共赢”

课堂交流就是让学生大胆“说话”，主体参与、合作探究，尽可能给学生表达的机会。同时通过展示交流可以让学生表达不同的多样化的思维，并相互启发、相互沟通，从而达到培养学生的多元化思维能力，达到在分享中实现共赢的目的。

课堂上教师要拿出一定的时间让学生将自主学习的情况，进行展示交流，形式要多种多样，教师注重适时、恰当、中肯的评价，学生之间要善于倾听他人的发言，最终让每一个学生享受成功的喜悦。另外对于学生自主学习中有疑惑的问题，教师要善于引导，在班内形成“兵教兵”的浓厚学习氛围。过程中，教师要汇总交流展示中的问题，把握课堂教学的关节点、关键点、易错点、疑惑点，为下一步点拨做好准备。

值得注意的是，展示只是教学一环，而不是全部；问题是展示的载体，巧妙设计问题；展示是互助合作探究后对疑难问题的解读。

三、点：“点”即“精讲点拨，点评升华”

精讲的精，不只包含着数量，更包含着质量。所谓精讲，主要应该体现为教师抓住知识的关节点、关键点、易错点、疑惑点等讲出知识的精华，讲得精彩。把握住了这些点，就能使教学收到事半功倍的效果，反之，全面开花，到处点火，则收效不大。精讲是点燃智慧的火花，课堂上的精讲要恰到好处，该点拨则点拨，

该引导则引导，该省略则省略，该剖析则剖析，在把握学情和课堂实际全面落实好“三讲三不讲”，从而调动学生学习的主动性与积极性。

在教师精讲点拨中，注意让学生养成良好的学习习惯，学生要善于做好课堂笔记，将重点知识加以记录，将老师的讲解与点拨结合自己的实际学习情况，做好笔记，将知识当堂消化吸收。

四、练：“练”即“有效训练、知识落实”

课堂内训练是课堂教学中必不可少的一个环节，教师要根据学生学习的实际情况，根据学习的重难点以及疑惑点，选择有代表性、梯度性、量力性、发散性的题目，要求学生限时限量完成训练题组，并通过教师抽检、小组长批阅、对子互批、小组展示等方式了解学生答题情况，及时对错题进行讲评点拨，确保训练的有效性。让学生在有效训练、当堂检测中巩固自己的所学，找到知识的遗漏点，在矫正、总结中提升素质，实现“堂堂清”。

训练题的设计要做到：①训练题的设计要有层次，体现不同水平学生的要求；②训练题设计要符合三维教学目标；③设计要突出重点，注意疑点；④题目要有代表性和拓展性。

这几样很重要，但不能是平分秋色，要根据实际需要来安排具体环节的时间。

五、教师备课备什么？

（来源：校长教师之家）

教师备课备什么

（一）备学生的心智水平

备课时，首先应该研究学生，研究学生的心理、兴趣和认知状况，要把“假如我是学生”作为备课的警醒语。备学生包括以下三个方面：一是备学生的认知水平，学生已知什么，想知什么，什么是难点，教师要心中有数，备课要备到“点子”上。备学生的认知水平，还包括了解不同学生的认知水平，掌握不同层次学生的学习现状、智力状况和生活积累。二是备学生的身心特点，教学必须尊重学生的身心发展规律，考虑不同年龄学生的学习需要和学习特征，有的放矢地进行教学。三是备学生的兴趣爱好，找准学生的兴奋点，让教学更亲切地走进学生。

（二）备教具的使用策略

教具使用是课堂教学的一个有机组成部分，但也有一个怎么使用、怎么用好问题。教学过程中不乏有这样的现象：有的教师由于对使用的教具不熟悉，上课时手忙脚乱，既影响了课堂气氛，又耽误了时间；有的教师由于教具摆放位置不当，学生过早地看见，待使用时，失去了应有的效果，或用完随意一放，牵扯分散了学生继续学习其他内容的注意力。有的教师教具演示时间过短，学生还没来得及看清楚是怎么回事就收了起来，学生感到不满足，影响了学习情绪；或演

示时间过长，无意地占去了不少学习时间等。总之，教具应用得好，可以帮助学生更好地理解、掌握教材，激发学习兴趣，反之，则影响学习效果。在备课时，要认真备好教具：一是熟练掌握所用教具，尤其是电化教具、多媒体软件，对操作程序、使用方法要了然于心，做到操纵自如；二是要明确教具的使用目的，应考虑教具要解决什么问题，完成什么教学任务，使之有针对性、目的性。三是制定好教具的使用时机和演示的时间，做到方式合情，时间合理，时机适当，用量适度；三是安排好教具摆放的位置，该亮相时再亮相。

（三）备教材的利用价值

“教材无非是一个例子”，如何挖掘教材、利用教材是教学的首要任务。教师应树立全新的教学观念，变“教教材”为“用教材教”，结合现代社会的需求和学生的实际需要，研究教材的价值。首先，要深入钻研教材，在反复认识、全面领悟的基础上，进行居高临下的把握，使教学内容形成一个结构清晰、层次分明的体系，使知识的发现过程问题化。其次，教师还应该敢于超越教材，可以对教材内容进行大胆取舍，可以对教材里不合理的内容进行大胆批判，可以对教材的顺序进行大胆调整，把教材当着一个例子，一个台阶，一个载体，创造性地使用教材。第三，在立足教材、超越教材的基础上，确立教学的目标、重点和难点。

（四）备教学目标的设计

课堂教学应该有明确的目标，过去，我们把目光集中在知识目标这一维度上，把学生当作是知识的容器，这显然是一种短视的行为。

新课程提出了“三维目标”，强调要注重“知识与能力”、“过程与方法”、“情感、态度与价值观”三个维度目标的整合，这三个维度不是三个独立的个体，而是互相融合的一个整体，如同立方体长、宽、高三个维度的关系一样，是一个事物的三个方面，三者相辅相成。

因此，在制定教学目标时，我们应该正确把握好这三维目标之间的内在关联，重视目标的整合，在“三维目标”中，“过程和方法”是主轴，知识的掌握、能力的发展，都应该在“过程”中体现，而“情感、态度和价值观”则不应该是我们刻意和直接追求的目标，而是隐含和糅合在前两个维度实现的过程之中。

（五）备教学情景的创设

创设教学情境，能够以鲜明的形象强化学生感知的真切性，以真切的情感调动学生参与认识活动的主动性，以广远的意境激发学生的想象力。创设教学情境的途径是多样的，如生活展现情境、实物演示情境、图画再现情境、音乐渲染情境、表演体会情境、语言描述情境。教学情境的创设要考虑学生实际、教学内容、班级特点以及教师的教学风格，不要故弄玄虚，牵强附会。

（六）备教学过程的构建

教师是课堂教学的组织者和引导者，要想使课堂教学有序、有效地开展，必须注重教学过程的构建。教学过程的构建，首先要树立现代的教学观念，坚持“以

人为本”，发挥学生的主体精神和创新意识，以学生的“自我尝试在先，教师的引导在后”为原则，变程序式课堂教学为建构式课堂教学。教学过程的构建，其次要遵循教材的实际和学生心理发展的特点，教材的内容不同，呈现的形式不同，采取的教学程序也不同。例如：“情境——活动——体验”、“问题——讨论——总结”、“自择——自悟——交流”等等，各有各的风格，各有各的优越性。无论采取何种程序，都要有利于教学情境的创设，有利于问题的生成，有利于学生的自主、合作、探究学习，有利于活动的展开，有利于教学目标的达成。当然，教学过程是个动态过程，它常常需要调整 and 变化。

（七）备学习方式的选择

现代教学提倡“自主、合作、探究”的学习方式，通过学生自主提问、自主讨论、自主选择、自主创造、自主领悟、自主体验的过程，激发学生思维，培养创新精神，开发学生潜能。选择什么样的学习方式是教学成败的关键。我们说“自主、合作、探究”是一种教学理念，而不能将其理解成教学模式。所以，“自主、合作、探究”既要整体考虑又要分开考虑，既可以贯穿全篇，也可以体现在某个环节上，该用则用，不该用则不用。例如合作学习，不是什么内容都需要合作，有的是简单的问题，自己能解决的就没有必要合作。又如自主学习，是在老师主导的前提下的自主。教师要启发情境、创造条件、指明方向，有针对性地对某个教学环节、教学内容安排学生自主学习。教师备学生的学习方式主要是备问题的设计、备情境的创设、备引导性的语言，让学生自觉地生成学习方式和选择学习方式，因为在备课时学生的学习方式可能预测到，但不能了解到学生活动实质和展现的方式，这还要靠在实际教学中临场的监测和调控，及时调整策略。

（八）备师生问题的生成

没有问题的课堂教学是没有生命的课堂教学。问题是打开思维的钥匙，是展开合作交流的导索，有问题才有自主、创造、发现、体验。反对教师的串问，但不能否定教师的问。教师的问要问到关键，问得得法，问得有价值。教师要少问，尽量把问题留给学生，鼓励学生大胆地问。问题是为实现教学目标服务的，切入点是多层次的、多角度的，但问题要有价值性、层次性，体现情境性、启发性、艺术性。现在教学最难的是备学生的问题，学生会提什么样的问题是不确定的。虽然不确定，但教师也要有预测，预测凭老师对教材的理解，凭教师的教学经验，凭教师对学生的了解。这就是说要做充实的准备，有积蓄才能沉着应对。在实际教学中教师准备的问题是一回事，学生提出问题是另一回事。教师除了必要的几个问题之外，不要把自己准备的其他问题强加给学生。问题是由学生自己生成，学生的问题还要由学生自己解决，出乎意料的问题师生都解决不了，可放在课后。

（九）备教学活动的开展

教学应该是教师、载体(文本、媒体、景观、实物)、学生的对话过程，对话是通过活动来实现的。学习活动分为内隐的和外显的两种：内隐的如：思维想象、

自我对话、师生的情态对话等；外显的如：谈话式、问答式、品读式、讨论式、合作式、竞赛式、表演式、游戏式、观察式等，具体一点说就是听、说、读、写、算、问、画、演、唱。教师备课时应是什么教学环节上，选择什么样活动方式呢？主要是根据教学目标，针对教学内容，遵循教学规律，结合学生的兴趣特点来巧妙地安排。教学活动要有设计但不拘泥于设计，教师要有应变的能力，这才是现代课堂教学的要求。需要强调的是教师是教学活动的组织者，教师的建议在课堂中起主导的作用。另外，也应参与自主活动设计，出谋划策，提供条件、资料等。

（十）备课程资源的开发

很多教师把一本教材、一册教参、一个课堂当着课堂教学的惟一资源，其结果导致生生同书本、师师同教案、校校同结果的局面，课堂呈现一种内容单一、形式呆板、气氛沉闷、效率低下的状况，教学严重地脱离自然，脱离社会，脱离学生的生活实际。现代的课堂教学应该由封闭走向开放，这种开放是全方位的，包括思维的角度、情感态度、内容的选择、学习的方式等。教师应该充分开发和挖掘丰富的课程资源，不仅要备知识点（重点、难点），还要备知识背后蕴藏着的方法和过程，情感、态度、价值观；不仅要备书本这些传统的“文本性”材料，还要备网络上的有关教学资源，即“超文本”材料；不仅要备书本知识，还要备教师经验性知识、学生的体验性知识和生活性知识；不仅要重视教材上预设的结论性、事实性知识，更要重视复杂多变的课堂上师生积极探究而生成的新知识。教师应善于对资源进行筛选、辨识、整合、汲取和优化，使课堂教学既具有效度，也富有宽度和深度。

（十一）备教学语言的优化

教学语言是教师传递教学信息，启发学生求知，开拓学生视野，指导学生探究的重要渠道，教师应该精心设计自己的语言，使之具有感染力、吸引力和穿透力。教师要精心准备好五种课堂教学语言：其一，设计好激情诱趣的“入课语”；其二，设计好启发思维的“设问语”；其三，设计好承上启下的“过渡语”；其四，设计好点拨解惑的“讲解语”；其五，设计好画龙点睛的“总结语”。板书也是教师课堂的语言，板书是教案内容的浓缩，是将精心构思的教学思路外化为直观形式展现在黑板上。好的板书应具有符合“这一篇”的独特个性；具有符合学生思维、心理特点和学习实际的针对性；具有启发性功能，能带给学生思想上的启迪、视觉上的美感。板书设计应力求简洁、新颖，书写要工整，布局要美观。教师还要注意设计自己的体态语言，使之成为教学的一种有效的辅助力量。

（十二）备学科作业的设计

作业是教学的重要的反馈形式，备作业应做到“三个清楚”、“两个注重”、“两个指导”、“两个注意”、“一个知道”。三个清楚：一弄清楚作业的训练意图，训练目的。二弄清楚作业在内容上的广度与深度。比如答题，需要回答出几个方面内容，回答到什么程度。三弄清楚作业的格式要求。两个注重：注重留

“以少胜多”的作业，注重留能力含金量高的作业。两个指导：备如何指导作业中的难点；备如何指导后进生。两个注意：注意将作业中的有关思考与练习题有机地纳入课堂教学过程中；注意与以前同类作业比较异同，使作业发挥巩固、发展学生技能的作用，避免简单机械的重复练习。一个知道：知道学生完成作业大体需要多长时间，注意分量适当，使学生的课业负担控制在适度范围内。当然，作业的形式也应该是丰富多彩的，从作业的载体看，有纸笔作业、口头作业、电声作业、音像作业、网络作业；从作业的内容看，有积累巩固性作业、实验操作性作业、演说交际性作业、品味鉴赏性作业、采集编创性作业、调研探究性作业、考察体验性作业、问题争辩性作业；从作业完成的方式来看，有独立作业、合作作业。教师要根据教学的实际需要，使作业的设计有价值、有意义、有效果。

六、教师的最高尊严在课堂

（来源：校长教师之家）

从现在起，从自己开始，进行自我反思和自我建设，怀着教育的理想，步入真实的课堂……

1. 课堂，教师的道场

作为育人的主阵地，课堂自然承载着非比寻常的重任和意义。可以说，教师真正的高光时刻，是他站立于课堂之时。提到课堂，我的脑海里常浮现出吴宓教授授课时的模样。这位国学大师终生从教，门下弟子无数。吴宓教授之所以桃李满天下，除了他拥有精深的专业知识外，更为重要的原因恐怕是他对课堂怀有无上虔敬之心，弟子温源宁描述他上课时“像划船的艄公那样卖劲”。

课堂上的吴宓教授，心中如有神。开讲后，所有内容均脱口而出，无论是带着学生品味《红楼梦》，还是分析莎士比亚的作品，他都是大段大段地背诵原文；背到得意时，还会拿起手杖，随着诗的节律敲击地面；讲到动情处，仿佛自己就是文中之人。学生刘炳善说，当吴宓教授说到罗马帝国时，他的眼中闪现出异样的光彩，他那穿着旧灰布大褂的双肩猛然一耸，他那说话的调子高昂而自豪，仿佛那罗马就是他的帝国，他自己就是凯撒！

吴宓教授像打磨钻石一样打磨自己的课。半夜时分，别人早已就寝，他仍埋头备课抄写；第二天一早，别人还在梦乡酣眠，他已在室外晨曦微露中诵读吟咏。批改课后作业，他也是分外用心。他总是用毛笔蘸着红墨水书写，字迹像印刷体一样工整，且每改一字，必把格子涂满，以免学生误认。可见，他的课之所以厚重，不是守株待兔、坐享其成，而是功夫到家之后的浑然天成。吴宓教授任教东南大学时，就读于清华大学的梁实秋曾旁听过他的课，梁实秋为清华大学未能将吴宓教授请到本校任教而深感遗憾。20 世纪 40 年代，昆明刮起“吴宓风”，时人赞誉：“吴宓的报告，倘能一字不误记录下来，就是第一等绝妙好文。”

即便晚年身体虚弱，在听说陕西老家的一些中学因没有英语教师而不开英语课时，吴宓教授仍忧心万分，表示自己还可以讲课。在人生的最后阶段，吴宓教授念念不忘的，仍是自己的教师身份。

吴宓教授严谨治学的精神深深地影响了他的学生。弟子李赋宁回忆自己的老师时，说吴宓教授写汉字从不写简体字，且字体总是正楷，端庄方正，一丝不苟。这种严谨的精神熏陶了他，让他终身受益。对待授课，吴宓教授怀有宗教般的虔诚和投入，再加上他的诗人气质，让他在讲台上站立成雕塑一般的姿势。他之所以被世人敬重，令世人感佩，在于他极度讲究“师道尊严”。

课堂，是教师的道场，既是布道场，也是修道场，体现着一个教师最大的价值和最高的尊严。

2. 课堂当有仪式感

课堂的核心要义不仅仅是知识的传授，更是文化的传承和文明的传播，课堂肩负着发展文明和发扬文化的使命。因此，课堂是神圣的，教师理应对课堂怀有庄重和虔敬之心。

只有教师心怀庄重和虔敬之心，方不负课堂本应有的神圣和庄严，教师才能在和谐有序的氛围里引导学生求真、向善、臻美。这份庄重和虔敬之心便是仪式感的体现。

拥有仪式感，课堂就会产生一种暗示，让人专注于那一件事和那一刻，全情投入。思维的力量凝聚于一点，更有助于思考力的培育和创造力的生发，这会带来学生精神上的裂变，从而提升课堂的品质和内涵。

说课堂需要仪式感，并不是说课堂必须是严肃紧张的，而是强调教师不能丢了庄重之心和严谨的态度。至于外在的形式，可以生动活泼，也可以沉稳静默，但不论哪一种，都需有一种和谐的秩序，并在这和谐的秩序里回旋着张力，带给学生一种“幸逢其时”的欣喜和期待。

“师严然后道尊，道尊然后民知敬学。”我们的先人一直强调知识的神圣和庄严，现在，我们重新呼唤课堂的仪式感，这不是拘泥于师道尊严，也不是僵化教条，而是对教师职业的责任感和使命感以及对文化本身的尊崇。

我曾被《给教师的建议》中的一个案例深深震撼：

一位有 30 多年教龄的老教师上了精彩的一课，观摩教师都听得入了迷。课后，当被问及如何准备这节课时，这位老教师说：“这节课我准备了一辈子，而且，一般来说，每堂课我都准备了一辈子。但是，直接针对这个课题的准备，也可以说是教研室里的准备，则仅花了约 15 分钟。”为一节课准备一辈子，这便是无比虔诚的仪式感，背后透露的是无上神圣的责任感和使命感。

前面说到的吴宓教授，每逢上课的日子，他都会穿一袭灰布长袍，一手拎布包袱，一手拄手杖，戴一顶土棉纱帽，有种古板的庄重。他的布包袱里，总是装着几本厚书，里面或夹着或贴着许多纸条，纸条上工工整整地写满了字。每次上

课，他必提早十分钟来到教室，像时钟一样准，然后擦好黑板，写下这节课要用的参考书，一写就是一黑板，包括书名、作者、出版社和出版年代。

对待课堂，我也是心怀虔敬。我随时随地学习和思考，并随手采撷素材，作为备课之资，以提升课堂的容量和质量。每次临近上课，我都会认真检查一下自己的着装，以保持知性、优雅的教师形象。

我从来都是提早五分钟走进教室，调试课件，打开投影仪，拉上电脑桌边的窗帘，提醒值日生将黑板擦拭干净，然后静静等待。待预备铃响起，我会快步走上讲台，挺拔地站立，看着学生快速回到座位，然后用庄重而柔和的目光与每个孩子对视一下。直到所有学生端坐完毕，以期待的目光看向我时，我才宣布上课，声音轻柔却有力，然后师生相互问好，带着饱满的热情，开启新的一课。

仪式感，既是课堂的底色，也是课堂的一部分。于我，那三尺讲台是一方世界，本应神圣、庄严。心中有繁花，自有芳香；心中有仪式，自有气象。

3. 教师的每一点自我提升

都会让课堂发生一次“微革命”

教育是关乎精神成长的事业。在精神世界里，学生是教师的后裔，会传承教师的某些基因。如果希望学生朝着美善的方向发展，教师自身首先需要成为美善的典范。

为此，我们当特别重视自身作为榜样的力量，给学生树立起一个具体可感的精神模板。可以说，教师的每一次自我建设，每一点自我提升，都可能会让他的课堂发生一次“微革命”。

每一堂课都是教师教育生命中的一个点，点点相连，便构成了他教育生命的轨迹，也决定了他教育生命的质地。假使教师能用一颗匠心来守护他的课堂，对课堂精益求精，尽力使每一个点都达到极致，那么，他就在提升自己课堂品质的同时，也提升了自己教育人生的品质。

若教师愿意创造性地对待自己的劳动，那么他的每一节课就都是独一无二的，他本人也会因此显得独具个性并因此变得更强大。若我们每个人都变得更强大，有思想有信仰，有方法有智慧，则就能“虽千万人，吾往矣”，单枪匹马也毫不畏惧。

在教育之路上，个人的力量固然是微弱的、渺小的，但一点一点力量汇聚起来，足以成为火炬，照亮自己，点亮学生。

且让我们尽心守护自己的课堂，使自己的课堂充满智慧、灵动和张力。这样的课堂，不只能丰富学生，也能丰盈教师自身。我们虽然处在一个平凡的岗位上，但若是抱持坚定信念，凡心所向，素履以往，也能闪现出迷人的光芒。其间的种种努力都会成为支撑我们的力量，照亮自己的教育人生。

朱光潜先生说“此时，此身，此地”，我说，从现在起，从自己开始，进行自我反思和自我建设，怀着教育的理想，步入真实的课堂……

七、教师要精心备课

备课是课前的全面准备，是教师根据学科课程标准的要求和本门课程的特点，结合学生的实际情况，选择最合适的流程设计和教学策略、教学智慧，以保证学生高质量地学习。

备好课可以加强教学的计划性、针对性、艺术性、创新性，有利于充分发挥教师的主导作用与学生的主体作用，让课堂成为引力场、思维场、情感场，成为师生的生命发展场。

壹备课要注意新理念

01 教师要成为学科育人的良师

核心素养是深化课程改革的新航标。课堂是落实核心素养的主阵地，要实现核心素养的教学转化，课堂必须从“学科教学”转向“学科育人”。

一是目中有人。即教师要摒弃重知轻人的落后观念，树立“以人为本”的教学观。引导学生开展基于问题解决的科学性学习，实现问题共振、情感共鸣和智慧共生。

二是胸中有书。即要摒弃“一滴水”与“一桶水”的落后观念，树立终身学习思想，沉淀积累、厚积薄发，做学生理想火花的点燃者和创新智慧的引路人。

三是教中有标。即教学中教师要以课标统领教学，以课标作为评价教学是否有效的重要标准。随着课程改革的全面推进，深度学习、合作学习、项目式学习成为课堂教学新趋势。

究竟该如何实现核心素养的教学转化？一言以蔽之，教师要从“学科教学”转向“学科育人”。

02 教师要成为以学习为核心的课堂设计师。

备课将以教案的方式呈现，教案是教师专业度的一个重要体现。但是许多教师的教案并不专业，大多教师深入研究不够。要成为新时代的教师，必须在备课上下真功夫，要创新设计符合新时代要求的教案，不断提升教育境界与专业水平。

备课是以学习为核心的课堂设计。课堂革命的前提是学习设计的改进，要围绕课程标准、学生学业基础、思维基础，以问题驱动设计多样化、有趣味的学习流程，实现其核心素养培养目标。

教师要努力成为以学习为核心的课堂设计师，掌握高质量学习的技术，研究科学的学习方法，激发多样化学习的激情，才能构建高质量、有魅力的课堂，从而提升教学质量。

03 教师要在创建思维场中发展学生思维能力

创建思维场，要营造促进思维发展的探究激情，解决问题的内在欲望，趣味问题的思维体验，思考过程的欣赏激励。需要时间、空间的保证，需要自思、群思的结合，需要分享、倾听的升华。

逆向思维设计——先想到这堂要达成的教学目标，即这节课你想要达到的终点结果是什么，再逆向思考 35 分钟、30 分钟、25 分钟、20 分钟、15 分钟、10 分钟、5 分钟的时候各自应该达成的子目标是什么，建立起终点结果的起点思考，将大目标分解成系列子目标，且要科学思考子目标与大目标（课堂的终点目标）的递进关系、逻辑关系，循序渐进、逐步达成。在设计的过程中需要边思考、边学习，实现思维的创新与超越。

正向思维设计——在逆向思维的基础上，顺着一堂课的时间轴展开正向思维。依据逆向思维确定的各个子目标，设计多样化的学习活动，借助数字技术、问题驱动、思维发散、多维撞击、笔下落笔、学习评价等方式，激励学生在热情参与、自信前行、勇于攀登中达成目标。教师要在尊重和满足学生的需求和体验中埋下自己的情感态度价值观，并不知不觉地导航着孩子的认知走向。

立体思维设计——在逆向思维、正向思维基础上要围绕调动人、激励人、激活人来思考，激发兴趣、激起激情、激活潜能，需要在学习知识、提升能力、培育人才上搭建起一个立体的思维空间，让课堂幽默有趣味，科学性与艺术性相结合，教师与学生融为一体，教与学融为一体，显性教育与隐性教育紧紧贴合，才能有效实现课程目标。

教师在创建思维场的过程中，既要始终以“学生发展需求”来贯穿，也要逐渐被“我希望你能更好成长”所影响。课堂最终要实现所期待的理想学习状态：学习是主体积极参与的一种源自于内在需要的活动，是不断地积累与打破经验、建立并改变范式，不断地更新、充实、发展自我的过程。

教师需提供具有个性化的多问题让学生选择，学生确立选题到自身对问题解决的预期，教师需要不断洞悉谁会需要这样的问题，并将一系列有设计的“打法”贯穿于研究之中，一路的解决问题与自我成长又是对能力、态度、精神品质的锻造，最终看到自己设计问题以及课内生成问题的有效解决，学生在完成一次深度学习的同时内动力再次激发，学习的能量在巅峰中得以存续。

04 教师要在尊重差异中实现有差异发展

如何备好一节课？需要考虑的维度很多，但备课中最需要考虑的一定是学情，而学情中最需要关注的是学生的差异，因为学生客观存在的差异是教学的基础，也是学生发展的前提。备课中，我们需要充分考虑学生两种关键性的认知差异：一是起点基础差异，二是个体思维差异。

学生个体间的起点基础差异直接决定着教学起点的定位问题，具体到一节课而言，如果教师对“该课背景下”学生个体间的起点基础差异研究不透，就有可能把教学起点定得过高或过低，甚至错位，这都会影响教学实施的针对性。

再说思维差异，我们不得不面对这样的现实：有的学生抽象思维发展得很快，有的学生形象思维发展得很好。抽象思维发展得好的学生学习数学就相对轻松；而有的学生离开实物就没有办法理解，会显得很吃力。

针对两种不同的思维方式，我们在备课时就要充分考虑到学生的实际情况，给学生提供多种学习材料和设计多种活动方式，供他们选择，使之每种思维方式与学习材料和活动高度相匹配。让每个孩子都能在自身优势上强信心，在自身弱势上强干劲。

贰创新提升备课质量

01 常听“师傅”的课

所谓“师傅”，要么是对所教内容已有比较丰富的教学经验与非常好的教学效果，要么是对所教年龄段学生有着丰富的相处方式，能较好地读懂学生内心世界，有比较好的师生关系。听这些教师的课，可以使新入行的青年教师减少盲目摸索的风险，在相对较高也更平稳的起点上更顺利地探索适合自己的教育之路。

首先，听课不只要记录课堂流程，更要带着自身上课的问题来听，随时把自己所关注和思考的东西标注出来，比如对某些重要概念是如何的深入阐释、迁移理解；对难点的问题如何化难为易、有效突破；对学生特定反应如何有效应对；对合作学习如何推进与评价等。边听边主动总结，注意把握一节课整体框架，整节课的流程设计有何特点，如何通过问题驱动来突破难点，教师如何运用教学语言让课堂更幽默更有力量，课堂高潮发生在什么位置以及为何要出现在此位置等。

其次，要尽可能找被听课的教师讨论，主动向“师傅”学习，将自己的思考、疑问追问一番，得到系列指点，往往会有意想不到的收获。当然，很多成熟的处理思路是高经验性的，一时也未必能说得清楚，自己亲自上过课之后，再去体会，慢慢积累经验、提升智慧。

02 实现教学期望的全程设计

包括以下三个步骤：

第一步，确定本节课的教学期望。你期望学生了解什么、知道什么、能解决什么，获取哪些成长，这些就可以形成这节课的课程目标。

第二步，确定学生学习的效果。也就是用练习来测量学生的学习表现，评估学生对学习目标的达成情况。除了测验，还可以采用问题研讨、观察状态、师生对话、课外作业等方法来进一步评估教学效果。

第三步，对教学活动、学习流程进行设计。考虑在教与学过程中应该创设怎样的情景、利用什么样的活动、素材和资源，助力学生掌握学习内容、提升学习能力，达到学习目标。

03 运用思维导图让教学思路科学严谨

“思维导图”的表现形式虽然是图，但本质还是一种逻辑思维，是一种优秀的思考方式。为此，在运用思维导图备课之前教师应该从如下五个方面努力：

一是读懂课标。课标是我们教学的纲领，设计教学时读懂了课标才不会在教学时方向不明，甚至背道而驰，领会了新课标理念，我们的设计才能更具有创新性、有效性和开放性。

二是读懂教材。教材是教学的蓝本，只有读懂教材才能更好地把握教材的精神、定位、重点、难点，才能创造性地使用教材，正确处理教什么、怎么教，学什么、怎么学的问题。

三是读懂习题。习题是编者精挑细刻的，每一道习题的背后都有着深刻的目标导向，教师要有效读懂其意图，发挥其最大的功能。

四是读懂自己。包括自己的教学心态、教学情绪、专业水平等诸多影响教学的个人因素。反思自己的知识水平：今天的这节课，我目前的知识水平能否应付？要上好这节课，我需要哪些知识储备？要真正成为优秀教师，我还需要哪些文化积淀。

五是读懂学生。学生是课堂教学主体中的主体。我们教学的一切都是为了学生的成长。教学前，学生不是一张白纸，要深入研究学情。课程标准明确指出：“教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的知识基础上。”

04 对教材的整合、挖掘与创新。

当教材中呈现的问题情境远离当地学生生活实际时，教师可以将其换成学生熟知的事物；当教材提供的学习内容、有关信息等与本班学生实际情况有差异时，教师可以作适当调整补充；当教材安排的课时对本班学生来说过快或过慢时，教师可以结合班级实际情况适当调整所教班级的教学进度。当然，这些调整与变动是建立在对教材的精心研究与对学生的充分了解的基础之上。

创新性地使用教材主要表现在对教材的充分挖掘、灵活运用以及课程资源的整合上。对课程资源要进行综合分析、科学选择、有效利用上，这需要教师树立科学的课程观，强化课程意识，准确把握教材编写意图和教学目的，要避免形式化、非科学的倾向。

创新性地使用教材是教学内容、教学方式、教学策略、教学评价综合优化的过程，是课程标准、教材内容、学生实际、教学艺术相互联系的有效结晶，是教师智慧与学生创造力的高度融合。

“工欲善其事，必先利其器”。教师备课，如同影视导演编写脚本，事前功夫的优劣，直接决定着具体操作中的成败。精心备课，是教师的职业使然，更是新时代教育者的使命担当！

八、开学第一个月，老师上课应该注意什么？ 送你 34 条课堂经验！

好的开头就是成功的一半。教师上课也是如此！你知道开学第一个月，老师上课应该做些啥吗？34 条课堂经验，一起来看看吧！

帮助学生顺利过渡

1. 上课第一天，给出本学科的重要内容，冲击学生的固有观念。

2. 发放信息丰富、美观和适于学生使用的教学大纲。
3. 介绍辅助学习的资源，如图书馆、学习手册、补充阅读和练习。
4. 订立规则，包括缺席、迟到、考试程序、基本礼节，以及如何执行规则。
5. 公布办公时间，并且保证准时在办公室等候学生。

帮学生集中注意力

6. 上课前，老师站在教室门口，和每一个走进来的学生打招呼。
7. 用谜题、疑问、悖论、照片等引出当堂主题。
8. 刚上课让学生提出问题和关心的话题，并写在黑板上，上课中逐一解答。
9. 让学生写下他们认为本堂课应该有什么重点。

激发学生的智慧

10. 让学生写下对本课程的期待和自己的学习目标。
11. 使用多样化的课堂讲解方式。
12. 组成学生小组，就同一概念提出不同的见解。
13. 组织一个“改变你的想法”的辩论。将教室分成几个区域，代表不同的观点，在讨论中可以从一个区域走到另一个区域，以示自己的观点发生了改变。
14. 让学生扮演本学科领域内的职业角色：例如哲学家、文学评论家、生物学家、农学家、政治学家、工程师。
15. 通过“头脑风暴”开拓学生视野。
16. 带领学生一起去听校园讲座。

向学生提供支持

17. 不怕重复。对于重要内容，学生应该能够听到、阅读或观看至少三次。
18. 用不计分的反馈方式让学生知道自己的学习情况，比如贴出不评分的小测验和题目的答案，课堂练习，口头反馈。
19. 对你提倡的做法加以鼓励，如表扬、光荣榜、或给学生写鼓励的话。

鼓励学生主动学习

20. 让学生多动笔。
21. 把学生两两分组或组成其他学习小组，让组员互相测验当天所学的内容。
22. 发给学生红、黄、绿三色卡片，对争论不下的问题进行即时投票表决。
23. 在教室后面放一个建议箱，鼓励学生写下自己的意见放进去。
24. 用口头提问、举手表决、多选题测验形式进行课程总结、复习、反馈。
25. 让学生在卡片上写下提问并当堂收齐，下课堂上集中回答。
26. 布置学生用自己的话对艰深的阅读材料写出释义和摘要。
27. 鼓励学生将与课程内容相关的时事议题带入课堂，并张贴展示。

培养集体归属感

28. 记住名字。每个学生都要努力记住一些同学的名字。
29. 建立同学录，方便学生为学习而互相联系。

30. 给学生拍照（小组合影、个人特写），把照片张贴在教室、办公室或实验室里。

31. 把学生分成小组以便互相熟悉，并定期混合重组。

32. 开学初就布置团队专题作业，留出时间让学生组合团队。

积极收集教学反馈

33. 用问卷调查或摸底的方式了解学生的基础水平，并及时给予他们反馈。

34. 在开学头三周收集学生的反馈意见，以便改进教学。

九、优秀教师备课：三个新理念及四个技巧

备课就是写份教案？

当然不是，写教案只是备课的一项内容，此外，备课还是一个将学生、教材和教师自己进行多维整合的过程，是一个教师知识准备、心理准备和情感准备的过程。

备课，每位老师都在做，但是，老师们都做好了吗，做到位了吗？

随着时代的变化，教师备课有哪些新的理念和技巧？

今天转载的这篇文章带领大家走进备课的那些新理念和新方法

优秀教师备课：三个新理念及四个技巧

有的人会说：备课？那不就是写份教案嘛。其实呀，备课不完全等同于写教案。写教案只是备课的一项内容，而备课的过程首先是一个将学生、教材和教师自己进行多维整合的过程，是一个教师知识准备、心理准备和情感准备的过程。备课变得越来越重要，也越来越需要老师的技巧和匠心，那么关于备课有哪些新的理念和技巧呢？

三个新理念

备课新理念之一：教师要成为学习设计师

教师两大专业行为，即备课与上课，二者比较，备课更为专业和重要。

备课的专业说法是学习设计。课堂革命的前提是学习设计的改进，而常规备课不适应核心素养的要求。专业方案直接关联学习设计。教案就是教师专业度的一个重要体现。但是许多教师的教案并不专业，也不专门。

不专业、不专门体现在三个方面：形式不专业，还是几十年的老套路，即教学目的、教学重点难点、教学过程等；生产过程不专业，许多教师并不会认真写教案，不分析具体情形，照搬照抄，甚至直接在网上下下载下来；不专门，有教师不因人而异、因时而变，一个教案用多年。而专门方案的制订需要理论、规范、技术和工具的支撑。学习过程中无流程的任意发挥现象已比较普遍，教师要成为学习设计师，掌握高质量学习的技术，才能构建高质量的课堂，从而提升教学质量。

备课新理念之二：始终带着产品的思维展开

产品思维线路图是这样的：先发路线——显性的逆向设计，即预期会用一个怎样的产品交付来实现自己的学习目标，整个过程需要边生产边学习。跟进路线——隐性的导航设计，即在尊重和满足用户的需求和体验中埋下自己的情感态度价值观，并不知不觉地导航着用户的认知走向。错综交互路线——只有显性与隐性紧紧贴合，才能实现课程目标，也就是说，既要始终以“用户需要怎样的产品”来贯穿，也要逐渐被“我希望能产生这样的共鸣”所影响。

这种过程实现了所期待的理想学习状态：学习是主体积极参与的一种源自于内在需要的活动，是不断地积累与打破经验、建立并改变范式，不断地更新、充实、发展自我的过程。学生从开始确立选题起就是有产品化预期的，需要不断洞悉谁会需要这样的产品，并将一系列有设计的“打法”贯穿于研究之中，一路的解决问题与自我成长又是对能力、态度、精神品质的锻造，最终看到自己的产品诞生并得到广泛的认可，学生在完成一次学习闭合的同时内动力再次激发，学习的能量在巅峰中得以存续。

备课新理念之三：充分放大关注学生差异这一维度

如何备好一节课？需要考虑的维度很多，但备课中最需要考虑的一定是学情，而学情中最需要关注的是学生的差异，因为学生客观存在的差异是教学的基础，也是学生发展的前提。

备课中，我们需要充分考虑学生两种关键性的认知差异：一是起点差异，二是思维差异。为什么说这两种认知差异是关键性的呢？首先学生个体间的起点差异直接决定着教学起点的定位问题，具体到一节课而言，如果教师对“该课背景下”学生个体间的起点差异研究不透，就有可能把教学起点定得过高或过低，甚至错位，这都会影响教学实施的针对性。再说思维差异，我们不得不面对这样的现实：有的学生抽象思维发展得很快，有的学生形象思维发展得很好。抽象思维发展得好的学生学习数学就相对轻松；而有的学生离开实物就没有办法理解，会显得很吃力。

针对两种不同的思维方式，我们在备课时就要充分考虑到学生的实际情况，给学生提供多种学习材料和设计多种活动方式，供他们选择，使之每种思维方式与学习材料和活动高度相匹配。

四大技巧

技巧1：常听“老教师”的课

所谓“老教师”，要么是对所教内容已经有比较丰富的经验（比如已教过至少两轮），要么是对所教年龄段的学生有着丰富的相处心得（熟悉学生更理解学生）。

听这样的教师的课，可以使新入行的青年教师减少盲目摸索的风险，在相对较高也更平稳的起点上更顺利地摸索适合自己的路。

首先，听课时不只要记录课堂流程，更要随时把自己所关注和思考的东西标注出来，比如对某些概念的深入阐释，对难点的具体处理方式，对学生特定反应的应对等。边听边主动总结，注意把握整体框架（整节课的主线是什么，重点和难点如何分布，高潮在什么位置以及怎样处理）。其次，在条件允许的情况下，只要听过课就尽可能找被听课的教师讨论，将自己的思考和疑惑追问一番，也许会有意想不到的收获。当然，很多处理思路是高度：经验性的，一时也未必能解释清楚，等自己亲自上过课之后，可能就会有进一步的体会。

技巧 2：反向设计你的教学

美国学者将课程设计过程进行了规范化，并且取名为“反向设计”，其实就用逆向思维的方式，来设计教学。

反向设计的程序，包括以下三个步骤：第一步，确定期望的结果。你期望学生了解什么、知道什么、能做些什么，这些就可以形成你的课程目标。第二步，确定学生应该达到的程度。也就是用测验来衡量学生的学习表现，评估学生对学习目标的达成情况。除了测验，你也可以采用提问、观察、对话，以及一些更传统的方法，比如背诵或者默写。第三步，对教学活动进行计划。考虑在教学过程中应该利用什么样的活动、素材和资源，帮助学生掌握学习内容，达到学习目标。

技巧 3：用思维导图备课

“思维导图”的表现形式虽然是图，但本质还是思维。为此，在运用思维导图备课之前教师应该做到 5 个读懂：

一是读懂课标。课标是我们教学的纲领，设计教学时读懂了课标才不会在教学时与其背道而驰，领会了课标理念，我们的设计才能更具有创新性、有效性和开放性。二是读懂教材。教材是教学的蓝本，只有读懂教材才能更好地把握教材的地位、目标、重点、难点，才能创造性地使用教材，正确处理教什么、怎么教。三是读懂习题。习题是编者精挑细选的，每一道习题的背后都有着深刻的寓意，关键看老师能否读懂其意图，发挥其最大的作用。四是读懂自己。包括自己的教学心态、教学情绪、专业水平等诸多影响教学的个人因素。反思自己的知识水平：今天的这节课，我目前的知识水平能否应付？要上好这节课，我需要哪些知识储备？五是读懂学生。学生是课堂教学主体中的主体。我们教学的一切都是为了学生的成长。教学前，学生不是一张白纸。课程标准明确指出：“教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的知识基础上。”

技巧 4：创造性地使用教材

创造性地使用教材可以在以下方面得到体现：

当教材中呈现的问题情境与当地学生生活实际相差较远时，教师可以将其换成学生熟悉的事物；当教材提供的学习内容、数据信息等与本班学生实际状况有差距时，教师可以作适当调整；当教材安排的课时对本班学生来说过快或过慢时，

教师可以结合实际调整自己的教学进度。当然，这些调整与变动是建立在对教材的研究与对学生的了解基础上的。

创造性地使用教材主要表现在对教材的灵活运用和对课程资源的综合、合理、有效利用上，这需要教师具有较强的课程意识，准确把握教材编写意图和教学目的，要避免形式化的倾向。创造性地使用教材是教学内容与教学方式综合优化的过程，是课程标准、教材内容与学生生活实际相联系的结晶，是教师智慧与学生创造力的有效融合。

十、优秀教师和普通教师的 5 个区别！

（来源：教师身边事）

怎样才能成为一名优秀教师呢？帕克·帕尔摩在《教学的勇气》中写道：优秀的教学决不能屈就成为技术教学，应当来自教师的矢志不渝和正直……

我的这个观念来自于或部分地来自于本人多年来一直询问学生他们心目中的好老师是什么样子的。倾听他们的陈述，会发现，要求所有优秀教师使用类似的教学技巧是不可能的事情，有些教师讲课滔滔不绝，有些教师却言简意赅；有些教师按部就班教教材，有些却让自己的想象力飞扬在课堂上；有些教师循循善诱，有些却直截了当。

我听到的故事中，所有优秀教师都拥有共同的特质：投入工作时都有其鲜明的个性。学生这样描述自己的老师：“A 博士在教学上的确很专注。”“B 先生对自己所任学科很有激情。”“你能从众多教师之中认出这就是 C 教授的风格。”

怎样才能成为一名优秀教师呢？换言之，什么样的教师才算得上真正的好教师。一百个人有一百个不同的答案，但是只要我们稍微总结一下大家所说的，不外乎都倾向于认同优秀的教师其实都是相似的，例如他们都富有活力，充满激情且思想深邃，而且还拥有热爱知识喜爱传授知识的爱人之心。

优秀教师利用碎片化时间，普通教师将整块时间碎片化

两者看起来都很忙，但前者一直在瞎忙，后者则是在高效工作。手机是现代时间的粉碎机，微信、淘宝、抖音、快手、小视频，切割着我们的时间。本来计划下午三个小时要写完一篇文章，大脑却在朋友圈、电脑网页和小视频中来回切换着。三个小时后，只有文章的题目和第一段孤零零地吊在那里，似在嘲笑自己。

优秀教师则是将碎片化时间都使用起来的人。洗脸、吃饭、坐车、走路、睡觉前，这些时间看起来微不足道，但日积月累却会产生庞大的效应。有的老师在送孩子课外班的两个小时中，翻阅完一本书，写完一篇教育叙事的小文，完成一个课题的框架。能充分利用碎片时间的优秀教师，无形中比别人多出了一大块的生命。教师是人为地把整块时间切割成碎片，成为纯度较低的注水时间，还是利用碎片化时间，是教师优秀与否的显著标志。

优秀教师和普通教师拥有不一样的学习状态

深度学习和浮泛学习是划开优秀教师和普通教师的另一条分界线。两者的区别在于前者能在无干扰的状态下长时间专注地工作，在这段时间内，教师的思考能力和认知水平会达到自己的上限，从而保证了工作的创新性，教学技能也不断攀升。普通老师则满足于浮浅的工作，每天只完成一些事务性任务，还自以为收获满满。殊不知这些工作往往在受到干扰的情况下也能开展和完成，对大脑没有挑战性，只是常态化的工作，没有个人根本性的质性提高。

两者看似都在学习，都很忙，但忙并不一定代表生产力。优秀教师在这段时间全心投入，一段时间内聚焦于一件事情，高强度冲刺，时间纯度和效率都很高，最后常伴有高质量的产出。普通教师则不断分心、分身、分神，思想很难凝聚，认知很难深入，学习和工作多是在原地踏步。如同挖井，前者每天不断深挖，并有清泉作为心灵的滋养，洗去身体的疲惫；后者每天也在挖，但只是刨了一个又一个浅坑，疲惫中看不到未来，日复一日的重复中消耗掉了宝贵的激情和动力。

优秀教师和普通教师的业余时间使用不同

普通教师 8 小时下班后，就按下了工作和学习的休止符。回家后看看电视、购购物、聚聚餐，开启了另外一个频道。优秀教师则在学校工作后，开启了自我提升的专业发展通道。

事实上，教师在 8 小时内并不会产生多么大的差异，是业余时间决定了人生高度的不同。哈佛有条著名的理论：“人与人的差别在于业余时间，甚至一个人的命运就决定于晚上 8 点到 10 点之间。”每早或每晚抽出 2 个小时的时间用来阅读、进修、思考、写作或参加有意义的演讲、讨论，你会发现，你的人生正在发生改变，坚持数年之后，成功会向你招手。业余时间的规划和使用不同，老师们走向了两种不同的人生。

优秀教师和普通教师有不一样的阅读时间和方式

阅读是优秀教师每日的必修课，是琐碎日常的优选项和必选项，也是修炼自己教学能力的秘密武器。他们每天有自己固定的阅读时间，或早晨或晚上，依据自己的生物钟而定。普通教师也想阅读，也知道阅读的重要性，但琐碎日常中他们将阅读的日程排到了最后，甚而消失不见。阅读的积累和提升使优秀教师和普通教师站在了不同的平台。可能一个月和半年都看不出差距，甚至一年效果也微乎其微，但三年、五年、十年，时间里就走出了普通教师和优秀教师间不可企及的鸿沟。

两者的读书方式也有根本性的差异。前者往往采用的是知性的阅读方式，后者往往多采用感性阅读的方式。

有老师说：“如果说感性阅读是在溜冰，轻松愉快，看四周反反复复都是熟悉的景色；那么知性阅读则是在爬山，汗流浹背，但是周围的景物始终在变化，越来越开阔，直至“无限风光在顶峰”。更重要的是，相比于溜冰，登山更能增

强人的体质和理解力。”书读得越多，备课也就越轻松，跟学生交流也越容易。读书看似使人忙碌，其实是使人变得闲。

优秀教师和普通教师的休闲观不同

有的人可能会问，优秀教师会不会太累，一直在工作，不是没有休闲了吗？确切地说，工作和休闲不存在严格的界限。如一位知名学者说：“当我看书、写累了，我会说出去散散步，游游泳，休息休息；当我散步、游泳累了，会说回去看看书，听听外语录音，休息休息。”

实际上，工作和休闲是相对的概念，变换工作的方式就是在休息。我们大脑皮层的不同区域分管不同的事情，某一区域兴奋的时候，另一区域处于相对抑制的状态，它就是在休息。可以说，我随时随地都在休息，与此同时我也随时随地都在工作。如果是自己热爱的工作，工作就变成了让自己快乐的生活方式。教师热爱自己的工作，深刻的成就自我的价值，否则是对自己仅有一次的生命的浪费和辜负。时间的时钟一天天的滴答滴，好像什么都没有改变。但有一天当你回头看时，发现每件事都变了，因为时间的本质是不同的。愿教师在时间的长河里认识自己，完成自己，成就自己。

同样是老师，你是“会教”的那个还是“不会教”的？没有对比就没有伤害，下面 30 条“会教”老师与“不会教”老师的区别。

1、会教的老师能把复杂的教材教简单了；不会教的教师则会把简单的知识教复杂了。

2、会教的老师能把难学的知识教容易了；不会教的老师则会把很容易的知识教难了。

3、会教的老师自己“悠闲”让学生忙；不会教的老师则让学生没事自己忙。

4、会教的老师希望听到学生的独立见解；不会教的老师生怕学生的回答跟老师预想的答案不一样。

5、会教的老师不怕学生答错了；不会教的老师生怕学生答错了。

6 会教的老师喜欢对学生说：“说说你是怎么理解的？”不会教的老师总是说：“谁来回答？”

7、会教的老师让学生自己读书去发现、总结；不会教的老师把自己的答案端给学生。

8、会教的老师心里始终装着学生；不会教的老师心里只有教案。

9、会教的老师把时间尽量留给学生；不会教的老师喜欢自己滔滔不绝。

10、会教的老师敢于让学生质疑问难；不会教的老师生怕课堂“节外生枝”。

11、会教的老师关注学生的思维方法；不会教的老师只关注学生“掌握了没有”。

12、会教的老师尊重并珍惜学生已有的知识水平；不会教的老师总是把学生看得什么也不懂。

- 13、会教的老师重视问题的思维价值；不会教的老师追求学生的脱口而出。
- 14、会教的老师把教后反思当做课堂的延续；不会教的老师教完课就“完事大吉”了。
- 15、会教的老师引导学生联系课文表达自己的思想；不会教的老师只满足于让学生从课文中找现成的答案。
- 16、会教的老师让学生去发现、纠正、老师讲授过程中出现的错误；不会教的老师把自己教错的东西悄悄改掉。
- 17、会教的老师为学生搭建展示的舞台；不会教的老师千方百计让学生配合自己。
- 18、会教的老师常常装作不懂；不会教的老师喜欢不懂装懂。
- 19、会教的老师抓重点、抓关键；不会教的老师喜欢面面俱到、主次不分。
- 20、会教的老师教方法、教习惯；不会教的老师教知识、教答案。
- 21、会教的老师教出自己的风格；不会教的老师千方百计效仿别人。
- 22、会教的老师思路清晰；不会教的老师领着学生转迷魂阵。
- 23、会教的老师吸收优秀教法的思想精髓，并在课堂上灵活应用；
不会教的老师学习优秀教法的皮毛，课堂上照搬别人的套路。
- 24、会教的老师善于倾听学生的读书、发言，从中寻找教学的良机；不会教的老师瞅着学生读书、发言的空当去忙自己的事情。
- 25、会教的老师善于发现学生的创造思维，及时点燃那些思维的火花；不会教的老师只关心学生的回答是否完整。
- 26、会教的老师期待学生潜心读书后的深度思考；
不会教的老师满足于摘取文本的对答如流。
- 27、会教的老师作业卷子当天批、当天评、当天改；
不会教老师的作业、卷子做完了就没事了，做的对错不知道。
- 28、会教的老师课堂上关注后进生，课下个别辅导；
不会教的老师只满足于大堂讲，谁会谁不会心里完全没底。
- 29、会教的老师不仅带领学生学习知识，而且重视学生书写、表达等方面的习惯养成；不会教的老师只管学生的答案对还是不对。
- 30、会教的老师根据学生的学习水平类布置作业，让每个学生都能量力完成；
不会教的老师作业布置一刀切。

十一、中国女排到底靠什么开创了“黄金时代”！

2016年8月21日，里约奥运会女排决赛，中国女排以3：1战胜塞尔维亚队，时隔12年后再次获奥运金牌。“美国人不会对你手软！日本人不会对你手软！别哭！中国女排流血不流泪！”这是电影《夺冠》中的一段。40年来，中国女排

顽强战斗、勇敢拼搏的精神让国人热血沸腾。可是，仅靠精神赢不了比赛。中国女排到底是靠什么开创了“黄金时代”？

“不成器的北京4号”

1978年，曼谷亚运会，中国女排一路过关斩将。然而，决赛时，郎平连连丢分，中途被换下，最终惜败于正处鼎盛时期、连胜百场国际赛事的日本女排。在欢迎亚运健儿的庆功会上，初出茅庐的郎平因为这场失利有了一个新绰号“不成器的北京4号”。郎平说，“羞辱已使我满脸通红”。时任中国女排队长的张蓉芳也被专家们质疑：1.74米的矮个子，遇到强队怎么办？这些指责与质疑，源于国人对女排的期待。1971年，中国恢复了在联合国的合法席位，重返绝大多数国际体育组织。然而，在各种国际赛事中中国队直成绩欠佳。有外国人断言：“中国人只能在小球项目上取得成绩，在大球项目中要走向世界是不可能的。沉寂已久的中国体育，太需要一场胜利来鼓舞士气了。承载的希望越重，肩上的压力越大。输了球的女排姑娘们，心里有一团火。身材、体质都差不多，我们为何赢不了日本女排？

实际上，上世纪50年代日本女排曾经到我国访问，当时，她们水平并不高，以1：3负于上海队，更是以0：3的比分分别负于中国国家队和北京队。1952年，大松博文在其供职的日本贝塚纺织厂组织女子排球队，实行8小时工作、8小时训练、8小时休息的制度。由于强度太大，激起了劳工组织的强烈抗议。不过，这群女工成了日本女排国家队的班底，随后横扫世界排坛，拿了奥运冠军。

“魔鬼”训练，并不是日本女排取胜秘诀的全部，技术串联和新技术的运用才是根本。比如，结合球员身材矮小的特点，大松博文发明了滚翻垫球的加强防守动作，同时开创了勾手发球、双手前臂垫球等新技术。日本女排的成功，让周恩来总理看到了中国三大球获得突破的可能。1965年，周恩来总理邀请大松博文来华，协助训练中国女排。他提出“三就从一大”的精神，即：从难、从严、从实战出发和大运动量训练，为中国女排带来了全新理念。但曼谷亚运会的经验似乎在告诉中国女排，仅凭现有的训练方打法，学生没法战胜老师。

拼!拼出一条“血路”!

3年后，1981年11月，第三届女排世界杯在日本举行。这场比赛关注度非常高。当时，别说电视机，很多家庭连收音机都没有。为了观看比赛直播，成都车辆段上千名职工围在一台二十几寸的“汤姆逊”黑白电视机前，还要提前“抢占”有利位置。参赛的8支队伍采用单循环赛制。中国女排先是用5个3：0的佳绩先后横扫巴西、苏联、韩国、保加利亚、古巴：在第六轮比赛中以3：2险胜劲旅美国队。在这场比赛中，郎平扣球高达102次。在决赛中，六战全胜的中国女排再次与卫冕冠军日本队相遇。11月16日傍晚，学校停课、工厂停工，全国人民守在黑白电视机和收音机前。开局，虽然遭到法国裁判频频误判，但张蓉芳的进攻、郎平势不可挡的扣球，使我们以15：8的大比分获胜；姑娘们一鼓

作气，以 15：7 再胜一局。随后，球场上的形势开始变得微妙——在接下来的两局中，已无缘冠军领奖台的日本女排队员发起猛攻，加之裁判误判、我们球员的伤病发作，中国队以 12：15、7：15 的比分被拖入决胜局。在关键时刻，袁伟民教练大声道：“你说行，为什么不拼？冠军拿到手，就可以不拼了，是吗？！”“你们要想一想这是在什么地方打球，你们代表的是中华民族，祖国人民需要你们拼，要你们全胜，这场球不拿下来，你们会后悔一辈子！”她们决定，背水战！中国队一度以 12：6 领先；日本队加紧进攻、追成 13：13；紧接着，比分紧紧咬住，最终，中国队 17：15 逆转取胜！此次，中国女排七战全胜，第一次问鼎冠军，也是中国首次在世界三大球比赛中称王。女排夺冠后，北京大学 4000 多名学生冲出宿舍，在操场高喊“中国万岁”。当时，《人民日报》第一次提出了“向女排姑娘学习，在现代化建设中发扬女排精神，振兴中华”。

中国女排为什么能赢

在当时，别说完善的训练器械，中国女排连像样的训练场都没有。早年的训练基地，是用竹棚搭起来的竹棚馆，四面湿风，地上铺的是带毛刺的旧木板，运动员稍不留神就会受伤。没球网，就用竹竿代替；没臂力器，就相对手掰手……在极其简陋的训练环境下，女排姑娘接受着教练们的“魔鬼训练”在大松博文式训练的基础上，袁伟民提出了“全高快变”的技战术思想。中国女排创造性地发展出一系列打法：脚起跳快球、错位飞，重叠拦网等，以及中国女排首先使用的 2 号位单腿背飞的技术，这项技术后来被各国女排吸纳，成为项基本得分手段。

为增强女排在力量上的短板，袁伟民向各省男排队伍发出邀请，请他们为中国女排当陪练。男陪练发出的球，打在身上，几乎能将人砸晕，姑娘们只能扛着。针对古巴队凶狠的扣球，袁伟民设计了“背墙一战”的训练：在离墙 3 米远的地方搭上一个有网的台子，让男运动员从高处狠狠扣球。女排姑娘被球砸得鼻青脸肿，但是，很快突破了接扣球的心理障碍对迎面袭来的大力扣杀，她们再也不怕了。袁伟民后来回忆道：“我常常出难题，完成不了训练指标就不能下课，一堂训练课我挥臂 1000 多次。只要一人没完成，就全体陪练。就这样，教练和女排姑娘们凭借坚强的意志、克服重重困难，终于在第三届世界杯上绽放夺目的光芒。接下来，女排姑娘势如破竹：1982 年，秘鲁世锦赛，3：0 战胜东道主，首夺世锦赛冠军；1984 年，洛杉矶奥运会，决赛中迎战东道主，3：0 完胜，取得“三连冠”；1985 年，第四届女排世界杯，与古巴狭路相逢，3：1 胜出，夺得“四连冠”；1986 年，捷克斯洛伐克世锦赛，以 8 战全胜的战绩蝉联冠军，成为世界排球史上第一支“五冠王”球队。

关键时刻，“铁榔头”回来了

然而，五连冠之后，女排整整 17 年没拿到世界冠军。一时间，中国女排成了烫手山芋，没人敢接。同期，巴西女排“一家独大”，意大利、俄罗斯女排紧随其后，美国女排迅速成长。2013 年，郎平 53 岁，中国女排面临前所未有的低

谷——100 天内，接连输给泰国、韩国，在亚锦赛上仅仅拿到第 4 名。史无前例的低谷，预示着史无前例的改革。郎平接手女排后，制定出科学化、个性化的训练方案。她从美国引进专业的医疗保障团队和营养师，为每位球员制定针对性训练方案。比如，朱婷刚进国家队时，因缺乏营养，身体瘦、力量差。郎平先给她时间增肌，直到肌肉能给骨骼提供有效的保护。

在 2016 年里约奥运会后，郎平手促成朱婷去土耳其联赛打球，旨在多跟外国选手交流，见见世面。事实证明，朱婷“留学”三年，拿下 8 个冠军，6 个 MVP（注：最有价值球员），很快成长为世界女排第一人。接着，郎平提出了“大国家队”理念，扩大人才储备，让队伍均衡。发展以前的中国女排，主力和替补队员界限明显，造成了主力头独大、替补队员坐穿冷板凳的情况。“大国家队”理念就是通过国际大赛锤炼年轻队员，给她们尽可能多的上场机会，增加大赛经验，缩小主力与替补间的差距。在全国范围内，只要是郎平觉得有潜力的队员，都会被拉来国家队试训，每年进国家队大名单的选手多达二三十人。郎平还放弃了中国女排传统意义上的“默契配合”理念，在场上不停变换阵容，增强了不同队员之间的配合，最终达到“招之即来，来之能战”的目标。最重要的是，郎平对于技战术的革新。随着排球规则的日益完善、运动员身体素质的提高，这项运动发生了很多变化，其中变化最大的是发球和接发球。

从上世纪 70 年代末到 2000 年之前，中国队采用的主流战术是站立飘球，此后 15 年中，大力跳发战术取而代之。2015 年以后，具有准确易控、飘忽难接、成功率高、得分率高等特点的“跳飘”，渐渐取代跳发球，成为女排运动员的发球首选。在里约奥运会上，郎平率领的中国女排将跳飘发球找人的战术，发挥到了极致，导致巴西、荷兰、塞尔维亚的几门“重炮”全部哑火。

教练与队员们戮力同心，中国女排再次向巅峰迈进：2015 年，世界杯，冠军！2016 年，奥运会，冠军！2019 年，世界杯，冠军！

（据《瞭望智库》崔赫翱/文）

郎平：

不能只拿胜负来衡量精神郎平在中国体育史上的影响力超过 40 年，一直是女排精神的一个象征。一次专访中，记者问：“女排精神有没有变化？你如何定义新时代的女排精神？”

郎平说：“女排精神没有变化，就是做好每一天。无论遇到什么样的困难和不顺，都要强调团队精神，都要永不放……中国女排的精神，不是赢了球才有精神，输了就没精神，不能只拿胜负衡量精神。每天都兢兢业业去做了，不管成功不成功，都体现了坚持不懈的精神。女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。人生不是一定会赢，而是要努力去赢。”

（据《演讲与口才》侯爱兵/文）

启慧篇

一、笨：是最高级的情商

（来源：摘自《家庭文摘报》2020.10.12 第11版）

苏轼在《东坡续集·洗儿》中写到：“人皆养子望聪明，我被聪明误一生。”

世人皆喜爱聪明之人，殊不知有时聪明反被聪明误。相反，适当的笨，才是最高境界。正如人们所说：“愚笨之人最为聪明，聪明之人最是愚笨。”

笨，是做人的最高境界

老话常说：“小胜靠智，大胜靠德。”人生在世，需要一点笨的智慧，只凭借小聪明的人往往是走不长远的。

《红楼梦》中的王熙凤，最终下场让人叹息，“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”是曹雪芹对她的判词。活了一辈子，处处精明，对人算计心机，最终落得树倒弥孙散的下场。反观，在历史上，著名诗人沈从文在写作生涯中曾遭到了诸多非议和批评，甚至还承受了好友，学生的背叛。但他面对这些，选择了包容和原谅。有人说他太笨，太傻，但对于沈从文来说，他知道自己内心真正的需求是什么，不会因外部的看法而轻易改变自己，也不会让过多的计较而浪费世间。这种笨，不是愚蠢，不是无知，而是一种大智若愚的智慧，是做人最高境界。待人厚道，不计较得失，不计较过错，乃是世间最高深的智慧。看似吃亏，实则受益终身，而这样有“笨感”的人，会得到别人一生的善待。

做人笨一点，人生方能有所成就

曾国藩曾言：“天道忌巧，天道忌盈，天道忌贰。”做人做事，切记要小聪明，脚踏实地，用心专一才是最重要的。曾国藩天生不聪慧，能一路走到现今，全凭自己身上的“笨劲”，而且这种“笨劲”在小时候就显现出来了。

一日，曾国藩在家背课文，一篇文章翻来过去几十篇都记不住。此时，房顶上有一个小偷，他本想等到曾国藩睡着时再下手，未成想，这一等就是大半夜。自己都睡一觉起来了，发现曾国藩还在背那篇课文。左等右等的小偷十分生气，对曾国藩说道：“听你背几篇我都记住了，就你这笨脑袋，还怎么读书？”说完愤愤离去。曾国藩在名人中可以称得上是愚笨了，可正因这种笨才为后来的成功打下了坚实的基础。那些比他更早考上秀才的人，最后也因遇到挫折便选择后退，经常投机取巧连进士都没考上。

纵观历史上的成功人物，刚开始的他们并非天赋异禀，而是凭借坚持不懈，脚踏实地，一步一个脚印才走到最后。反观，初期名声大噪，反而缺乏一些后劲。胡适也曾说过：“世间聪明之人常有，肯下笨功夫的人太少，因此，成功者甚少。”

人活一辈子，要笨一些，迟钝一些，不可急功近利，要有一颗强大且沉稳的内心。

纵然前路万般艰难，也不轻易放弃；即使路途渺茫，也要咬牙坚持下去。

做人笨一点，人生方能有所成就。什么是笨？笨不是愚钝，不是无能，不是懦弱，而是一种为人处世之道，是做人的高明之处，是最高级的情商。

老子言：“大智若愚，大巧若拙。”笨拙之人，为人厚道，不服天不负地，不负他人不负己；笨拙之人，踏实可靠，不会花言巧语，更不会欺骗他人，为人诚实本分，值得信赖。与之相处，倍感舒服；与之交往，值得信赖。

余生，愿你我能领悟“笨”的智慧，做一个“笨人”，享尽“笨福”！

二、雷军：如果不是出身富贵， 忠诚和勤奋是你成功的唯一机会！

美国第 35 任总统肯尼迪在就职演说中说“不要问你的国家能为你做些什么，而要问一下你能为你的国家做些什么。”其实，每一个进入公司的员工，也都要问自己这样一个问题，你能够为公司做什么。

雷军为金山公司贡献了两点，凭借这两点雷军从金山最基层的一名员工，一步一个脚印，最终成为金山公司的董事长，登顶金山的权力巅峰。这两个关键词是：忠诚、勤劳。

01 忠诚是一个人在公司晋升的特别通行证

忠诚是一个人在公司晋升的特别通行证，雷军高举着这张特别通行证，在职场畅通无阻。

1991 年 11 月 4 日，在一个计算机展览会上，雷军见到了 WPS 之父求伯君，雷军作为一名程序员，求伯君是他的偶像。所以次年，求伯君邀请雷军加入金山，他二话没说，就追随求伯君离开北京去了珠海，成为金山第六名员工。而这一追随就是 16 年，这 16 年里，无论金山遭遇了什么困境雷军都不离不弃。雷军先后在金山担任金山公司北京开发部经理、珠海公司副总经理、北京金山软件公司总经理等职务。1998 年，29 岁的雷军出任金山公司总经理，那一年中国“BAT”的创始人们还都是屌丝一枚。马化腾刚从学校毕业进入到一家电讯公司，李彦宏还在美国念书，马云在一年后才成立阿里巴巴。

雷军在金山总经理这个位置上一干就是十年，这十年里，雷军眼见着马化腾、马云、李彦宏的事业高歌猛进，公司不但上市，三人还轮流做首富。其实和马化腾、马云、李彦宏相比，雷军可以说是少年得志，但是却被三人超越。这不是能力问题，也不是机遇问题，而是选择问题。

在个人成就和忠诚金山公司之间，雷军选择了“忠诚”。在这十年里，雷军更面临着无数外在的诱惑，猎头给出了天价，但是雷军不为所动。

有人用下面这句话为不忠诚寻找借口，“男人无所谓忠诚，忠诚是因为背叛的筹码太低；女人无所谓正派，正派是因为受到的引诱不够。”其实，以这句话作为借口的人，一定是个定力不够、随波逐流的人。

但凡能被利益引诱而不是理想驱动的人，终究难成大业，即便能成也很难赢得尊重。现在有些年轻人都被这句话深深误导：“人挪活树挪死”。在工作上稍微不顺心就选择跳槽，有的一两年就换一个工作，有的甚至几个月就换一次。这其实才是一个人在职场很难有大发展的根本原因。

这就如同你要在几口锅里同时烧水，在这个锅里烧到五六十度没开，你又去另外一口锅烧，烧了五六十度，又去烧下一口锅，这样你很难在最短的时间把一口锅烧到沸腾。

一个人一生的能量是固定的，你把自己的能量分散到了不同的公司，你就很难在一个公司有大发展。有些人总是觉得自己在公司怀才不遇，于是频繁跳槽，其实仔细看看身边那些频繁跳槽的人，大都在职场碌碌无为，平庸而平凡。

在更多的时候，“忠诚”比“能力”更重要。

选择一家公司，选择一个人追随，一直坚持下去，水滴都能穿石。

02 忠诚来自于信仰和梦想

那么，雷军对金山公司的“忠诚”来自何处？

“忠诚”来自于信仰和梦想。当年求伯君开发出 WPS 的梦想，就是要做出中国人自己的软件公司，做一家上市公司，以此来对抗微软的入侵。这是金山人的梦想，也是雷军进入金山追随求伯君的梦想。

但是，理想很丰满现实很骨感。雷军在金山公司这 16 年充满了挑战。雷军进入金山后不久，金山和微软的战斗就已经结束，虽然金山起家的看家产品 WPS 败了，但是微软也没有胜，获胜的是盗版。雷军并没有气馁，带领金山分别转战于杀毒、游戏、电子商务等领域，期间四次冲击 IPO 都无疾而终。第五次依靠网络游戏的突出表现，在 2007 年 10 月成功在香港上市。上市以后，雷军觉得他帮助金山实现了阶段性的梦想，也觉得自己对于金山所有人都有了一个交代，他瞬间觉得能量耗尽，选择了离开金山公司休养。

03 好马不吃回头草但好人一定要吃

1997 年，已经濒临破产的苹果公司，向乔布斯发出了回归邀请。当时的苹果董事会也没有抱太大希望，因为当年是他们将乔布斯赶出了公司，让乔布斯颜面扫地。但是，乔布斯不计前嫌，选择了回归，因此成就了苹果的伟大也成就了自己。没有了雷军的金山公司日子越来越不好过，2010 年，金山进入上市以来最黑暗的时刻，网络游戏遭到腾讯、盛大、巨人、网易的围剿，而杀毒软件业务则遭到 360 免费杀毒软件的毁灭性打击。金山股价跌至 4 港元左，差点跌破 2007 年上市时的发行价。此时的雷军已经是著名的投资人，他投了 17 家公司，有凡客诚品、UCweb、多玩网、YY、拉卡拉等等，雷军在多家公司董事会担任要职，

可以说分身无术。而更重要的是，雷军正在酝酿这辈子最后一件大事，成立小米公司。彼时的雷军必须做减法，不接受金山是明智的选择。而且，金山已经到了倒闭的边缘，是在寻找救命稻草，如果雷军这次回去运作不好，他就要背负毁掉金山的骂名，一世英名毁于一旦。中国有句俗话叫做，“好马不吃回头草”，此时雷军吃回头草的风险巨大。但是，雷军对金山公司的忠诚，让他无法对金山见死不救，尤其金山还有那么多曾经一起战斗过的兄弟姐妹。2010年，雷军低调回归金山。雷军回归后，请来了微软亚洲工程院前院长张宏江担任 CEO，请傅盛担任副总裁兼任猎豹移动公司 CEO。雷军搭建好团队后，在杀毒、游戏等业务板块上完成逆转，尤其是 WPS 办公软件借助移动互联网的大势，成功的击败了微软的 Word 办公软件，雷军用近 20 年帮助金山实现了梦想。

04 勤奋是世界上最笨也是最高明的诀窍

勤劳，不仅仅是美德，更是一个人在职场上百战百胜的核武器。大部分认识雷军的人都说，将来雷军的死法只有一个，那就是被累死。雷军刚加入金山的时候没有成家也没有女朋友，所以，除了必要的吃饭和睡觉时间，他几乎所有的时间都是在编程序写代码。后来进入管理层之后，雷军给自己的要求是“6×24 小时”工作制，其实，仅有一天休息时间雷军也是在工作。而成为金山的 CEO 之后，雷军的工作时间甚至变成了 5+2 和白+黑。雷军是人不是神，是人就会疲劳，可是为什么雷军永远不知疲倦，身上永远充满能量呢？

一个人的能量大小，取决于内心信念坚定的程度。雷军不知疲倦就是因为在他的心中有明确的目标，有坚定的信念，那就是一定要把金山打造成一家伟大的公司。很多人工作感到累的原因，就是因为身体的能量在泄漏，而泄漏的原因就是他们没有梦想，对自己所作的工作不感兴趣，工作无非是在应付，对公司更没有任何的感情。

无论是国家的事情还是公司的事情，都比不上他们自己那点鸡毛蒜皮、陈芝麻烂谷子的事情，他们整天为那些无足轻重的事情焦头烂额。运动员能够在比赛场上“超燃”发挥，是因为心中有为国争光、有对金牌渴望的梦想。诸葛亮能够“鞠躬尽瘁，死而后已”，是因为他有一个兴复汉室报恩刘备的梦想。一个人能够不知疲倦毫无怨言地为公司工作，同样也是因为心怀对公司以及对公司创始人的感恩之心。梦想和目标会让你充满能量不知疲倦。其实若干年后，当你回首自己的职业生涯时，让你感动牢记的，恰恰是你不顾一切拼命工作的岁月。

雷军因此成就了金山，杨元庆因此成就了联想，华为手机业务的总负责人余承东率领团队超越了三星手机，现在正在赶超苹果，而且差距越来越小。在一次论坛上，他隔空向任正非喊话：“我们做得还不够好，我们还可以做得更好！”喊此话的时候，余承东已经热泪盈眶。

雷军、杨元庆、余承东都有一个共同特点，他们都不是富贵人家出身，他们在各自的企业一干就是十几年，他们忠诚、勤劳。

三、守护孩子心中闪光的品质

——对一起抄袭时间的处理与反思

（作者：翟东方 摘自《班主任》2020.11）

居家学习期间，一天下午，学习委员通过微信向我反映：欣欣做完美术作业后发到朋友圈展示，玮玮看到后下载下来当成自己的作业交给了美术老师。因为两人作品一模一样，所以美术老师没给他们打分，而是分别画了一个“？”。她为欣欣打抱不平，想让我联系美术老师，帮欣欣把成绩加上。听完她的叙述，我没有直接下结论，而是回复道：“我需要先确认一下情况，如果属实，性质很恶劣，老师会严肃处理。谢谢你反映情况，这也是在帮助两位同学。”

（一）

基于以往经验，对于学生之间的问题，一定不要急于下定论，要先和当事者沟通，了解事情原委。

我先给玮玮发了一条微信：“玮玮，我想了解一个情况。美术老师说你这次的美术作业有问题，但我不清楚到底是怎么回事，你能跟我说一下吗？”玮玮很快回复：“我发现自己少画了一张画，可已经到截止日期，就借用同学的作品交上去了。”玮玮承认得很直接，于是问题处理起来就比较简单。接下来我要传达给他三个信息：一让他明白自己的过错给别人造成的负担和困扰；二让他明白过错给自己造成的负面影响；三是让他明白老师对他依然充满信任。

于是，我首先肯定了他诚实认错的表现：“我知道了，你很诚实，态度很好，我会和美术老师确认情况。”然后，我告诉他，必须从这件事中接受教训：“用同学的画代替自己的画，对自己和他人都会造成不良影响：从自己角度说，是想蒙混过关，作业不认真也是对自己不负责，会妨碍自己未来进步和发展：从同学角度说，属于侵犯同学著作权，导致同学成绩无法登记，对别人造成了伤害；从老师角度说，是对老师不诚实，也为老师增加了负担。”接着，我告诉他接下来要做什么：“趁着不良影响还没有进一步扩大，要争取诚实面对，尽早解决。1. 未来的成绩、进步和发展是自己的，每个人都要对自己负责，现在做小事认真，未来都是你骄傲的资本，不要试图欺骗自己；2. 立刻向被伤害的同学道歉，争取对方原谅；3. 主动向老师承认错误，我会帮你向美术老师求情，争取宽大处理。”

玮玮说：“老师，我知道了，不会有第二次了。”让孩子做事情，必须做好监督反馈。于是，我接着说：“你的态度很诚恳，这次的事情就当一个小插曲，不会影响以后我对你的信任。赶快去联系美术老师和对方同学吧，联系完之后给我回复一下。”玮玮答应了。我只让他回复我四个字“联系完了”。而不是反复向他强调“道完歉了”，是考虑到保护孩子内心的敏感，希望不要让“道歉、教训、错误”这些词反复在微信窗口出现。

（二）

就在我和玮玮微信沟通时，欣欣也发来一段长语音，详细叙述了事情经过，并请求我联系美术老师，帮她把分加上。欣欣是班上平时完成各科作业都很认真且对自己要求很高的学生。作为班主任，此时我很清楚，需要尽快安抚她的情绪。于是我给她发了这样一段文字：“欣欣，不用担心，我已经和对方同学谈过话，他已经承认了，我会公平公正地处理这件事。成绩是可以修改的，技术上不存在问题，我会和美术老师说。你的作业一直都非常认真，老师不会冤枉任何一个对自己负责、认真做事的同学。”

发完后，我突然意识到，文字的安抚力量远不如当面沟通，在孩子居家学习、师生不能面对面的情况下，电话的声音比文字更能起到安抚作用。于是，我紧接着拨通欣欣的电话，用乐观而宽慰的语气告诉她不用担心，成绩肯定可以改回来，然后说我一定会公平处理这件事，老师会保护认真完成作业的学生。欣欣情绪好了很多，连连对我表示感谢。我接着说：“放心。等美术老师改完分后，你记得也感谢一下他。因为他之前不清楚情况，这件事虽然错不在你，但毕竟让他产生了困扰，给他增加了麻烦。”

（三）

和欣欣沟通完后，我还需要和美术老师就如何处理这件事达成共识。于是，我给美术老师发了一条微信：“郑老师，请问初三(2)班是不是出现了学生用别人作品交作业的情况？”美术老师回复：“对，我发现两个学生交的画是一样的。欣欣找我了，说她的画被盗用了。”我把和两个学生对话的截图发给美术老师，目的是和他共享信息，保证这件事定性和处理结果的一致性。我说：“玮玮是从欣欣朋友圈中下载作品并提交的，我已经单独和这两个孩子谈过话。玮玮已经做了保证，我和他说这次从轻处理，重点观察，下次再犯就严肃处理。”美术老师说：“我了解情况以后跟欣欣说，她的成绩可以恢复。至于玮玮，我看他也知道了问题的严重性。谢谢翟老师，太给力啦！”我说：“孩子世界观还比较混沌，也给您添麻烦了。”美术老师说：“欣欣完成作业一直挺认真，是个好苗子。不过这件事对她也是一个警醒，未来的人生路还很长，尤其是面对高考，要从现在开始学会保护好自己的作品。”

经美术老师提醒，我发现这是一个非常重要的点，对欣欣来说，也是一次非常好的教育契机。我马上联系欣欣，转达了美术老师的提醒，希望她可以加强自我保护意识。欣欣回复：“好的！谢谢老师，麻烦您了！玮玮也向我道歉了。”随后，她向我展示了玮玮的道歉截图。与此同时，玮玮也通过微信告诉我：“老师，我联系完了。我回复‘好的’，并向他发了一个整起大得指的表情。”

（四）

整个事件到此结束。我相信，玮玮和欣欣都会从中有所收获。玮玮了解自己的行为可能造成的后果，即对班级、老师、另一位同学造成了困扰，以及对自

己不负责任，同时也感受到老师对自己的信任，学会了了自己承担后果。欣欣在老师的支持下找回了属于自己的公正，懂得了遇到问题可以向老师寻求保护，这次小小的教训也会让她产生良好的自我保护意识。

反思事件处理过程，我着重关注了以下几点：第一，和两个学生沟通时，提到另外一方，都不提具体姓名，对事不对人；第二，发现学生情绪有变化，先用最合适的方法安抚情绪；第三，先摆态度，再从可能对他人产生的影响入手讲道理，让学生知道老师是信任他（她）的；第四，对学生提出明确具体的要求，并进行检查反馈；第五，对学生的承诺要说到做到；第六，向学生们传达了老师会公平对待每个学生的信息。

初中生正处于青春期，这个阶段的学生心理发展呈现显著的不平衡性。很多学生对自己要求很高，但是尚不懂得自我保护和在必要时寻求外界帮助；也有很多学生会犯一些低级的错误，并且对后果缺乏认知。作为班主任，我认为处理问题时最重要的是守护住学生心中关于公正、诚实、信任这些最基本伦理规则的信念，因为这些信念将伴随他们走过青春期，成为他们将来为人处世的底色。

四、责任面前，不说这三句话

（作者：卢仁江 来源：《演讲与口才》2020年第21期）

格力老总董明珠说：“在公司，我只要听见员工说如下这三句话，就立即处罚他。”领导不允许员工说哪三句话？为什么要处罚说这三句话的员工？

责任面前不说“不归我管”因公司需投资办一家文化产业园，领导让办公室文员阿变，向计财科的阿紫索要有关资料。阿紫以为是阿雯指使她，便将头发一甩，扔出一句：“这件事又不归我管，我忙着呢。”阿雯说：“时间紧，领导叫你协助一下呢。”可是，阿紫看了阿雯一眼，没说什么，干别的事去了。阿雯很生气，掉转头正想走，却看到领导走到了跟前。阿雯没说什么，可领导却都将这一幕看在了眼里、听在了耳里，领导虽然不动声色，但是对阿紫的工作责任心有了看法。直到这时，阿紫才领悟到了怎么回事，但为时已晚。

高尚和伟大的别称就是负责任。身在公司，你就是其中一分子，公司的荣辱盛衰，与你的所作所为息息相关。你需要发挥主人翁精神，担起责任，说好每一句负责任的话，用最好的状态、最强的责任心处理好每件事。而你说的一句“不归我管”，明显是缺失集体感和责任心的表现。这不是在为公司或单位添砖加瓦，而是在有意无意地毁损公司和单位的正常运作。领导不接纳这种没责任意识的员工，忌讳员工说这样的话。

责任面前不说“我不知道”有一天，领导拿着一份统计资料问财务总监：“上个月的营销你这儿大概掌握了哪些情况？”财务总监说：“这个，我不知道。”领导有些不高兴，说：“你不知道？你虽然不直接管理营销业务，但你是管理财

务运转的呀，管财务的至少应该知道营销收入吧？这不就间接性地掌握营销情况了吗？”人所能负的责任，我必能负；人所不能负的责任，我亦能负。如此，你才能磨炼自己，进入更高的境界。一个优秀的公司或单位，相关工作人员都非常清楚公司运行情况，更何况相邻的业务职能部门的人，而不是一句“不知道”就将自己置之度外。如果这样说，就把自己当成局外人。每个人都是机器中的一个齿轮，只有到你这儿正常运转，整台机器才能正常运转。作为一个齿轮的责任和担当，应该在每件事每句话中体现出来，这也是领导最关注的。

托尔斯泰说过：“一个人若是没有热情，他将事无成，而热情的基点就是责任心。”作为公司的员工，无论地位高低，都应有自己的一份责任心，只有有责任心的人，在公司里才能工作负责，敢挑重担，没有条件也要创造条件把事情做好。说出的话，也会蕴含着强大的责任心，有一种敢闯敢为的激情冲动和责无旁贷的担当精神。而缺失责任意识和担当精神的人，说的就是欠缺责任心、不想多挑担子、遇事就推的话。殊不知，你毫无责任的一句“没办法”，让公司蒙受重大损失，领导不惩罚你还惩罚谁呢？一个没有使命感的人，讲不出有责任感的话。心中有责任担当，才能说出富有责任意识的话，才能负责任地处理好工作中的每件事。这才是领导所欣赏和接纳的。那些缺失责任担当而被领导忌讳的话、不但危害公司或单位，也危害说话者自己。

五、真正厉害的人，都在默默努力

（作者：齐辰昊 来源：《演讲与口才》2020年第21期）

俞敏洪曾在《朗读者》上说：“进步都是关于你自己的事情，无关他人、只要你保持自己生命在进步，付出足够的努力就一定会有好结果。”职场上，每个人的际遇不同，成功自然有早有晚，但有一点却是共通的，那就是每位成功人士的背后，都离不开自己默默的努力。

王腾从小家境贫困，初中还没毕业便辍学在家，为了谋生，他在一个企业里找到了一份保安的工作。工作之余，他把目光瞄准了机械设备修理工，于是报名参加了电大班。为了学习，他放弃了很多休息时间，饿了，就胡乱吃两口方便面；累了，就趴在桌上休息一会儿。有一次，公司的机器出现了故障，专业的维修人员因为任务繁忙，只能第二天到达，而单位正在生产的一批产品马上就到了交货期限。就在众人一筹莫展时，他主动请缨：“让我试试吧！”在众人诧异的目光中，他仅花了半个小时便查到了原因，然后很快修好了机器。董事长的脸上乐开了花，然后他顺理成章地被聘为了正式员工。一年后，作为单位重点培养人才出国深造，回来后成了单位的技术骨干，收入也一下提高了五六倍。王腾辍学在家，但他没有抱怨生活的坎坷与不公，而是选择勇敢面对人生的种种挫折，然后默默努力去战胜。王腾最终从一名保安，一步步成长为公司的技术骨干，这其中的汗

水和艰辛可想而知。职场上，要想收获鲜花和掌声，就要抱定信念，能够忍受背后的种种困难和挫折，能够坐得住冷板凳，经得住诱惑，并为之付出艰辛的努力。

刘健龙是一家安全防护产品公司的销售助理，工作就是做标书，给出差的销售员购买火车票，预订机票、酒店等一些琐碎的事务。初入职场，要强的刘健龙便为自己做好了长远的职场规划。为此，他总是默默地勤奋工作，优质地完成自己该做的以及不该做的工作。工作不忙时他还主动去公司维修部帮忙，给那些工程师打下手，维修客户们返修的机器，时间久了，刘健龙居然也学会了维修产品。此外，他还用心倾听公司里那些骨干销售员怎么在电话里向客户进行产品报价，怎么讨价还价和沟通，很快，他对销售工作也有了些心得。后来，刘健龙主动要求当销售员，由于他懂维修，常向人提供技术咨询，为人热忱又肯吃苦，一年后，他发展起来自己的客户群。底薪不算，光销售提成，他每个月能拿到3万多元，成为了公司里的销售骨干。从一个助理到公司的销售骨干，刘健龙在职场上打了个漂亮的翻身仗。究其原因，是刘健龙初入职场时便为自己做好了长远的职场规划，并为此一直都在夯实内功、默默努力，刘健龙的职场升迁也为我们上了生动的一课。成功没有捷径，职场打拼，既要有远见，为自己找准前行的目标，更要懂得厚积薄发、踏实苦干，这是一种无论任何时候都不过时的精神。

日本《生活手帖》总编辑松浦弥太郎18岁从高中毕业学后，他用在集货站打了3个月的零工赚的钱，买了一张前往美国的机票。在美国，由于没有朋友、语言不通，他一度没有正事可做，甚至成了无业游民。然而，他却选择了把时间全部放在赚小钱糊口上，每天即使只吃一顿饭，他也要饿着肚子去书店看书。经年累月，他渐渐了解了各种书店以及去书店的人，这才慢慢发现了商机。他将一些欧美旧书、旧杂志，尤其设计类的专业书带回日本，卖给有需要的人，最后在27岁时他拥有了自己的书店，成功发展成为一个书店老板。其后，他还成为了畅销杂志总编辑、畅销书作家、美学大师。渐渐地，他在业界形成了口碑，当大家想要一本外文书却找不到的时候，就会想到，找松浦那小子试试，他一定有办法。即使是在生活困窘，日子难以为继的时候，松浦弥太郎也没有选择把时间全部放在赚小钱糊口上，每天即使只吃一顿饭，他也要饿着肚子去书店看书。正是在经年累月的努力和积淀中，松浦弥太郎终于慢慢发现了商机，并一步步拥有了自己的事业。松浦弥太郎的经历告诉我们，世界上没有一蹴而就的成功，有的只是日复一日那一点点小小努力的累积。

成功没有捷径，任何人想要成功，都要下一番苦功夫。当你朝着目标，一步一个脚印踏踏实实走下去的时候，生活一定会在某个不经意的时刻，给你送来意外的惊喜。

尚德篇

一、“万婴之母”林巧稚： 中科院首批院士中唯一的女性

（作者：何书彬 来源：《同舟共进》）

林巧稚：用一生见证医者仁心她是中国妇产科学的主要开拓者、奠基人之一，是北京协和医院第一位中国籍妇产科主任，是中国科学院首批学部委员（院士）中唯一的女……她就是“万婴之母”林巧稚。尽管荣誉加身，头衔无数，然而，她最想扮演好的身份只有一个值班医生。

一名出色的协和毕业生

1901年12月23日，鼓浪屿日光岩下的“小八卦楼”里传出了一个女婴的啼声。这个女婴是林家的第三个女儿，她的父亲给她取名为“巧稚”。

林巧稚5岁进入怀德幼稚园，之后就读于鼓浪屿怀仁学校（鼓浪屿女子高中）。五年后，入读鼓浪屿上的厦门女子师范学校。1921年，林巧稚从厦门女子师范学校毕业，决定报考北京协和医学院。当时的协和医学院有着世界一流的医学教育水准。

林巧稚学医的决心大概也受到了当时鼓浪屿风气的影响。那时，鼓浪屿上的救世医院不仅是一个现代医疗中心，也是一个现代医学教育中心，培育了一批出色的中国医生。该医院附设有医学专科学校，而学生多来自寻源中学。这所中学是林语堂的母校，和林巧稚就读的厦门女子师范学校同处在漳州路。

1921年夏天，林巧稚和一名女伴来到协和医学院设在上海的考场。就在考试进行过程中，她的女伴却在另一个考场晕倒了。监考老师不便施救，请林巧稚帮忙，她马上放下纸笔过去救人，但没等她回到考场，收卷时间就已经到了。

林巧稚以为自己就此与协和失之交臂，协和却把录取通知书寄来了。后来她才知道，监考老师特意向校方提交了一份报告，称赞林巧稚在救护女伴时，表现了成为一名医生的基础素质。1921年9月19日，林巧稚正式成为一名协和人。

为了培养最优秀的医生，协和采取了近乎严酷的淘汰制。在林巧稚人读的这一年，协和从全国各地的考生中只录取了25人，其中女生5人。三年后，预科学习结束，只有19人升入本科，其中女生3人。第七年，学生们开始实习，林巧稚选择广场崇咽医生生持的北平第一林巧稚年长10岁。也事业于协和，比时正筹则兴办中国助产教育。

当时，中国产妇的死亡率为7%，死因多是产褥热等完全可以避免的产科疾病：新生儿的死亡率更是高达27.5%。其中多数死于完全可以预防的破伤风。高死亡率的一大原因在于，当时的产妇多数仍按照传统方式，由年纪大、不懂清

毒的产婆接生，甚至自己接生。改变，需要现代医学的普及。这段实习经历后，林巧稚决定成为名产科医生。

1929年6月12日，林巧稚从协和医学院毕业，摘取了这一届毕业生的最高荣誉文海奖。这奖项每年只授予一人。同年，她接过协和医院的聘书，成为妇产科的一名助理住院医师。

一位“蒲尔菲森女性”

在协和医院妇产科，林巧稚是唯一的女医生。她很快就感到病人是多么地在意她，尽管她是一名新手，但不习惯看男医生的患者，坚持要排队等她来做检查。当时，因为总住院医师生病，林巧稚代理总住院医师。平安夜，大雪落满了北京，外籍医生们都休假了，病房里只剩下林巧稚一个医生。深夜时分，一名产科急症患者来到急诊室。林巧稚迅速检查，发现患者的腹腔已经形成积血，但妇产科主任却因大雪，无法及时赶回医院。

林巧稚冷静了片刻，决定自己开刀。手术刀划开患者的下腹，她看到，这是一例典型的输卵管妊娠，患者左边的输卵管已经破裂。她扎好血管，利落地切除了破裂的输卵管。然后，清创、整理、缝合、包扎。再观察病人，血压回升、体温回升，已脱离险境。这是她第一次独立完成手术，为此，她冒了巨大的风险作为一名医生而作出手术决定，万一手术失败，她的职业生涯可能就要从此结束。1931年，林巧稚正式担任协和医院妇产科的总住院医师，她也是协和史上第一位担任这一职务的女性。在协和，一般人要走上5年的路，而她只用了两年时间。

1932年7月，林巧稚赴英国进修。1937年初，协和医学院聘林巧稚为妇产科副教授。经过多年发展，这时的协和已有一大批中国学者成为各科室的中坚力量，但林巧稚仍然是其中唯一的女性，而且是一名决定终身不婚的女性，她说，她要成为一名“蒲尔菲森(Professional)女性”职业女性。1941年10月，林巧稚出任协和妇产科主任。当年底，太平洋战争爆发，日军进驻协和医院，医院门诊被迫停止，亦不再接收新的病人住院，医生们被迫离开医院。离开协和医院后的林巧稚，在北平东堂子胡同开了一家诊所。出诊的时候，她常在出诊包里备一些钱，以救济困苦的病人。

“我是一辈子的值班医生”

1948年5月，协和医院复院。林巧稚关闭了诊所，回到协和医院担任妇产科主任。不久，平津战役爆发，传言纷飞之中，所有在京知识分子都面临一个艰难的选择留下，还是离开？蒋介石的保健医生卢致德曾是林巧稚的协和同学，他写信给林巧稚：“时局难卜，前途未料。如愿来宁(南京)，我当尽心……”。但林巧稚好像根本不关注外界发生的一切，她只想在病房里专心做一名医生。

1949年秋，林巧稚收到了一封红色的请柬，打开一看，那是请她参加开国大典的邀请函。林巧稚把请柬放在一边。10月1日那天，她又在病房里忙碌了一天。协和医院距离天安门广场很近，她在病房里可以听到广场上巨大的欢呼声，

但她没有为自己不参加开国大典而感到任何不安。她认为，自己是一名医生，首先要专注于病人的需求。中国妇联准备召开第一次代表大会，筹委会给林巧稚送来了代表证，她以病人多为由推辞了。彭真出任北京市委书记，为听取知识分子的意见，专程到协和医院拜访林巧稚，她同样以病人多为由，婉拒了拜访。

不过，一段时间后，林巧稚改变了一些看法。1949年10月27日，北京出现了鼠疫疫情。新政府显示出了强大的组织动员能力，北京大大小小的医院都投入到防疫中，林巧稚也为扑灭鼠疫而忙碌。

11月21日，北京市第二届各界人民代表会议通过了关于封闭妓院的决议。当天下午，北京市公安局就出动了2000多名干警，分赴全城各地，在一夜之间关闭了224家妓院。身为一名妇产科医生，林巧稚见过身患梅毒等各种性病的女人，尤其为那些先天性梅毒患儿感到痛心。对北京市政府的这一积极行动，她由衷表示赞叹。

1952年9月27日，林巧稚写了《打开“协和”窗户看祖国》一文，发表在《人民日报》上。她写到，起初，她是怀着“不为良相，当为良医”的愿望，从厦门来到北京学医的。那时，她只想做一名出色的专业人员，一直到1948年，她对政治都抱着不闻不问的态度，一心一意从医、教书。但是，1949年以来的所闻所见打动了她，她要更好地为人民服务。

1955年，林巧稚当选为中科院唯一的一名女性学部委员(院士)。社会生角色需要她参加社会活动，每次会议结束，她就立刻返回协和医院，她说：“我是一辈子的值班医生。”

“医生给人看病不是修理机器”

1961年，林巧稚回到了鼓浪屿。自从成为协和医师以来，她已经20多年没有回过故乡了。这一年，林巧稚60岁，父母早已过世，大哥则去了台湾。还在厦门的林家人已经不多了，她召集大家团聚，高兴地谈叙家常。这是林巧稚最后一次回乡。

在林巧稚看来，面对病人，医生不仅要医术精湛，还应付出情感，真切地关心病人。正因如此，作为一名妇产科大夫，她也曾自作主张，为病人做绝育手术。那位母亲已生育了4个女孩，为了生男孩，又一次临盆。长期的过度劳累导致难产，产妇的子宫收缩无力。林巧稚为她做了剖腹产。看到出生的是名男婴，林巧稚在处理伤口时，为产妇结扎了输卵管。

学生们从林巧稚那里学到的东西，在任何教科书上都没有记载。他们把观察分娩的报告交给林巧稚，她在其中一份上批了“Good”，其余的全部退回重做。其他学生找来那份获评“Good”的报告，看到上面有一句话：“产妇的额头上冒出了豆粒大的汗珠。”

学生们对这句话不以为然，林巧稚说：“只有注意到了这些细节，才会懂得怎样去观察产妇。医生给人看病不是修理机器。”她对病人的关切，甚至会让人

预料不到。一个山东的老大娘来到医院，腹部的肿瘤大如小山包。林巧稚为她切除了肿瘤后，老大娘捧来家乡的花生和大枣。林巧稚不知如何是好，第二天，她到病房里看老大娘，为她带来了山东人爱吃的煎饼——那是在 1970 年底、几乎无处购物的北京。对此，协和医院原妇产科主任郎景和说：“至今我都不知道林大夫为此跑了多少路，又是从哪里买到的。”

二、我知道工作不容易，但请千万别放弃

（作者：念小暖 来源：《演讲与口才》2020 年第 21 期）

朋友们，大家好！

同事以前是一个得过且过的人，他常常挂在嘴边的话就是“工作没意思，生活好无趣，找不到动力”，每次遇到困难时他就唉声叹气，开口闭口谈辞职。后来，果真如他所愿，辞了职回老家待业，他宁愿平时省着点花钱，也不想待在公司累着自己。

谁知还没过半年，他就又回来了，像换了一个人似的，不仅热情满满做好分内的事情，有空闲还钻研各项技术，为升职的事跟自己暗暗较劲。

我好奇地问他：“是不是受了什么打击？”他这才如实告诉真相。原来回老家后，他看到自己年迈的父亲每天天不亮就起来把菜打包好，然后挑着去街上卖，那颤巍巍的背影让他心酸不已。

菜是父亲辛辛苦苦种的，而生意根本不好，赚不了几个钱，但是父亲还是每天坚持早起去卖菜。父亲对我同事说：“对不起，爸爸没用，你没有一份稳定的工作，我急得头发都更白了，但操心归操心，好像都帮不上什么忙，你有什么好的想法就放手去做吧，不用管爸爸，我在努力不让自己成为你的负担。”

父母们还在努力奋斗，你有什么资格谈白暴自弃？曾经在网络上看到一句戳中心窝的话：“你不担当，你父母就要替你扛着；你不努力，你的另一半就要更努力；你不勤奋，你的孩子就要更勤奋，你偷的那些懒，只不过有人替你在补偿而已。每个人都肩负自己的责任，你怎么忍心让你爱的人受苦受累……”

曾经在知乎上看到过一篇帖子：什么时候你觉得钱特别重要？有一条跟帖让我深表赞同：在有了喜欢的人你却因为没钱不能在一起时；在家人生病你却发现自己无能为力……我知道工作不容易，但请别轻易放弃。不管你把工作当作谋生还是实现价值的地方，都要认真对待，你对待工作的态度，决定了你未来的高度。爱你和你爱的人都在往前走，你不能拖后腿，再苦再难，也要想办法克服，为自己呐喊加油。多努力一点就为将来的赢得多一份胜算。

认识一位宝妈，她本来有着光鲜亮丽的工作，后来辞职带娃。再后来，娃长大上学去住校，别人建议她找份工作，她却怕苦怕累。她整天愁眉苦脸，看什么

都不顺心，经常闹脾气，闲得发慌，越发把时间和精力放在自己的老公身上。过犹不及，两人大吵小吵不断，折磨到最后男人提出离婚，她这才觉得闹过头了，家里的大事小事都要靠男人，她怎么会轻易放手？

但是男人铁了心离婚，在争夺孩子抚养权时更是毫不心软，直指她的痛处：你没有工作，你养不起孩子！她最生气的不是对方的无情，而是自己的无能为力。她在他的臂膀下过了好几年的轻松生活，但到底是委屈的，因为他从来没有尊重过一个手心向上的女人。她忽然明白了自己的怨气从何而来，一方面是依附他人的委屈，一方面是找不到价值感的空虚。

离婚后的她找到了一份工作，开始了艰难的生存之路，虽然辛苦，但是也忙碌到渐渐忘记了烦恼。她未必喜欢那份工作，但她知道这是自己提升生活质量，挥别过去，迎来新生的途径之一。拿到工资的那天，她请自己吃了一顿火锅，寻常的食材，却让她感到异常满足和幸福，那份久违的成就感洋溢心间。

工作能带给你底气，你有一份谋生的渠道，可以不用讨好任何人，不用看任何人的脸色，在任何时候都能挺直自己的腰板。最近，地摊经济很火，朋友晓涵转发了一条消息给我：有人通过摆地摊月入10万。晓涵羡慕不已，但羡慕归羡慕，转头她又劝自己：“挣钱都不容易，你有你的苦，我有我的难，他背后付出的努力是我永远不能感同身受的。

既然如此，还不如脚踏实地做好自己的工作，过好自己的生活。”听到朋友的这番自我开解，我颇感欣慰。诚然，每个人都有自己的工作，殊途同归，我们都在通过自己勤奋的双手，为自己的人生添砖加瓦。

有句话说得好：“你今天受的苦，吃的亏，担的责，扛的罪，忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。”没有一种工作是完全不辛苦、完全不委屈的，我们能做的，就是熬过去，守得云开见月明，在工作中苦中作乐，迎来柳暗花明。工作，是治愈一切矫情的良药，别在该奋斗的年纪里选择安逸，别年纪轻轻就没了上进心。

当然，也没有一份工作，值得你去拿命换。你要努力，但却别硬扛，别逞强。工作之余，别忘记了好好陪伴家人，别忘记了好好爱自己。谢谢！

三、谢谢您没有把我当优生

（来源：摘自“李永乐老师”微信公众号）

办公室的文老师打来电话，问我是否还记得从前教过的一个叫彭晓涛的学生。“记得。”我毫不犹豫地答道。文老师告诉我，彭晓涛希望我和他联系，想对我多年前为他做的一切表示感谢，还特别强调说我是他最喜欢的老师。文老师不解地问我：“李老师，您教的学生不计其数，听彭晓涛讲，他已经毕业十几年了，您怎么还能一下子记住他？”我笑着回答：“如果你教过他，也会记住他的。”

我至今还记得第一次和他见面的情景。那是开学第一天，我有意踩着点来到教室，刚走到讲台，原本喧闹的教室就安静下来。我简单地介绍了一下自己，在黑板上写下我的名字和电话号码，就让学生打开书准备上课。“老师，你不讲讲要求吗？”一个声音传过来，说话的正是彭晓涛一个皮肤黝黑，头发有点黄，有一双大眼睛的男孩子。我问他讲什么要求，他说：“很多呀，比如上课不迟到，作业按时交，别忘戴红领巾，值日要认真，不能给班级扣分！”说得真溜，语气中还有一些小得意。

“我为什么要讲这些？”我笑着走到彭晓涛的面前。“那还用问吗？老师不是每天都要讲这些吗？尤其对我们这样的差生不是随时随地都要提醒吗？免得我们给班级抹黑。”有的同学笑出了声。我还是第一次听学生说自己是差生，从他的话中我听出了自嘲，也听出不甘。

我拍拍他的肩膀又走向讲台前，很认真地对全班同学讲：“你们是五年级的学生了，对学校的要求肯定都已耳熟能详，再讲这些不仅对我自己，对你们都是一种侮辱。我是充分相信你们每一个同学的，因为在我眼里，没有优生和差生之分，只有努力和不努力之分。”

那天放学后，我请彭晓涛留下，我对他讲，我有一些书留在了原来的教室里，想请他帮忙拿过来，不知道他是否愿意。他点点头。8月末的深圳，虽然有一些风，但天气依然炎热。二楼、四楼，这个孩子跑了七八次，汗水顺着他的脸颊流了下来，我让他休息一下再干，他只是摇摇头。

书拿来后，他又和我一起把它们整理好放在书架上。我问彭晓涛喜欢看书吗，他说喜欢。我对他说：“你可以挑几本，作为你今天帮我做事的奖励。”他忙说：“不用不用。”看他衣服都湿透了，我心疼地说：“都怪我考虑不周，这么多书让你一个人搬，你受累了，这样吧，我请你到学校对面的小卖部去吃雪糕。”他一听笑了，连忙说：“真的不用，李老师，我又不是一二年级的小朋友。”

听他这么一说我也笑了。我当着他的面给他妈妈打电话，我刚介绍自己是彭晓涛的新班主任李老师时，他的妈妈就吓了一跳，问道：“这孩子不是开学第一天就闯祸了吧？”我忙说：“没有，彭晓涛今天表现很好，我打电话是想告诉你，他因为放学后帮我做了许多事，回家要晚一些了。”最后，我告诉她：“你有一个好儿子。”

第二天来到教室，我看见一些学生围在书架旁翻着书。上课铃声响了，我对大家说：“昨天放学后是彭晓涛同学一个人把这些图书搬过来的，那么热的天楼上楼下跑来跑去真的非常辛苦，可我没有斤他喊一声累，我想奖励他，也不要。”我又走到彭晓涛的面前，接着说：“昨天课堂上彭晓涛说自己是‘差生’。说的是如果这样一个热心为同学老师服务，不怕脏不怕累的学生都是差生的话，那我喜欢这样的差生，今天我要当着大家的面给他一个大大的拥抱，向他表示感谢。”有的同学笑起来，有的同学鼓起了掌。五年级的孩子已经有了羞涩之感，虽然彭

晓涛的脸涨得通红，但是没有拒绝我，我张开双臂拥抱了这个孩子，我能感受到他的喜悦。

晚上，我接到彭晓涛妈妈的电话，她告诉我彭晓涛今天回家很高兴，把学校发生的事情讲给了她和孩子爸爸听，她感谢我为这个孩子做的事。“李老师，晓涛这个孩子因为学习不好，拖班级后腿，没少挨批评，我们也想尽了办法，可就是没什么效果，我和他爸爸都愁死了，甚至都想放弃他了！”

我忙对彭晓涛妈妈讲：“千万不要说气话，更不要说放弃之类的话，如果做父母的都不相信自己的孩子，又怎么能奢望别人呢？你们真的应该多鼓励他，多信任他，淡化他的毛病，放大他的优点，给他自信。

和彭晓涛联系上以后，我们聊了很多。他告诉我他在加拿大读的大学，毕业后在一家公司搞设计，他说回国后一定来看我。他对我说：“老师，我现在根本想不起来在学校您所教了我哪些知识，但我却清楚地记得您为我做的许多事情，您给我的拥抱，每次听写后都让我这个“学渣”来批改，秋游时您偷偷塞给我的鸡腿，还有艺术节您给年级排课本剧《皇帝的新装》让我演大骗子，您说我有表演天赋，可我知道，如果不是您负责排练。怎么可能轮到我？那个时候我就下定决心要争口气，不能给您抹黑。演出成功后，我成了学校的一名老师，是您的宽容让我有时间弥补自己的不足，是您的信任让我知道自己原来也可以做得很好，谢谢您为我做的一切！”

也许是年龄大的原因吧，亲耳听到已经长大成人的学生说出这么深情的话，两行泪水顺着我的脸颊流了下来。曾经在一篇文章中看到这样一段话：每一朵花都是想要开放的，每一个学生都是有荣誉感的。

如果一个学生像开不了花的花骨朵，那么给他一点表扬吧，对于他，那等于水分和阳光。因为不是每朵花都有提前开放的理由。

养生篇

一、符合这 8 种性格特征的人都很长寿

（作者：张力文 来源：摘自《长寿养生报》2020.07.28）

1、认真。

美国斯坦福大学心理学家刘易斯·特曼进行了一项涉及 1500 名儿童的长寿研究。结果发现，认真是长寿的一大标志。

认真品格具体包括：做事井井有条，深谋远虑，持之以恒，责任心强。认真的人会设立目标并完成目标，因而生活满意度更高。但是专家同时告诫，认真固然重要，但是千万不要只对某一种行为过于痴迷专注，而忽略了生活的其他方面。

2、擅交往。

充满爱意的人际关系可促进积极情绪，孤僻性格则易导致消极情绪，增加压力、炎症和心血管疾病危险。专家建议，通过兴趣爱好交友，参加读书俱乐部等，有助于扩大社会交往，有益长寿。

3、乐观。

美国叶史瓦大学的尼尔·巴兹莱博士及其同事完成的研究发现，百岁老人虽然生活不同，但都对人生有乐观或者积极的态度。

4、爱帮助人。

美国密歇根大学心理学家萨拉·康拉思博士研究发现，真心实意地帮助他人可以增寿 4 年。但是如果是为了个人利益而帮助他人，则没有增寿效应。

康拉思博士表示，给他人无私的帮助可以激发自身体内的“护理行为系统”，进而降低压力激素，促进“亲密激素”等有益身体恢复的激素分泌。

5、勤奋。

心理学教授霍华德·弗里德曼的研究发现，工作勤奋并在工作中体现人生意义的人寿命最长。

过早退休而无所事事不利于延年益寿。事实上，一些退而不休的人更长寿，但是退休后工作不宜太过努力或投入。

6、适度“神经过敏”。

日本东京都立老年医学研究所针对 70 名 100~106 岁东京居民的研究发现，最具神经质的老人心理健康问题和抑郁症危险更大，但适度“神经过敏”，即有点小担心的人更加长寿。有些小忧愁的人比伴侣早亡危险低 50%。

7、对新事物持开放心态。

美国一项调查发现，很多百岁老人能够使用电子邮件，通过网络搜索旧日老友，甚至在网上约会。新事物、新科技有助于老人锻炼大脑，同时增强老人社交。

8、对衰老坦然接受。

美国耶鲁大学公共卫生学院贝卡·莱维博士最新研究发现,对衰老持积极态度的人更长寿。18岁之前对衰老表现出负面态度的人,60岁后发生心血管疾病的危险会增加两倍。

二、懒散是健康长寿大敌

(作者:孙清廉 来源:摘自《民族医药报》2020.08.21)

懒散是指一个人意志消沉,懒价散漫:在工作和学可中日店平庙,缺乏奋发向上的一种消极倾向。些人在离退休前后,难免出现不思上进,情绪失落,贪图安逸,缺乏精神寄托惰性对身心健康的危害极大。英国一项研究结果显示,与那些空闲时间经常锻炼的人相比,懒散者平均要衰老10岁。其危害主要表现为五个方面:

身体素质下降

“生命在于运动”。懒惰之人都不爱运动,缺乏锻炼,四肢懈怠;懒散之人最爱睡懒觉,影响正常的生理代谢,精神萎靡,肌肉松弛,骨骼弹性和韧性下降,导致机体免疫功能和抗病能力降低。

大脑思维迟钝

“饱食终日无所用心”,得过且过,很少动动手动脑,影响血液循环,导致大脑供血供氧不足,脑啡肽与脑内核糖核酸等生物活性物质的水平降低。长期如此,大脑机能呈渐进性衰退,思维、反应迟钝,不能集中精力,分析与判断能力下降。

影响人际关系

懒散之人,不思上进,无精打采,或整天闭门不出,缺乏人际交往。这种不良情绪的出现,自然会引起单位领导、同事,家中父母、爱人、儿女和亲朋好友等人的不满,导致关系疏远和恶化。人情淡漠,缺乏亲人、朋友关爱,不但影响自己的正常生活和工作,也影响精神面貌,个人的烦恼、郁闷得不到及时发泄和消除,必然会危害身心健康。

易患身心疾病

懒惰散漫,缺乏锻炼,若再贪图口福,必然容易导致身体肥胖及循环、消化、排泄、内分泌等各种功能障碍,使人易患心脑血管、糖尿病、肝肾、肠胃等各种身心疾病。内分泌功能的改变,还易增加人的紧张心理,形成恶性循环,加快身心疾病的发生发展。

导致未老先衰乐观的情绪、和谐的人际关系、积极向上的心态能给人带来欢乐,消除心理障碍,增进身心健康。而懒散消极的思想,对生活缺乏热情活力,则容易使人产生抑郁和悲观情绪,对外界环境的适应能力降低,致体弱多病,未老先衰。

三、苏轼：一个人不开心的真正原因：智慧不够

苏轼的一生命运多舛，坎坷崎岖。

事业高峰时，遭小人陷害，入狱百天。

受尽折磨，险些人头落地，“乌台诗案”后，被外放三次，被贬三次，长达二十多年，最终被赦，却在返京的途中去世，享年 65 岁。

此番命运，若换做常人，早已积郁成疾，悲愤而亡。

但苏东坡一生荣辱悲欢，傲骨依旧，始终保持了一颗天真烂漫的赤子之心。

面对苦难，他没有凄凄惨惨戚戚，而是一直积极面对。

因为，在他看来乐观、快乐不是一种天赋，而是一种能力。

心态积极，方能快乐

苏轼说：“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”

人生，淋场雨怕什么，这世间，风风雨雨的事儿多了，都由他去吧！

一个内心豁达的人，必定遇事都有一个好心态，面对人生的起起伏伏，能笑看风雨无常，横枕夜听沧海。

人生想要获得快乐，就要有一个好的心态。这也是一个人开心、快乐的根本。

“乌台诗案”苏轼被贬黄州，他可谓历经坎坷，看透人情冷暖。

在黄州，没人给他写信，也没人接济他。他没有俸禄，只能省吃俭用，开坑荒地。

正因如此，他的心态发生了极大转变，领悟了“也无风雨，也无晴”的意境。

看见孤飞的大雁，他感叹：“拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷。”

夜深醉饮而归，被道童关在门外，他憨笑：“长恨此身非我有，何时忘却营营。”

没人和他聊天，他便追着农夫、商贩，谈天说地，用人间的温暖，来矫正自己的心态。

买不起羊肉，就买羊脊骨，烤熟，撒上秘制的调料，还说有海鲜的味道。

即使是在蛮夷之地的惠州，他也有胃口日啖荔枝三百颗。

纵观他的后半生，无论是被流放黄州、惠州，亦或是蛮荒的儋州，他都以一种乐观的人生哲学去面对，没有怨天尤人。事情已经发生，既然不能改变，倒不如乐观接受，坦然是放过自己，也能让自己更开心。

放下贪欲，方能快乐

苏轼在《赤壁赋》中写下：“且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”

天下万物都有归属，若不是自己该拥有的，一毫也不能过度索取。而，如果把快乐建立在贪婪、欲望之上，终有一日会自食恶果。

《道德经》有云：“知足不辱，知止不殆”。

人懂知足，就不会受到屈辱、危险。

和珅因贪，被嘉庆赐白绫三尺，在狱中自尽。

丰臣秀吉因贪，被自己活活气死。

人不能有过多的贪欲，适可而止，才能自得其乐，开心自在。

颜回，一簞食，一瓢饮；陶渊明，躬荒地，吃粗食，却也都清贫乐道。

而苏轼一生，竹杖芒鞋，坦荡无私，从未贪不能贪之事，正因如此，他才能笑看风雨，烟雨人生。

正是因为这些“大家”淡泊名利，把心放在自己喜爱的事物上，最终才取得了过人的成就。只有减少内心的贪欲，才能让心灵静下来，做真正有价值的事。这样，才能获得内心的富足。

活在当下，方能快乐

《岳阳楼记》中提到过这样一种人：“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君。”

苏轼就是这种人。

他能心系天下，却又能活在当下。

人生总有起伏，顺境勇往直前，逆境保持乐观。活在当下，不念过往，不畏将来。

当苏轼被押解进京定罪时，全家人哭作一团，他却开起了玩笑：今日捉将官里去，这回断送老头皮。逗的妻子破涕为笑。

百余天的牢狱之灾，他也竭力保持心境。宋神宗派一名太监去监视他，苏轼不知情，径直睡去，鼾声如雷。太监回去禀报，皇帝便知他问心无愧。

所谓活在当下，也是心安。在困境中自得其乐，把握人生短暂的快乐。现实越坎坷，就越要享受当下的生活。

正是因为这种气质，才能使苏轼享受人生的快意。

生活没有那么难，活在当下，不杞人忧天，心自宁静清明。这样，内心才能更加丰盈。

很多时候，不是我们不开心，而是看待世界的方式出了问题，看到漂亮的车子，就像换更好的；遇到不顺心的事，就庸人自扰；总是沉溺在过去，想着无法实现的事物，被这些东西困住，还怎么能开心？

就像柳宗元笔下的《蝜蝂传》，这种小虫总是将自己喜欢的东西背负在身上，越积越多，却不知放手，最终大厦将倾，压死了这可悲的小虫，人生，也是一样，带不走的留不下，留不下的莫牵挂。

活在当下，卸下重担，世界是流动的，你手中的东西，流到别人手中去，别人手中的东西，也将流到你手中来，

失去的东西，终将会以另一种方式补偿回来，保持一个良好的心态，活在当下，才能笑看风风雨雨，命运无常。请您转发分享，弘扬中华文化！