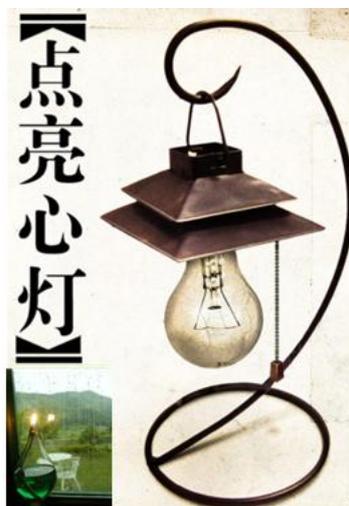


思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书  
《班主任胜任能力实训》

# 《班主任胜任能力实训》

胡卫平 主编  
段海军 等编著



高等教育出版社  
二〇〇八年二月

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书  
《班主任胜任能力实训》

## 《班主任胜任能力实训》内容简介

段海军

班主任是中小学教师队伍的重要组成部分,是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、学生健康成长的引领者。目前,全国中小学大约有 435 万个教学班,大约有 440 万名班主任,影响着两亿多中小学生,班主任的胜任力关系着整个中小学教育的质量和学生的健康成长。本书结合作者多年来的教师培训实践,基于基础教育需求,以专题化的形式,从班主任胜任力模型、班主任胜任力提升、班级主题班会、班主任行动学习与教练式引导,以及班主任工作艺术等五个方面,尝试为提升班主任胜任力提供实训指南。

全书共分为五大专题。专题一:班主任胜任力模型。基于 MAP 模型构建了班主任胜任力模型,在思维型教学理论框架下,提出了班主任培育学生核心素养和积极人格的教育理念。专题二:班主任胜任力提升。从方法、诊断和实训三个层面勾勒了班主任胜任力提升的路径。专题三:班级主题班会的策划与开展。按照学段和主题为班主任提供了具体的主题班会方案。专题四:班主任行动学习与教练式引导。创造性地将企业管理中的行动学习和教练式引导引入到班主任工作胜任力实训领域,试图为提升班主任胜任力探索新的实训模式。专题五:班主任工作艺术,采用“主题+案例”的方式,从班集体建设、学习辅导、班级管理、班主任沟通等主题为班主任提供可参考的建议和方法。

本书具有以下特色:

1.理念新颖。引入优秀班主任胜任力模型、提出了在思维型理论框架下,从培养核心素养和学生积极心理品质的视角开展班主任工作的新思路。

2.侧重实训。引入无领导小组讨论、情境模拟与角色扮演技术、行为反馈技术,行动学习与教练式引导技术,探索提升班主任胜任力的实训模式。

3.结构清晰。紧扣班主任胜任力提升实训这一核心主题,分五个专题,聚焦问题,条理清楚,体系完整。

4.可操作性强。本书以“思维型教学引领下的教师专业能力层级模型”为理论依据,基于基础教育一线教师需求,聚焦班主任工作实际当中存在的关键问题,按照“理论指导+案例分析+情境模拟+自主反思+行为反馈”的实训模式架构教材内容,为班主任提供具有可操作性的工作方案。

本书对中小学校长、班主任、学校行政管理人员、心理学爱好者,以及相关领域的研究者均具有一定的参考价值。

## 目录

专题一：思维型教学引领下的班主任工作.....	错误!未定义书签。
一、基于核心素养的班主任工作.....	5
二、基于积极心理学的班主任工作.....	7
三、优秀班主任的胜任力模型.....	15
四、新时期我们应该做什么样的班主任? .....	11
专题二：班主任胜任力提升——方法、诊断与实训.....	25
一、班主任角色扮演实训.....	31
二、无领导小组讨论.....	22
三、基于事件的结构化面谈.....	错误!未定义书签。
专题三：班级主题班会设计与策划.....	36
一、主题班会的基本内涵.....	36
二、主题班会存在的问题.....	36
三、主题班会活动方案.....	38
主题四：班主任行动学习与教练式引导.....	66
一、班主任行动学习.....	66
二、班主任教练式引导.....	74
三、班主任工作复盘.....	78
专题五：班主任工作艺术——主题、案例及方法指导.....	81
主题一：班主任如何进行班集体建设? .....	83
主题二：班主任如何进行学生学习指导? .....	93
主题三：班主任如何形成工作艺术? .....	118
主题四：班主任如何实现有效沟通? .....	135
参考文献.....	148

# 专题一 思维型教学引领下的班主任工作

一个健康的、灵魂健全的人做什么事情都容易成功。

——纽曼

班主任是中小学教师队伍的重要组成部分，是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、学生健康成长的引领者，是指导学生学会做人的直接责任者，是学生与科任教师之间的协调者，是连接学校与班级、学校与家长、学校与社会的纽带和桥梁。目前，全国中小学约有435万个教学班，约有440万名教师担任着班主任工作，影响着近2亿的中小學生。

## 一、基于核心素养的班主任工作

### （一）核心素养提出的背景

在当今教育改革浪潮中，联合国教科文组织、欧盟、经合组织等国际组织，以及世界各国和地区都对以“素养”为核心的未来教学和课程给予了高度的关注，以学生核心素养推动教育和课程改革已经成为大势所趋。

### （二）中国学生核心素养

2014年教育部印发《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》，首次提出“核心素养体系”概念。林崇德教授牵头组成一百余人的课题组经过三年的时间，完成了回答“立什么德，树什么人”的问题。2016年9月，《中国学生发展核心素养》研究成果在京发布。

中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与3个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养，具体细化为人文积淀、人文情怀、审美情趣、理性思维、批判质疑、勇于探索、乐学善学、勤于反思、信息意识、珍爱生命、健全人格、自我管理、社会责任、国家认同、国际理解、劳动意识、问题解决、技术运用等18个基本要点。

图 1-1: 核心素养<sup>①</sup>

从核心素养的总体框架来看，核心素养中的“能力”主要涉及思维能力、反思能力、问题解决能力、技术运用能力、劳动能力、沟通与交流能力、情绪管理能力、审美能力等，而学校心理健康教育的目标是提高增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力。核心素质的培养离不开班主任，班级也必将是学生核心素养培养的主阵地。

### （三）核心素养视野下的班主任工作目标

班主任是整个小学班级的领导者、组织者和引导者，对于学生的学习和生活有着重要的影响。核心素养的提出，将会深刻影响班主任班级管理工作的理念和方式。那么，班主任应当开展什么样的班级活动来培养核心素养？

#### 1. 夯实学生文化基础

文化基础主要表现为人文底蕴和科学精神两个方面，它既强调了要学习中国传承下来的悠久的、具有深刻意义的文化精神，同时也要注意现代社会中的发现、探索精神。

通过开展主题班会来培养学生的人文素养，是一个有效的选择。可以开展以“学习”为专题的主题班会，让学生学习和感受古文经典的魅力，培养学生良好个性品质；开展以“人际关系”为专题的主题班会，让学生懂得孝敬父母、知恩图报是中华民族传统美德，并在活动中获得真切的情感体验。

班主任要通过班级活动为学生创建一个良好的班集氛围，陶冶学生的情操，提高学生的整体素质，培养学生综合素质的全面发展。

#### 2. 促进学生自主发展

<sup>①</sup>中国学生发展核心素养研究课题组负责人答记者问。中国教育新闻网[2017-01-09]

促进学生自主发展，要求班主任给学生充分的自主权，有效地组织学生在自主管理中发现自我的价值。而学生作为班级管理的主角，通过与同伴积极有效的沟通交流，培养民主意识。

可以开展以“适应”为主题的班会，通过鼓励学生描绘心灵地图、进行破冰游戏以及小组建设等环节，给学生一个自我展示的平台；针对学生自信心确立与同伴认同需求，确立“我与班级共成长”的主题，设计学期系列活动：认识自己、悦纳自己、认识悦纳他人、悦纳班级、我在班级中的岗位等。班主任要逐步让学生自己选择活动内容、自主确定活动方式、自由拓展活动时空、自主进行活动评价。有自主权的活动，才能形成学生主体性品质，才有助于实现教育的最高境界——自我教育，提升自主发展素养<sup>①</sup>。

### 3.提高学生社会参与

为了学生实践创新能力的培养，离不开社会实践。教师要及时联系社会中发生的事件，引导学生学会分析，学活知识。

学生社会参与素养只有在真实的社会实践活动中养成。比如，引领数万名学生开展“公民教育实践活动”，通过对社区公共生活中存在问题的观察与访谈确立自己的提议，到班级中演讲，投票选出全班共同研究的问题；分“问题解释与分析、公共政策评价、最佳方案建议、行动实施方案”四个小组，访谈咨询、实地考察、搜索筛选、讨论决议；邀请与该问题公共政策制定相关的政府负责人、民主人士、社会代表等召开公民听证会；跟踪听证会相关部门的问题解决进展，组织集体反思……学生增强了公民意识，丰富了公民知识，全方位提高了公民参与技能，班级凝聚力增强，密切了学生与家长、社区以及很多部委办局的联系，学校美誉度大幅提升，并促成了多项公共政策的制定与出台<sup>②</sup>。

## 二、基于积极心理学的班主任工作

### （一）积极心理学的核心概念

积极心理学打破了一百多年来心理学过多关注心理障碍的传统模式，呼吁心理学要实现从消极心理学到积极心理学模式的转换，旨在研究人类的积极力量和积极品质，关注人类的幸福与发展，被称为当代国际心理学界的第四次浪潮。“正如美国心理学会前任主席 Seligman 所说，积极心理学的目标是催化心理学从只关注于修复生命中的问题到同时致力于建立生命中的美好品质。积极心理学在主观层面上研究积极的主观体验、幸福感和满足(对过去)、

<sup>①②</sup>陈萍，试论核心素养背景下的班主任关键能力[J].中小学班主任，2017

快乐和幸福流(对现在)以及希望和乐观主义(对未来)。积极心理学主要围绕着一个中心三个支撑点,即以幸福感为中心,以积极体验积极人格积极社会制度为三个支撑点所构成的理论。积极心理学的核心目标是探索、理解、开发并培养人类自身所具有的潜在优势而不仅仅局限于启发人们避免自身的不足与劣势。正如 Peterson 所说,积极心理学关注的兴趣已经从经验主义转向了高度聚焦人类自身的个性特征。

## (二) 积极心理学在美国中小学的应用

在积极心理学的指引下,近几年来美国中小学应对学生心理问题的策略产生了一些变化:不仅仅关注心理问题的减少,而开始关注一些积极心理品质的增加。目前,在美国中小学,大多数的学校心理学家更多地是从事“加法”式的心理工作,即营造一种安全与成功的校园环境,帮助学生设计适合自身的发展计划,为学生的成功提供准备技能,促使每一位学生取得成功,而不是较多地关注心理问题的减少。他们不仅着力于增进学校内部有利于培养积极品质的因素,还联合父母、社区关注社会环境下培养学生积极品质的因素,例如让他们在学校及社区里被赋予有用的地位,或在重要活动中公开发言并承担一定的角色等。

宾西法尼亚大学积极心理学中心一直致力于积极教育的研究,他们现阶段的成果包括积极心理学必修课和 PRP 项目。它们增加了学生校园生活的快乐感和充实感,使他们投入学习,享受校园生活并取得成就。积极教育课程包括传授积极教育、嵌入积极教育和生活积极教育三部分。传授积极教育就是老师通过实例向学生传授积极品质,例如分享家族史、重读故事、情景模拟等;嵌入积极教育就是将积极心理学嵌入其他课程中;生活积极教育指学校联合家长,积极与学生交流,鼓励学生分享他自己开心的事情。

### PRP 项目之挑战信念:其他选择与迹象<sup>①</sup>

老师首先给学生们讲述判断和分析的整个过程,把它比作是侦探破案的过程。老师可以给学生们讲侦探福尔摩斯破案的故事:福尔摩斯是个神探,他每次破案都会考虑周全,首先通过观察现有线索列出几个嫌疑人。同时还可以给学生们讲“摩尔福斯”——坏侦探的故事。与福尔摩斯不同,“摩尔福斯”破案不仔细,不注意观察线索,甚至漏掉重大线索,另外,他只找出一个嫌疑人。通过福尔摩斯,学生们可以学到观察线索,找到不同信念和思维方式的重要性。“摩尔福斯”的故事告诉学生们,如果只想到一个嫌疑人(一个信念或一种思维方式),就会限制对事物的全面判断,误导分析过程,可能会错误地处理整个事件。不注意观察周围线索就像不注意去想如何从其他角度来看事情,也可能导致错误地去对待和处理事情。

通过档案游戏,学生们可以练习这个分析过程老师给学生们一个假设的“孩子”的档案,其中包括信件成绩单、日记、荣誉等信息。同时,把这个孩子的一些自动思维讲给学生们,

<sup>①</sup>陈虹,积极心理学在美国初中和小学的应用:宾尼法尼亚大学的韧性项目,2010

让学生们通过档案中的线索来判断和分析这些自动思维的对与错。

### 积极品质培养<sup>①</sup>

在俄勒岗州斯普林菲尔德市的中心小学，一个五年级的班级开始尝试领导全校性的性格运动。他们确定了36种常见的性格特征以及每一种性格的儿童用语，并制作英语与西班牙语的张贴画，挂在学校的每一个角落，并且每天在校内的通讯网络中宣讲每周一个的性格单词及其确切含义。教师与学生讨论这些性格特征，以及怎样在学校里运用这些性格特征。同时，教师观察学生在生活过程中如何运用性格特征，并且在学校每月的颁奖大会上通过向学生颁发奖状的方式来认可学生的性格表现。

### （三）积极心理学视野下的班主任工作

旨在研究人类的积极力量和积极品质，关注人类的幸福与发展，被称为当代国际心理学界的第四次浪潮。积极心理学在引领学生健康成长的道路上，更强调“扶正”，更突出“长善”，更聚焦“正能量”，为中小学班主任工作提供了新的视角。在积极心理学的视野下，班主任工作可以从以下角度入手：

#### 1.开展具有正能量的班级活动

班主任应当开展各种具有正能量的班级活动，在活动中影响和塑造学生的发展。主题班会作为重要的班级活动，应当引起重视。主题班会应体现活动主题有新意、品位高、有深度、有针对性；活动计划有序、效率高；形式生动活泼、有创意，给人以启迪；活动中以学生为主体，让学生当主角，发挥学生的创造性、主动性。例如，主题班会应围绕有意义的内容来组织，主题可以是志当存高远、态度决定一切、有志者事竟成、我的未来我做主、奋斗正当时、有梦想就有明天，等等<sup>②</sup>。

#### 2.共同营造好积极向上的班级文化氛围

构建适合本班学生特点并引领学生向“真、善、美”方向发展的班级文化，对于增强师生凝聚力和促进学生核心素养有潜移默化的影响作用。班主任老师可以引导学生组建兴趣社团开展有益活动、人际交往集体辅导、寻找优点和美德主题班会活动和研学旅行活动等，不断改进和优化班级人际环境，让学生在交往中学会友善、诚信、宽容、理解、责任和建设等积极品质，特别要让那些自卑、内向和孤僻的学生融入积极和谐的班集体，感受到温暖和力量。

<sup>①</sup>庞红卫，美国中小学心理健康教育发展新趋势，2009

<sup>②</sup>李玉萍，正能量：班主任德育工作的积极心理学解读[J].新课程研究，2015

### 3.改变传统的教育方式

美国心理学家威谱·詹姆斯认为：一个没有受过激励的人仅能发挥其能力的 20~30%，而当他受过激励后，其能力可以发挥 80~90%。这就是说，同样一个人，充分激励后所发挥的作用相当于激励前的三四倍。因此，激励的存在至关重要，任何学生都需要不断地被激励。

传统的教育方式更多的是空洞的说教，进行反复批评、惩罚、甚至体罚和变相体罚这些消极教育方式，有意无意地强化问题学生的消极心理和行为。实践证明，这种消极教育方式对于问题学生的转变收效甚微。积极心理学承认并尊重学生之间的差异，因材施教。因此，班主任老师要以积极的期待、积极的行为、积极的评价对待问题学生，多进行赏识教育和激励教育，帮助他们在自己身上找到优点，放大优点，找到建设性力量 and 美德这些好的品质去面对自己的缺点，去改变自己的缺点，以达到“助人自助”的目的<sup>①</sup>。

## 三、优秀班主任的胜任力模型

结合当前国际流行的 3Q（IQ、EQ、AQ）理论和班主任工作实际，我们提出了优秀班主任的胜任力模型：

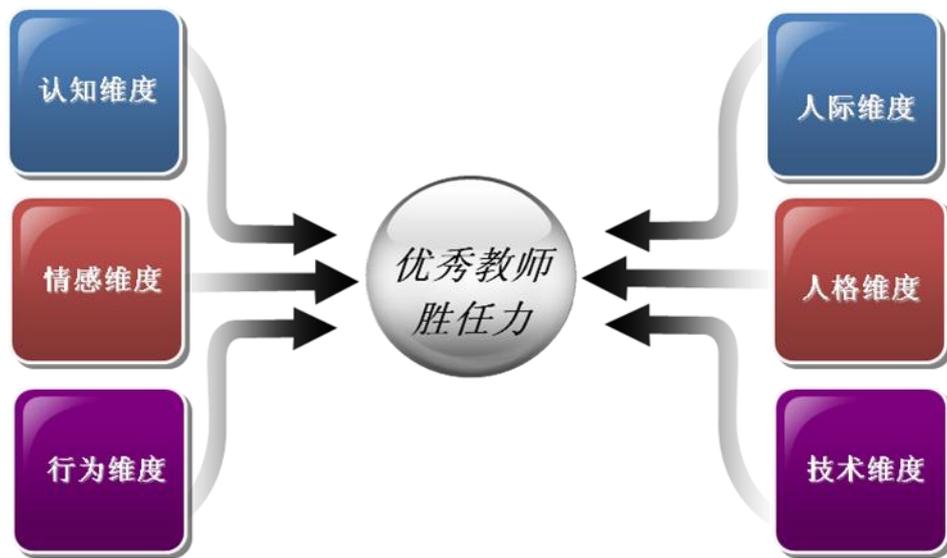


图 1-1 优秀教师胜任力

### （一）认知维度

<sup>①</sup> 王定伟，浅谈积极心理学对中小学班主任工作的启示[J].四川职业技术学院学报，2017

1.学习意识：能够通过各种途径，学习班主任管理班级和对学生进行心理健康教育的相关知识、技术，并有效地整合到自己的认知结构中。

2.分析判断及归因：面对学生的各类问题，能够综合利用他人信息，进行逻辑清晰的理性分析，并正确归因。

3.自我反思：善于反思自我经验教训，获得自我成长；善于反思他人的经验教训，获得替代性经验。

## （二）情绪维度

1.情绪表达能力：能够合理的表达自己的情绪。

2.情绪控制和管理能力：能够根据情景有效的控制和管理自己的情绪。

## （三）人际维度

1.沟通能力：具备和领导、同事、学生及家长进行有效沟通的能力，能清晰且有策略地表达自己的想法并理解他人意图，具有良好的倾听能力和说服力。

2.合作能力：具有和同事分享相关信息的意识，善于合作，容易赢得领导、同事、学生及家长的信任。

3.组织协调能力：具有较强的执行力，能够和学校不同层级和部门的人进行沟通，遇到分歧和冲突时，不回避问题，能积极寻求解决的办法，达成任务实现。

## （四）行为维度

1.主动进取：具有强烈的追求工作成功的愿望，不断设定挑战性目标，关注班主任自我职业生涯发展。

2.承压能力：在班级管理中遇到各类问题和困难时，能够以乐观的心态，积极主动、坚持不懈的寻求解决问题的策略，而不出现消极悲观的意识和行为。

## （五）技术维度

1.掌握运用心理学相关知识进行学生常见心理问题辅导的技术；

2.掌握运用心理学相关知识进行主题班会设计的技术；

3.掌握运用心理学相关知识进行学生团体活动的技术；

4.掌握运用电子档案袋等理念对学生进行过程性评价的技术。

### 【案例】优秀班主任李镇西博士

李镇西，1958年出生。1982年2月毕业于四川师范大学中文系，2003年6月苏州大学教育哲学博士毕业。先后任四川乐山一中、成都玉林中学、成都石室中学班主任、语文教师，

成都市教科所教育发展研究室主任，现任成都武侯实验中学校长、语文教师，副班主任。先后被评为“四川省中学语文特级教师”、“全国优秀语文教师”、“成都市有突出贡献的优秀专家”等称号，2000年被提名为“全国十杰教师”。国务院总理温家宝题词说：“他走的乡村平民之路是正确的，他和同事们通过‘提升教师、关爱孩子和影响家长’三件事，让孩子们享受优质教育，富有创意，符合实际，抓住了素质教育的关键问题。他们所从事的事业是高尚的，我向他们表示敬意。”他先后在全国20多个省市自治区做教育学术报告200多堂，出版20多部著作。

李镇西老师认为，一名优秀的班主任，应该具备童心、爱心和责任心：童心使我们能够和孩子融为一体，爱心使我们能“把整个心灵献给孩子”（苏霍姆林斯基语），而责任心能使我们站在人生和时代的高度，着眼于儿童的未来与社会的未来培养出“追求真理的人”（陶行知语）。同时班主任还应该是“专家”、“思想家”和“心理学家”。

### **童心：我们必须会变小孩子**

乐于保持一颗童心，善于在某种意义上把自己变成一个儿童，不但是教师最基本的素质之一，更是班主任对学生产生真诚情感的心理基础。班主任应该尽可能使自己具有儿童般的情感，儿童般的兴趣，儿童般的思维和儿童般的纯真。

### **爱心：对孩子的依恋之情**

对于班主任来说，教育智慧当然重要，但比起一切方法、技巧、兵法、绝招来说，情感高于一切。班主任工作首先是教育者爱心的充分体现，离开了情感，一切教育无从谈起。

### **责任心：为祖国培养公民**

班主任工作要着眼于未来培养学生良好的人格品质和行为习惯。只要站在“为现代化中国培养真正的公民”的高度来看班主任的责任心，才能无愧于中国教师的历史使命。

### **专家：源于专业的人格魅力**

马卡连卡说过：“高度熟练、真才实学、有本领、有技术、手艺高超、实事求是、不辞劳苦——这才是最吸引孩子们的东西。”作为一个班主任，首先要在学科教学或者说专业技能上征服学生，要让自己的学生迷恋自己的课堂。这是成为优秀班主任的必要条件。其次，还应该有教学以外与自己专业相关的一技之长。每个立志成为深受学生欢迎的班主任，都应该问问自己：我究竟用什么去吸引学生？教学艺术和专业特长，使教师对学生产生一种热爱科学、不断进取的潜移默化的感染教育作用，也使教师本人对学生保持着一种源于科学、源于知识、源于专业的人格魅力。

### **思想家：做一个反思型的班主任**

班主任应该是一个思想触觉十分灵敏的人，追求真理，崇尚科学，独立思考，保持个性应该是每一个教育者坚定的人生信念。对班主任而言，所谓的思考首先指对自己的思考，即把自己当做研究对象，揣摩、琢磨、体验、品味自己已经和教育水乳交融的日常生活；思考也包括关注、研究、咀嚼、审视别人的教育实践教育思想。同时在思考中学会检讨、剖析、和质疑，这样的反思习惯和能力正是任何一个班主任走向成功必不可少的精神素养和职业品质。反思主要包括：对教育实验的反思、对教学行为的反思、对教育现象的反思、对教育理论的反思、以及对自己错误的反思。

### 心理学家：用心灵赢得心灵

对于班主任来说，没有比不了解自己的学生的心灵世界更为悲哀的了。任何一位优秀的班主任都应该是一位出色的心理学家。班主任必须拥有良好的心理学修养，善于走进学生的心灵，敏锐地感受到学生的心理变化，与他们心心相应，息息相通，唯有这样，才能真正以心灵赢得学生的心灵。

资料来源：李镇西著，《做最好的班主任》（修订版），文化艺术出版社，2010，第41-61页。

## 【案例】优秀班主任魏书生

魏书生，特级教师，1950年5月出生于河北省交河县，1956年随父母迁居沈阳，1966年初中毕业。1968年到辽宁盘锦地区新建农场下乡，1969年受上级指派在农场的红旗小学教书。1971年被招工到盘锦电机厂工作，1978年2月到盘山三中做语文教师，1986年起，先后任辽宁省盘锦市实验中学校长，党支部书记，市教委副主任，党组书记，现为盘锦市教育局局长。由于成绩卓著，先后被评为全国优秀班主任、全国劳动模范、全国中青年有突出贡献专家、首届“中国十大杰出青年”、“全国十佳师德标兵”、改革开放30年“中国教育时代人物”……著名语言学家、教育家吕淑湘先生早在1984年便指出：魏书生“是个教育家”，而且，“不是一般的教育家，他立志教育事业，有一种忘我精神”。30年来，魏书生在全国31个省、自治区、直辖市和港澳台地区做报告2000多场，上公开课1000多次，发表文章100多篇，主编、撰写了《班主任工作漫谈》、《家教漫谈》和《魏书生文选》等著作20余部。

魏书生管理班级，一靠民主，二靠科学。具体到班级管理模式上表现为班级管理人性化、日常管理自主化和个案处理个性化。

### （一）班级管理人性化

全员参与，相互制衡。在魏书生的班中，学生人人都是管理者，人人又都是被管理者，管理因时而动，权力彼此制约，而教师则处在一个驾驭、服务的位置上。

1. 点亮“盏盏心灯”。在班级的黑板右上角，每天都由学生写一则格言。魏书生认为：“格言警句，像一盏盏心灯，倘在学生心灵中点燃，会有利于学生选择正确的道路，朝着自己理想的高峰攀登。”

2. 确立“座右铭”。全班同学根据自己的实际情况，确立“座右铭”。座右铭包括三部分内容：第一，自己最崇拜的人的名字或照片；第二自己要追赶的本班同学的名字；第三，针对自己思想弱点写一句医治这一弱点的格言。第一个内容起“精神充电”作用，第二个内容用来激发全班同学你追我赶的积极性，第三个内容督促学生进行自我反思和自我完善。

3. 主办“班级日报”。通过全班学生轮流主办“班级日报”，提高班级管理的自动化能力，同时培养学生们的综合能力，如写作能力、书法绘画能力、版面设计能力。《班级日报》有若干规定，如：直接反映本班同学学习生活的要占60%以上的版面，主要设有班级新闻、学先进专栏、本班好同学的学习方法介绍、好人好事、警钟专栏；必须设有文章病院专栏；对班级纪律、卫生、出席、课间操得分情况，必须及时报道；为昨天的值日班长开辟一小块工作失误及补救的分析园地，及时分析班级工作失误的原因及制订补救的措施。

4. 坚持“道德长跑”。“道德长跑”指要求学生每天写一篇日记，天天坚持。日记形式多样，内容丰富。总的要求是让学生把“摄影机”对准生活的光明面。让那些所见所闻、所思所感、风土人情、崇拜的人、喜欢的书、感人的事时刻影响着学生，激励着学生不断地进取。

5. 学生行使“主人权力”。魏书生说过：“教师是学生公仆，学生才是学校的真正主人。”只有学生认识到自己是生活的主人，是学习的主人，才能把学习当作是耕种自己的“责任田”，而不是为老师或家长“打工”。魏书生的班级，每人都有自己承包的“责任田”，都是主人，都有机会行使主人的权力，都能体验到自己的价值。

6. 创设多种自我教育形式。魏书生善于运用“新我”和“旧我”等心理学术语来引导学生，鼓励学生不断地让新我战胜旧我。他认为，当学生认识到新我、旧我之争时，就走出了自我教育的第一步。新我一旦战胜了旧我，就可使人产生幸福感和自豪感。此外，他还引导学生制定扶植新我的计划，并引导学生持之以恒地执行自我教育计划。

## （二）日常管理自主化

魏书生治小班如治大国，在几十年的教育实践中一直坚持以法治班，由全班同学根据本

班实际讨论制定班规班法，照章办事，责任明确。主要分为两大类，一类以空间为序，制定的原则是：班级的事，事事有人做；班级的人，人人有事做。另一类以时间为序，制定的原则是：时时有事做，事事有时做。第一部分按空间范畴制定的“岗位责任制”包括：常务班长职责、团支部职责、班委会委员职责、值周班长职责、值日班长职责、科代表职责、备品承包责任制和专项任务承包责任制。第二部分按时间范畴制定的各种常规包括：一日常规、一周常规、每月常规、学期常规和学年常规。整套法规，行文既严肃认真，又俏皮戏谑，既一丝不苟，又妙趣横生，既有条不紊，又别开生面，提供了一份取之于少年人用之于少年人的班级管理自动化蓝本。

### （三）个案处理个性化

魏书生在学生犯错误的时候经常使用写“说明书”、写心理病历以及犯错误唱歌和做好事等形式来达到学生自我教育的目的，体现了严中有趣，严中是爱。如：造谣害人写5000字说明书；传谣害人写2500字说明书；叫人侮辱性外号写2000字说明书；骂人写2000字说明书；在中午12点以前未出班级日报，写3000字说明书；举双手增加票数的，罚举双手作投降状10分钟；犯了错误，挨批评时只顾流泪的，每滴眼泪收100字说明书；座右铭未摆到桌上的，擦玻璃一大扇；作业没完成的，打水1桶；不懂装懂，打水3桶等。心理病历包括疾病名称、发病时间、发病原因、治疗方法、几个疗程等五部分。通过写心理病历，有利于犯错误学生跳出自我保护的小圈子，站在客观公正的角度，冷静地选择改正自己错误的方法。

资料来源：魏书生著，《班主任工作漫谈》（修订版），北京：文化艺术出版社，2011。

## 四、新时期我们应该做什么样的班主任？

近一个世纪以来，国际教育改革的指导思想和实践政策主要经历了以下几次大的转变：第一次是实用主义教育取代知识主义教育时期，以培养学生的“生活适应能力和思维智慧”为根本宗旨。第二次是能力主义代替实用主义的时期，布鲁纳等人提出了影响深广的“知识结构”和“能力本位”新思想，“发展能力，开发智力”成为教育改革战略计划的首要目标。第三次是人格主义上升为支配性教育观念的时期。20世纪90年代以来，人格教育在教育观念上已经取代了“开发智力，发展能力”观点。第四次为当前的建构主义教育改革思潮。建构主义被喻为是“当代教育心理学中的一场革命”。建构主义教育思想对传统教育和认知心理学提出了批评与反思，并建立了一系列新的学习理论和教学设计模式，对当前世界各国的

教育改革实践正在产生着巨大影响。重视人的全面和谐发展和个性充分发展，重视学生完整人格培养，是当今世界各国教育现代化的重要特征和共同趋向。随着基础教育课程改革的逐步推进，这一人性化的教育理想和信念也开始扎根于我国中小学教育实践。要想适应新时期班级教育与管理人性化的需要，班主任的传统角色要在许多方面加以转换。具体体现在以下几个方面：

### （一）由单一型向多元型转换

传统学校教育与管理观念和实践中，班主任只是学科教学的一种自然延伸，只是在课堂教学之余充当着威严的班级学生管理者。现代教育意义上的班主任，其角色形象、内涵和功能是丰富多样的，不仅是班级的管理者，而且是学生主体性发展、全面成长的引路人和促进者。新时期班主任要用“引导者”、“学生的朋友”、“学生成长的守护者”等多重身份，去改变、修正和充实呆板的“维持会长”角色，充分发挥和尊重学生在教育过程中的主体性，促进学生的主动健康发展。

### （二）由权威型向对话型转换

传统教育的显著特征之一是教师为中心，即教师在班级管理中拥有绝对权威，学生对教师必须绝对服从，只能听而不问、信而不疑。权威型班主任培养出来的学生固然守纪、顺从，但他们亦步亦趋，依赖性强，独立性差，缺乏主动性、创造性，更谈不上具备时代所要求的创新精神。现代社会发展需要个性丰满、自主性强的人，要求建立一种新型的民主、平等的师生关系，强调对话、交流、主动参与已经成为当今学校教育实践的基本精神趋向。正如弗莱雷所说：“通过对话，教师的学生及学生的教师等字眼不复存在，新的术语随之出现：教师学生及学生教师。教师不再仅仅是授业者，在与学生的对话中，教师本身也得到教益，学生在被教的同时反过来也在教育教师，他们合作起来共同成长。”时代呼唤一种新型的民主平等的师生关系，这就要求班主任抛弃原来绝对权威的角色形象，代之以“对话者”角色，提高学生在班级活动中的自主性和参与程度。

### （三）由说教型向感染型转换

传统教育意义上的班主任往往片面理解自己工作的特点，认为时间花得越多，教育效果就越好，于是“天天讲、时时讲”成为许多班主任最基本甚至是唯一的工作方法。现代社会发展中，青少年学生的独立意识、自主意识日益增强，都会从自身的立场去认识和把握世界。为此，班主任不能仅仅扮演传教士、说教者的角色，他首先应该是一个活生生、有理想、有激情的人，用自己富有情趣的个人生活去感染学生，帮助学生构建一个生动活泼、充满意义

的生活空间。也就是说，班主任在班级教育过程中不是单纯的价值规训者，而是班级生活的参与者，通过参与学生的班级生活来提升和重建学生生活的意义。

#### （四）由限制型向促进型转换

传统教育意义上的班主任习惯于用规章制度去限制学生，用既定的标准去衡量所有学生。这种做法对学生矫正不良习惯、形成良好行为可以起到一定的作用，但忽视了每个学生潜能的发现与开发。现代班主任要着眼于发展、挖掘学生的潜能；不能抽象化地理解学生，假设他们从发展的起点到终点及过程都是相向的，应承认差异、尊重差异、看到差异在一定意义上是教育的财富而不是包袱，努力使每个学生能实现在原有基础上的提高，各自的特长和个性得到健康、充分的发展，使学生群体的发展不是按同质集合的模式去努力，而是以丰富统一的方式去实现。为此，班主任对待学生不是简单的严格限制、统一要求，而是鼓励他们大胆地展示个性、发展自我。

#### （五）由被动适应型向主动创造型转换

传统教育意义上的班主任往往是满足于完成上级下达的各项指标和任务，充当着上传下达的“通讯员”、“传话筒”角色，因而工作往往是被动服从、按部就班，缺乏自身的独特性。正因如此，很多班主任感到自己的工作没有乐趣，甚至是苦差事。而真正的快乐与幸福来源于生命力的焕发、尊严的获得、理想的实现等高级需要的满足，而这一切又只能在创造性过程中实现。马克思指出：“能给人以尊严的只有这样的工作，即在从事这种职业时，我们不是作为奴隶般的工具，而是在自己的领域内独立地进行创造。”新时期的班主任应该成为积极能动的富有创造性的主体，要根据自身优势和每一个学生的特点，不断寻求新的工作内容与工作方法，开展各项富有创意的班级活动，使班级成为一个富有创造力的生命体，从而真正体验到班主任工作的乐趣，感受到班主任工作的内在尊严、价值与自信，焕发出自身生命的活力。

#### （六）由经验型向科研型转换

传统意义上的班主任，其工作往往是以经验为主，凡事摸索前进，其间不少人需要走过许多弯路才能获得理论层面的教育观念。近年来常常有不少因教育方法不当导致悲剧产生的报道见诸报刊。也有的班主任认为对学生越“疼爱”就越利于发挥“师爱”的作用，越能感化学生。结果导致学生的自立能力、承受挫折能力的下降，以及学生因自身偶然失误而导致过度自责和人格自我贬低。而现代教育意义上的班主任应意识到：经验固然重要，但经验不等于科学，某一教育措施在某一时刻对某一教育对象是有效的，但另一时期对另一教育对象

可能是无效的，甚至是有害的。现代班主任工作是一种艺术性与科学性高度统一的复合体，是教育机智与教育原理的高度统一。在现实条件下我们强调的是掌握教育科学、管理科学，在了解学生心理特点的基础上去教育学生，运用科学的管理理论与现代的教育思想创造性地指导班级工作，努力使自己成为一名“科研型”的班主任。

### （七）由时代型向未来型转换

由时代型向未来型转换包含两层意思：一是班主任作为班级学生与学校教育互动的最主要中介，必须成为学生的学校和社会、现在和未来两个不同时空的连接者。班主任应清醒地认识到，现代学校教育已逐渐超越了学校围墙的限制，学生提前接触社会、与社会融合成为必然趋势，同时学校教育关注的不仅仅是当前社会，而且更要为“一个尚未存在的社会培养新人”。所以，教育学生要着眼于社会、未来的要求以及个体发展的需要，使他们具有广泛的可持续发展性、从而培养他们成为能适应变化并具有较强的自主能力的人。二是班主任自己要适应未来的需要。未来社会是学习型社会，终身学习是每个人生存的基本方式。要想让学生学会学习，班主任自己就要不断学习。若不掌握先进的教育理论，具备现代教育技术能力，就无法适应为未来社会培养新人的需求。

### （八）由高耗型向高效型转换

传统教育意义上的班主任信奉的是“只要功夫深，铁杵磨成针”，把班主任本来极富创造性的工作简化为简单的重复劳动，结果适得其反，导致学生逆反心理，耗费了很多时间与精力，但收效甚微。这种班主任被学生称为“高级保姆”。而现代教育意义的班主任则应充分认识到班主任工作的创造性与复杂性，把工作重心放在了解研究学生，根据学生的心理特点采取行之有效、灵活多变、富有创造性的德育方法上，用最少的时间、精力去获得最佳的教育教学效果，这也正是当今社会时效观的一种反映。

## 五、思维型教学理论引领下的班主任胜任力实训

思维是学生学习和教师教学活动的核心，一方面，发展思维能力是学习和教学的核心目标，另一方面，促进学生积极思考则是有效学习和教学的关键手段。思维型课堂教学理论是胡卫平教授在长期教学实验的基础上，结合林崇德先生提出的思维的“三棱结构”模型，整合聚焦思维结构的智力理论，提出的一种新型的课堂教学理论(林崇德，胡卫平，2010)。

1. 思维活动是师生互动的核心活动。教学活动是教师教的活动和学生学的

活动的有机统一。对于学生学的活动来讲，不论是明确学习目的、感知学习材料、理解所学知识、掌握学科方法、迁移运用知识、反思学习过程，还是提出问题、分析问题、解决问题、师生互动、生生互动等，其核心活动都是思维。对于教师教的活动来讲，明确教学目标、了解学生基础、进行教学设计、创设教学情境、组织教学活动、反思教学过程等，核心活动也是思维。班主任工作的重要目的是培养学生的思维能力，引发学生积极思维。

2. 思维型教学的一般模式及其对班主任工作的启示。思维型教学理论认为，要促进学生的积极思考，教师应遵循“创设情境——提出问题——自主探究——合作交流——总结反思——应用迁移”的一般教学模式。

第一，认知冲突（cognitive conflict）。认知冲突是指个体原有的认知与现实境况存在差异时，个体产生的心理矛盾和冲突。这种矛盾和冲突能够引起个体探知差异的兴趣；能够引起个体积极思考。因此，班主任在设计班级活动和开展班主任相关工作是，需要创设一系列能够引起学生认知冲突的问题情境，从而激发学生的内在动机，引导学生积极思考，通过学生自主反思解决他们面临的各类问题。

第二，自主建构（self-construction）。建构主义理论指出，学生对知识的获得不是通过简单的知识传授而完成的，而是学生在教师的帮助、引导下，借助一定的情景和原有的认知经验，进行自我主动建构的过程。这个过程需要学生思维的积极参与，需要学生自觉主动的去建构知识。因此，班主任在开展班级活动时，需要给学生创设与学生学习、生活等经验相关的情景，帮助学生通过沟通交流去主动建构形成合理的学习态度和生活方式。

第三，自我监控（self-monitoring）。自我监控能力是思维能力的顶点，是指引思维方向，提高思维水平的最高指挥官。因此，班主任需要经常监控自己的教育理念、工作方式、教育效果等。班主任也需要引导学生发展良好的自我监控能力。

第四，应用迁移。应用迁移是知识学习的最高形式和最终目的，教师的教学和学生的学习都是为了能够将所学的知识、思维、技能等应用到不同的问题情境中，解决学科问题、现实问题或典型问题。因此，班主任在开展相关工作时需要帮助学生将所学的知识、思维、技能应用迁移到学生自身存在的实际问题中去。

3. 思维型教学理论对班主任工作提出的工作要求。师生的核心活动是思维，因此，思维结构的构成要素及其影响因素为我们提出了班主任工作的基本要求。

第一，明确班主任工作目标。目的性是思维的根本特点，也是“思维型课堂教学理论”的首要成分。它反映了思维活动的自觉性、有意性、方向性和能动性，并构成思维结构中的核心要素。一是要班主任根据学生的年龄特征、认知水平、心理特点及其个性特征，顶层设计，明确班主任工作的核心目标；二是在教师在学生工作情景中创设高认知问题，引起学生认知冲突，激发学生积极主动的思维；三是关心学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，培养他们实现自主管理的能力。

第二，注重学生对成长经验的反思与主动建构。童年经验对个体的发展具有重要的作用。班主任工作要使学生学会积极主动的思维，让学生联系自己的成长经历，不断促进学生认知与情感的发展。

第三，注重学生积极思维品质的培养。训练学生的思维品质是培养学生能力的突破口，促进学生以思维能力为核心的智力发展和人格发展是班主任工作永恒的追求。

第四，加强情感教育的力度。思维活动是智力和非智力因素的统一，思维中的非智力因素对学生发展起着动力作用、定型作用和补偿作用。这就要求班主任开展学生工作时，一是要将非智力因素的培养作为一种目标，要特别重视学生理想、信念、世界观、价值观的教育；二是教育过程中要创设一种无条件的积极关注的氛围，尊重学生，真正实现以学生为中心。

第五，尊重差异，因材施教。多元性和个性差异越来越受到人们的重视，学生间的差异是客观存在的。主要表现智力差异和个性差异，这就要求我们在班主任工作中注重教育艺术，实施个性化教育。

### 思考与练习

1. 请根据李镇西博士有关教师素养的观点，结合自身经历，反思自己是否具备这样的素养？

2. 基于自己的成长经历和典型事件，结合班主任胜任力模型的维度，客观评估和反思自

已在哪些方面具有优势，在哪些方面存在明显不足。

3. 新时期如何客观的认识班主任角色的转换？

4. 请选择您班主任工作中典型的一天，看看您在这一天中实际扮演了哪些角色？再反思一下您本该扮演哪些角色？其中有没有角色模糊与角色冲突的地方，并思考应该如何解决？

5. 自主观看有关魏书生和李镇西的相关视频，撰写反思报告。

## 专题二 班主任胜任力提升

### ——方法、诊断与实训

#### 一、班主任角色扮演实训

##### （一）角色扮演的内涵

心理品质是可以训练的，训练的方法有很多种，其中基于“录像模拟”（VideoSimulation）的角色扮演训练和基于情景模拟的角色扮演训练是非常有效的形式。

##### 1. 基于情景模拟的角色扮演

现代人才测评理论认为，一个人的工作能力是在特定的环境中形成和发展起来的。要想客观的评估某个人的能力，必须深入到他所从事的工作环境中对他的能力进行观察和评价。

我们尝试将情景模拟技术引入班主任训练领域，使用基于情景剧模拟视角下的情景剧表演及角色扮演形式来诊断、评估和指导班主任能力的提升。情景模拟测验通过创设一种逼真的管理场景和类似的工作场景，将参测者置于该工作情景，使其完成该场景下对应的各种工作问题。

##### 2. 基于“录像模拟”的角色扮演

基于“录像模拟”（VideoSimulation）的角色扮演是近两年来运用于人力资源选拔的新方式、新拓展。具体形式是参评者观看一段模拟实际工作情景的视频，然后参评者被赋予某种就视频中表现出的问题提出解决方案。

在人力资源选拔中，录像模拟技术的原型是“情景判断测验”（SituationalJudgmentTest, SJT），被广泛的运用于军事、工业和组织管理领域，但以往的情景判断测验都基于纸笔测验，由于受描述繁冗模糊容易出现理解上的分歧。为了避免文字阅读的局限所带来的判断失真，近两年来出现了基于“录像模拟”的情景判断测验。

基于“录像模拟”的情景判断测验突破了以往基于纸笔的弊端，具有高保真度、客观评价和多种实施方案等优点。

##### （二）班主任工作录像情节

基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演技术既能在培训中诊断培训人员某方面能力与真

实需求间的差距，也能通过“录像模拟”技术进行“身临其境”的演示和剖析来提升个人应对类似情景的能力。

概括起来，班主任与心理健康教育专题中，在引入基于“录像模拟”的情景剧及角色扮演技术，其目的在于：一是诊断受训者的各维度表现；二是通过现场的表演提供真实的讨论案例；三是通过学员讨论和专家点评让受训者获得体验式的感悟和反思。

我们制作了相关情景的视频，首先请受训者观看视频，然后根据视频中设置的情景，进行角色扮演，角色扮演完成后请受训者对他们的表现做出评价，如果换做是你，你会怎么做？

22个视频的主题如下：

1. 丢失了的方案
2. 焦头烂额的工作
3. 外人要单位的保密资料
4. 临时接替别人的一件工作
5. 领导对你的工作不满意
6. 加班成了常态，崩溃
7. 向校长争取培训机会
8. 未高质量完成工作任务
9. 入职后第一次写研究报告
10. 家长和领导的意见反馈不一致
11. 校长交代的工作任务出现了严重失误
12. 新来的校长不熟悉业务
13. 刚入职打杂没人理
14. 新教师的建议得不到重视
15. 1周内怎么能完成3周的工作任务？

教学过程：播放情景剧——不同学员分别进行角色模拟现场扮演——现场行为反馈训练——活动分享与讨论——学员自主反思。

具体的评价维度如下：

1. 计划和组织维度
2. 授权和控制维度
3. 决策能力维度

4. 沟通协调维度
5. 团队管理和协作维度
6. 指导和培养维度
7. 激励他人维度

### 【资料链接】视频——焦头烂额的工作

王老师是初三（1）班的班主任。今天下午没有课，在办公室工作。

办公桌上放了厚厚的两摞作业本，左边还放着他常用的教案、教材，右边墙上贴着 3 张课表，他的上课表、每节课的时间安排表和初三（1）班的课表。他要批改 3 个班的卷子和作业，还要出卷子给学生做练习，边判卷子还要边做记录，比如画圆圈代表学生错题集中在这道题上，概念还要再巩固；画三角表示这道题还要重点讲解等。他的水杯一直放在桌边，从开始午休到此时，他连口水都没来得及喝。

这时，给初三（1）班上课的英语老师李老师来了，告诉王老师最近班上学生的英语学习情况不太好，作业不认真，希望王老师能帮助他。

如果你是王老师，你会怎么做？

### （三）班主任工作情景表演

班主任工作情景表演可以分为多种类型：

1. 班主任家长会情景表演
2. 教师节座谈会和表彰会情景表演
3. 青春期亲子沟通教育情景表演
4. 与上级互动表演（向校长提出一个新想法；争取在某件事情上获得校长的支持）
5. 与科任教师互动表演（讨论解决一个班级管理过程碰到的某个问题）
6. 与下属互动表演（向下属分配某项工作任务；和下属一起完成一件工作任务；就某位老师面临的工作积极主动性差、人际冲突等问题进行谈话）

常见的维度评价指标如下：

1. 问题分析维度
2. 决策判断维度
3. 沟通说服维度
4. 处理冲突维度

## 二、无领导小组讨论

### （一）无领导小组讨论的内涵

无领导小组讨论（Leaderless Group Discussion, LGD）（通常为 5-8 人）集中在一起就既定背景下的某一个或围绕给定的主题展开讨论，事前并不指定主持人，评价者只在一旁观察参测者的行为表现，并对参测者做出评价的一种技术。小组成员中在讨论中地位是平等的，通过设定的模拟情景，给一组参测者一个与工作或者社会实际相关的话题，要求成员在规定时间内，通过充分的、高质量的讨论来形成小组的一致意见。

### （二）无领导讨论小组的价值

无领导小组讨论作为一种有效的测评工具，和其他测评工具比较起来，具有以下几个方面的优点：

- 测试出笔试和单一面试所不能检测出的能力或者素质；
- 依据应试者的行为特征来对其进行更加全面、合理的评价；
- 有很高的效度。使应试者在相对无意之中暴露自己各个方面的特点；
- 节省时间。并且能对竞争同一岗位的应试者的表现进行同时比较(横向对比)；
- 应用范围广，能应用于非技术领域、技术领域、管理领域和其他专业领域等。

### （三）无领导小组讨论的应用

无领导小组讨论适用于挑选具有领导潜质的人或某些特殊类型的人群（如营销人员），如今无领导小组讨论的适用对象越来越广，不仅局限于“中高层员工”，例如大企业的校园招聘、公务员考试，都在使用无领导小组讨论的技术，大致原则是适用于那些经常跟“人”打交道的岗位，如中高层管理人员、人力资源管理人员、行政管理人员、营销人员等，对于 IT 人员、生产类员工是不适用的。

无领导小组讨论具有评价和诊断功能，既可以作为领导人才选拔的测评工具，也可作为领导人才培养的诊断工具。作为选拔工具时，对于通过初步筛选并需要继续具体考核的应聘者使用这种测评手段，了解应聘者的领导技能和品质，从所有应聘者中择优录取。作为培训诊断工具时，一般在培训前对在职领导人才的领导技能和品质进行无领导小组讨论，了解在职领导者的实际领导技能水平和品质表现，结合他们的岗位特征和职务要求，从中发现需要接受针对性培训和改善的地方，然后针对这些弱项进行培训，提供工作技能和水平。

### （四）无领导小组讨论情节举例

在《班主任与心理健康》专题训练中，我们尝试引入无领导小组讨论的形式，旨在：一是诊断和评估受训者的各维度指标；二是通过学员讨论以及专家点评获得体验性的感悟和反思。

具体的实施过程如下：

#### 1. 讨论前准备

这一阶段主要由主持人向参测者介绍本次无领导小组讨论的要求，引导参测者独立思考

### 【资料补充】主持词示例

大家好！现在我们开一个无领导小组讨论会。各位就是本次讨论的成员。你们先用 5 分钟准备时间了解讨论内容，然后每人有 1 分钟的时间发表自己的意见，之后进行自由讨论，自由讨论时间共 30 分钟，每人每次发言不能超过 3 分钟，但可进行多次发言。最后小组需要推荐一名成员就小组讨论的意见作总结陈辞，时间为 5 分钟。

随题目发下一张白纸，供大家讨论记录用，并填写姓名和编号，务必保持试卷整洁，不得乱涂乱画。讨论一旦开始，将不再回答你们的任何提问，也不干预你们的讨论。但是在每位成员发言时间到，或者该进行下一个阶段时会提醒大家。

现在请大家做讨论前的准备！时间为 5 分钟。

准备时间到，现在进入个人陈述时间，每人有 1 分钟的时间发表自己的观点。

下面进入自由讨论时间，共 30 分钟。

自由讨论时间到，现在请推荐一名成员就小组讨论的结果作总结陈辞，时间为 5 分钟。

汇报时间到，整个讨论会到此结束。请各位评委进行评分。

感谢各位参与今天的讨论，现在可以离开，谢谢！

#### 2. 个人观点陈述

在这一阶段，每位参测者需要向评价者表述自己独立思考后的结果

#### 3. 自由讨论

根据分好的小组对主持人提出的话题进行讨论

#### 4. 汇报讨论结果

每个小组推选一名代表汇报小组讨论结果

#### 5. 评价者提问

评价者对小组进行有针对性的提问

### 【情节 1】沉船求生

一艘在海上航行的轮船不幸触礁，还有半个小时就要沉没了。船上有 15 个人，但是唯一的一只救生小船只能载 6 人，哪 6 个人应搭乘小船呢？需要团队成员讨论并达成小组的一致意见：从下面 15 个人中选出 6 人，并对选出的 6 人按照获救的优先顺序进行排序。

- A 船长男 36 岁                      B 船员男 38 岁                      C 盲童（音乐天才）男 17 岁  
D 某公司经理 男 42 岁              E 副省长（博士）男 42 岁      F 大学校长 女 42 岁  
G 省委书记儿子（研究生、数学尖子）      H 某保险公司销售员（少数民族）女 20 岁  
I 生物学家（获国家重大科技进步奖）女 51 岁              J 生物学家的女儿（弱智）15 岁  
K 因抢救他人而负伤的重病人（昏迷）女 25 岁      L 某外企外方总经理（白种人）男 38 岁  
M 罪犯（孕妇）女 25 岁      N 医生 男 38 岁              O 护士 女 45 岁

资料来源：田效勋等编著，《发现领导潜能——情景模拟测验技术应用手册》，北京：人民邮电出版社，2011，第 59 页

### 【情节 2】班费使用

欢迎大家参加今天的小组活动。从现在开始你们组成一个临时的团队，任务是帮助某班级解决班费如何使用的问题——我们给大家列出了 7 种班费使用的方式。

1. 班级内部表彰奖励
2. 开展班级活动，如秋游、班会等
3. 购置体育器材、卫生洁具
4. 班风、班级文化建设，如订阅报刊等
5. 特困生小额补助
6. 班干部为班级办事的差旅费用
7. 应急备用金

问题：作为决策小组的一员，请您决定班费如何使用？

### 【情节 3】社团活动方案

为了丰富大学生生活，支持社团发展，校团委举办社团活动方案策划比赛，并从中选择一些方案进行赞助。各个方案如下：

### 方案 1

社团名称：机器人协会

活动名称：机器人设计与制作技能大赛

活动目的：集结广大对机器人感兴趣和对机器人有一定了解的同学来共同发展协会以及展开活动。因此，本协会决定举办主题为“Robotstars”的机器人大赛

经费预算：750

### 方案 2

社团名称：国学社

活动名称：诵读经典读书日

通过开展以读书为内容的大量的阅读实践活动，让名著陪伴学生的成长，丰富学生的精神生活，让学生快乐读书，养成良好的读书习惯，提高审美情趣和人文底蕴。同时形成内涵丰富，特色鲜明的的校园读书氛围。

经费预算：700

### 方案 3

社团名称：青年志愿者协会

活动名称：福利院献爱心

活动目的：家庭、学校和社会培养我们，助我们成人成才的同时，我们也要学会反哺社会，服务社会。法律不仅保护健全人的权益，更注重对弱势群体的保护。因此，我们更因该关注这些容易被遗忘的弱势群体，对社会做出我们微弱的贡献，向社会奉献我们的一份爱心。

活动预算：750

### 方案 4

社团名称：科技创新协会

活动名称：“互联网+”创新创业大赛

活动目的：丰富大学生文化生活，提高大学生创新创业能力，培养学生的科学创新意识和动手实践能力。

活动预算：650

### 方案 5

社团名称：新蕾文学社

活动名称：书写青春，挥洒笔墨，文采飞扬，妙笔生花

活动目的：为了丰富大学生精神生活，倡导热爱读书、热爱写作的良好学习风尚，提高大学生的写作水平，同时也给那些想写、能写、会写的同学一个展现自我的舞台，并为城建发掘更多的写作人才。

活动预算：600

### 方案 6

社团名称：体育协会

活动名称：娱乐身心、激扬青春

活动目的：丰富我校大学生课余文化生活，提供一个自我展示的舞台。树立“健康第一”理念。

活动预算：700

现在，共有 2000 元预算，在座各位为协会负责人，尽量说服别人支持你的协会，为你的协会争取更多的经费。

## （五）评价反馈

至少要有 2 个评价者，以相互检查评价结果；评价者应对照计分表所列条目仔细观察应试者的各项表现；评价者一定要克服对受测者的第一印象，不能带有民族、种族、性别、年龄、资历等方面的成见；评价者对应试者的评价一定要客观、公正，以事实为依据。

### 1. 测评维度

- （1）分析判断维度
- （2）应变能力维度
- （3）积极主动性维度
- （4）团队领导力维度
- （5）人际敏感性维度
- （6）团队协作维度

表 2-1 3Q 评价表示例

项目		姓名					
IQ	分析判断	1. 理解问题本质					
		2. 逻辑条理清晰					
		3. 综合利用他人信息					
		4. 发现他人信息不足并补充					
		5. 善于总结现状					
AQ	主动性	1. 挑起发言					
		2. 参与度高					
		3. 寻找发言机会					
		4. 承担额外任务					
		5. 有活力					
	组织协调	1. 征询他人意见					
		2. 建立讨论原则					
		3. 推进任务进展					
		4. 调解成员冲突					
		5. 阻止过度发言					
EQ	影响力	1. 被认真倾听					
		2. 主导小组行动方向					
		3. 观点被认可					
		4. 建议得到执行					
		5. 被推举为总结人					
	人际敏感性	1. 倾听					
		2. 回应					
		3. 态度平和					
		4. 体察他人情绪					
		5. 表达委婉					

### 三、团体活动

团体活动，是指以心理学相关理论知识为基础，借助游戏互动这一载体，促进团队成员的互相交流与思考，最终帮助个体获得成长与适应的辅导<sup>①</sup>。

团体活动通常被应用于心理健康教育领域，本专题尝试将团体活动应用于班主任管理工作中。

在班主任的训练中，可以运用团体活动的形式，一方面，让受训者掌握运用团体活动开展班主任工作的方法，另一方面，可根据团体活动中成员的表现进行各个维度的诊断和行为的指导和反馈。

结合班主任工作实际，在班级管理中班主任可以采用以下几种主题的团体活动：

#### 1. 新生环境适应

班主任接手一个新的班级之后，可以利用团体活动的形式，在最短的时间内促进班级成员相互认识，形成互信的关系，能快速提高班级成员的班级凝聚力。

常用的活动形式有：刮大风、成长三部曲、树与松鼠、相识就是缘分、寻人行动、同心协力等。

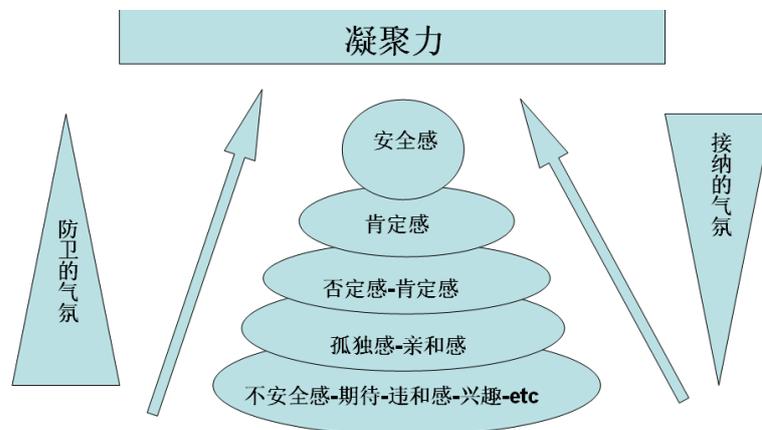


图 2-1 团体活动

#### 2. 人际沟通和交往能力

采用团体活动的形式，班主任能观测到学生在人际交往和人际沟通过程中的典型行为表现，并进行有针对性的反馈和训练。

从形式上讲，所有的需要团队成员协作完成的游戏均可以实现该功能。

##### (1) 学生的组织协作

<sup>①</sup>张麟著，《青少年环境适应团体训练手册》，北京师范大学出版社，2006，前言。

通过团体活动中学生行为表现和言语表现，培养学生的组织和协作能力。

(2) 学生自我意识

通过团体活动中的分享和反思，促进学生自我意识发展。

(3) 学生创新实践

使用团体游戏的形式培养学生的创新能力。

(4) 学生意识责任

使用团体游戏的形式培养学生的责任意识和担当意识。

(5) 学生学习管理

使用团体活动的形式解决学生的学习问题。

(6) 学生心灵成长和人格完善

使用团体活动的形式促进学生心灵成长和人格全面发展。

## 四、基于事件的结构化面谈

结构化面试被广泛的应用于人力资源选拔中，本次《班主任胜任能力实训》训练专题引入基于个人事件的结构化面谈技术，旨在通过基于受训者个人事件的追问和面谈，评估受训者在从事相关工作时的各维度指标，反思自身的行为指标，通过学员讨论和专家点评的方式提升班主任从事班级管理工作的能力。

### (一) 什么是结构化面谈

中国科学院研究员时勘教授将结构化面试（Structured Interviewing）的概念定义为：根据特定职位的胜任特征要求，遵循固定的程序，采用专门的题库、评价标准和评价方法，通过考官小组与应考者面对面的言语交流等方式，评价应考者是否符合招聘岗位要求的人才测评方法。

结构化面试是指面试的内容、形式、程序、评分标准及结果的合成与分析等构成要素，按统一制定的标准和要求进行的面试。

### (二) 结构化面谈的特点

由于吸收了标准化测验的优点，也融合了传统的经验型面试的优点，结构化面试的测验结果比较准确和可靠。

#### 1. 根据工作分析的结构设计面试问题

在结构化面试中，面试的目的是要将对职位更合适的应考者选拔出来，这种面试方法

需要进行深入的工作分析,以明确在工作中哪些事例体现良好的绩效,哪些事例反映了较差的绩效,由执行人员对这些具体事例进行评价,并建立题库。结构化面试测评的要素涉及到知识、能力、品质、动机、气质等,尤其是有关职责和技能方面的具体问题,更能够保证筛选的成功率。

#### 2.向所有的应聘者采取相同的测试流程

在结构化面试中,不仅面试题目对报考同一职位的所有应考者相同,而且面试的指导语、面试时间、面试问题的呈现顺序、面试的实施条件都应是相同的。这就使得所有的应考者在几乎完全相同的条件下接受面试,保证面试过程的公正、公平。

提问的顺序结构通常有几种:(1)由简易到复杂的提问,逐渐加深问题的难度,使候选人在心理上逐步适应面试环境,以充分地展示自己。(2)由一般到专业内容的提问。

#### 3.面试评价有规范的、可操作的评价标准

从行为学角度设计出一套系统化的具体标尺,每个问题都有确定的评分标准,针对每一个问题的评分标准,建立系统化的评分程序,能够保证评分一致性,提高结构有效性。

针对每一个测评要素,结构化面试有规范的、可操作的评价标准。从而使每位考官对应考者的评价有统一的标准尺度。应考者的面试成绩最终是经过科学方法统计出来的(即对每个要素去掉众多考官评分中的最高分和最低分,然后得出算术平均分,再根据权重合成总分)。

结构化面试不同于传统的面试,它更加注重根据工作分析得出的与工作相关的特征,面试人员知道应该提出哪些问题和为什么要提出这些问题,避免了犯主观上的归因错误,每个应聘者都得到更客观的评价,降低了出现偏见和不公平的可能性,能够可靠、有效地在最短的时间内选聘到真正能够满足工作要求的应聘者。

#### 4.考官的组成有结构

在结构化面试中,考官的人数必须在2人以上,通常有5~7名考官。考官的组成一般也不是随意决定的,而是常常根据拟任职位的需要按专业、职务甚至年龄、性别按一定比例进行科学配置,其中有一名是主考官,一般由他负责向应考者提问并把握整个面试的总过程。

总而言之,结构化面试具有试题固定、程序严谨、评分统一等特点。从实践来看,结构化面试的测量效度、信度都比较高,比较适合规模较大,组织、规范性较强的录用面试,因此,结构化面试已经成为录用面试的基本方法。

### （三）结构化面谈的基本内容

#### 1.情景问题（situational questions）

提出了一个假设的工作情景，以确定求职者在这种情况下反应。

#### 2.工作知识问题（job knowledge questions）

探索求职者与工作的知识，这些问题既可能与基本教育技能有关，也可能与复杂的科学或管理技能有关。

#### 3.工作样本模拟问题（job sample simulation questions）

包括一种场景，在该场景中要求求职者实际完成一项样本任务，当这种作法不可行时，可以采用关键工作内容模拟。回答这些类型的问题可能要求体力活动。

#### 4.工作要求问题（worker requirement questions）

旨在确定求职者是否愿意适应工作要求。例如，面试官可能问求职者，是否愿意从事重复性工作或迁往另一城市。这种问题的性质是实践工作的预演。并可能有助于求职者自我选择。

### （四）结构化面谈的评价标准

#### 1.MAP 模型

M（Mental capability），脑力会影响一个人在工作中学习业务技能和管理技能的速度和质量。M 方面得分高的人在工作中能够快速上手，容易提出更多有创新性的思路和方法，在工作能力和专业水平上有突出的表现。A（Attitude），态度会影响一个人工作的动力（含主动性、责任心等）以及价值取向等方面。A 方面得分高的人在工作中表现出高涨的工作热情和积极主动的态度。P(People skill)，人际技能会影响一个人与他人之间工作关系的状态。P 方面得分高的人在工作中能够更融洽、更灵活地与他人进行合作，或对他进行有效地管理引导，影响他人工作以完成团队目标。

#### 2. MAP 模型评价表

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书  
《班主任胜任能力实训》

姓名				
项目				
<b>M</b>	分析智能 M-analytic			
	实践智能 M-practical			
	创新智能 M-creative			
<b>A</b>	诚信 A-integrity			
	责任心 A-conscientiousness			
	成就取向 A-achievement-oriented			
	坚韧性 A-tenacity			
<b>P</b>	沟通技能 P-communication skills			
	人际技能 P-interpersonal skills			
	领导力 P-leadership			
	说服力 P-persuading			

**思考与练习**

- 1.结合今天的活动，制定出你进行班级管理的详细活动方案。包括：活动目的、准备材料、实施过程与流程、注意事项。
- 2.结合本专题的训练过程，从各维度客观反思和评估自己。

## 专题三 主题班会的策划与开展

### 一、什么是主题班会

从班主任工作的内容来看,主题班会属于班级活动的内容,是班会活动的一种特殊形式。班级活动是一个由班级成员参加的集体教育活动。班级活动有广义和狭义之分。

广义的班级活动是指在教育者的组织和领导下,为实现我国总的教育目的和中小学教育目标,完成学校的教育工作计划,组织班级集体成员参加的一切教育活动,包括班级的教学活动、课余活动等。

狭义的班级活动则是在班主任的组织和领导下,或在班主任的指导下由学生自己组织的,为实现班级教育目标而进行的除课堂教学以外的各种教育活动。它是班主任对班级里的学生进行集体教育和个别教育、培养学生素质基础的基本形式;是班主任组织建设学生集体,并通过学生集体来教育和影响学生个体的一种较为普遍的教育形式也是学生个体自我教育的一种行之有效的方式<sup>①</sup>。

### 二、主题班会设计存在的问题

#### (一)僵化模式

我们观摩过的主题班会大多数都是由一男一女两个学生来主持,不仅有华丽的主持串词,还有严格的仪式和程序,仿佛让我们来到了春节联欢会的现场,有的班主任甚至认为、主题班会就是由学生做主持人来开展的班会。另一种形式的僵化表现就是对发言讨论这一活动形式过分依赖,很多主题班会演变成了单调、沉默的发言会。这种认识上的误区极大地限制了班主任的想象空间和创造力,使主题班会成为一种僵化、刻板的模式。进而导致了主题活动中的形式主义。

#### (二)倚重表演

与主题班会模式僵化、呆板相伴的另一个特征就是主题班会实施过程中很强的表演色彩。尤其是在一些所谓的优秀主题班会的观摩现场,因为大量观众的存在,更强化了学生和主持人“在场”的感觉。很多主题班会在设计上考虑不足,简单地采用“拼盘”的设计方式,

<sup>①</sup>迟希新,《有效主题班会八讲》,华东师范大学出版社,2012,第15页。

把学生的活动简单地拼凑在一起，一个活动连着一个活动，你方唱罢，我方登场，一个班会开下来，似乎是完成了一场表演。有场面，有掌声，却唯独缺了实实在在的教育实效。

### （三）单向灌输

班会上老师、主持人“烧火棍子一头热”，大部分学生成了沉默的观众甚至局外人。很多班会都是主持人在卖力地“吆喝”，而下面的学生反应平淡。有些主题班会则完全异化成另一种形式的思想政治课。所以，班会结束时，同学们似乎认同了老师的观点，接受了主持人的要求和倡议，但整个过程却缺少了学生的参与热情和活动兴趣，致使主题班会变成了单向的灌输和主持人的独角戏。

### （四）共鸣缺失

很多班会在设计时对情感教育的目标关注不够。缺乏激发学生情感的恰当素材和合适的活动形式、班会平铺直叙，没有起伏和节奏的变化。此外、主持人和老师的情感投入也不够、比如，感恩主题的班会不能感动学生，也不能感动老师和主持人自己。班会现场的学生机械、被动地接受主持人的活动任务安排，活动既不能打动学生的心灵，激发他们的情感、也不能让学生通过班会中提出的问题产生深刻的思考<sup>①</sup>。



图 3-1 小组主题班会策划方案



图 3-2 小组主题班会策划方案

#### 【主题班会策划】

针对目前学生主题班会工作的问题，我们引导学生以小组为主体自主设计班会。主要包括两个阶段。第一阶段，按年级、按主题系统规划从一年级到高三年级的所有班会主题。第二阶段分主题落实任务，在小组讨论的基础上，生成了涵盖不同年级、不同主题的主题班会活动策划书。整个主题班会的设计分三轮完成。第一轮根据小组讨论结果形成初稿。第二轮在个人分享方案的过程中老师和同学提出修改意见，完成第二稿。第三轮细化主题班会方案，形成规范的有实际教育应用价值的主题班会策划案。整个过程有效的体现了师生互动、生生互动等多层面互动模式，彰显了以学生为中心的教学理念。

<sup>①</sup>迟希新，《有效主题班会八讲》，华东师范大学出版社，2012，第3页。

### 三、主题班会策划

班会的形式是多种多样的，其中主题班会是一种省时而又高效的教育形式。主题班会就是班主任围绕着特定的主题对学生进行思想先进性、学习积极性、心理健康教育。它能促进良好班风、学风的形成，推动学生自我教育、自我管理、自我完善；在学生中实现更广泛的思想交流，有利于学生口头表达能力、思辨能力、创新能力的发展。因此，班主任要充分做好主题班会的准备，认真选好主题、写好提纲、积极引导学生开好主题班会。

主题班会的内容选取按照主题来分，主题班会可以分为以下几类主题：

- (1) 道德类主题。如爱国、孝顺、社会公德等；
- (2) 学习类主题。如学习方法、学习兴趣、学习目标、理性的思维方式及科学的探索精神等；
- (3) 心理类主题。如坚强意志品质的培养、情绪的控制能力、良好的沟通方式等；
- (4) 法规类主题。班规、日常行为规范等；
- (5) 现实类主题。如追星、新闻事件等等。

### 四、主题班会的活动形式

主题班会可采用多种多样的形式进行开展：可以是国内外形势报告，可以是对本班学生的思想反复进行的阶段性总结，可以是举行节日纪念的庆祝活动，可以是关于道德、纪律、民主和法制等问题的学习讨论和辩论，也可以组织学生畅谈自己的未来理想和追求。总之，主题班会形式要生活活泼，既要符合学生的年龄特征，又要有利于班集体的建设和有利于发挥学生的聪明才智。<sup>①</sup>常见的主题班会的形式主要有以下几种：

- (1) 模拟式主题班会。主要通过学生在模拟或角色扮演中产生真实的内心体验和感悟反思来达到教育的目的；
- (2) 咨询式主题班会。以班级学生最关注和最期望解决的问题为主题，邀请科任教师、学生代表、资深领导或心理专家为学生答疑解惑；
- (3) 报告式主题班会。围绕某些教育主题，邀请具有权威性的专家做专题报告；
- (4) 展现式主题班会。学生根据自己的特长和才能，把积极参加社会实践活动的成果

---

<sup>①</sup>华东师范大学教育学博士编写组编著，《教育学博士写给中学班主任的信》，江苏教育出版社，2006，第82页。

在老师们和同学们面前展示。主要有知识性展示（如发明创造）和文艺性展示（如绘画、书法、摄影作品等）两类；

（5）辩论式主题班会。针对学生容易混淆、理解不深入的问题，或者学生感兴趣、争议不下的热点问题，通过设置辩题，以正反方辩论赛的方式举行；

（6）交流式主题班会。指在和谐、融洽的氛围下，师生运用分享交流的方式，就某些问题而开展的活动形式，如学习经验交流会；

（7）竞赛式主题班会。指针对学生竞争心理、好胜心理所采取的一种活动形式，并在竞赛活动中融入哲理性、知识性的问题。

主题班会的组织形式可以是多样的，一般情况下由班主任（学生）组织和主持。但同时也可以采用与兄弟班级联合举办、与家长联合举办、与社会团体联合举办的形式。

总之，召开主题班会是班主任管理班级的有效途径，也是班主任实施教育的重要手段。运用得当，必将有利于提高学生的认识能力和自我教育能力，有利于增强班级凝聚力，有利于形成良好的班风和正确的班级舆论。

## 五、主题班会活动方案

### ✓ 小学阶段

#### 【专题 1】适应

#### 我是小学生啦

##### ❖ 教育目标

- 1.通过此次班会使学生顺利作好过渡：了解小学的生活，迅速融入班集体。
- 2.培养学生的规则意识，培养良好的行为习惯。

##### ❖ 活动准备

- 1.给每个学生准备好一份礼物：一本漂亮的、带卡通图案的“成长册”。
- 2.准备一个大大的心形展板，上面贴着写有学生名字的心形小卡片。
- 3.准备校园一天生活的电视纪录片(大约 10 分钟)，内容为：

早上同学们背着书包高高兴兴地来上学，见到老师主动问好。同学之间互相招手打招呼。

同学们上课的情景课上孩子们认真听讲，坐姿端正，积极举手发言，举手姿势规范。站起来发言的姿势好，声音很洪亮。

课间休息的情景：同学们在教室里、操场上愉快地游戏。教室里，下棋、拍手游戏、玩游戏棒；操场上，老鹰捉小鸡、跳皮筋、投沙包、跳房子、抖空竹；排队上操场、认真做眼保健操、放学排队和老师同学告别的情景等等。

##### ❖ 活动过程

#### 一、班主任亲切地致欢迎词

亲爱的孩子们，  
今天的天空格外蓝，  
今天的心里格外暖，  
我又有了 42 个娃娃，  
我就是你们共同的妈妈。  
告别幼儿园的伙伴，  
新学校是我们的乐园，  
我加上你们 42 个娃娃，

43个成员组成我们的阳光之班。

知识会温暖你的心田，

老师和同学是你最好的伙伴，

今天你还是个娃娃，

6年后你就是有知识的少年，

高高兴兴一起玩，

快快乐乐做伙伴，

大心是我，小心是你，

心心相连，手相牵！

#### 一、走进我的新“家”

在班主任的组织下孩子们贴“心”。

班主任先来贴，把自己的“心”贴在正中间，同学们的“心”贴在大心上，班主任在“心”的中间写上“我们共同的家”。

#### 二、走进我的学校

小学的生活不同于幼儿园的生活，你想知道学校的生活是怎样的吗？

1.观看录像——《我们的一天多快乐》。(播放事先编排好的录像带，背景音乐《我们的生活多么美好》)

2.参观校园——带领孩子参观一下校园，了解这个全新的环境。(考虑到时间关系，可用课件演示校区分布)

3.说说体会——学校的生活是怎样的呢？

孩子们可以围绕以下几个内容自由发言：

(1)学校的生活是快乐的

(2)学校有学习知识的课堂

(3)学校有纪律要求。

4.班主任小结没有规矩不成方圆，纪律是学习的保证，在学校里很快乐，但是也要遵守纪律，下面我们就通过几首儿歌来了解学校的一些纪律要求。

#### 四、走近学校的纪律

班主任带领大家一边看图一边拍着手学习儿歌：

课上纪律儿歌	课间纪律儿歌	排队纪律儿歌
上课时，坐正直， 两手平放看老师。 要发言，先举手， 老师允许再开口。	下课时，看课表， 先把用具准备好。 楼中走路靠右行， 不打不闹不追跑。 安全礼让记心间， 学校纪律要记牢。	小学生，排队走， 排队走时手拉手。 不挤、不推、不打闹 队伍里面静悄悄。

### 五、接受老师的礼物

老师送给大家一份特殊的礼物——一本带卡通图案的“成长册”。

孩子们：老师相信你们每个人都能做遵守纪律、热爱学习的孩子，老师送给大家每个人二份礼物——“成长册”。我会每天帮你记下你成长的足迹，看谁的本子上得到的奖励最多！（在乐曲声中老师为每位孩子颁发“成长册”）

资料来源：丁如许主编，《魅力班会课（小学卷）》，上海：华东师范大学出版社，2009

## 【专题2】学习

### 和好书交朋友

#### ❖ 教育目标

- 1.知识目标：通过名人读书故事和名言的交流、让学生明白读书的重要性。
- 2.情感目标：激发学生读书的热情，培养学生对书本的喜爱之情。
- 3.行为目标：在好书的熏陶下，积极向上、勤奋学习。

#### ❖ 班会准备

- 1.搜集有关读书的名言、名人轶事。
- 2.学生每人准备一本自己最喜欢的图书，在班会上展示。
- 3.评选读书的先进个人。
- 4.围绕主题编排童话剧、快板和歌曲等。

#### ❖ 活动过程

师：亲爱的同学们，大家好！让我们以热烈的掌声欢迎听课老师的到来。（课前播放《找朋友》背景音乐）

师：欢乐的浪花爱跟大海交朋友，自由的鸟儿爱跟森林交朋友，雄伟的桥梁爱跟江河交朋友，缤纷的烟火爱跟节日交朋友，勤学的孩子爱跟好书交朋友！五（2）班《和好书交朋友》主题班会——现在开始！

同学们还记得，开学初，我就提出了开展“和好书交朋友”的活动。大家纷纷捐出自己喜欢的课外书在班上成立了图书角，并积极投入到活动之中。今天，我们这节课就围绕“和好书交朋友”这个主题推荐自己喜欢的书籍，交流读书方法，畅谈读书感受，结识更多的“新朋友”。

师：书有一张方方正正的面孔，闪耀着智慧的光芒；书，肚子里流淌着源源不断的学问；贮藏着丰富多彩的故事。我听过《囊萤映雪》的故事，今天我把这个故事的录像给大家带来了，我们一起看看吧！

（播放《囊萤映雪》的录像）

师：小车胤和孙康真是勤奋好学的典范！现在，我们的生活条件好了，已经用不着再像他们那样利用萤火虫和雪地的反光来看书了，但是他们这种孜孜不倦的精神是永远值得我们学习的！其实啊，名人认真读书的故事还远远不止这些呢！同学们，你们还知道哪些名人读书的故事？

(各小组汇报)

师：听了孩子们这么精彩的汇报，我很受启发。真没想到，你们的活动开展得如此丰富多彩！我认为在小学阶段“好书”的标准是思想性好，知识性强，趣味性浓，种类丰富，深浅适宜，能启发思考，协助解决问题。所以，我们要坚决远离那些思想不健康、语言粗俗、充满暴力的书，以免受到毒害。下面我给大家推荐一些书目。(播放书目推荐课件)

### 五年级读书推荐书目

1. 《三国演义》
2. 《水浒传》
3. 《红楼梦》
4. 《西游记》
5. 《名人名言》
6. 《中外名人故事》
7. 《岳飞传》
8. 《钢铁是怎样炼成的》
9. 《十万个为什么》
10. 《世界恐龙大百科》
11. 《感动小学生的100个故事》
12. 《鲁滨孙漂流记》
13. 《雷锋的故事》
14. 《上下五千年》
15. 《唐诗三百首》
16. 《爱的教育》
17. 《红岩》
18. 《小故事大道理》
19. 《海底两万里》
20. 《童年》、《在人间》、《我的大学》

师：好书才是我们真正的朋友。看来，适合我们读的好书还真不少呢！怎样才能读好这些书？请大家静静地思考，回顾你读书时效果最好的一种读书方法，等会儿与同学们分享。现在请各小组推选代表介绍读书方法。

(小组汇报)

师：通过刚才的汇报交流，我们明白了应该读好书，读书应该有好方法，才能养成好习惯。我把平常使用的有效的三种方法推荐给大家。1.“三到”读书方法——眼到、口到、心到。2.泛读与精读相结合。3.抽空读书法。这学期开学以来，我们班掀起了读书的热潮，大家收获多多。你们看——(播放班级认真读书的图片，作简单解说)

师：在阅览室，同学们聚精会神地遨游书海，在教室，同学们孜孜以求，绽放出智慧的火花。每天晚自习前的课外阅读时光更是一种与众不同的享受。在食堂里排队看书等候也成了一种习惯。漫步校园，迎着馥郁的芳香，同学们在每一个角落吮吸着知识的甘甜，这怎能不是我校一道亮丽的风景线呢？

师：成长路上，有好书相伴，我们的步伐将更加稳健！成长路上，有老师、亲人和我们共读，我们更是多么快乐和幸福！自从学校开展“营造书香校园”的活动以来，我们五(2)班的同学都爱上了读书！我们成了新时代的读书郎！

师：同学们，祝贺我们这次班会的圆满成功！我不仅看到了你们精彩的表现，还感受到了你们的智慧。在准备过程中，你们认真收集资料，编排了3个小节目，让老师觉得你们很了不起！通过今天的活动，你们交流了读书的体会，知道了评价好书的标准，了解了更多的读书方法，结识了更多的好书，希望同学们铭记冰心奶奶的一句话：“读书好，好读书，读好书！”孩子们，和好书交上朋友吧！因为书是知识的源泉，是人类进步的阶梯。虽然今天我们的主题班会就要结束了，虽然我们手头和身边的书籍还很有限，但是属于我们一生的书，永远也读不完，受读书的乐趣吧！《和好书交朋友》五(2)班主题班会到此结束！老师们，同学们，再见！

(播放《找朋友》音乐)

资料来源：丁如许主编，《魅力班会课（小学卷）》，上海：华东师范大学出版社，2009

### 【专题3】人际关系

#### 学会感恩孝敬父母

##### ❖ 活动目标

- 1.懂得孝敬父母、知恩图报是我们中华民族的传统美德，在活动中获得真切的情感体验。
- 2.紧密结合“孝敬月”活动的开展，深化教育内涵，指导践行，把“学会感恩，孝敬父母”落实在行动上。

##### ❖ 课前准备

- 1.每位队员给爸爸或妈妈写一封信，并进行评比。
- 2.开展班级“孝星”的评比。学生申报并和父母一起写材料，老师和班委会挑选出十大候选人，全体家长和学生共同投票评比，评出班级“五大孝星”。
- 3.准备快板、小品、诗朗诵等表演。

##### ❖ 活动过程

中队长：亲爱的红日中队的队友们，大家好“红日喷薄，光芒万丈”是我们红日中队的口号。55轮光辉灿烂的小太阳共同组成了一个意气风发的红日中队，要使红日喷薄，光芒万丈，我们每个队员必须共同努力！

十一月，是我们红日中队的孝敬月。在这一个月里，我们开展了一系列活动。如“感恩父母，从写家书开始”，“爱父母，见行动”在家表现比赛，评选“红日孝星”等一系列的活动。有了泥土，嫩芽才会长大，有了阳光，才会呵护百花。现在我宣布红日中队“学会感恩、孝敬父母”主题队会正式开始。有请两位主持人。

(A、B主持人上，以下简称A、B)

A：父爱就像一首田园诗，纯净、清淡。

B：母爱就是一幅山水画，洗去铅华雕饰，留下清新自然。

A：父爱就像一首深情的歌，婉转悠扬，低吟浅唱。

B：母爱就是一阵和煦的风，吹去冬雪纷纷，带来春光无限。

A：爸爸妈妈给予了我们鲜活的生命，他们用世上最无私的爱养育我们，使我们长大成人。

B：让我们一起重温《小学生日常行为规范》第二条：尊敬父母，关心父母身体健康，主动为家庭做力所能及的事，听从父母和长辈的教导，外出或回到家要主动打招呼。

A: “百善孝为先”，孝敬父母是中华民族的传统美德，从古至今流传了许多孝敬父母的感人事例。

### 第一版块：听故事，说孝敬，明孝行

1. 边说故事，边表演《黄香为老父暖被窝》

(两名队员表演，一位当黄香，一位做他的老父)

A: 请问秋阳同学，你作为黄香的同龄人，你在表演这个节目的时候，心里有什么触动呢？

B: 看了刚才的故事后，队员们还有什么想法呢？(两位同学谈感受)

A: 如果我们的生活是一首歌，妈妈就是那美妙的音符山

B: 如果我们的生活是一幅画，爸爸就是那艳丽的色彩

A: 父爱和母爱是最深沉的爱，也是最纯真的爱！

3. 红日中队诗歌朗诵艺术团的诗朗诵：《父爱和母爱》

女生 1: 爸爸妈妈给了我们多少爱？

女生合: 无穷无尽的爱！

男生 1: 这爱加起来——

男生合: 是一座高高的山脉，一片浩瀚的大海！

女生 2: 父爱和母爱——

女生合: 是算不尽的爱！

男生 2: 父爱和母爱——

男生合: 是写不完的爱！

女生 3: 我们在爱的海洋中——

女生合: 得到幸福！

男生 3: 我们在爱的甘露中——

男生合: 长大成才！

男女合: 父爱和母爱，我们要报答！

### 第二版块：爱父母，见行动

1. “孝敬月”活动情况总介绍

A: 我们红日中队的全体队员，不做说话的巨人，行动的矮子。

B: 谁言寸草心，报得三春晖。我们用行动，来回报父母对我们的养育之恩。

A: 十一月，是我们红日中队的感恩月。请欣赏快板表演《红日中队“孝敬月”》。

十一月，孝敬月，以八心，为核心：常问好，讲礼貌，让父母舒心；少空谈，多帮忙，让父母省心；求上进、走正道，让父母放心；勤学习，苦名钻研，让父母开心；遇难事，勤商量，让父母称心；遇矛盾，能宽容，让父母顺心；忌盲从，不糊涂，爱父母真心；重推恩，能迁移，献社会爱心。还要写家书，表恩情，给父母温馨。爱父母，爱长辈，红日中队美名扬，美名扬！

## 2.电话连线

A：爱要学会表达，让别人能理解感受。“学会感恩，从写家书开始”是我们红日班走进孝敬月的一个大型活动。

B：本次活动得到了全体队员和家长的热烈支持。

A：有请特等奖获得者伊凡同学通过电话来朗读写给她妈妈的信吧——

B：亲爱的队员们，让我们经常拿起手中的笔，向父母表达你心中最真挚的爱！

## 3.“红日孝星”事迹展

A：评选“孝星”，是我们红日中队走进“孝敬月”的又一大活动。我们通过家长申报，老师初选，家长、同学投票，评选出“红日孝星”5名。

## 4.举办“孝心银行”承诺活动

A：亲爱的队员，让我们向这些“孝星”学习。以他们为榜样，拿出自己的孝心，开出我们的“孝心支票”，存进我们的“孝心银行”。（出示“孝心银行”箱子）

B：请大家拿起手中的笔，写下最想对父母说的一句话，最想为父母做的一件事。过一个月后，看看你的孝心有了多少利息呢？

（学生写，然后放进孝心箱。抽5名幸运学生，朗诵自己写下的心声）

A：一个月之后，我们再来打开这“孝心银行”，看看这张“孝心支票”的兑现，带给我们的父母和我们自己多少快乐！

## 三、结束部分

### 1.手语表演《感恩的心》

A：我们捧出55颗真诚的心，向父母献上《感恩的心》，用歌声来表达我们对父母真挚的爱吧！

B：让我们在美妙的歌声中结束本次中队活动。

资料来源：丁如许主编，《魅力班会课（小学卷）》，上海：华东师范大学出版社，2009

## ✓ 初中阶段

### 【专题1】适应

#### 珍惜新起点

##### ❖ 教育目标

1.培养学生的主人公意识和团队精神，使他们对班级、新学校产生归属感，满怀信心地迎接初中生活。

2.培养与新同学交往、沟通的能力，帮助学生迅速融入新班级。

##### ❖ 课前准备

1.场地布置：将桌子摆在四周

2.白纸若干张

##### ❖ 活动过程

#### 一、描绘心灵地图

1.请同学们根据自己的印象分别绘制原来学校及新学校的平面图，并标出两者的区别(小学学校的图尽量详细，中学新校园的情况根据自己了解的程度绘制)。请部分同学展示自己绘制的平面图。

2.请设想一下中学的校园布局及年级划分、教学设备等，还有哪些你认为是应该具备的，请换一种字体或颜色标出。请部分同学展示自己的设想。(提示：活动的每个环节尽量请不同的学生来展示，给每个人展示的机会，所展示的平面图无需考虑绘画的功底，只需简洁明了即可。每个人展示的平面图最好有所区别，以代表不同的适应水平。老师应从同学的发言中提炼一些关键词，指导学生展示的技巧)

师：我们来看看这位同学的母校平面图，简直太细致了！请问你是怎么做到这一点的？

(学生回答)

师：我观察了一下同学们的作品，的确，几乎每个人的母校平面图都比新学校的平面图细致、具体。母校在我们每个人的心目中几乎都是不可替代的，虽然可能校舍有些旧、设备有些落伍，但六年了，我们对母校的一草一木都有了很深的感情。正如那位同学所说的，离开并不意味着忘记，我们会铭记母校的深情，我们只有在新环境中努力做得更好，才不辜负母校对我们的期望，才是我们对母校辛勤培养的回报。

师：进入中学后，有很多新鲜的事物会引起你们的好奇，令你们欣喜。初中的生活把你们带进了一个崭新的天地，在这个新天地里，大家站在同一个新的起点上，希望每个同学都能拥有快乐的体验。

## 二、体验“大风刮呀刮”

全班同学手拉手围成一个大圈。老师发出指令如：“大风刮呀刮，大风刮戴眼镜的同学那儿”、“大风刮呀刮，大风刮到所有穿旅游鞋的同学那儿”、“大风刮呀刮，大风刮到所有女生那儿”时，具备与老师口令同一特征的同学必须马上离开原位置，找到一个新位置，然后与左右的同学对视一下并微笑、点头示意。

（提示老师的口令必须包含大多数同学都具备的特点，给同学们创设种安全感和归属感，同时口令要照顾到所有同学，让每个人都动起来，体验融入集体的感觉。口令发出 5-6 次，活动暂告一段落，请个别同学谈活动感受）

师：在活动中，每个人的个性特征是不一样的有的同学反应很快，能迅速找到新位置；有的同学很机灵、开朗，就近找同学调换位置；有的跑很远地方寻找新位置；而有的很腼腆，让大家先找新位置，等别人都有了新位置之后，他才选择剩下的；甚至有的同学找不到自己的新位置、对这种情况自己有点懵，需要别人的帮助才能找到新位置。对新环境的不适应是个普遍存在的问题，关键在于自己以怎样的心态、采取什么样的方法去对待，在新的班集体中，同学们将结识更多新同学，结交更多新朋友，并在学习生活中一起分享成长的快乐。

## 三、感悟“我们与众不同”

让同学们 6 人一个小组，先彼此介绍，然后共同完成一项任务：为自己的小组取一个独特的组名，并设计一个形象标志。（提示：分组时考虑男女同学的比例，这样对同学们思路的打开、活动效率的提高有促进作用。刚开始的自我简短介绍可能会出现冷场的现象，教师可适当介入，参与活动，一旦学生的热情被激发后，教师要快速抽身，将活动的主动权留给学生。小组完成任务后要选取一种方式将本组的组名和形象标志向大家展示）

师：前后左右的同学是日常生活中打交道最频繁的人，在这个活动中，每个同学都顺利地归属到一个小组中，这种安全感与归属感是每个面临新环境的同学最需要的，特别是经历了前面具有自我挑战与竞争的活动后，能有属于自己的一片天地对很多同学来说是至关重要的，这也使同学们进一步感悟到，对新学校，每个人必然都要经过逐步适应的过程。只要积极努力，大家一定能够顺利地融入新学校、新集体。

在集体中，每个人的角色虽不相同但都同等重要。设计组名与形象标志的活动给每个人提供了一个自我展示的平台大家的最终目标都是促成团体任务的完成。大家有了共同的目标，也就有了前进的动力。在整个过程中，个人聪明才智如何与集体的智慧相结合，个人的观点怎样才能影响集体的决策，是需要每个成员认真思考的。小组成员在冥思苦想、相互取舍的过程中，团结、协作、互助、自信、勇于创新与挑战的团队精神也随之培养起来，这对于增强新集体的凝聚力是十分有好处的。这种合作与自信将会影响你们今后的学习与生活。

资料来源：丁如许主编，《魅力班会课（初中卷）》，上海：华东师范大学出版社，2009

## 【专题2】学习

### 让我们成为自主学习的人

#### ❖ 教育目标

- 1.使学生懂得自主学习是自身努力与科学方法相结合的道理。
- 2.通过师生交流，使学生掌握科学的学习方法。
- 3.激发学生尝试自主学习的热情，逐步养成良好的学习习惯，为终身学习奠定基础。

#### ❖ 活动准备

- 1.召开班委会议，共同交流，策划活动。
- 2.安排相关人员，细化工作内容，分头准备。

#### ❖ 教学过程

##### 一、开场

播放歌曲《同一首歌》。

在歌声中，班主任介绍今天班会将由两位学生主持人和班主任共同主持。

主持人宣布“让我们成为自主学习的人”主题班会开始。

##### 二、期中回顾，成绩交流

- 1.班主任带领全班同学回顾半学期的班级生活历程。
- 2.班级半学期来举办的各项活动及成绩回顾。
- 3.对小组及个人学习获得的成果进行表扬。

##### 三、进入主题，交流研讨

###### (一)采访交流学生对自己学习的评价

师：经过半个学期的学习生活，我们大家都收获了很多。在同学们的学习生活中，主要的任务是学习。从小学到初中，我们的学习方法发生了很大的变化，我们也正处在良好学习方法培养的关键时期，所以我很想与大家就如何“让自己成为自主学习的人”进行交流、研讨。

- 1.主持人甲采访学生：“请您谈谈您对自己半学期以来学习生活的评价。”
- 2.两位主持人就自己的访谈情况分别作总结，并阐述自己的观点。

###### (二)讨论怎样培养良好的学习习惯

1.师：要想学习成绩优秀，就必须有良好的学习习惯，自主学习是我们追求的目标。我们研讨两个问题：你的学习任务重吗？我们身边优秀的学生之所以优秀的原因是什么？

主持人甲采访学生：“请问您的学习任务重吗？”

主持人乙采访学生：“请您说说，我们身边优秀的学生之所以优秀的原因是什么？”

2.两位主持人就自己的访谈情况分别作总结，并阐述自己的看法。

3.师：有的同学说学习任务轻松，有的同学说任务不轻松，有时任务很重。说学习轻松的原因我想大概是因为他会统筹安排学习，有良好的学习方法；说不轻松的原因可能是他不会安排学习时间，同时也没有良好的学习方法。我们期望看到前者，因为前者具备了一定的自主学习习惯。我们期望将后者转化为前者，而培养我们自主学习习惯是促使学习成绩提高的当务之急、所以我们现阶段要学会自主学习，培养自己的自主学习习惯。

4.主持人组织讨论：“你认为什么样的学习状态才是自主学习呢？”

5.班主任说明何为自主学习，并阐述自主学习的层次。

师：所谓自主学习是就学习的内在品质而言的，相对的是“被动学习、机械学习”。自主学习具体地说，就是自我导向、自我激励、自我监控、自我强化的学习。自主学习包括三个过程：(1)自我监控：是指自己针对自己的学习过程所进行的一种观察、审视和评价；(2)自我指导是指自己采取那些使学习动机趋向学习结果的行为，包括制订学习计划、选择适当的学习方法、组织学习环境等；(3)自我强化是指自己根据学习结果对自己作出奖赏或惩罚，从而有利于积极的学习得以维持或促进的过程。

自主学习可以分为以下三个层次：

自在：低层次，局限于解决具体问题和有限范围内自发学习。

自动：第一个层次，是指主体为了适应社会环境需要、提高自身竞争能力而进行的学习行为。

自觉：高层次，是指学习主体具有较强自主特征和个性色彩的行为，这种学习行为可以贯穿人的终生，具有较强的适应性、独立性、超前性，达到这个层次的人在任何时候、任何地点、任何环境都能积极学习。

6.表扬身边学习自主的同学。

师：其实，我们身边就有很多学习自主的同学，如杨森、王明、张文等，他们都是我们班学习优秀的学生，都有着较好的主动学习的良好习惯，我们都有目共睹。

主持人乙采访学生：“您认为这些同学为什么具备了种种自主学习的习惯？”

师：如果你在学习活动之前向己能够确定学习目标，制订学习计划，作好具体的学习准备，在学习活动中能够对学习进展、学习方法作出自我监控、自我反馈和自我调节，在学习

活动后能够对学习结果进行自我检查、自我总结、自我评价和自我补救，那么你的学习就是自主的。自主性的动力源很多，我们心中如果有希望、有理想，那就是动力。因为有了理想，我们才会执著，才会自主，才会有动力。

### (三) 班主任指导怎样培养自主学习习惯

师：培养自主学习的习惯是有规律可循的。如果你已具有一定的自主学习的习惯，应充分发挥优秀学生的带头作用，可以进行学习经验、方法介绍，或帮助同学提升自我。帮助别人就是提升自己；如果你学习欠主动，应该从良好的学习习惯的基础开始做起，督促自己养成良好习惯；如果你是“得过且过型”的学生，你应该从提高自己的学习兴趣，为自主学习奠定基础；如果你是个成绩优秀的学生，那你就该确立新的目标，增强自信，让自己越学越会学，越学越快乐；如果你还不知道如何学习，成绩不好，学习没有信心，没有好的学习方法和积极的心态，你就要树立学习的信心，积极对待学习，让自己点点提高。积极虚心地向同学们请教，不懂就问，补差补漏，学会合作学习。相信自己，只要努力，就有进步；只要行动，就有收获！

### 四、谈期望，谈信念

1. 主持人甲采访学生：“请你谈一谈你对自己今后学习的期望，对班级今后的期望。”

2. 班主任寄语：同学们，伴随着学习型社会的到来，学习将成为每一个社会成员持续终生的事。同学们应该成长为具备自主学习能力的人，有理想，有行动，享受读书学习的乐趣，成为幸福的学习者！让我们每位同学为打造我们优秀的班集体贡献自己的力量！

3. 文杰、王明两位同学歌唱歌曲《步步高》。

资料来源：丁如许主编，《魅力班会课（小学卷）》，上海：华东师范大学出版社，2009

### 【专题3】人际关系

#### 窗外

班会选定的歌曲是在青少年中有一定影响力的歌手李琛演唱的《窗外》，很多初中生也很喜欢这首歌。这首歌不仅旋律优美，而且歌词也具有很强的教育意义。虽然只是一首通俗歌曲，但歌词对爱情真正意义的诠释却颇引人深思。

今夜我又来到你窗外  
窗帘上你的影子多么可爱  
悄悄地爱过你这么多年  
明天我就要离开  
多少回我来到你的窗外  
想一想你的美丽心的平凡  
次次默默走开  
再见了心爱的梦中女孩  
我将要去远方寻找未来  
假如我有一天荣归故里  
再到你窗外诉说情怀  
再见了心爱的梦中女孩  
对着你的影子说声珍重  
假如我永远不再回来  
就让月亮守在你窗外

在主题班会中，首先是欣赏这首歌曲，让大家感受这首歌优美的旋律，然后再过渡到赏析歌词。班会由老师来主导，而不是由学生来主持。在歌词的赏析和讨论中，以小组为单位，把全班同学分为四组，要求每个小组由老师和同学们一起来分析和讨论每一段歌词。讨论第一段歌词的时候，同学都感到很兴奋。“悄悄地爱过你这么多年”“窗帘上你的影子多么可爱”。这些歌词唤起了许多学生的共鸣。大家一致认为男女青年在一起产生恋爱是很自然的事情。

欣赏第二段时，老师提出了一个问题，为什么“想一想女孩的美丽，我的平凡”，主人公就会默默走开呢？很多男孩回答说：“因为觉得自己不够帅，因为这个女孩太漂亮了，自己就走开了”。老师接着半开玩笑地提出个问题以进一步启发大家：“为什么有这种意识以后就

能走开呢？”通过讨论，最终大家达成共识：爱情是美好的，但是需要理智，理智才能让爱情更美好。

在赏析第三段歌词时，还未等老师提出问题，同学们之间就形成了强烈的矛盾交锋，歌词里说：“假如有一天我荣归故里，再到你窗前诉说情怀。”大家对此产生了分歧：爱情究竟需不需要“荣归故里？”每个人有每个人的见解，有的同学认为，爱情是神圣的，不需要附加任何世俗的东西。但也有同学认为，爱情是美好的，但也是现实的，就如歌中所唱的男孩必须先“到远处寻找未来”。此时，老师也以提问的方式介入同学们的讨论中。老师说，爱情的现实性可以有多种理解，钱、房子、礼物都可以看作爱情现实性的体现，但我自己把责任理解为这种现实性的核心。爱情是现实的就在于相爱的双方都必须承担爱情中的责任。对责任的承担不仅需要勇气和义务感，还需要承担责任的能力。接下来，老师提出了一个很尖锐的问题。事实上，这个问题也是针对两个正在早恋的男生提出来的。老师说：“假如你现在恋爱（事实是他们就在恋爱），你是否想过，仅凭一个初二学生的经济能力和社会阅历，你能对你爱的女孩负什么样的责任？”老师的问题让每一个同学都受到了震撼。很多男孩都深有感触地说，虽然经常唱这个歌，但从来没有注意去体会歌词的内涵。

对最后一段歌词的赏析是主题班会的高潮。在老师的引导下，同学们进一步认识到，爱情是美好的，又是现实的，也是需要责任的，同时爱情还需要审美的情怀。当你没有办法和你喜欢的人在一起的时候，再回想这段暗恋的经历，也是一件很美好的事情。

最后，老师再次播放这首歌曲来结束这个班会。因为有了对歌词比较深刻的理解，第二遍再听这首歌的时候，很多男孩都很激动，不由自主地跟着哼唱起来。

资料来源：迟希新著，《有效主题班会八讲》，上海：华东师范大学出版社，2012

## ✓ 高中阶段

### 【专题1】适应

#### 高中生活应当这样起航

##### ❖ 教育目标

- 1.通过具体事例，指导学生树立正确的奋斗目标。
- 2.指导学生思考怎样在文化学习、班级活动、学校生活中增强学习能力、独立生活能力、人际交往能力和创新能力。
- 3.指导学生思考如何夯实基础，发展特长。

##### ❖ 课前准备

- 1.搜集生活中有关明确目标、提高能力、夯实基础、发展特长的名人的论述及典型事例。
- 2.搜集开学以来学生军训和活动的图片资料以及励志歌曲。
- 3.将全班分成四个小组，进行如何提高学习能力、独立生活能力、人际交往能力和创新能力的讨论。
- 4.准备与主题相关的视频。

##### ❖ 教育过程

###### 一、导入

师：同学们，你们经过幼儿园、小学、初中多年的学习，今天终于走进了高中的校园。渐渐强健的身体告诉我们，我们长大了；日渐成熟的心理告诉我们，我们长大了；父母期待的眼神告诉我们，我们长大了！高中是我们进入大学前的一个重要阶段，也是我们走向社会的准备阶段，它对我们成长的意义非同一般。那么，我们的高中生活应该怎样开始？我们的理想之船应该如何起航呢？今天我给大家几点建议。我认为，高中开始阶段，同学们要做好以下三个方面：要确立明确的人生目标；要努力提升各种能力（如学习能力、独立生活能力、人际交往能力、创新能力等；要夯实基础，发展特长。

###### 二、要确立明确的人生目标

- 1.介绍哈佛大学的经典调查“目标与成功”

师：我想问一个问题：“为什么高中伊始，就要确立目标？”（预设学生回答，开头很重要；明确目标，才有方向等等。）

师：说得有道理。现在我想与同学们分享一个调查报告，那就是哈佛大学的经典调查。

“目标与成功”。(出示课件)

哈佛大学有一个非常著名的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历环境等条件都差不多的年轻人。起初的调查为 27%的人，没有目标 60%的人，目标模糊 10%的人有比较清晰的短期目标；3%的人，有十分清晰的长期目标。25 年的跟踪调查发现，他们的生活状况令人惊讶：

那 3%的人，25 年来不曾改变过自己的人生目标，他们始终朝着同方向努力，几乎都成了了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏空手创业者、行业领袖、社会精英。

那 10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地达成，生活质量稳步上升，他们成为各行各业的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。

那 60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下的 27%的人，几乎都生活在社会的最底层，他们生活得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择选择什么样的目标，就会有怎样的成就，就会有怎样的人生。什么是成功？成功就是达成既定的有意义的目标。没有目标，就无所谓成功。所以我们说成功从确定目标开始。

## 2. 如何制定目标

师：既然目标如此重要，那么，我们应该怎样制定目标呢？研究告诉我们：

(1) 目标要明确。诸如“我想考上大学、我希望过幸福的生活”此类目标都是不明确的。你究竟想考什么样的大学？重点大学还是普通大学？如果是重点大学，是北京大学还是复旦大学？什么样的生活才算是幸福的生活？这些必须弄清楚。目标越明确，执行越容易。

(2) 目标要合理。确定目标一定要符合自己的实际水平，可以略高于自己的能力，作为努力的动力，等于没定。

(3) 目标要形象。你可以把你的目标用文字、图片的形式表现出来，比如你的目标是考取复旦，你不妨给自己写个口号：“杀进复旦！”还可以将有关复旦校园风景的图片，贴在墙壁上或桌子上，天天看一看。

(4) 要形成计划。如果没有一个切实可行的计划，你的目标只能是空中楼阁、海市蜃楼。

(5) 目标要落实。要严格执行计划,每日检查计划的落实情况,并要鼓励自己:做好了今天的事,我又向目标靠近了一步!

### 三、努力提升各种能力

师:仅有目标还不够,要实现目标,还要有我们的能力作为支撑。我们在高中生活中,需要提升哪些能力呢?我认为主要提升以下几种能力:学习能力、独立生活能力、人际交往能力和创新能力。课前我将全班分成四个小组,你们进行了讨论。现在我们进行全班交流。

#### 1.如何提高学习能力

师:这是第一小组的讨论题。现在请第一小组同学发言。(第一小组同学发言。略。)

师:听了第一小组的发言,我感到大家有不少思考。对高中生如何提高学习能力,我首先想和大家分享爱因斯坦的成功公式: $A=X+Y+Z$ 。A代表成功,X代表艰苦劳动,Y代表正确方法,Z代表少说废话。这个公式指明了事业成功的三要素。对于学业来说,成功也有三要素:学习成功=心理素质+学习方法+智能素质。

##### (1)提高心理素质。

要明确学习的动机,提高学习的兴趣,培养学习的情感、意志和态度。只有动机明确了,才能有端正的学习态度以及对学习的热爱,才会调动你的热情,促使你发奋学习。

##### (2)掌握科学的学习方法。

比如要掌握预习、听课、作业、复习、考试的有效方法。(说明班主任可邀请本班成绩优秀的同学作简要的介绍,或举本班同学的典型事例。)

##### (3)发展智力,提高能力。

要发展观察力,提高记忆能力,发展思维能力,发展想象能力,培养自学能力。

#### 2.如何提高独立生活能力

师:这是第二小组的讨论题。现在请第二小组同学发言。(第二小组同学发言。略。)

师:听了第二小组的发言,我想强调的是

##### (1)独立的重要性。

易卜生曾经说过:“世界上最坚强的人就是独立的人”。陶行知也说过:“滴自己的汗,吃自己的饭,自己的事自己干,靠人靠天靠祖上,不算是好汉。”这类名言都说明了人要学会自立。因为总有一天我们会长大,许多事情都要自己解决,自己面对。我们不能事事依赖他人,因为不自立就会被社会淘汰。

一个学生走出家庭，离开父母时，他必须面对他人，必须学会融入社会，必须学会照顾自己，靴子自立自强。我们学校是一所寄宿制高中，许多家长选择寄宿高中，拍养孩子独立生活、自立自强的能力常常是重要的一点。

(2)如何培养独立生活能力?

① 从思想上增强责任意识

责任感就是把自己事情做好的担当，一个人的责任感强烈与否、很大程度上决定着他的独立生活能力的强弱。只有树立强烈的责任感，一个人才敢于面对生活的挑战，独立地承担责任，并很好地生存、生活下去。

② 在生活中培养劳动本领。

师：劳动观念不是一朝一夕就能形成的。我们要从点点滴滴的小事中逐步培养。不管是在学校里，还是在家中，我们都要做一些力所能及的体力劳动，感受劳动的艰辛和劳动成果的来之不易。现在请劳动委员谈谈我们班值日工作中出现的问题，并提出解决的方法。

(预设劳动委员谈班级值日工作中出现的问题，并提出解决的方法。)

③ 在学习中培养独立思考的能力。

独立思考问题，是独立解决实际问题的前提条件。一个人如果不善于独立思考问题，那么他面对许多新问题将一筹莫展，束手无策。独立生活要求我们要善于独立地思考问题。当然，独立思考并不等于刚愎自用，而是要独立对问题作出分析，作出正确的判断和选择。现在请学习委员谈谈我们班在学习方面存在的习题及解决方法。(学习委员谈班级学习方面存在的习题及解决方法。)

3.如何加强人际交往能力

师：这是第三小组的讨论题。现在请第三小组同学发言。

(第三小组同学发言。略。)

师：听了第三小组的发言，我想强调的是：

(1)人际交往能力的重要性。

曾经有一则报道：1986年3月28日，日本著名的科学城筑波，又有多位科技人员自杀，短时间内，有十几名科技人员在筑波自绝于世。是什么原因?经过调查人们发现：这个完全现代化的科学城，每座楼房都被绿茵环抱，彼此隔绝，而区科技人员们人人杰出，不屑与人合作、人与人之间的感情交流几乎降到了最低限度。加上一年一度的科技成果报告会，人们为了各自的“尖端”，彼此封闭，老死不相往来。这是筑波城自杀增多的原因所在。所以

为了创造一个和谐的生存环境，人们需要建立良好和谐的人际关系，大量研究表明，人际关系影响人生业绩，良好的人际关系是成功者取得成功的重要因素之一。

(2)高中生处理人际关系的方法。

师：高中阶段是学习人际交往的重要阶段。我希望同学们要热情待人，要学会尊重他人，要以诚相待，有矛盾时要学会换位思考，宽容谅解他人，消除依赖感，等等。

4.如何提高创新能力

师：这是第四小组的讨论题。现在请第四小组同学发言。（第四小组同学发言。略。）

师：我想请同学们谈谈你的感受。（预设学生回答，很受鼓舞，我们要做得更好，等等。）

我还想说的是，培养创新能力还是有方法的——

(1)在学习生活中，要培养自己自主、进取、勇敢和独立的人格。要有好奇心、自信心、想象力和表达欲。比如，要大胆发言，勤思考，多讨论，大胆质疑，逢事多问一个“为什么”“怎么样”，自己拿主意，自己作决定，不依附，不盲从。

(2)积极加入学校开设的“创新实验课程”、头脑奥林匹克队、机器人队等团队组织，利用这些方式，来开阔我们的视野，拓展我们的思维等。

四、夯实基础，发展特长

师：同学们“万丈高楼平地起”，学习也同样如此。知识、能力、心理历来是影响考试成绩的三大因素。其中知识又是重中之重，因为如果基础知识不扎实，能力再强，心理素质再过硬，也只能是“巧妇难为无米之炊”。没有基础知识，学习就成了无源之水、无本之木。

但基础知识的积累是为了将来开展更深入的研究，因此应在此基础上发展自己的特长。发展特长是自身全面发展的重要内容，也能为以后规划职业生涯和走向社会奠定基础，在高中时期我们应未雨绸缪，发展自己的特长。毕竟只有本领过硬，才能立足于社会。

师：说起来容易，做起来难。今天这节班会，我们探讨了高中伊始，我们就应该做的三件事确立人生目标；努力提升能力；夯实基础，发展特长。希望同学们在今后的学习生活中，知行合一，努力实践，不断进取！

最后请同学们回去完成随笔《走进高中的思考》，我们下周交流。

资料来源：丁如许主编，《高中主题教育28课》，上海：华东师范大学出版社，2015

## 【专题2】学习

### 水中的烛光

#### ❖ 活动目标

1.通过观看物理实验——水中的烛光，让学生体会我们身边平凡的事物中所蕴涵的极不平凡的哲理。

2.引导学生对实验现象进行深入思考，激发学生在高考前团结，顽强拼搏，满怀信心备战。

#### ❖ 活动方式

观看实验、亲身体验。

#### ❖ 活动准备

一个宽口玻璃容器，一桶水，一支6cm左右长的蜡烛、一个打火机。

#### ❖ 活动过程

在一个透明的宽口玻璃杯底部的中心位置，粘上一支拇指粗细、比杯稍矮的蜡烛，再在杯里加上高度比蜡烛稍低一些的水。之后我提出问题如果将蜡烛点燃，随着时间的慢慢推移，水面会一点点地逼近正在燃着的蜡烛，请同学们想一想，对蜡烛而言，水漫城下，大兵压境，它会做出怎样的反应，蜡烛的命运如何？

有的同学说，蜡烛会立即灭掉；有的说，蜡烛会将水烘干，一直燃到最后；有的说，蜡烛会燃一会儿再投降……众多的猜想一下子吊起了同学们想看个究竟的胃口，吸引他们纷纷加入来探讨蜡烛的命运。教室里学习的紧张气氛顿叫消失，整个班级活跃起来。

这时我引导同学们：“要不，我们点燃这支蜡烛，看看它的命运如何？”学生兴奋极了，都把目光聚焦到了这支蜡烛上。我一边点燃一边说：“同学们，在蜡烛燃烧的整个过程中希望大家尽可能地轻轻呼吸，要知道，在片大水面前，蜡烛是弱者，稍有风吹草动都会给它带来深深的伤害，你们能做到吗？”“能！”教室里响起整齐而又响亮的声音。

教室的灯关掉了，实验开始了。在漆黑的教室里，这支蜡烛照亮了讲桌周围小小的天地，静静地接受着无数目光的洗礼。随着水面慢慢逼近，本来欢快的烛光感到了一丝不安，跳动了起来，越来越快，而且慢慢地变小变弱，好像就要被水淹没。大家屏住了呼吸，紧张地等待着结局。就在蜡烛将要熄灭的时候，弱小的烛光好像吸收了什么能量一样，奇迹般地“活”了过来，越来越大，越变越亮，最后恢复了原来的大小。太神奇了！学生眼中放出惊讶的目光，纷纷感叹道。又过了一会儿，烛光又跳动了起来，慢慢变小，但就在即将燃尽的那一瞬

间，它又坚强地挺了过来，恢复了原先的大小，继续照亮着学生面前的那一片天地。学生的心跟着烛光此起彼伏，他们紧握拳头，为蜡烛加油，期待着蜡烛的复燃。慢慢地，蜡烛由亮变暗、由暗变亮的频率加快了，学生的心仿佛提到了嗓子眼，瞪大眼睛，屏息静气地倾听。烛光凝重的呼吸，一次、两次、三次……终于在它顽强拼搏了十九次之后，一缕轻快的细烟宣告了蜡烛的内心表白：我尽力了，我无怨无悔。

同学们静静地看着渐渐散去的那一束轻烟，似乎还沉浸在刚才那场紧张的“战斗”中，我打开了灯，说道：“请同学们按顺序走过讲台，来看看这支带给我们神奇旅程的蜡烛吧”。

同学们一一走上讲台，他们看到了令人震撼的一幕：烛心深深地陷了下去，只剩下最边缘薄得不能再薄的一层蜡，在苦苦地支撑着。也正是周围这一圈蜡顽强的“抵抗”，才造就了刚才神奇的一幕。同学们坐定后，我问：“对刚才的一幕，你们有何感想？”“太不可思议了！”“太令人震撼了！”“永不言败！”“坚持就是胜利！”“我心无悔！”

同学们自由发言过后，我总结道：请同学们想一想，我们现在的处境是不是和蜡烛有些相似？等待高考的来临，犹如大兵压境，四面楚歌。此时我们应该怎么做呢？这支看上去不起眼的蜡烛，是不是告诉了我们很多？如果把蜡烛周围这一圈薄薄的蜡比作我们班的全体师生，我相信只要我们手拉着手，彼此鼓励，相互扶持，团结拼搏，任何困难都阻挡不了我们前进的步伐！高考不可怕，团结就是力量！

请同学们再想一想，如果把蜡烛周围这一圈薄薄的蜡比作你们的七门功课，只有门门功课齐头并进，才能使你们的总成绩显现风采。这就好比由七块木板围成的一个木桶，假如有一块木板矮了下来，甚至断掉，这个水桶还能盛满满的一桶水吗？

请大家再设想一下，如果把蜡烛周围这一圈薄薄的蜡比作你们的父母，他们奋不顾身地紧紧手拉着手，竭尽全力地为自己的儿女阻挡住一切危难，提供给儿女物质及精神上的一切资源，有他们无私的爱和奉献，我们还有什么理由惊惶失措？还有什么困难能难得住我们？我们无往不胜，胜利定会属于我们！

教室里响起了经久不息的掌声，这掌声在宁静的夜晚显得格外响亮。蜡烛虽小，但顽强的烛光带给同学们的精神鼓励却是巨大的！

资料来源：迟希新著，《有效主题班会八讲》，上海：华东师范大学出版社，2012

### 【专题3】人生规划

#### 我的未来我做主

##### ❖ 班会目的

- 1.了解生涯规划、职业规划、目标管理的含义
- 2.明确职业生涯规划的目的、意义
- 3.明确生涯规划与人生幸福的关系

##### ❖ 班会对象

高二(9)班全体学生

##### ❖ 班会过程

- 1.专家引领感悟生涯规划的目的、意义

首先由宗春山老师引领、体验、互动30分钟。(宗春山老师全国著名心理专家，北京市青少年法律与心理咨询服务中心主任，12355北京市青少年服务台执行台长，青少年自护教育的主要发起人。)

- 2.用一个例子，引出问题。什么是目标管理?(5分钟)

阐述目标管理和职业生涯规划的关系。

- 3.提出职业生涯规划的概念(5分钟)

让学生明白：

(1)人是不断变化和成长的个体——需要后期发展和提升。

(2)人是目标性的个体——需要在目标中寻找价值和意义。

- 4.播放《阿甘正传》视频片段30分钟)

目的：形象地说明没有目标管理的后果。

- 5.阐述职业生涯和幸福的关系(10分钟)

说明职业生涯不是幸福的目的，而是幸福的工具，是为了最终获得幸福的人生。

资料来源：迟希新著，《有效主题班会八讲》，上海：华东师范大学出版社，2012

## 【专题4】人际关系

### 慈爱无疆，孝心无境

#### ❖ 活动目标

“慈爱无疆，孝心无境”这八个字不仅是我们的班会题目，更是我们想要传达的理念。“慈爱无疆”，就是想通过系列活动，让学生真切地体验亲情的无私和伟大；“孝心无境”，是希望通过这次班会让学生们从现在做起，从点滴做起，以实际行动来回报父母，明白孝道是永无止境的。

#### ❖ 班会过程

1.通过一组选择题的前后对比选择，让学生们在无意识中深刻地领悟，所有的感情在父母之爱面前都黯然失色！父母之爱是最伟大最无私、亘古不变的！

老师首先让大家回答下面两个趣味心理测试题：

第一题：他很爱她。她细细的瓜子脸，弯弯的娥眉，面色白皙，美丽动人。可是有一天，她不幸遇上了车祸，痊愈后，脸上留下几道大大的丑陋疤痕。你觉得，他会一如既往地爱她吗？

老师给出三个答案请学生选择：

- A.他一定会
- B.他一定不会
- C.他可能会

第二题：她很爱他。他是商界的精英，儒雅沉稳，敢打敢拼。忽，一天，他破产了。你觉得，她还会像以前一样爱他吗？

老师同样给出三个答案请学生选择：

- A.她一定会
- B.她一定不会
- C.她可能会

2.老师准备了一组父母在孩子危急时刻、生死关头毅然牺牲自己、救孩子的动人故事。虽然这些事例不是我们每个人都能经历的，但我们通过如此震撼人心的事例敲击孩子可能已经有些麻木的神经，触动他感动他们，进而改变他们。

3.从班级中征集了六个发生在学生身上的不同侧面的亲情故事，通学生的讲述和老师的点评推荐，引导他们将视野放在自己父母的身上，在身边的小事上。我们想传达给学生的信

息是：平凡的父母身上蕴含着平凡的力量，平淡的生活中其实包含着深刻的感动，只要我们用敏感的去发现。

4.老师设计了一组孝心测试题，包含了生活的不同方面。这个环节设计旨在引导学生发现：和父母对我们的付出相比，我们对父母的关注么少。这种测试比一味的强调和灌输更真实、更自然。

5.总结升华。老师设计了让学生给父母写几句话或谈体会这一灵活的形式，让孩子的情感在最后一个环节得到彻底的升华和释放。此时，老师用台湾著名作家龙应台的话表达父母的不易和苦涩，点拨和升华就显得水到渠成了。

资料来源：迟希新著，《有效主题班会八讲》，上海：华东师范大学出版社，2012

## 专题四 班主任行动学习与教练式引导

### 一、班主任行动学习

#### （一）行动学习的内涵

行动学习是风靡世界的学习技术,已经成为全世界应用最广泛、效果最明显的组织学习方式之一,也是全球商学院广泛采用的 MBA 教学模式。它属于“做中学”(learning by doing),就是通过让参训者组成小组,在组员的相互支持下,解决实际工作项目中的难题,以实现其领导能力的发展。

现在,我们进入了一个“VUCA”的时代。VUCA 指的是不稳定性(volatile),比如快消品行业变化波动就非常频繁,对于行业变化波动大的,成熟的企业都会建立一套有效的管理方案,以减少变化带来的影响;不确定性(uncertain)。就像 2008 年的金融海啸,即使是当时美国的巨无霸企业和很多背景雄厚的投行都倒闭了;复杂性(complex)。过去企业面临的外部边界比较简单,就是生产商、供应商和客户,现在面临的外部边界不仅是本行业的利益相关者,还有跨行业的竞争对手。比如苹果之于诺基亚,可口可乐之于百事可乐,移动联通和电信三大巨头等,外部环境日益变得更加复杂;模糊性(ambiguous)。指的是任何时候你都没有办法准确把握一件事情的边界,看到的不是清晰的概念。

在这样一个“VUCA”的时代,拥有一个有力的解决问题的工具显得极其重要。世界各地的许多组织都已经发现,行动学习是 21 世纪解决复杂问题和提出可持续策略行动的强有力方法。

#### 【资料链接】星座能源的故事

星座能源遇到了一个尽管从表面上来看相当简单,但却困扰了该公司很多年的问题:如何开发出一个能够每周工作 6 天,每天运行 24 小时的全天候工作计划表。这个问题的挑战性在于,该系统既要能够公平地对待所有的员工,又要满足公司财务和法律方面的约束。值得注意的是,一个刚成立的行动学习小组在不到 8 小时的时间内,就想出了一个让星座能源寻找多年的解决方案,该方案既得到了工厂工人和经理人员的拥护,又符合公司财务和法律人员的要求。

能否设计一个能够容纳 1200 名员工且能源自给自足的大楼?这根本不可能!但一个行动学习小组确实做到了!它就是位于内罗毕的联合国环境规划署总部大楼,也因此于 2011 年 3

月的开幕仪式上，被联合国秘书长描述具有“一个可持续的未来生活模式”。

资料来源：（美）马奎特，杨著，王云，王金帅译，《行动学习应用：全球最佳实践精粹》，机械工业出版社，2015

## （二）行动学习与传统学习

在解决复杂问题、提出突破性策略方面，为什么行动学习会如此出色呢？下面将其与传统学习做一个比较：

表 4-1 传统学习与行动学习比较<sup>①</sup>

	传统学习	行动学习
学习内容	有老师制定	学习者自己制定
学习方法	强调记忆	解决问题
学习控制	老师或机构控制	学员自己决定
学习地点	老师或机构控制	学员自己决定
鼓励方法	外在奖励	自我激励

行动学习有着丰富的理论基础和诸多的实施途径，其实践效果已在企事业单位人力资源管理、企业和政府管理人员培训、在职课程教育教学等领域得以显现，但其目前运用于班主任工作理论研究的还不多见。没有任何一个专家能解决所有的班主任面临的工作问题。因此，把行动学习引入班主任培训领域具有重要的意义。通过群策群力的行动学习流程，引导班主任进行头脑风暴，最终解决自身面临的问题，提高心智能力和教学效果<sup>②</sup>。

## （三）行动学习的流程——群策群力四步法

### 1. 步骤一——问题界定

#### (1) 分组

每人 30s 分享你的问题。

按问题分组。

（要求：每组不少于 6 人）

#### (2) 任务

#### ① 设计你们小组本次培训要讨论的问题

既然行动学习是 21 世纪解决复杂问题和提出可持续策略行动的强有力方法，那么“问题”的选择就尤为关键。如何设定出好问题，判断是否值得讨论具有一定的标准。

<sup>①②</sup>王栋. 教师行动学习研究[D]. 上海师范大学, 2013.

好的问题具有以下特点：

是“重要紧迫”的，不仅是“精挑细选”的，还是确实能通过行动有所改变的

问题的广度要足够具有头脑风暴，同时又具有可以衡量的目标

使在场的人具有发言权，并通过自身努力能够获得改进的

所设定的目标要针对实际情况的改善，不仅是针对计划，措施，文件的改变

改善的机会能够收到效果——立即的或是1~6月内可有效的

问题举例：

为什么班主任在工作中无法做到让学生喜欢（负面的问题）；

有没有动力和意愿形成个人的班主任风格（封闭式的问题）；

解决现在的主要问题，我们可以做哪些力所能及的工作（增加可能性）；

如何形成班主任工作的整体工作思路？你的班主任工作哪些是大家认可的，效果是明显的？有可能在哪些地方有可改善的空间（引入系统思考）；

如何系统规划班级主题班会？如何培养学生的核心素养？（主题问题解决）

②请根据刚才的提示，修订你的问题，使之成为有力量问题

这个问题一定要是教学过程中的“真问题”，而不是“假问题”。比如“五年级如何培养孩子写作兴趣”的问题。我们可以给出答案：创设学生需要协作的情境、让学生有的可写再写、不要对学生的写作提出过高的要求、让每个学生都能感受到写作的成功、阅读中要加强语言文字赏析……这样的问题太过笼统，也没有讨论的意义，无法真正的付诸于实践。在具体教学实践中，我们有目的教学行为，未必一定能够达成我们对学生学习效果的期望。这就产生了一对矛盾。这个矛盾，就是教学实践中的真问题。

③愿景

最后，想象在大家的共同努力下，这个问题得到改善或解决，并用桌子上的彩笔画出小组庆祝的场面。

④焦点问题澄清

SMART原则：具体的（Specific）、可以衡量的（Measurable）、可以达到的（Attainable）和其他目标具有相关性（Relevant）、具有明确的截止期限（Time-based）。所谓具体的（Specific）就是要用具体的语言清楚地说明要达成的行为标准。明确的目标几乎是所有成功团队的一致特点。很多团队不成功的重要原因之一就是目标定的模棱两可，或没有将目标有效的传达给相关成员。可以衡量的（Measurable）就是指目标应该是明确的，而不是模糊的。应该有

一组明确的数据，作为衡量是否达成目标的依据。如果制定的目标没有办法衡量，就无法判断这个目标是否实现。比如“提高了教学效果”这就是一个无法定量的可以衡量的目标。可以达到的（Attainable）是指目标设置要坚持员工参与、上下左右沟通，使拟定的工作目标在组织及个人之间达成一致。既要使工作内容饱满，也要具有可达性。相关性（Relevant）是指实现此目标与其他目标的关联情况。如果实现了这个目标，但对其他的目标完全不相关，或者相关度很低，那这个目标即使被达到了，意义也不是很大。具有明确的截止期限（Time-based）就是指目标是有时间限制的。例如，我将在 2017 年 12 月 31 日之前完成某事。12 月 31 日就是一个确定的时间限制。没有时间限制的目标没有办法考核。

根据此原则，好的焦点问题有：

在 xx 之内，将班级的某一科目平均分提高到 xx 分；

在 xx 时间之前，进行几次主题班会；

与去年相比，考上重点高中的学生提高到 xxx；

除了依据 SMART 原则澄清问题，我们需要进一步对问题进行分析。借助以下表格可以更好的达到效果。

表 4-2 问题澄清表

项目 问题	可利用的资源和数据 (具体、按点列出)	已付出的努力 (具体、按点列出)	已有的效果 (十分制评价)
问题 1			
问题 2			
问题 3			

## 2.步骤二——综合分析

### (1)任务一

根据你们组刚才分析的成果，运用鱼骨图工具对问题产生的原因进行分析。

#### ①个人头脑风暴

座位排成圆环形的环境往往比教室式的环境更为有利。此外，在头脑风暴会正式开始前还可以出一些创造力测验题供大家思考，以便活跃气氛，促进思维。

要推定一名主持人，1~2 名记录员(秘书)。主持人的作用是在头脑风暴畅谈会开始时重申讨论的议题和纪律，在会议进程中启发引导，掌握进程。如通报会议进展情况，归纳某些发言的核心内容，提出自己的设想，活跃会场气氛，或者让大家静下来认真思索片刻再组

织下一个发言高潮等。记录员应将与会者的所有设想都及时编号，简要记录，最好写在黑板等醒目处，让与会者能够看清。记录员也应随时提出自己的设想，切忌持旁观态度。

时间在 30~45 分钟之间。每人 5—8 条，分别写在纸上，越具体越好。

②组内分享

由主持人主持，每个组分享自己与组内成员头脑风暴的结果。

③归类，并起名

对头脑风暴的结果进行归类，并对每个类别取一个涵盖力强的名字。

④画出鱼骨图

鱼骨图是一种发现问题“根本原因”的方法，它也可以称之为“Ishikawa”或者“因果图”。其特点是简捷实用，深入直观。它看上去有些像鱼骨，问题或缺陷（即后果）标在“鱼头”外。在鱼骨上长出鱼刺，上面按出现机会多寡列出产生问题的可能原因，有助于说明各个原因之间是如何相互影响的。

绘制鱼骨图的一般方法：

- A.针对问题点，选择层别方法（如人、机、料、法、环等）。
- B.按头脑风暴分别对各层别类别找出所有可能原因（因素）。
- C.将找出的各要素进行归类、整理，明确其从属关系。
- D.分析选取重要因素。
- E.检查各要素的描述方法，确保语法简明、意思明确。

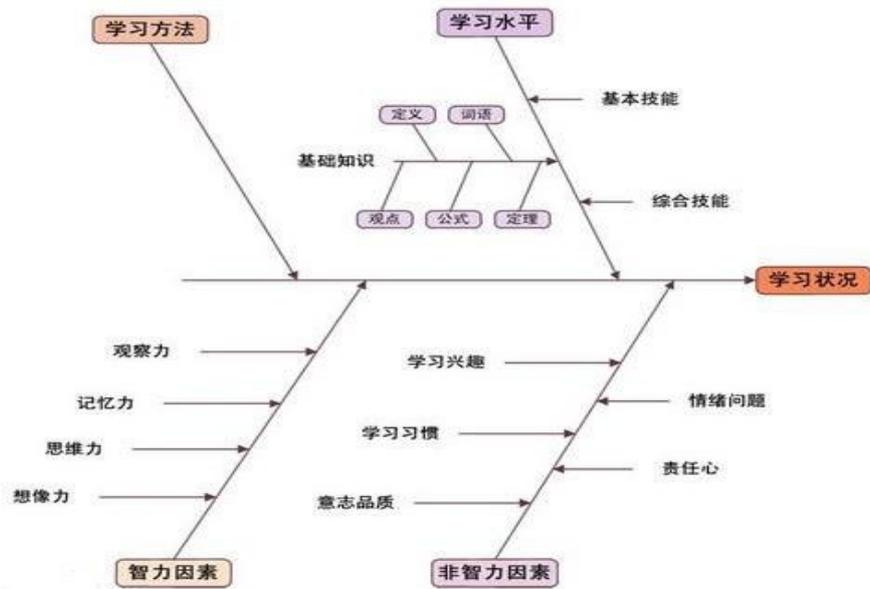


图 4-1 鱼骨图举例

⑤思考

这些原因是根本原因吗？有没有漏掉哪些原因？

⑥排序

根据对问题改善或解决的贡献度进行排序。

(2)任务二

①每个小组派人到各组进行交流

②小组组长留下解释本组内容

③交流伙伴至少要交流两个组，在一个组至少驻留 10 分钟

④各组留守人员需要邀请大家提出具体建议，并补在相应位置

(3)任务三

①回到本组

②组长组织本组进行小结、交流

③我们认为最重要的三个原因是什么？

④如果用三个月的时间进行改善，对应的 SMART 子目标是什么？

**3. 步骤三——解决方案**

请针对你们组的问题，每个人列出十条具体的解决方法，尽量避免例如“加强培训”“加大外拓力度”等口号、不具体的解决方法。

(1)小组讨论

①每两人一组，选出 8 条好的想法

②每条想法，分别写在一张纸上

③横写、字大、8~20 个字

(2)小组共识

通过 FOCUS 矩阵、盈利矩阵等方式，对各小组的想法进行分析，选择可操作性、可实现的目标，达成共识。

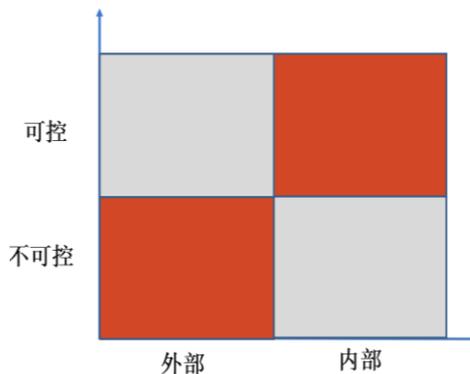


图 4-2 FOCUS 矩阵



图 4-3 盈利矩阵

#### 4. 步骤四——行动计划

表 4-3 行动计划表

行动计划表			
行动策略：_____		日期：_____	
策略小组成员：_____		策略小组组长：_____	
本行动策略细化目标	行动步骤	责任人	期限
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
资源			
1.			
2.			

(1)先分配行动策略，将项目成员分成小组负责各行动策略，形成行动小组，可主动要求成为某个行动策略小组的组长；再制订计划，每个小组根据计划模板制定行动方案；最后汇总成完整的行动计划。

(2)所做的计划都是可行的吗？计划的实施步骤和细节包括需要的资源等，考虑清楚了吗？如何检验计划是否实行了，有没有客观的衡量标准<sup>①</sup>？

<sup>①</sup>刘永中著，《行动学习使用手册》，北京联合出版公司，2015，第 239 页

## 二、班主任教练式引导

### （一）什么是行动教练

行动教练是专注于行为改变的企业教练技术。

行动教练起源于九十年代初的美国。教练通过一系列有方向性、有策略性的过程，洞察被指导者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被指导者有效达到目标。据调查：在全球 500 强企业中，教练下属已成为高效领导的重要素质，教练为塑造组织核心竞争力提供了可靠保障。被誉为全球第一 CEO 的通用电气前董事长杰克·韦尔奇曾说：“一流的 CEO 首先是一名教练，伟大的 CEO 是伟大的教练！”

那行动教练到底什么？有什么样的特点？表可以更好的帮助理解行动教练的内涵。

表 4-4 行动教练特点

	内容
关注目标	最大限度的激发个人或者组织的能力和潜能
工作内容	提升能力，改善人际关系，提升绩效，达成目标，激发潜能
工作方式	通过对话打开对方心扉、启发对方思考、行动
结果	个人心智模式和行为改变，工作绩效改善

### （二）行动教练的核心能力

行动教练的核心能力有三个：有力提问、深度倾听、有效反馈。

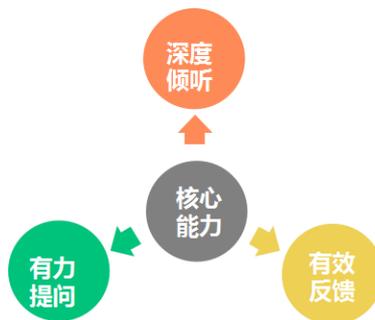


图 4-4 行动教练核心能力

#### 1. 深度倾听

通过具体的行为让对方感觉到我在倾听，理解所听到的内容，与对方产生共鸣。

当下列行为过早出现，会阻碍倾听

建议：“我想你应该.....”，“如果你这样做，将会得到很大好处”

安慰：“这不是你的错，你已经尽力了”，“哦，你这可怜的人”

批判：“像你这样的人，还想……”

询问：“你有没有想过为什么这样呢？”

正确的做法是根据三 R 原则来进行深度倾听：

Receive 接收：放下自己的想法和判断，一心一意地体会他人

Respond 回应：使用非语言性的和语言性的要素，让对方感觉到你在听

Rephrase 确认：向对方表示你已经或正在理解对方所说的意思，与对方产生共鸣

### 【案例】

父亲：“你觉得上学很无聊，是吗？”。

儿子：“没错，学的东西根本不实用。”

父亲：“你觉得学到东西对你没什么用？”

儿子：“对，学校里学的对我不一定有用。你看王明，他现在修车的技术一流，这才实用。”

父亲：“你觉得王明的选择是正确的？”

儿子：“嗯，从某个角度看确实如此。现在他收入不错，可是几年后，或许会后悔。”

父亲：“你认为将来他会觉得当年做错了决定？”

儿子：“一定会的，现在的社会里，教育程度不高会吃亏的。”

父亲：“你认为教育很重要？”

儿子：“对，如果高中都没毕业，一定找不到工作，也上不了大学。有件事……我真的很担心，你不会告诉妈吧？”

父亲：“你不想让你妈知道？”

儿子：“不是啦！跟她说也无妨，反正她迟早会知道的。今天学校举行英语阅读能力测验结果我只有小学程度，可是我已经高二了！”

父亲：“所以，你 very 希望能够提升英语阅读能力，是吗？”

资料来源：史蒂芬·柯维著，高新勇译，《高效能人士的七个习惯》，中国青年出版社，2013

### 2.有力提问

有力提问包括三种类型，开放式提问，如何型提问，未来导向型提问。

开放式提问举例：你的优势是什么？你的目标是什么？你的挑战有哪些？

如何型提问举例：你如何达到你的这个目标？如何开始第一步？

未来导向型提问举例：你希望未来的结果是什么？你持续这样的行动，三个月后会有什么不同？

### 3.有效反馈

有效的有助于强化行为和结果，进一步提高员工的行动能力。有积极性反馈和发展性反馈两种。

表 4-5 有效性反馈

	积极性反馈	发展性反馈
定义	对正确、达到预期目标的行为和结果的表态	对不正确的、为表达的行为和结果的表态
目的	强化理想的行为和结果	改善不理想的行为和结果

### （三）行动教练引导方法

GROW 模型教练技术是约翰惠特默在 1992 年提出的，现已成为企业教练领域使用最广泛的模型之一。GROW,即 Goals, Reality, Options, Will。四个问题分别为 1.whatisyourgoal? 2.whereareyounowtoday? 3.whatoptionsdoyouhave? 4.whatWILLyoudo?GoalSetting（目标设定），教练通过一系列启发式的问题帮助被辅导者找到自己真正期望的目标；Reality（现状分析），围绕目标搜索相关事实，有困难，有资源，这个过程需要教练帮助被教练者拓展思路，找到超出自己目前所能看到的内容和维度，发现更多的可能性；Options（发展路径），由于被教练者看到了更大的现实可能性，从而找到最佳的发展路径；行动计划（Will），在实际的教练辅导过程中，教练将采取更多方法激发被教练者充满热情地去行动，并予以支持和检查，再次进行阶段性的辅导，直达到达教练的目的。



图 4-5GROW 模型

表 4-6 班主任教练式引导——GROW 流程提问

流程	问题
目标设定	<p><b>理想目标</b></p> <p>谈话结束时期待有什么样的成果？</p> <p>需要完成的最重要的事情是什么？</p>
	<p><b>绩效目标（SMART 模型）</b></p> <p>S(Specific)，具体的教学指标是什么？</p> <p>M(Measurable)，如何以数量化或者行为化的方法衡量目标？这些衡量的数据或者信息是可以获得的吗？</p> <p>A(Attainable)，目标在付出努力的情况下可以实现吗？会不会过高或过低？</p> <p>R 代表相关性(Relevant)，这个目标与工作的其它目标是相关吗？是与你岗位职责相关的目标吗？</p> <p>T 代表有时限(Time-bound)，计划完成目标的期限是什么？</p>
	<p><b>目标确认</b></p> <p>你的目标是：（完整叙述），对吗？</p>
现状分析	<p>目前的情况如何？</p> <p>对当前的状况做一个评价？打多少分？</p> <p>影响因素有哪些？</p> <p>你有哪些优势？有哪些资源？</p> <p>到目前为止采取了哪些行动？结果如何？</p>
发展路径	<p>为了实现目标会采取哪些行动？</p> <p>具体会做什么？如何衡量？</p> <p>这些措施能实现目标吗？还有那些资源可以帮到你？</p> <p>今天谈话结束后立马想做的事是什么？</p>
行动计划	<p>总结交流的收获和感想</p> <p>目标达成后想给自己什么奖励？</p> <p>对被指导者进行鼓励和支持</p>

### 三、班主任工作复盘

#### （一）复盘是什么？

复盘，围棋术语，也称“复局”，指对局完毕后，复演该盘棋的记录，以检查对局中招法的优劣与得失关键。一般用以自学，或请高手给予指导分析。复盘就是把当时“走”的表面的过程重复一遍，从内容上看，可以对双方的心理活动有一个比较全面的把握。

现在是一个 VUCA 的时代，有众多领先的公司，如谷歌、联想、腾讯等都在积极地利用复盘方法，推进快速迭代，快速创新。而对于复盘的定义，不同组织和领导人对于复盘的认识也不同。

复盘是一种学习方法。拉卡拉集团创始人、北京大学企业家俱乐部执行董事孙陶然认为，学习有三种方式，第一种向前人学，通过读书，我们可以学习到前任总结的结论、经验教训；第二种是向先进学；第三种学习方式，也是最重要的学习方式，就是通过复盘向自己学，大事大复盘，小事小复盘，随时随地复盘。君联资本懂事总经理、首席管理顾问王建庆认为，在联想，复盘是一种学习方法，更是一种学习习惯，是提升组织智慧的重要手段，是联想文化的重要组成部分。

复盘是一种管理工具。乐视人力资源总经理、乐视大学副校长马成功认为，复盘的最大价值就是启动了管理者的内省。一名管理者优秀与否，关键在于它能否随时觉察自即的短板，并且通过快速改正和优化，不断提升自己的能力。复盘作为一种管理工具，可以有效帮助管理者进行内省，发现组织中存在的问题，进而改变惯有的工作模式。远洋地产远联公司总经理孔繁琢说：“复盘对于我们团队不仅仅是一个概念或者方法论，它已经成为常规工作和管理的一部分。”

复盘是的本质是从经验中学习。联想集团创始人柳传志先生说：“复盘是联想认为最重要的一件事情。联想常说，对人，用谁不用谁，就看他的学习能力怎么样。对于学习，我自己总结了一下，无非是跟书本学、跟自己学，还有一个就是跟别人做的事情学。最多、最深刻的还是跟自己学，跟自己学无非就是‘复盘’。一件事情做完了以后，做成功了或者没做成功，尤其没做成功的，坐下来把当时的这个事情，我们预先怎么定的、中间出了什么问题、为什么做不到，理一遍，理一遍以后，下次再做的时候，自然这次的经验教训他就吸收了。”组织学习大师彼得·圣吉（Peter M. Senge）曾讲过，从本质上看，我们人类只能通过“试错法”（try-error）进行学习。大卫·库伯（David Kolb）提出的“经验学习”模型也是成人学习领域最主要的基础理论之一。虽然按照麻省理工学院奥托·夏默（Otto Scharmer）博士的

说法，仅仅向过去学习是不够的，我们还需要向正在涌现的未来学习，但不可否认的是，成年人最主要的学习来源仍是过去的经验，而复盘就是从自己过去的经验中进行学习的结构化方法<sup>①</sup>。

### 【资料链接】复盘的故事

20世纪90年代末期，柳总阅读了《曾国藩》一书，书中提到曾国藩有一个习惯，就是做完一件大事之后，点一炷香，把整个过程细细地想一遍，受此启发，他感觉这种做法很符合自己的工作思考方法，是一种简单有效地从经验中学习的方法，因为他并不是学企业经营与管理的，在下海创办联想之前也没有任何在企业工作的经验，都是边干边学，从自己和他人的工作经历中来学习。在思考、总结的基础上，柳总于2001年第一次在联想提出了“复盘”这种说法，并开始通过言传身教等途径在公司内部进行推广。

2009年，受国际经济危机影响，联想集团2008-2009财年出现了巨额亏损，柳总重新出任董事局主席、在调整了领导班子之后，通过联想“管理三要素”（即搭班子、定战略、带队伍）的应用，采用复盘等方法，让公司制定并实施有效的“进攻+防守”的“双拳战略”，当年实现了扭亏，同时，联想管理学院对复盘方法论进行了研究整理，于2011年将复盘方法结构化，形成了一整套规范的流程、并在联想集团全球范围内推广。

资料来源：邱昭良著，《复盘+：把经验转化为能力》，北京：机械工业出版社，2016

### （二）复盘的学习机制

管理的基本逻辑是戴明发明的PDCA环，即做事之前有计划(Plan)，然后付诸执行(Do)，及时检查(Check)，看看计划的执行状况，若发现偏差或错误，采取纠偏措施(Action)，包括优化或调整实现目标的策略与方法。通过这样的循环，可以将工作落实推进。事实上，复盘是与PDCA环结合的，也可以说复盘是嵌入PDCA环之中的组织学习机制。

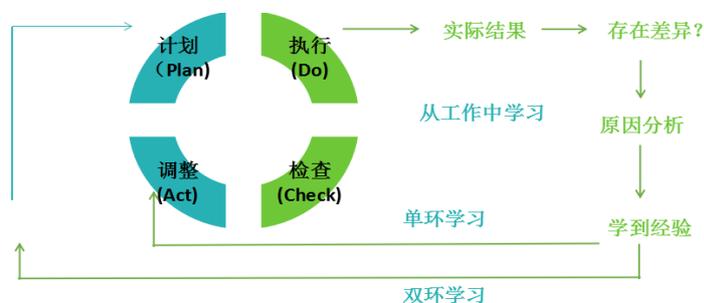


图 4-6 复盘的学习机理（资料来源：邱昭良绘制）

<sup>①</sup> 邱昭良，《复盘+：把经验转化为能力》，机械工业出版社，2016

### （三）班主任复盘步骤

基于长期的实践，联想提出了复盘的操作步骤，包括回顾目标、评估结果、分析原因、总结经验，这其实也是一种复盘的逻辑。根据此逻辑，班主任也可对自己的教学工作进行复盘。

表 4-7 班主任复盘步骤

步骤	主要问题
回顾目标	当初的教学目的是什么？ 想要达到的目标是什么？ 预先的计划是什么？
评估结果	实际上推进了哪些计划中的行动？ 什么时候推进的？怎么推进的？ 与目标相比，哪些地方做得好？哪些做的不到位？
分析原因	实际状况与预期有无差异？ 如果有，为什么会有这些差异？是哪些因素造成的？根本原因是什么？ 如果没有，成功的因素是什么？
总结经验	在这一过程中学到了什么东西？ 如果有人进行同样的行动，我会给他什么建议？ 接下来应该做什么？哪些可以直接行动？

#### （四）班主任复盘的十个问题

- 1.什么时候复盘？（备课阶段？课堂阶段？评课阶段？）
- 2.个人形式还是集体形式？
- 3.在教学过程中，哪些问题需要复盘？
- 4.这些问题哪些是可以自己解决的，哪些是需要他人帮助的？
- 5.已经拥有的资源有哪些？
- 6.针对这些问题有哪些具体的措施？
- 7.这些措施有没有明确的期限来完成？
- 8.针对你的措施，其他的教师或者专家的建议是什么？
- 9.复盘效果怎么评估？
- 10.谁来监督复盘后的推进情况？

## 专题五 班主任工作艺术

### ——主题、案例及方法指导

本专题主要采取主题+案例的形式,具体分为以下几个主题:班主任如何进行班集体建设;班主任如何进行学生学习辅导;班主任如何进行学生个别辅导;班主任如何进行班级管理;班主任如何进行有效沟通。

班主任管理工作中涉及到的学生人际关系指导、心理健康教育、青春期问题、网络成瘾问题在《心理健康教育》专题中专门阐述。

## 主题一：班主任如何进行班集体建设？

班集体是学生学习、生活和成长的重要场所，是学校进行教育教学活动的基本单位。班集体是创造一个相互欣赏并使每个人的精神得以滋养、生命质量得以提高的民主主体，为更多的个体生命意识的觉醒与生命力的勃发，敞开更多、更系统的成长空间和发展平台。<sup>①</sup>著名教育家苏霍姆林斯基曾说过，集体是教育的工具。班集体作为学生成长过程中的一个重要组成部分，是学生成长的摇篮。班主任作为班集体的建设者、组织者、领导者，是班级的中心与灵魂。

### 一、班集体的形成与发展过程

从班集体的形成过程看，一般来讲，主要经历以下几个阶段：

#### （一）班集体的形成期

这一阶段是班集体的雏形。班级刚组成时，同学之间、师生之间都很陌生，班级共同的价值目标和行为规范尚未形成，自我管理机制尚未建立，处处依赖班主任的决策和指挥，学生自身无自律性的要求。

班主任的首要任务是建立班级的学习、生活的常规制度，向全班学生提出切实可行的要求。

其次，引导学生积极开展活动以促进学生、师生之间的交往，增进了解、逐步提高班级群体的吸引力。

#### （二）班集体的巩固期

这一阶段是班集体开始稳定发展的时期。班集体的特征已经比较鲜明地展示出来，稳定下来。通过开展各种班级活动，师生之间、同学之间有了一定的了解，产生了一定的友谊和信赖，班里涌现出一些热心集体工作的积极分子并团结在班主任周围，班的核心初步形成，班主任与集体机构一道履行集体的领导与教育职能。这时，班集体能够在班主任指导下积极组织和开展班的工作与活动；班主任开始从直接领导、指挥班的活动，逐步过渡到向他们提出建议，由班干部来组织开展集体的工作与活动。

---

<sup>①</sup>翟广顺著，《班主任事业化与班级建设纵横谈》，中国海洋大学出版社，2005，第69页。

### 【案例】万玮老师的黔驴发威

万玮老师是全国著名实战派班主任，被誉为“班主任中的军事家”。下面请看他在班级管理运用的一种策略。

学生在环境适应之后，师生关系马上进入第二个阶段，“黔之驴”阶段，即学生开始试探老师了。这种试探是全方位的，有时候发生了突发事件，全班同学都和你关注老师怎么处理。我通常是大事化小，小事化了。有的学生向我反映一些不好的现象，我通常是全部听进，但不采取任何行动，但是我一刻也没停止过观察。

我开始听到班级里一些女生的“微词”了：

“几个男生都好几次犯错误了，老师怎么都不管！”

“还有什么错，我怎么不知道？”

“有人在背后说你坏话呢？”

“哦，说什么？”

他们说你一点都不恐怖，还有人说你一点都管不住他们。

……

一个月的时间马上到了，我对班级学生的初步观察也基本结束了，网撒了这么长时间了，该收网了。

我开始对每一个学生谈话，讲我对他这一个月观察的结果。告诉他这个月他做了哪些好的事情，参与了哪些不好的事情，告诉他我觉得他哪些品质是可贵的，还有哪些缺点需要大力气克服。对不同的学生，我采取的谈话方式是不同的。我认为开始从比较好的学生谈起，对一些有领导和组织能力强的学生，我鼓励他们参加班干部竞选。对那几个调皮捣蛋、甚至“作恶多端”的学生，我留到最后谈话。

和他们的谈话，我是非常严肃的。我有一个小本子，上面记载着他们这一个月的表现。我通常从谈优点开始。但对那几个“调皮大王”，我开门见山，单刀直入：某日某时，抄了一次作业；某日某时，骂过某同学……事无巨细，毫不含糊。每问一件事，都要问他属实吗？铁证如山，必须让他点头。等到他像霜打的茄子一样耷拉下脑袋时，我不忘记给他指明一条出路。哪些错误，是必须要秋后算账的，太严重了，必须在班级做检查；哪些错误去向别人道个歉，则不予追究；哪些错误，暂时记着，以观后效，如能从此改正，既往不咎，否则从重处罚。最后问他同意不同意。同意之后，再适当给点抚慰。

我火眼金睛，明察秋毫。数日之内，所有旧账，一并了清。同时，第一任班委的选举也

正式拉开帷幕……

资料来源：万玮著，《班主任兵法（修订版）》，上海：华东师范大学出版社，2009，第11-13页。

### （三）班集体的成熟期

这一阶段是班集体发展趋向成熟的阶段。这一阶段，集体的特征得到充分而完全的体现，并为集体成员所内化，全班已成为一个组织制度健全的有机整体，班干部各司其职，能独立开展工作，集体有了共同的奋斗目标，形成了集体舆论和良好的班风，纪律、行为规范开始成为学生的自觉行动，整个班级洋溢着一种平等、和谐、上进、合作的心理气氛。学生普遍关心、热爱班集体，能积极参加班级活动，并使自己的个性特长得到发展。当一个班集体形成之后，还要不断开拓创新，向新的境界升华。

前苏联教育家马卡连柯认为：“集体是活生生的社会有机体，它之所以是一个有机体，就因为那里有机构、有职能、有责任，有部分之间的相互关系和相互依赖，如果这样的因素一点也没有的话，也就没有集体了，所有的只是随随便便的一群人罢了。”

## 二、培养良好班集体的方法

### （一）形成良好的班级氛围

德国著名心理学家勒温指出，凝聚力是指团体团结一致的力量，它往往用团体成员的吸引力和成员彼此之间的吸引力来衡量。班主任可通过前面所讲的团体活动的形式形成良好的班级氛围。

### （二）选拔班干部

马卡连柯说过：“班干部是集体的核心，他们是最积极、最活跃分子，最关心集体建设，最有主动精神，好似栋梁、檀、柱一样支撑着大厦。”班干部的选拔和任用是班集体管理的第一步，没有班干部，班主任就成了光杆司令，班级是管理不好的。班主任必须注意班干部的选拔任用工作。

#### 1. 干部民主选举法

现在的许多班级干部的选拔任用是通过全班学生民主选举来实现的。这是一种好办法，尤其是对高年级学生，更是如此。但是，班干部的民主选举，并不是班主任老师完全放手不管，而是尽到班主任教师的责任，做好组织引导工作。班主任接手一个新班更应该做好选举

前的组织动员工作。

### 【资料链接】王莉老师选举班干部的经验

(1) 必须有民主的形式，打印选票，全班投票，务必使全体学生感受到尊重和权利。

(2) 投票前有义正言辞的引导：“今天的选举是你们在行使自己的权利，同时，也是检验每一个同学的辨别能力和公正之心。老师相信，大家一定能把我们班最优秀、最有责任心、最乐于为班级服务的同学选出来。如果你是一个正直的同学，就不会以个人好恶为标准，只选自己的好朋友。”

(3) 保留班主任和任课教师的权力。全班投票结果占 50%，任课教师意见占 30%，班主任的意见占 20%。这样可以防止学生的投票结果与老师的感觉差距太大。同时也能体现既有民主又有集中的原则。

(4) 男女生比例适中的原则：班委会不能清一色的男生或清一色的女生。从投票时就要限制。

(5) 选班子不选个人的原则。比如班委会由 8 个人组成，每张选票写 8 个人名，不必具体到谁做学习班长，谁做体育班长，最后得票最多的前 8 位组成班委会，得票第一的为班长，其余 7 人则组要根据他们的特长、爱好、性格等，再征求他们自己的意见，协商确定具体职务。

(6) 班干部队伍结构。班委会 8 人：班长、副班长、纪律班长、学习班长、生活班长、宣传班长、男生体育班长、女生体育班长各 1 名；团支部 3 人：团支部书记、副书记、委员各 1 名；课代表：语文、数学、英语、政治、历史、生物、地理、计算机、音乐、美术各 1-2 名；还有其他职务，如班级会计 1 名（负责班费收支）、花卉管理员 1 名（负责花卉养护管理）、班级秘书 2 名（负责记录学校的量化评比、关注学校各类通知）。

资料来源：王莉著，扶年轻班主任上马，北京：中国轻工业出版社，2011，第 267-269 页。

## 2. 特约委任法

班主任为了某种特殊目的，比如帮助某后进生，调动他的积极性，可以委任他担任某一班级干部。应该注意是的，这种委任不应该是班主任一个人说了算，应该事先与班委会成员交换意见，征求他们的同意后，再进行委任，最好是通过班委会进行委任。

班主任对班级有影响力的非正式小团体的“小头目”，有的班主任教师为了稳住班里有影响力的小头目，不让他们闹事，往往用封官的办法给予安抚。但是班主任在这样做之前，

一定要做好这些小头目的思想工作。否则，收不到效果，反倒把班级搞得一团糟，再撤换罢免就晚了。

### 3. 轮流执政法

轮流执政法是一种让全班所有成员按事先定好的期限轮流担任班干部任用制度。先定岗，而后学生竞选上岗，组成第一轮班委。下一轮则由个人自愿申报，再根据申报人员构成情况及班级工作需要，师生讨论确定新一轮班委及轮换周期。这种办法可以调动全班学生的积极性，锻炼每一位学生的工作能力。但此办法也有弊端，就是组织不好，干部搭配不当，容易造成班级的混乱。

#### （三）有计划的开展集体活动

班集体活动对于一个班级来说就如同是一根联系的纽带，没有了这根纽带，班集体充其量知识由分散的个人组成的一盘散沙，根本不可能具有凝聚力和向心力。可以说，没有活动就没有班集体，班集体是在活动中形成和发展起来的，活动是班集体建设的前提。设计并开展班级教育活动是班主任的经常性工作之一。

根据班级教育活动的分布，集体活动主要由日常性的教育活动与阶段性的教育活动两大部分组成。班集体活动所涉及的内容主要有六种形式，即主题教育活动，如讲座、报告、参观访问等；文艺体育活动，如文艺表演、游戏竞赛等；学习活动，如课外阅读、第二课堂等；社会实践活动，如暑期社会服务等；班务活动，如主题班会、班干部竞选等；综合实践活动等。从班级活动内容看，班主任要有整体教育的考虑，要包含德、智、体、美诸方面活动，形成全面的信息网络，使学生得到多方面的教育和发展。从班级活动的全过程看，整体活动和个别活动是辩证统一的。就一次活动来说，只有从酝酿、设计、准备阶段发动学生全身心地投入进来，活动实施时才会有激情，教育性也就蕴含其中了。因此，班主任在开展班集体活动时需要考虑以下几个问题：是否做到了面向每一个学生？是否做到了活动类型多样，满足了更多学生的需求？是否做到了活动内容的趣味性和教育性有机结合？是否有效地把握了班主任“指导与放权”的度？

#### 【资料链接】班级凝聚力从何而来？

新学期，我担任初一班主任。怎样才能最短的时间内形成班级凝聚力呢？根据以往的经验，我试着从激发同学们的自豪感和荣誉感入手。围绕这个想法，我精心设计了第一次班会活动。

上课铃响了，我微笑着走上讲台，用平缓亲切的语调向同学们问好：“同学们，大家好！从今天起我们就要朝夕相处在一块儿。在今天的班会上，我将送给大家一件礼物。”“礼物？”“真新鲜！在班会上老师给同学送礼物？”“是什么礼物？”

在孩子们的纷纷议论中，我打开了红绸裹住的小包，拿出一个镶有金边、绘着彩色图案的精致簿子，封面上写着几个鲜红的大字：“初一(1)班荣誉簿”。我双手捧着它，沿着过道绕教室走了一周，孩子们发出啧啧的赞叹声。“同学们，我虽然不是诗人，但喜欢用诗歌来表达自己的感情，请允许我献给你们一首诗，作为这本荣誉簿的题词吧！”“老师，快念吧！”孩子们活跃了。翻开扉页，上面写着一首小诗。望着一张张兴奋的面孔，我深情地朗诵道：

“蓝色的希望，我把它献给你们，

它默默地记下，那属于你们的，蓝色的希望。

洁白的心灵，红火的光点，翠绿青春，金灿灿的硕果，玫瑰色的人生。

鼓起远航的风帆吧，向着五彩缤纷的前程飞奔！”

孩子们屏住了呼吸，那一双双对未来充满希望的眼睛闪射着纯洁的光亮。我的心热了。

“希望，怎么是蓝色的呢？”有人问。“同学们，你们喜欢万里无云的天空吗？蔚蓝的天空，象征着我们的理想远大，希望美好。洁白象征着纯净、美好、高尚，所以叫洁白的心灵。”

有几个孩子重复念着：“蓝色的希望，洁白的心灵。”

“对了，绿色，象征着旺盛的生命力，而你们不正处于这个翠绿色的、旺盛的年龄阶段吗？在人生道路上，往往会有许多值得称赞的人和事，你们每做了一件好事，都将是生命历程中的一个闪光点。在你们经过不懈的努力和追求之后，生活会给予你们以报偿，那就是秋天里金灿灿的硕果。到那时，人们会捧着玫瑰花来祝贺，称赞你们为人民作出贡献。你们说，会有这么一天吗？”

回答我的是孩子们跃跃欲试的神态。

“同学们，我已为大家写了第一页。后面的第一页由谁来写呢？德智体几方面优秀的同学可以来写‘三好栏’，心灵手巧的同学可以写‘智慧栏’，为公办事的同学可以写‘品德栏’，乐于助人的同学来写‘雷锋栏’……同学们，争取吧！看谁在这个簿子上留下的名字最多。”

此时此刻，我和孩子们都沉浸在向往的激情中了。

“将来你们长大成人后，还能从我保留的荣誉簿中看到你的足迹。那时，或许你是手握钢枪的战士，或许你是碧空中的飞行员，或许你是实验室里潜心研究的科学家，或许你是贡

献卓越的企业家。不管你在什么岗位上，当你看到自己在中学时代留下的脚印，都一定会感到自豪，感到欣慰。”

“啪……”掌声经久不息。

在热烈的掌声中，我转身在黑板上写下几个大字：荣誉属于你们——初一(1)班的同学们！

“铃……”在不知不觉中响起下课的铃声。

一学年过去了，孩子们已经在《荣誉簿》上记下了一页一页闪光的事迹，教室里整整齐齐挂着6张班集体在学校各项活动中赢得的奖状。每当我翻阅《荣誉簿》时，常常有孩子告诉我：“老师，第一节班会给我们留下的印象太深刻了。”

资料来源：赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京大学出版社，2009，第212-215页。

#### （四）培养正确的舆论和良好的班风

班主任在班集体的舆论和班风建设方面要注意以下几点：

第一，强化正确舆论和良好班风的制约作用。舆论代表大多数人的意见，它可以对每个人产生一种压力，从而约束每个人的言论和行动。所以，正确的、健康的舆论能够阻止不道德的言论和行为的发生，也能使积极的言行得到弘扬。正确舆论对班级的影响是相当大的，它反映了学生的意见及要求，因此，班主任如果忽视了班级的舆论，会使学生产生反感及冷漠的心理。正确舆论可以战胜不健康的舆论，抑制歪风邪气，使正气抬头，所以，在班集体建设中必须建立正确舆论，以抵制不健康的舆论。

第二，加强正确舆论和良好班风的指导作用。学生在生活和学习过程中会遇到许多实际问题，这些问题在正确舆论指导下能很好地得到解决。社会心理学研究认为，“舆论指导者”所进行的宣传，所起的舆论指导作用更大。班主任是学校中最主要的“舆论指导者”，由于他们是专业的教育工作者，又有比学生丰富的生活、学习经验，所以他们的宣传更有说服力。对学生怎样学习，怎样工作，怎样认识自己，怎样对待别人等等，都有指导作用。因此，在形成正确舆论过程中，应充分发挥“舆论指导者”的作用。

第三，加强正确舆论和良好班风的鼓舞作用。正确舆论往往可以成为学生积极行动的先导，只有以正确舆论作导向，才能发展学生的积极行为。形成了人人要刻苦学习的舆论，才能产生积极的学习行为。所以班主任要积极地营造健康的舆论，鼓励学生为实现自己和班级的目标发奋努力。

### 【补充阅读】一位小学新班主任的班级管理经验

美国教育家波斯纳曾提出过“教师的成长=经验+反思”这样一个公式，而教育反思实际上应是反思者对自己的教育经历进行综合、总结、分析、提炼的过程。

第一，用制度去管理班级。针对班级缺乏系统管理规范、学生学习习惯比较差等问题，我和班干部协商制定了一份“班规”，并针对制度确定相应的奖罚政策，鼓励先进、鞭策后进。如每周先送每个人10分的基础分，学生上课能积极举手发言，默写得100分；做好个人卫生等得到一张“奖励券”，三张“奖励券”可以换一分“行规奖励分”；在平时班级行规的检查与抽查中，表现良好和突出的同学，也可以获得相应的分值；学生出现上学迟到或破坏教室环境卫生的行为，要求他为班级做一天值日生，甚至扣分。每周统计每位同学获得的“总分”，并在“红旗榜”中张贴他们的战绩，每半学期进行一次“班级行规评比”的奖励活动。此外，全班同学协商后还制定了“红旗飘飘、快乐成长”、“本月之星”、“优秀值日班长”的评选制度。

第二，不断增强班级的凝聚力。从接班第一次的主题班会开始，我就要求自己全身心的投入，以实际行动来带动全班同学的真心投入。在事先我会精心设计主题班会的流程、做到主题鲜明，目标明确，通过我的引导，让学生在活动中体会到什么是正确的，什么是应该学会的，什么是不正确的，什么是应该放弃的，让学生在活动中自己感悟做人的道理。例如“三·八妇女节”的主题班会，我将它命名为“感恩的心”，同时邀请了班中四位学生的母亲来共同参与，活动中安排了许多与“感恩”有关的节目，小品“子孝父心宽”、诗朗诵“母亲”、歌曲“妈妈的吻”、重温“感动中国的人物故事”，还有学生与家长之间的亲子游戏“心灵感应”等等，让同学们在浓浓的班会氛围中领悟“感恩”的道理，并在思想与情感上产生了碰撞与共鸣，而当学生投入越深，他的体验就会越深，集体荣誉感也会越深，那样集体的凝聚力也会越大。现在，一次广播操比赛、一次艺术节的节目表演，一次中队的展示活动都将成为全班同学展示才华的舞台，同学们在活动中学会了合作与自律，学会了奉献与责任，也在活动中增强了班级凝聚力。

第三，做一个以德服人、“人和”的班主任。首先，我希望培养孩子成为一个有“德”的人，因此在平日的教育中我非常注重德育的渗透，经常结合教学内容，对学生进行行为规范、集体主义、爱国主义等德育教育，并在班中引入了《弟子规》的经典文化导读教育。“公正”也是学生所看重的一项教师品质，因此对于所有的学生我都会一视同仁，当学生有进步时，我会及时做出表扬，而当学生犯错时，我也会做出合理的批评与教育。不会因为他成绩

好而心存袒护，而对成绩差的学生抱有偏见。其次，成为一名“人和”的班主任一直是我追求的目标。平时在找学生到办公室谈心时，我会拉一个椅子来让学生坐下来，虽然是一个很小的动作却会让学生倍感亲切。在和学生交流时我会注意自己的语气和语速，让学生感受到我对他的重视与尊重。而在与家长交流时同样要注意“亲和”，学会与家长保持定期的沟通与联系，多在家长面前夸奖孩子的长处与优点。

资料来源：<http://hebeizxxbZR.guopei.teacher.com.cn/>

### （五）班主任要做好事务性工作管理

班主任班级日常管理工作是项琐碎的工作，同时又是一项艰巨的工作，是一门科学，又是一门艺术。班级管理有自己的客观规律，同时又千变万化。班主任不应满足于按常规办事，而应发挥工作中的独创性，以顺应改革开放的新形势，创造出更多的班级管理的新办法，新经验。

班主任工作主要包括三大块：班风建设，班级日常管理和问题学生诊断。绝大多数班主任的几乎全部精力都放到了班级管理。他们以为，班风是“管”出来的，问题学生也是“管”出来的，因此，就以一个“管”字贯穿始终。王晓春认为，鉴别一位班主任水平的高低，需要考察他在这三大块工作精力上的分配，一个班主任用在日常管理上的精力越小，说明他的能力越强。班主任离开后，班集体日常管理能照常运转，才说明班主任是“将才”、“帅才”。<sup>①</sup>诚如《班主任之友》杂志上提到的一句话：“班主任在，学生能做好，是一个基本合格的班主任；班主任不在，学生能做好，是一个优秀的班主任；班主任在，学生仍不能做好，则是一个失败的班主任。”那么班主任如何从日常管理中抽身呢？

班主任要做到“脱身”，关键在于做到“有所不为”。

1.班主任工作边界外的事情。如班里有一学生辍学，班主任当然应该想办法劝其复学，但如果学生和家长都铁了心，班主任就不必再花大量的心思和精力在这个学生身上了，因为这个学生，基本已经越出了你的工作边界。

2.学生自己能做的事情。普通学生能做的事情，小组长“不为”，小组长能做的事情，班干部“不为”，班干部能做的事情，班主任“不为”，做到班级管理自主化。就像著名班主任魏书生所说的：“坚信每位学生心灵深处都有你的助手，你也是每位学生的助手。”<sup>②</sup>

3.预计会做无用功的事情。比如，某个同学连续迟到，班主任已经和他多次谈话，每次都答应的好好地，但下次照犯不误，此时就没有必要进行下次谈话的必要。可以考虑用规则

<sup>①</sup>王晓春，《做一个专业的班主任》，华东师范大学出版社，2008，第199页。

<sup>②</sup>魏书生著，《班主任工作漫谈（修订版）》，文化艺术出版社，2011，第4页。

予以惩罚或者进行个案的诊疗。

4.没有做好充分准备的事情。班级管理中的某些事情需要做好充分的准备，按预定计划执行才能达到目的，不可盲目行动。

### 思考与练习

1. 如何才能形成一个良好的班集体？
2. 请举出您带过的印象最深刻的班级（一个最成功的，一个失败的），回忆一下您开始时是怎么打算的，后来是怎么行动的，最后形成的班风和您原来的预计是否符合，经验和教训是什么？
3. 尝试对您所带班级的班风做一个常规诊断或者特色诊断，然后进行详细分析，提出下一步的措施。

## 主题二：班主任如何进行学生学习指导？

埃德加·富尔在《学会生存》一书中提到：“未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会学习的人。”美国著名未来学家约奈·比斯特也断言：“在不断变动的世界上，没有一门或一套课程可以供可见的未来使用或可供终生受用，现在需要的最重要的技能是学会如何学习。”在当代社会，学习能力是一个人最重要的能力之一。同时，面对考试、分数、及格率、录取率等一系列指标，分数和成绩直接决定着学生的前途，提高学生的学习成绩既是每个班主任的份内职责，同时也是班主任工作重中之重的具体任务。

### 一、班主任开展学习指导的理论基础

#### （一）行为主义的学习观

行为主义创始人华生认为行为的产生是由刺激决定的，有什么样的刺激就有什么样的行为，并用 S（刺激）——R（反应）揭示行为。行为主义理论认为个体行为养成的关键在于对行为的反馈；行为异常加剧的原因在于泛化；行为的矫正关键在于使用系统脱敏法。后来，行为主义的第三代代表人物班杜拉将认知因素和动机情感因素引入行为主义的理论从而建立了一种新的学习学说。班杜拉认为，学习的实质应当是观察模仿学习。人的许多行为都是通过观察他人的行为及其结果而习得的。行为主义理论对班主任开展学习指导工作的重要启示是：班主任要学会巧用奖惩强化物，灵活使用表扬和惩罚的艺术；班主任应该为全班同学的学习树立榜样，并通过强化替代性经验促进学生成长；班主任可以建立“家长委员会”等类似组织，加强家校合作，共同促进学生的学业成长。

#### （二）精神分析的理论模型

按照弗洛伊德的意识冰山模型，意识有三个层次。最上层裸露在海平面之上的是意识，中间一层是前意识，最底下的一层是潜意识或无意识。无意识往往和过去的创伤性生活经验有关。按照弗洛伊德的人格结构理论，人格有三个我：本我、自我和超我。本我是一个本能的我，一个生物学意义上的我，按照快乐原则行事。超我是一个道德的我，良心的我，按照至善原则行事。本我和超我之间总是冲突着、矛盾着、斗争着...自我在这个过程中起着协调的作用。自我如同一个仆人，伺候着三个主人：本我、超我和环境。精神分析理论对班主任开展学习指导工作的最大启示是：班主任在开展学习指导过程中要给学生美好、快乐的体验，

无论是言语上还是行为上都不能给学生留下任何有创伤性的阴影。具体来说，班主任要引导学生将主要精力投入到学习、游戏当中，使他们在活动中体验到快乐；要重视关于纪律、规则等方面的教育，使其逐渐内化到学生的超我中；要考虑到学生的年龄特点，积极引导学生在学习活动过程出现的问题，而不能一味地惩罚，避免因为学生的学习问题而彻底否定孩子的品德和人格。

### （三）认知心理学的学习观

按照布鲁纳认知——发现学习理论，学习的本质是有机体积极主动地形成新的完形或认知结构。发现学习是知识学习的最佳方式。布鲁纳认为，若要使学生尽快掌握学科基本结构，最有效的途径是使学生理解学科的基本结构。按照奥苏贝尔的认知——接受学习理论，学习的结果是为了形成学科的认知结构，学习的过程是将新知识纳入原有认知结构中去的过程。认知心理学学习观观点对班主任开展学习指导的最大启示是：在知识的表征上多下功夫，是提高学习效果的关键；班主任进行学习指导时要注意从认知、行为和情感三个维度上确定目标，并引导学生运用多种形式的学习方式，确保学习效果。

### （四）人本主义学习观

人本主义心理学家罗杰斯将以人为中心的思想反映到了其学习理论中，确立了“以学生为中心”的学习观点。他认为，教育的宗旨和目标应该是促进人的变化和成长，培养能够适应变化和成长的人，即培养学会学习的人。罗杰斯认为，在促进学生学习的过程中，最关键的是培养学生良好的态度、健全的人格和心灵。罗杰斯反对行为主义者和精神分析的教育理念把学生看成是动物或机器，“较大的白鼠”、“较慢的计算机”，更反对把学生看成是自私、反社会的动物。强调要把学生当人来看待，相信学生自己的潜能。他特别提出要建立良好的师生关系，确立以自由为基础的学习原则，良好的师生关系应具备三个基本条件是真实、接受和理解。他的这种教育思想主张在 80 年代美国教育改革时代反响异常强烈，被誉为二战以来最有影响的三大学说之一。人本主义学习观对班主任开展学习指导的最大启示在于：班主任要理解、尊重学生、珍视学生和相信学生，给予学生无条件的积极关注；班主任要从学生的内心深处了解学生的反应，敏感地意识到学生对教育与学习的看法；班主任要尊重学生的人格，与学生建立良好的、真诚的人际关系。

### （五）超个人心理学的学习观

超个人心理学被认为是一种充满着后现代智慧气息的“第四势力”。超个人心理学的教

育基本主张集中表现在：1.强调人的本性主要是精神的。提升精神成长和人的学习意识品质，是超个人心理学研究的一大核心内容。2.重视对个体的发展十分重要的意识状态、信念系统和价值观问题。信念系统在人的精神生活和意识世界中起着关键性的作用。因为它包含着超越了自我、倾向于使个人与社会的目标相同一的更大的价值观，有助于推动人的健康发展和心理机能的提高。3.认为发展意识的关键在于提升学习意识、帮助学生学会学习。超个人心理学的学习观对班主任开展学习指导的最大启示在于：班主任不仅要关注学生学习客观领域的知识，而且要系统地发展主观领域的基础知识，即学生的意识。因为学生的意识品质或觉察程度决定着他们的智力、创造性、信心、内心平静和动机水平。

### （六）建构主义的学习观

进入 20 世纪 90 年代以来，出现了一种建构主义的“革命运动”。建构主义的学习理论被喻为是“当代教育心理学中的一场革命”。<sup>①</sup>建构主义学习观主要体现在以下几个方面：

1.建构主义学习理论的基本观点。（1）建构主义的学习本质观，认为学习是学习者主动地建构内部心理意义的过程，其中包括建构意义和建构意义系统两个部分。（2）建构主义的学习过程观，认为学习不是知识的单向传递过程，而是双向活动转化过程。强调学习过程的独特性与双向建构性。（3）建构主义的学习结果观，认为知识的学习是主体与客体相互作用的结果。知识学习的建构依赖于新旧经验、个体意义与社会意义的双向相互作用机制。

2.建构主义的教学观。建构主义者主张教学过程包含 7 个步骤或环节：一是分析教学目标。对整门课程及各教学单元进行教学目标分析，以确定当前教学的“主题”；二是创设情境。即创设与主题相关的、尽可能真实的情境；三是设计信息资源。即确定本主题教学所需信息资源的种类和每种资源所起的作用；四是设计自主学习方式。即根据所选择的不同教学方法，如支架式教学、抛锚式教学、随机进入教学，充分考虑发挥学生的首创精神、知识外化和自我反馈，对学生的自主学习作不同的设计；五是设计协作学习环境，认知学习的灵活性。如开展小组讨论、协商；六是评价学习效果。主要围绕自主学习能力、协作学习过程中的贡献、是否达到意义建构的要求进行；七是强化练习。以纠正原有的错误理解或片面认识，最终达到符合要求的意义建构。

3.建构主义的教师观。新世纪的教师要具有“系统的知识、建构主义的观念和以学生为本的态度。”<sup>②</sup>建构主义教育观对传统的教师角色提出了严峻的挑战，强调教师的职责不应该是“给予”，教师不应该把自己视为“掌握知识和仲裁知识正确性的惟一权威”。建构主义主张，

<sup>①</sup>陈琦等：当代教育心理学，北京师范大学出版社，1997，第 97 页。

<sup>②</sup>Spark D.A.newvisionforstaffdevelopment.TheASCDPress,2003:4.

教师是意义建构的帮助者、促进者，而不是知识的传授者与灌输者。其角色就是学生学习的辅导者、真实学习环境的设计者、学生学习过程的理解者和学生学习的合作者。

建构主义学习观对班主任开展学习指导的最大启示在于：班主任要尊重学生的观点和经验，重视学生对知识进行主体建构的过程，并努力帮助和指导学生在特定领域中建构自己的经验；在教学中应坚持“少而精”的原则，并在教和学的情境中评价学生的学习。“少”体现在主要讲授基本的科学概念、规则、理论、模式。“精”体现在要求学生要深入、细致，理解科学的本质。

## 二、学习方法与学习习惯的培养

### （一）学习方法指导

古人云：“得法者事半功倍，不得法者事倍功半。”英国哲学家培根说过，“跛足而不迷路，能赶过虽健步如飞，但误入歧途的人。”这些话形象地指出了学习方法的重要性。尔文指出：“最有价值的知识是关于方法的知识。”著名教育家苏霍姆林斯基认为：“首要的任务是教会儿童学习。”美国心理学家和教育改革家布鲁纳也非常重视学习方法的研究，曾专门写了《学习如何学习》一书。学习方法是否科学，直接影响着学习的效率和效果，班主任在班级管理过程中应该注重学生学习方法的培养。

#### 1. 强化自主学习能力的培养，形成个性化的学习目标

自主学习指学生能够合理地安排自己的学习活动，不依赖别人独立自主的学习。自主学习包括学习的主动性、独立性、自控性，具体表现为“我要学”，这是基于学生对学习的一种内在需要。学生学会了自主学习，就拥有了终身学习的能力，他们会受益终身。培养自主学习能力在学校教育中主要是靠各学科任课教师在教学中得以完成的，但这并不是说班主任就无所作为了。自主学习能力的指导，最重要的是目标的选择和确定。班主任要做到帮助学生选择和确定个性化的目标。

首先，目标的选择和确定要因人而异。班主任要指导学生做到既自信，又自知。自信就是对自己的长处、优点充满信心，自知就是对自己短处、缺点有清醒的认识。指导学生扬己所长，避己所短来选定合适的目标。

其次，目标的选择和确定要照顾到学生的兴趣和爱好。浓厚的学习兴趣和高度的学习责任心是自主学习的前提，让学生依据自己的兴趣和爱好来选定目标，能最大限度地调动学生学习的积极性，从而使学习具有恒久的动力。

## 【资料链接】魏书生如何提高学生的学习效率

学习效率=（劳动量-无效劳动量）/时间

### 怎样在单位时间内增大劳动量？

#### 1. 减少犹豫的时间，明确任务。

学生每天有许多时间属于自己支配，可支配时间效率不高的主要原因是犹豫。解决犹豫的措施：在自己支配的时间里，拿出百分之二三的时间，规定这段时间的任务共几项，哪个为主，哪个为次，然后排上队。这样任务明确了，马上动手，效率往往是过去的几倍。

#### 2. 持之以恒，形成习惯。

一个人，经常在固定的时间内做同类的事，做得多了，便形成习惯。习惯了的事情，常常会不由自主地去做，想停止都难。巧妙地利用惯性是提高效率的好方法。习惯的事，既不会犹豫，也最少拖拉。

#### 3. 利用生物钟的规律。

一个人确实存在着在某一固定的时间内，做某一类事情可获得最佳效果的生理、心理规律。生物钟不是一成不变的，特别是关于学习方面的生物钟，通过养成习惯，可达到调整生物钟的目的，尽可能使学生一天的生活有规律。天天如此，月月照旧，日久天长，生物钟会助人提高学习效率。

#### 4. 制定计划，做总结。

班级制定了每人每年完成12项任务的计划，然后落实到每学期、每月、每周、每天。分别完成多少，数量都很明确。每个月全班总结一次，鼓励超额的，督促欠债的。学生每人有一本年度计划和计划完成情况的统计表。

### 怎样减少无效劳动？

无效劳动分为两类：一类是显而易见的。如被各种不利的心理因素所左右的灰心、犹豫、嫉妒、骄傲或背各种思想包袱等。另一类是不明显的，如抄别人的作业，已经会了的题还反复做。违背学习规律，教材还没弄通，就去抠偏难怪的题，也属于无效劳动。分析这些无效劳动的害处，有利于提出减少无效劳动的措施。

分子固定时，如何缩小分母呢？

#### 1. 尽可能使学生对自己的劳动产生兴趣。

2. 用意志约束注意力。我启发学生回忆：大家都怕期中、期末考试，对考试基本没兴趣吧？但你算算考试前的学习效率是高还是低？学生异口同声地回答：“当然高了！”为什

么？就是因为你把考试当成了一种责任，有的把它当成一种压力，这种责任和压力，增强了你的意志。这意志强迫你放下诸如打球、看电影之类的事，而去准备你不感兴趣的事——考试。可见，平时只要注意培养责任感，培养坚强的意志，对那些没兴趣的事，注意力也能集中，效率也能提高。

3. 利用学生的好胜心理，造成一种竞赛的气氛。目的在于促使学生对没有直接兴趣的事产生间接兴趣。竞赛中强调学生自己和自己比，以便战胜自我，超越自我。比如，班级大部分同学的写字速度是30字/分钟，默写35字/分钟，作文17字/分钟，做一道几何证明题10分钟，等等。那么，在给自己明确完成任务所需时间时，能不能把时间规定得少于这个平均数？我告诉学生，据科学家测定：效率最高之时，就是规定的完成任务的时间将要到来之时。这样学生都愿把完成作业的时间规定得少一点，以督促自己尽快完成。

另外，我们也经常组织全班竞赛，竞赛常常使人丢掉犹豫，忘记自卑，与溜号绝缘。经常搞小型竞赛，使学生感到自己是学习的主人，是注意力的主人，享受到胜利的欢乐。

资料来源：魏书生著，《班主任工作漫谈》（修订版），文化艺术出版社，2011年，第260-265页。

## 2. 重视学习技巧的指导，掌握个性化的学习方法

学贵有方。两千多年前的《学记》中就有这样的论述：“善学者，师逸而功倍，又从而庸之；不善学者，师勤而功半，又从而怨之。”所谓“善学者”，其实就是掌握了学习方法的人。掌握了好的方法，会取得事半功倍的效果。班主任要努力让每个学生都成为“善学者”。

首先，应当定期组织“学习方法指导”讲座。讲座的题目要力求新颖、活泼、富有吸引力，一讲一个主题，诸如，知识就是力量——谈知识结构的组建；如何同遗忘作斗争——谈科学有效的记忆；让所有的通道都打开——谈信息的有效获取；预习和复习的秘诀；听课的学问；掌握学习策略；了解自己的学习特点；“因特网”与“网上学习”——谈现代人的学习等等。讲座的形式可以灵活多样，因学生而异。小学低年级要注意讲座的趣味性和生动性，内容则可以侧重在学习技巧的训练方面。中学生可以将重点放在学习能力的培养方面，放在信息的搜集、整理、加工能力和思维品质的培养方面。

其次，可以定期组织学习经验交流会及相关主题班会。班级可以定期组织学习经验交流方面的主题班会，让学习能力强、学习成绩优异的学生谈体会、传经验，激发学习暂时落后学生的学习热情，指导他们学会学习。也可以请学习进步快的同学讲经验、谈体会。班主任还可以采用现身说法，以过来人的身份向学生介绍学习的经验和体会，让每一个学生都能

进入高效学习的状态。

## 【活动设计】好方法=高效率

### 一、目的认识

1. 通过交流在学习中的亲身体会、经验, 让学生认识到掌握科学学习方法的重要性, 从而会学习。

2. 激发学生科学学习的热情, 努力提高学习效率。

### 二、方案设计

#### (一) 情景导入

1. 播放《方法与效率》的视频录像, 高考状元和中考状元谈平时怎样学习。

2. 主持人根据视频录像引出话题——学习中的好方法和高效率

#### (二) 真情表白

1. 校学习标兵某某同学谈学习中使用的好方法。

2. 成绩落后的同学谈平时学习中不注重学习方法与效率而带来的弊端。

#### (三) 思想碰撞

1. 相声表演:《方法与效率》。

2. 辩论赛:学习中是态度重要还是方法重要? 正方观点是学习中方法更重要, 反方观点为学习中态度更重要。

#### (四) 情感升华

全班同学分成三组讨论, 然后推荐代表总结陈词: 有哪些好的学习方法可以提高学习效率?

班长带领全班同学宣誓: 我们绝不作“夜猫子”, 要有效地利用时间, 做科学学习人。

主持人总结, 播放《明天更美好》音乐。

#### (五) 自我评估与反馈矫正

学生结合自己的实际情况, 进行自我评估, 并提出改进的措施。

资料来源: 纪微主编, 《班主任开展主题班会技巧》, 长春: 东北师范大学出版社, 2010。

### (二) 学习习惯培养

美国心理学家威廉詹姆士说过: “播下一个行动, 你将收获一种习惯, 播下一种习惯, 你将收获一种性格, 播下一种性格, 你将收获一种命运”。一个人的行为习惯与他的性格命

运密切相关。从某种意义上来说，习惯可以影响甚至决定人的一生。著名教育家乌申斯基说过：“良好习惯乃是人在神经系统中存入的道德资本，这个资本不断地在增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”我国著名教育家叶圣陶谈及教育时说过：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”他在给《中学生》杂志写的复刊词中谈到：“凡是好的态度和好的方法，都要使它化为习惯。只有熟练得成了习惯、好的态度才能随时随地表现，好的方法才能随时随地应用，好像出于本能，一辈子受用不尽。”良好的学习习惯是学生学习的积极性和主动性的表现，有利于促进学生学习效率和质量的提高。

### 1.良好学习习惯的具体内容

- (1) 课堂听课习惯：专心听讲，认真做练习，积极回答问题，善于倾听；
- (2) 课后复习习惯：每天主动复习、总结，复习深入；
- (3) 课外学习习惯：坚持阅读，会做笔记，阅读时积极记忆，有效安排课外学习活动；
- (4) 作业练习习惯：专心做作业，作业保质保量，能及时纠正错误；
- (5) 应对考试习惯：考试时审题、检查或演算，不轻易放弃；
- (6) 合作学习习惯：与同学相互帮助、互帮互学，乐于与同学交流；
- (7) 学习卫生习惯：学习过程中注意休息，劳逸结合；
- (8) 自主学习习惯：自己安排自己的学习，主动学习，检查整理学习用品。

### 2.良好学习习惯的培养策略

**(1) 规范制约。**班级对学生的学习要有一些规范要求，如不准抄同学的作业、专心听讲，积极回答问题、布置预习作业、考试时要审题和检查等。前苏联教育家马卡连柯曾说过：“要尽量多地要求一个人，也要尽量多地尊重一个人。”因此，班级在制定规范时要考虑学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如对于小学生，首先要养成上课专心听讲，按时完成作业等简单的切实可行的学习习惯，随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如自主学习、课外学习习惯等。

**(2) 具体指导。**为了使学生养成良好的学习习惯，必须进行具体指导。班主任在教育教学活动中，要根据学生的年龄和心理特点，针对不同学生的具体情况，运用多种形式，有的放矢地进行指导，教给学生学习的方法。指导学生学习时进行勾画或做标记，会使用工具书或参考书；教给学生复习的技巧和方法；课外阅读时，懂得做读书笔记，并记忆精彩文字；

学习过程中要知道劳逸结合；指导他们制定学习时间表和学习计划等。

**(3) 积极鼓励。**要使学生形成各种良好的学习习惯，一定要坚持正面鼓励，循循善诱，使之成为学生的内部心理需要。当学生看到自己认真做作业取得好成绩时，自觉性和积极性就会随之高涨，按时、认真、细致完成作业的良好习惯就会逐渐养成。班主任发现了学生具备某些良好学习习惯时，应及时以正面积极的方式，运用表扬、鼓励等强化手段，使学生产生积极的情绪体验，从而自觉自愿地巩固已有的良好学习习惯，纠正学生不良的学习习惯。

### 【资料链接】PQ4R 法

PQ4R 法是帮助学生理解和记忆所读内容的方法，首写字母 PQ4R 分别代表预习 (preview)、提问 (question)、阅读 (read)、反思 (reflect)、背诵 (recite) 和复习 (review)。研究表明，PQ4R 法对年长儿童更有效。

1. 预习：快速地浏览一遍材料，对其基本框架、大主题和分主题等有大致地了解。注意大标题和小标题，并确定你将要阅读和学习的内容。

2. 提问：阅读前先自我提问。根据标题来设问：谁 (who)、什么事 (what)、为什么 (why)、哪里 (where) 等。

3. 阅读：阅读材料时，不要泛泛地做大量的读书笔记。试着回答你阅读前提出的问题。

4. 对材料反思：尽量通过以下方式来理解和解释所学内容：(1) 与已知的事物联系起来；(2) 将文中的各个分主题的基本概念或原理联系起来；(3) 试图根据所呈现的信息来解决矛盾；(4) 试图运用各种信息来解决隐含的有关问题。

5. 背诵：通过出声地陈述主要观点、提问和回答问题等方式来记忆信息。可以根据标题、关键词以及所记录的主要观点中所涉及的内容来提出问题。

6. 复习：最后一步，积极复习，集中精力回答问题；只有当自己确实不能回答问题时，才重新阅读材料。

资料来源：罗伯特·斯莱文著，*教育心理学——理论与实践*，北京：中国邮电出版社，2004，第 150 页。

## 三、学习动机的培养与激发

### (一) 学习动机概述

学习动机是学习活动顺利进行的重要条件。动机的作用在于激发学习兴趣，保持一定的唤醒水平，并使行为始终指向特定的学习活动。动机与学习活动是“典型的相辅相成的关系，

绝对非一种单向性的关系”。

根据“耶基斯—多德森定律”，学习动机过强或过弱，都会导致学习效率降低。心理学研究表明，动机过弱不能激起学习的积极性，学生对学习漠然，行为涣散。动机过强，引发个体高度的紧张和焦虑，直觉与注意的范围变得狭窄，同样影响个体的正常发挥。中等程度的动机，即唤起个体最佳的动机水平，对学习具有最佳的效果。动机的最佳水平并非固定不变，而是与学习任务的难易程度有关。在较容易的任务中，学习效率随着动机的提高而上升；随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

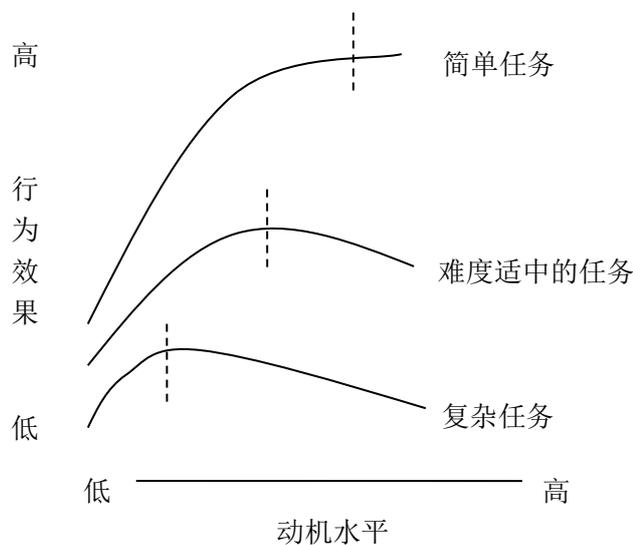


图 5-1 任务难度、动机强度与工作效率的关系

## （二）学习动机理论

### 1. 成就动机与成就目标理论

#### （1）成就动机理论

阿特金森在 20 世纪 60 年代提出成就动机模型。他认为，动机的强度取决于需要、期望和诱因。用公式表示即：动机强度（ $T$ ）= $f$ （需要（ $M$ ） $\times$ 期望（ $P$ ） $\times$ 诱因（ $I$ ））。期望是个体对完成任务的可能性的主观判断；成功诱因表明成功带给个体的满足与价值。任务难度越大，成功的可能性越小，成功带给个体的满足感就越强。人在追求成功时存在两种倾向：力求成功和避免失败。成就动机的强度最终由追求成功的动机（ $T_s$ ）和避免失败的动机（ $T_f$ ）共同决定。若个体趋向成功的倾向大于避免失败的倾向，会选择具有挑战性又有可能完成的目标，并希望自己成功地完成任务。如果个体避免失败的倾向大于趋向成功的倾向，则趋于保守，害怕失败，他们要么选择容易的任务要么选择困难的任务，选择容易的任务能避免失

败，选择困难的任务即使没有完成，也不会引起过度的挫败感。

## （2）成就目标理论

成就目标理论在成就动机理论和德韦克的能力理论的基础上发展起来。德韦克认为人们对能力持有两种内隐观念，一是能力的增长观，认为能力可以因为学习而发生改变；二是能力实体观，认为能力是固定的。不同的能力观念导向不同的成就目标。持能力增长观的个体倾向于树立掌握目标，个体的目标定位在掌握知识和提高能力上，采用任务标准或自为标准来评判自己是否成功，即只要达成活动的目标或是比自己从前做得好就是成功。持能力实体观的个体倾向于树立成绩目标，个体的目标定位在好名次好成绩上，采用他人标准来评价自己，即胜过他人才是成功。不同的目标对应不同的动机和行为模式，两种目标差异如下表所示。

表 5-1 掌握目标和成绩目标的比较

行为模式目标	掌握目标	成绩目标
成功	提高、进步、掌握、创新	好成绩，比他人更好的表现
任务选择	选择具有挑战性的任务	采取防御性策略，选择极易成功或很难成功的任务
评价标准	任务标准和自我标准	他人标准，进行社会比较
情感反应	对自己努力和付出感到满意，即使失败也是如此。	只对成功的结果感到满意。
成败归因	成败出于自己的努力	成败是因为能力和运气
学习策略	采用能促进理解学习材料的策略(意义学习、精细加工等)	采用机械的，应付当前学习任务的策略(机械记忆、抄写等)
控制感	努力是可控的，且与学习结果直接相关	学习结果受外界控制，如评价者的评价标准，个体无法控制
能力	通过努力发展的	天生的，固有的
错误	成长过程的一部分，具有信息功能	失败，缺乏能力和价值的证据
教师	教师是学习的资源和向导	教师是给予奖惩的裁判者

## 3. 自我效能感理论

自我效能感是指个体对成功地实施达成特定目标所需行动过程的能力的预期、感知、信心或信念。<sup>①</sup>班杜拉把自我效能感分为两部分：“效能预期”和“结果预期”。效能预期是个体对自己有能力完成某个任务所需的行为的判断，而结果预期是对自己能力范围内的行为可能带来的结果的估计。效能期待意味着个体是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为<sup>②</sup>。当人确信自己有能力进行某一活动，他就会产生高度的“自我效能感”。自我效能感是

<sup>①</sup>郭本禹主编，当代心理学的新进展，山东教育出版社，2003，第9页。

<sup>②</sup>陈琦、刘儒德著，当代教育心理学，北京师范大学出版社，2004，第127页。

人们完成工作任务的“中介机制”。其功能正像一句谚语所说的：“失去了财富是一种损失，失去朋友是最大的损失，而失去了勇气则损失了一切”。

自我效能感在学习活动中的功能如下：第一，决定个体对学习任务的选择和对学习活动的坚持，具有高自我效能感的学生，愿意选择困难的任务，为之付出更大的努力，运用适当的策略方法；自我效能感低的学生，对困难的任务总是试图拖延和回避。；第二，影响个体对学习困难的态度，自我效能感高的个体始终坚信困难能够被克服；第三，影响新行为的获得和习得行为的表现，自我效能感高的个体习得新行为的效率更高，也能更加自如地表现出新行为；第四，影响学习时的情绪状态，自我效能感高的个体在活动过程中通常情绪饱满，信心十足。

#### 4. 归因理论

归因是指人们对自己和他人的行为进行分析，推论其内在原因的过程。美国心理学家韦纳认为活动的成败受到六个因素的影响：（1）能力，评估自己对某项工作是否胜任；（2）努力，反省自己在工作中是否尽力；（3）任务难度，凭经验判断工作的困难程度；（4）运气，成败是否与运气有关；（5）身心状态，身心状况是否影响了工作成效；（6）外界环境，这6个因素可将其纳入三个向度中：第一，内部归因和外部归因，即是个人的内部因素还是外部环境因素决定成败；第二，稳定性归因和非稳定性归因，即决定成败的因素是否可变；第三，可控归因和不可控归因，即影响成败的因素能否由个人的意愿决定。

表 5-2 成就动机的归因模式

关系 因素	维度	稳定性		内在与外在		可控性	
		稳定	不稳定	内在	外在	可控	不可控
能力高低		+		+			+
努力程度			+	+		+	
任务难度		+			+		+
运气好坏			+		+		+
身心状态			+	+			+
外界环境			+		+		+

内外归因影响学生的自尊，将成功归于内部因素，会产生自豪感，强化动机；把失败归于内部因素，则会减少自尊。稳定性归因影响学生对未来成败的期待，若将成败归于稳定的因素，对相似难度的任务会预期同样的成败；若归于不稳定因素，则会预期成败将发生变化。可控性归因影响学生的主体体验，成功归于可控因素，会产生满意；失败归于可控因素则产生愧疚和屈辱；成功归于不可控因素，会感觉幸运或感激；失败归于不可控因素则会产生愤

怒。

归因影响个体的行为取向，可以根据个体的归因倾向预测其未来的行为动机。将考试成功归因为能力的学生，会对自己充满信心；将考试失败归因为努力不够的学生，为了获得成功会更加努力。内在的或可控的归因都将激发更强烈的学习动机。将考试成功归因为运气好，或是将考试失败归因为任务太难，这种外在的不可控归因，不会使个体产生强烈的学习动机。

班主任的反馈影响学生对成败的归因，因此班主任有必要首先对学生的成败进行积极的归因。将考试成功归结为学生的内在原因，增强其自信，肯定其付出；将考试失败归结为不稳定的原因，给学生支持和鼓励，维持其学习动机。身为班主任应当坚信没有“笨”学生！积极的归因使教师不会放弃学生，这种归因的态度必然影响学生对自身成败的归因。

### （三）中小学生学习动机的特点

概括而言，中小学生的学习动机具有如下特点。

第一，随着中小学生年龄和经验的生长，学习动机不断变化。小学低年级的学生，学习的动机主要是近景性的学习动机，为了成为父母师长眼中“听话的好孩子”，他们努力取得好成绩。这亦是附属性内驱力的反映，附属性内驱力是低年级学生取得好成绩的主要驱动力。随着思维水平的不断提高，他们开始理解学习所具有的社会意义，萌发出远景性的学习动机。附属性内驱力开始下降，而且与父母师长相比，同伴的认可变得更为重要；另一个重要的转变是个体开始对学习本身发生兴趣，体验到思考与解决问题的乐趣后，认知内驱力开始成为主要的动机，学习的独立性和自主性不断增强，内部动机将逐渐取代外部动机。

第二，基础教育注重学生的全面与均衡发展，中小学生的学习动机具有全面性。杜威认为：“儿童是一个人，如果他不能作为一个完整的，统一的人过他的社会生活，就必然要遭受损失，产生磨擦。”理想的基础教育应当引导学生发展全面的兴趣爱好，在全面发展的基础上展现丰富多彩的个性。

第三，具有统一性的学习动机。中小学生具有大致相同的心理和生理特征，长期的集中学习使他们具有基本相似的生活经历和知识背景，由此产生出相对一致的学习需要和基本统一的学习动机。

第四，动机水平的性别差异。有研究表明在中学阶段，学习动机的水平在性别上存在显著差异，女生的学习动机明显高于男生。这可能是由于女生的身心发展比男生的水平高，在教学中更配合老师，容易得到老师的信任和喜爱，在学校里游刃有余，由此激发出更强的学习动机。

#### （四）中小学生学习动机的激发

学习动机可由外部条件激发，也可由内部需要转化。在学习活动中，激发学习的外部条件可以是物质奖励，也可以是事件和情境，如名誉、竞赛、评优、批评和表扬等。学习动机源自内在的心理需要，如好奇心、兴趣、求知欲、自尊心、好胜心、责任感、信念、理想等。有效地激发内在学习动机，实质就是激发这些内部的心理需要。

##### 1. 内部条件

###### （1）唤醒学习需要，激发求知欲望

根据马斯洛的需求层次理论，人的需求由低到高分七层，前四种属于缺失性需要，对个体的生理和心理健康非常重要，包括基本生理需要、安全需要、归属与爱的需要和自尊需要。后三种需要是成长需要，包括认知需要、审美需要和自我实现需要。只有低层次的需要得到满足或是部分满足，高层次的需要才能产生。认知需要作为成长需求，处于第五层，对于中小学生来说，认知需要即学习的内在动机。要满足认知需要，首先要设法满足学生的缺失性需要，进而引导学生从基本需要提升到成长需要。班主任应该关注并尊重学生，培养学生的集体荣誉感，营造互相帮助的学习氛围。同时，班主任还应该运用不同的方法不断地激发学生的学习兴趣 and 求知欲。可通过具有启发性的问题，制造学生心理上的不协调，激发其好奇和求知的欲望。利用动机迁移，将学生对其他活动的兴趣引导到学习上，让学生感到有必要学好将要学习的知识，才能更充分地理解自己感兴趣的内容。

###### （2）帮助学生建立合理的目标体系

学习需要目标指引，既需要长远的总体目标，又需要阶段性的具体目标。长远的总体目标稳定，不易受环境因素干扰，如同航海信号灯，引导船只航行的方向。而一个明确的、难度适宜的、近期内有可能达成的目标，则有利于加强学习的动机和完成任务的持久性。根据成就目标理论，学生的目标可分成两类：掌握目标和成绩目标。掌握目标以掌握所学内容为定向，持此种目标的学习者被称为专注于任务的学习者，他们愿意接受挑战，不介意犯错，把成败归因为努力和学习方法，更能承受挫折和困难。成绩目标以成绩定向，持此种目标的学习者被称为专注于自我的学习者，他们避免冒险和出错，对任务的坚持性差，不是关注自己学到了什么，而是关注自己的行为表现和别人相比如何。两相对比，班主任引导学生树立掌握目标应当成为目标教育的方向。

###### （3）从成败经验中学习合理归因，正确地认识和评价自我，建立积极的学习期望

在学习活动中，学生不可避免地要经历学习的成败，对成败的归因，将影响其后学习动

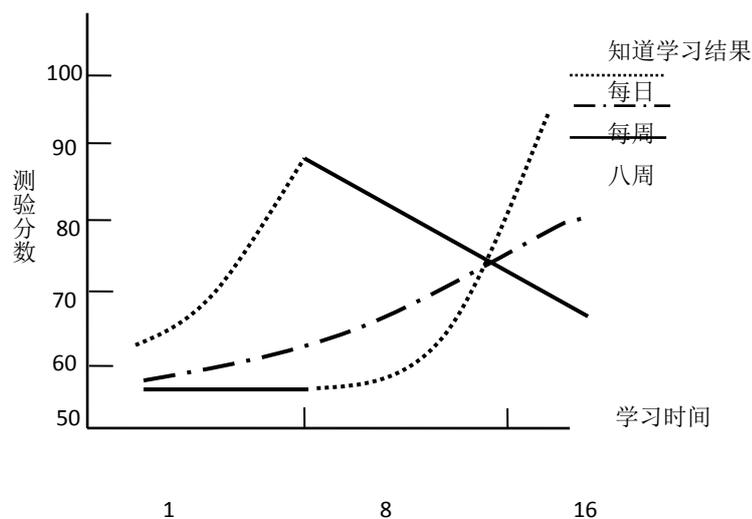
机的强弱。成功固然令人向往，对成功的积极归因使个体在需求满足的基础上产生自我价值感。失败也并不可怕，挫折后的自我反省，使人变得合乎实际，也更坚强。通过积极的合理归因，失败就不是失败之源，而是成功之母。在学生完成学业任务后，班主任应当指导学生进行成败归因，既要找出成败的原因，更要根据学生一贯的成绩优劣差异，从有利于今后学习的角度进行积极归因，哪怕这种归因并不真实<sup>①</sup>。根据归因理论，将成败归因为努力这种内在的、可控的和不太稳定的因素是上佳选择：成功不至于骄傲，推动个体继续努力；失败也不至于自卑，警醒个体更加努力。

## 2.外部条件

### (1)有效利用反馈和评价

反馈是告知学习的进展和成绩信息，评价则是对学习进展和成绩的肯定或否定的判断，评价与反馈通常难以分割。反馈的原则是及时，如果学生在长时间学习后，既不知道学习的进展情况，也不知道成绩水平，就不可能维持学习的热情。了解自己学习活动的进展情况，本身就是一种巨大的推动力量，会激发学生进一步学习的愿望<sup>②</sup>。

罗斯曾做过一个很有说服力的实验，说明学习成绩与反馈时间的关系。他将学生分成三组，分别给予不同反馈，第一组，每天告知学习成果，第二组，每周告知学习成果，第三组，没有反馈，在实验进行到第八周后，第一组和第三组调换实验条件，即第一组不再给以反馈，第三组则每天反馈，实验进行到 16 周后的成绩如图 4-2 所示。该实验充分说明反馈对提高学习成绩的显著作用。



<sup>①</sup>汪凤炎主编，教育心理学新编，暨南大学出版社，2006，第 430 页。

<sup>②</sup>皮连生著，学与教的心理学，华东师范大学出版社，1997，第 300 页

图 5-2 反馈的效应

评价的最主要原则是对指向学习（掌握）目标的活动（努力）作肯定评价<sup>①</sup>。引导学习活动指向掌握目标。班主任应当避免采用成绩导向的竞争性评价，对分数和名次的过度关注，会打击大部分学生的自尊心，尤其是处于末位的学生，他们的努力被忽视，因为无论怎么努力都不能得到肯定，很难想象他们会持续地刻苦努力。其次，评价应当具体且有针对性和效度，才能发挥效用。

### (2) 合理利用奖励和惩罚

教学中的奖励泛指能带给学生愉悦体验的诱因条件，反之，带来不愉快体验的诱因条件则为惩罚。共识是奖励的效果比惩罚好，因为奖励传达出“好”、“应当如此”的信息，有助于巩固有利于教学的行为；惩罚只是说明“不对”以及“不能怎样”，但没有告诉学生应当如何。因此，惩罚应该谨慎，惩罚的意义在于预先警告，避免学生出现懒散、违纪等不良行为，惩罚是手段不是目的。在班主任管理工作中，表扬和批评是运用最多的奖励和惩罚。班主任的表扬能够强化学生的学习动机，促进学习。首先，表扬应当具有普遍性，尽量让所有的学生都能够因为进步得到肯定。其次，表扬应当有理有据，在进步与成就出现时及时给予。最后，表扬一定要针对真正的进步与成就，不能大而无当。

### (3) 合理地开展竞赛

学生在学校中会面临多种形式的竞赛，如考试和评优。竞赛以胜负或名次为学生提供即时反馈，在竞赛中，个体的成就动机和自尊需要强烈，斗志被激发出来的学生，会表现出更强的学习动机和克服困难的勇气。但竞赛的消极作用不可忽视，竞赛可能引发学生的焦虑，加重学生的学习负担，有损其身心健康。竞赛不可避免地分出胜负，对于认为自己无望获胜的学生或可以轻易获胜的学生，竞赛没有激发学习动机的作用。并且，学习竞赛往往是对不合作的一种无形鼓励，不利于团结协作的集体主义精神的建立<sup>②</sup>。因此，班主任应当合理开展竞赛，多采用集体竞赛和小组竞赛，激励学生的集体荣誉感和责任感，鼓励团结互助和共同进步。对每个学生，鼓励其进行“自我竞赛”，促使其不断进步。

## 四、学习策略的培养和训练

学习策略是指学习者为了提高学习的效果和效率，有目的有意识地制定的有关学习过程的方案。据学习策略覆盖的成分，迈克卡等人（Mckeachieetal, 1990）将学习策略概括为认

<sup>①</sup>皮连生著，学与教的心理学，华东师范大学出版社，1997，第302页

<sup>②</sup>冯忠良等著，教育心理学，人民教育出版社，2000，第255页

知策略、元认知策略、资源管理策略。如下图所示。班主任在学生指导过程中应该注重学生学习策略的培养和训练。

认知策略(cognitivestrategy)包括复述策略（如重复、抄写、作记录、划线等）；精加工策略（如想象、口述、总结、做笔记、类比、答疑等）；组织策略（如组块、列提纲、画地图等）

元认知策略包括计划策略（如设置目标、浏览、设疑等）；监视策略（如自我测查、集中注意、监视领会等）；调节策略（如调查阅读速度、重新阅读、使用考试策略等）。

资源管理策略(resource management strategy)包括时间管理（如建立时间表、设置目标等）；学习环境管理（如寻找固定地方、安静地方、有组织的地方等）；努力管理（如归因与努力、调整心境、自我谈话、自我强化等）；社会资源利用策略（如寻求老师帮助、伙伴帮助、使用伙伴/小组学习、获得个别指导等）。

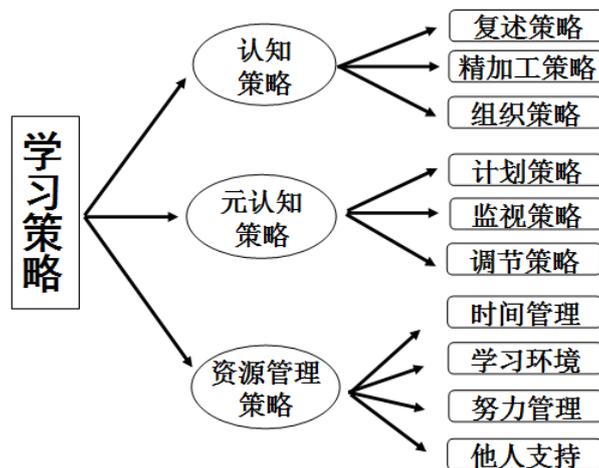


图 5-3 学习策略分类

### （一）学生认知策略培养

根据信息加工的观点，认知策略可以分为复述策略、精加工策略和组织策略。

#### 1. 复述策略的培养

心理学的研究证明，遗忘是有规律的。最早对遗忘现象进行系统研究的是德国心理学家艾宾浩斯，他提出了著名的艾宾浩斯遗忘曲线。从曲线图中可以看出，遗忘在学习之后立即开始，而且在最初的时间里遗忘速度很快，随着时间的推移，遗忘的速度逐渐缓慢下来，过了相当的时间后，几乎不再发生遗忘。由此可以看出，遗忘的进程是不均衡的，其趋势是先快后慢的。

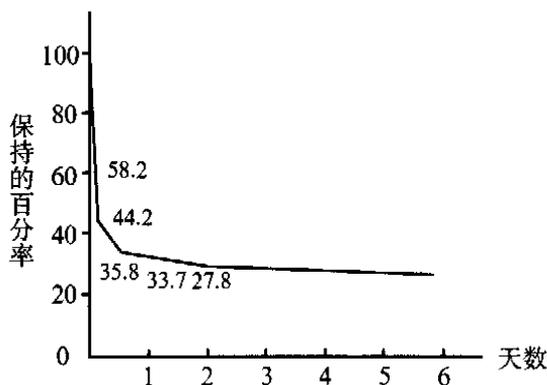


图 5-4 艾宾浩斯遗忘曲线

复述策略是在工作记忆中为了保持信息而对信息进行反复重复的过程，是保持信息的主要途径之一。要让学生取得好的复述效果，要注意复述时间和次数的安排，以及复述方法的选择。班主任可以通过以下措施来发展学生的复述策略：

在复述时间的安排上，引导学生根据艾宾浩斯遗忘曲线所揭示的“遗忘是先快后慢、先多后少”的规律来安排复述时间，做到及时复述。正如著名的教育家乌申斯基所说：“记忆就像建筑物，不要等快倒塌时再去修复，否则那就等于重建。”合理的复习方法应是学习后当天最好复习一次，以后复习间隔逐渐变大，这样就可以在遗忘之前得到巩固，使保持效果始终处于较高水平。

在复述次数的安排上，按照心理学的规律，在知识学习过程中，如果在刚刚掌握后就停止学习，记忆效果达不到最好，班主任应该培养学生采用“过度学习”的方式来巩固学习内容的习惯。所谓过度学习是指学习达到恰能背诵之后再继续学习，是使学习的巩固水平超过刚能背诵的程度的一种防止遗忘的措施。研究表明，学习的熟练程度达到 150% 时，记忆效果最好；超过 150% 时，效果并不递增，很可能引起厌倦、疲劳等而成为无效劳动。

在复述方法的选择上，班主任应该指导学生掌握有效的复述方法，让学生根据学习材料的特点和自身条件运用适当的复述方法。一般来说，以下一种方法的结合有助于提高记忆效果。（1）集中复习和分散复习相结合的方法。集中复习就是集中一段时间一次性重复学习许多次，分散复习就是每隔一段时间重复学习一次或几次。根据教育实际经验来看，学习材料越难，机械成分越多，学生又缺乏兴趣，宜采用分散复习的方法；而学习材料较易，具有一定的意义，且学生学习兴趣又高，则宜采用较为集中复习的方法。（2）反复阅读与尝试回忆相结合的方法。采用读一读、背一背的方式，不仅有利于维持注意，而且增强了对记忆过程的自我诊断和自我调控，符合记忆的规律，因而能够改善记忆效果。此外，在复述时采用有

效的记忆术（如直观形象记忆法，多感官协同记忆法、谐音记忆法、信息编码记忆法等），也是行之有效的方法。

### 【资源链接】划线技术

划线是一种信息选择的策略，也是复述的策略。在重要的信息下面划线或标上着重号，有助于学生快速地识别学习材料中的重要信息，把目标信息从无关信息中凸现出来，增强对重要信息和目标信息的敏感性，对它们进行选择性的专注，而划线本身就是对信息的一种重复或复述。

首先，划线必须有选择性、针对性。划线必须简洁、清晰、准确，而不是觉得什么都重要，大段大段地划线，这样实际失去了划线的意义。

其次，划线应与眉批、脚注结合起来。单纯的划线并不一定是好方法，如果和眉批、脚注等方法结合起来，以此标明划出的重要信息之间的关系，其效果将会更好。在教学生划线时，应同时教给学生：

- (1) 圈出不知道的词；
- (2) 标明定义；
- (3) 标明例子；
- (4) 列出观点的原因或事件的序号；
- (5) 在重要段落前面划上星号；
- (6) 在混乱章节前面加上问号；
- (7) 给自己作注释，如检查上文中的定义；
- (8) 标出可能测验的项目；
- (9) 划箭头标明关系；
- (10) 注上评论，记下不同点和相似点；
- (11) 标出总结性的陈述。

第三、通过划线的练习或实践，逐渐形成个人化的符号。通过划线，要能够依据不同的划线符号，如直线、曲线、星号等区分出哪些信息是最重要的，哪些是次重要的，哪些是重要的等等，所谓个人化符号就是要逐渐形成一些稳定的、个人能看懂的划线符号。

第四、要注意对学生划线技术的训练。有研究表明，小学六年级以前的儿童不能恰当地分辨课文中哪些词句是重要的，哪些是不重要的。因此，班主任应与学生一起根据学习目标共同辨别学习材料中的重要信息，教给学生把握关键词、主题句，教学生划线，然后让学生

复习所划的内容，并用自己的话对它们进行解释。

## 2. 精加工策略的培养

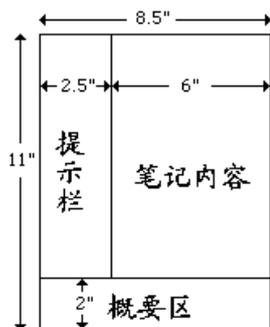
精加工策略是一种深加工策略，是学生为了更好地记住学习材料而做充实意义的添加、构建和生成，其本质是通过把所学的新信息与学习者的已有知识联系起来，以此来增加新信息的意义。一般来说，精加工越深入、越细致，回忆就越容易。

精加工策略可分为联想策略和生成策略两类。当学习材料本身意义性不强时，通过采用人为联想策略，牵强附会地赋予意义以提高记忆效果。常见的人为联想策略有形象联想法、位置记忆法、关键词法、谐音法和口诀法等等。当学习材料的意义性较强时，通常使用生成策略。

做笔记是常用的生成策略。没有加工、提炼的笔记不能有效促进信息接受。研究表明，笔记有助于指引个人的注意，有助于发现知识的内在联系，有助于建立新旧知识的内在联系。心理学家建议，做笔记分为两步：第一步是记下听讲内容；第二步是使记下的内容对你有意义，即理解所记内容。如果笔记只停留在第一步，对学习并无多大帮助，重要的是进入第二步，即对笔记的重新理解和加工。有学者建议可采用以下方法做听课笔记：①留下笔记本每页右边的  $1/4$  或  $1/3$  空白；②记笔记（notetaking）。记下听课或阅读的内容；③做笔记（notemaking）。在整理笔记时，在笔记的留出部分加边注、评语等。其中第三步最为重要，这些边注、评述或其它标志不仅可以促进学生的理解，而且可以为他们今后的回忆提供线索。

### 【资料链接】康奈尔笔记法

康奈尔（Cornell）笔记法又叫 5R 笔记法，是一种典型的课堂笔记形式，适用于一切讲授或阅读课上记听课笔记。记录纸分为左右两栏，左栏辅栏（回忆栏），右栏为主栏，主要记要点、论据、细节、实例等；简化的笔记写在左栏，如扼要综述主旨，提炼标题、关键词等。主要包括 5 个步骤：



1.R1(record)—记录。在听或阅读过程中，尽量将有意义的事实、概念、依据记录在右栏。

2.R2(reduce)—简化。听或读完后，将记录的部分适当提炼加工，把主题、要点和重点写在回忆栏。

3.R3(recite)—复述。仅凭左栏的内容提示，叙述阅读过的东西，要求在理解透彻的基础上用自己的话重新再现。讲完之后，核实正误，考察记忆的准确性。

4.R4(reflect)—反思。编写提纲、摘要，理顺逻辑顺序，融合自己的想法、意见，联系个人生活实际，重构新的意义。

5.R5(review)—复习。经常性浏览笔记，重读精要的左栏记录。

### 3.组织策略的培养

组织策略是指对学习材料进行加工，按照学习材料的特征或类别进行整理、归类或编码，以便于学习和理解的策略。组织策略是将信息由繁到简、由无序到有序处理、加工的重要手段，能有效地加强与提高对材料的记忆、理解和表述，帮助学生形成较为清晰的知识结构。

提纲法就是一种常见的组织策略。现代认知心理学认为，在长时记忆中的信息是按层次水平由高到低进行排列的。这种组织结构对学习者和保持信息具有巨大的促进作用。提纲法就利用了这一原理，它是以简要的词句概括主要和次要的观点，然后以金字塔的形式呈现学习材料的要点，使具体的细节包含在高一级水平的类别中。班主任可采用如下步骤训练学生列结构提纲。一是给学生提供较完整的结构提纲，其中留下一些下位的细目空位，要求学生通过阅读或听讲填补这些空位。二是提纲中只有一些大标题，所有小标题要求学生完成；三是提纲中只有小标题，要求学生写出大标题。班主任在训练学生列提纲策略时要给学生提供模仿练习的机会，并及时反馈练习情况。

#### （二）学生元认知策略培养

元认知是弗拉维尔早在 1976 年提出来的，有学者认为元认知的提出是认知心理学的一次革命。所谓元认知就是对认知的认知，具体地说，就是个人对自己的认知过程及结果的意识与控制。

元认知有三个既相互独立，又相互联系成分：元认知知识、元认知体验、元认知监控和调节。学生的元认知知识是学生关于自己或他人的认知活动、过程、结果及相关知识。主要包括关于个体认知特点的知识、学习任务的知识和学习策略的知识。学生的元认知体验是指伴随着认知活动产生的认知体验和情感体验，如考试焦虑等。学生元认知监控是学生在进行认知的全过程中，不断地对自己的认知过程进行积极监控，并将向相应地评价和调节的过程。元认知策略的这三个方面是有机联系的。学生一般先认识自己的当前任务，然后使用一

些标准来评价自己的理解、预计学习时间、选择有效的计划来学习或解决问题，然后，监视自己的进展情况，并根据监视的结果采取补救措施。

学生的元认知能力不仅有助于学生主体性的发展，也有助于学习活动的效率和效果。董奇等人(1994)的研究结果表明，学习能力强的学生，其自我监控水平一般都比较高的，善于计划、评价、调控自己的学习过程，并能灵活的运用多种策略实现学习目标，而学习能力差的学生正好相反。因此，从一定意义上来说，在具备一定的基础知识的条件下，学生的元认知能力已成为一项学生学业成绩的一个关键因素，班主任应该在学生学习指导过程中注重学生元认知策略的培养。

### 1. 计划策略

凡事预则立，不预则废。班主任在进行学生元认知策略培养时，首先应该注重学生学习活动计划能力的培养。学习计划既可以是较长期的，也可以是针对具体的学习任务所制定的计划。在帮助学生制定学习计划时，应该对学习目标、学习内容、学习进度、预计的困难和应对的策略等要素都有所涉及。

### 2. 监控策略

指学生依据学习目标和学习计划，对学习进程、学习方法及其执行情况和效果进行有意识的监控。自我提问法是一种很有用的元认知策略。在元认知训练中，班主任可以提供一系列供学生自我观察、自我监控、自我评价的问题单，不断促进学生自我反省，从而提高学习和解决问题的能力。自我训练问题单主要包括以下几个部分：

(1) 理解问题阶段：这个问题是哪方面的问题？它涉及哪方面的知识？这方面的知识学过吗？题目中哪些是有用的、关键的信息，哪些是无关紧要的信息？已知条件足以确定未知量吗？

(2) 拟定计划阶段：过去见过这种类型的题目吗？若见过，是否它以稍许不同的方式出现？我能应用一个具有相同或相似未知条件的熟悉问题解答当前题吗？如果不能则应问：我能从已知条件中产生什么有用的东西？使用了所有的条件和数据了吗？是否能确立一个容易达到的中间目标：从结果反推回去又怎样？还有其它的办法吗？如果……，将会怎样；下一步我要做什么？

(3) 执行计划和监控阶段：我按照计划解决问题了吗？正按计划接近目标吗？我的整体思路对吗？每一步都是对的吗？是否正在逐渐解决预定目标？有必要修改或重新制订计划和策略吗？

(4) 回顾和评价阶段：我能检验结果是否正确吗？有无矛盾之处？拟定的策略哪些起了作用而哪些没有？这道题有何奥妙之处？有没有尚需改进的地方或更好的方法？我能运用这种方法解决其它问题吗？

### 3. 调节策略

元认知调节是根据对认知活动结果的检查，如发现问题，则采取相应的补救措施，根据对认知策略的效果的检查，及时修正，调整认知策略。元认知调节策略与监控策略有关。调节策略能帮助学生矫正他们的学习行为，使他们补救理解上的不足。

## (三) 学生资源管理策略培养

### 1. 时间管理策略

学习计划的实施要通过有效的时间来保证，诚如布鲁姆所说：“只要给予足够的学习时间和适当的教学，几乎所有的学生对所有的学习内容都可以达到掌握的程度。”班主任进行学生学习指导过程中应该注重学生时间管理策略的训练。

首先，教会学生统筹安排学习时间。引导学生对不同的学科、学习内容在时间的安排上要具体、要有针对性，不提倡平均用力。学生的学习计划制定以后，要严格按照计划去执行，不要随意改变计划，在执行计划过程中确实需要改变计划的话，也应该是在充分考虑的基础上，有目的、有针对性地进行修改。

其次，教会学生高效利用最佳时间。保证学习时间的有效性，是提高单位时间内学习效率的关键。在不同的时间里，人的体力、情绪和智力状态是不一样的，并且具有一定的规律性。班主任要引导学生根据自己的生物钟、生物节奏安排学习活动；要引导学生根据一周内学习效率的变化安排学习活动；要引导学生根据学习内容的性质、难度的不同，在不同的时间里交叉进行。

## 【资料链接】时间管理法则

第一法则：设立明确的目标。成功等于目标，时间管理的目的在于在最短时间内实现更多想要实现的目标；写出本学期4到10个目标，找出一个核心目标，按照重要性设定详细的计划，并严格执行计划。

第二法则：列总清单。把本学期所要做的每一件事情都列出来，并进行目标切割：学期目标切割成季度目标；季度目标切割成月目标，并在每月初重新再列一遍，碰到有突发事件而更改目标的情形及时调整过来；每一个星期天，把下周要完成的每件事列出来；每周的

目标分解为每日的目标，每天晚上把第二天要做的事情列出任务清单。

第三法则：对任务进行分类，先做紧急的事情、重要的事情。按事情的“重要程度”编排行事优先次序。第一优先：重要且紧迫的事；第二优先：重要但不紧迫的事；第三优先：紧迫但不重要的事。第四优先：不紧迫也不重要的事。

第四法则：保证完成关键人物时“不被干扰”。

第五法则：同一类的事情最好一次把它做完。

第六法则：做好“时间日志”。花了多少时间在哪些事情，把它详细地记录下来，只有找到浪费时间的根源，才有办法改变。

## 2.环境设置策略

学习环境对学生的学习和学习效率会产生重要影响。班主任应该努力营造一个有利于学生学习的环境。首先，要注意调节学习的自然条件，如流通的空气、适宜的温度、明亮的光线以及和谐的色彩等。其次，要设计好学习的空间，如空间范围、室内布置、用具摆放等因素。此外，由于每个人的学习特点和习惯不同，班主任在设置学习环境时应该综合考虑多方面的因素。

## 3.努力和心境管理策略

为了使学生维持自己的意志努力，调节自己的心境，班主任需要不断的鼓励学生进行自我激励。包括明确学习目的和目标，激发学习的内在动机；树立努力学习的信念；选择有挑战性的任务；调节自己成败的标准，这种标准应该建立在自己学习的具体情况上，不要太高，也不要太低，应该是通过自己努力能够达到的；正确认识成败的原因，形成合理的归因方式及自我激励等。

## 4.外援资源管理策略

他人支持策略就是学生在学习中善于寻求老师、同学的帮助，或者通过小组中同学间的合作与讨论来促进自己的学习，加深对学习内容的理解、记忆。研究表明，学习好的学生一般都能比较好地利用其他人支持的策略，并且可资利用的他人支持的范围也比较广，如在课堂上或课后向老师提问题、回答问题、和同学讨论、辩论等，而学习较差的学生往往羞于向老师、同学提问，和同学进行讨论的机会也比较少。因此，对学习较差的学生来说，班主任着力训练他们大胆地利用他人支持的策略。在当前的基础教育改革中，倡导合作学习、讨论式学习、探究学习等，就是强调要增强师生之间、学生和学生之间的信息交流，在交流中促进学生的知识建构。

### 思考与练习

1. 班主任如何对学生进行学习方法的指导？
2. 简述学生良好的学习习惯及培养策略。
3. 班主任如何激发学生学习动机？
4. 试述学习策略训练的教育价值及培养。
5. 梳理有关学习理论的历史发展脉络，并评述其对班主任开展学习指导工作的意义。

## 主题三：班主任如何形成工作艺术？

班主任工作艺术是班主任教育思想、教育能力、教育素养、教育风格和教育机智等方面素质的综合反映和体现。班主任工作艺术通常是班主任在教育实践中所表现出来的精湛、娴熟、巧妙、显效并带有鲜明个性化特点的教育教学技艺。班主任工作艺术是一项在长期教育实践过程中锻炼造就的一种能力，是借鉴他人教育经验，融汇贯通领悟于心，升华外现于行的教育活动。

### 一、班主任爱的艺术

教育是心的沟通，是爱的传递。教师的爱是沟通师生心灵，撞击学生灵魂的力量，是唤醒学生理智的催化剂，是通往学生内心的桥梁。班主任工作艺术的核心是热爱和真诚的情感，热爱和真诚是班主任工作艺术力的重要“能源”。列宁曾说过，没有“人的情感”，就从来没有也不可能有人对真理的追求。没有情感，所谓的班主任工作艺术就失去了血肉和灵魂，只剩下一堆毫无生气的骷髅。情感是班主任工作艺术的灵魂。教师应该给学生正确的、成功的爱，因为“没有爱就没有教育”。每个学生都是一本书，教师要用心阅读，理解其中的含义，才能更好地教育学生。当我们用心研读这本书的时候，就会理解学生。唯有走进学生内心世界，才能与学生沟通。爱是宽容的体现，是情感的贴近，是心与心的碰撞。

#### （一）了解是爱的根基

教师的爱不应是盲目的、随意的，它应该建立在我们对每一个学生全面、深入、客观的了解的基础之上。班主任接手了一个新的班级，就要尽快着手了解每一个学生的性格爱好、脾气秉性、兴趣特长、家庭情况、学习状况、学习特点并熟记于心，这将为我们有的放矢的开展工作创造前提，为我们选准教育的最佳突破口创造条件。

#### （二）尊重是爱的前提

苏霍姆林斯基说过：“人有很多高尚的品格，但有一种高尚的品格是人性的顶峰，这就是人的自尊心。”尊严是人类的道德底线，是人生最隐秘、最脆弱的珍宝。推己及人就是要最大限度地呵护学生的人格尊严。以尊重为前提的爱才是真正意义上的爱。给学生发言的机会、倾听他们的意见与呼声、给予他们适度的宽容与谅解、体谅理解他们的难处与苦衷、肯

定他们的点滴进步、不说任何伤害他们自尊的话语等等这些都是尊重学生的表现。有学者认为：“自尊是人生的长河中那朵翻滚的最动人心魄的浪花，自尊是人生柔弱的藤蔓上绽放的那朵最娇嫩的鲜花，自尊是光洁的荷叶上滚动的那颗晶莹剔透的露珠。”一个没有自尊的学生是燃不起奋进的雄心的，我们要像保护珍贵瓷器一样保护学生的自尊，不要在那上面留下难以愈合的伤痕。

### （三）尊重学生的关键是尊重学生的差异与潜能

爱护和尊重好孩子很容易，难就难在，我们要尊重全部的孩子，尤其是那些学困生和所谓的问题学生。我们应该认识到学生是有差异的，差异来源于遗传与环境的共同作用，每个学生都拥有一个五彩缤纷的经验世界。差异是对我们工作的挑战，同时也是一种宝贵的教育资源。班主任在班级工作中最易犯的毛病，大多与忽视这种差异有关，其实我们不可能打造出一个模式的学生。爱学生就要尊重学生的差异，从学生的差异出发，因势利导，采取有针对性的做法，帮助学生健康成长、不断发展，引导他们走上良性发展的轨道。尊重差异就是对学生潜能的尊重，我们不应用静止的眼光去看待有这样那样问题的学生，而应让每个学生都能看到自己的闪光点，看到自身的价值，鼓起他们自信的风帆，让每个学生都可能达到成功的彼岸。

### （四）鼓励、赞扬与热情的期待是一串金钥匙

教育心理学上有一个颇值得玩味的名词叫“皮格马列翁效应”。皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，他对一尊少女塑像产生爱慕之情。在他热烈的期望眼神感化之下，雕像真的变为一个真人，最终两人相爱结合。皮格马利翁效应又称期望效应。美国心理学家罗森塔尔于1968年做过一个著名的“课堂中的皮格马利翁”实验。他到加州旧金山市奥克学校，在一至六年级各选三个班的儿童进行所谓的“预测未来发展的测验”，测验后，他给这个学校的老师提供了一份学生名单，并告诉他们，这名单上的学生是最具有发展潜能的学生。而实际上，这个名单并不是根据测验结果确定，而是随机抽取的。他以“权威性的谎言”暗示教师，调动了教师对名单上的学生的期待心理。8个月后，再次智能测验的结果发现，名单上的学生的成绩普遍提高，教师也给了他们良好的品行评语。这个实验取得了奇迹般的效果，人们把这种通过教师对学生心理的潜移默化的影响，从而使学生取得教师所期望的进步的现象，称为“罗森塔尔效应”。这些实验结果表明：赞美、信任和期待是一种能量，它能改变学生的行为，当学生获得老师的信任、赞美时，他便感觉获得了社会支持，从而增强了

自我价值,变得自信、自尊,获得一种积极向上的动力,并尽力达到对方的期待,以避免对方失望,从而维持这种社会支持的连续性。也就是说,教师对学生传递积极的期望,就会使他进步得更快,发展得更好。反之,传递消极的期望则会使学生自暴自弃,放弃努力。因此,班主任不要吝惜对学生的表扬与赞美,它是促使学生进步的助燃剂。在学生遇到困难与挫折时给予帮助和鼓励,在他们获得成功或获取点滴进步时给予由衷的赞美,让他们时刻感受到你對他热情的期待,会起到意想不到的激励作用。班主任要有一双敏锐的眼睛,时时关心学生,多给学生一些情感上的理解,多给学生情感上的期待。当你信其可行,他便可行;当你信其不可行,他将万劫不复。

班主任期望转化为学生的内在需求是一个情感活动过程,只有当班主任的期望与学生的思想认识达到同一“频率”的时候,师生之间就会产生认识、情感、思维等方面的“共振”或“共鸣”。<sup>①</sup>师生之间的相互理解、相互信任是构成双方情感交流、交往、行动的基础。前苏联教育家苏霍姆林斯基指出,“一个真正的教师不仅要教人,而且还要以自己对人的巨大信任去提高人”。班主任必须对自己的学生有充分的理解与信任,要相信学生有积极向上的要求,有自我完善的愿望,有自控和调节的适应能力,帮助学生挖掘出那闪烁着独特的光芒的潜能。只有这样,师生之间才能够相互承认、相互接纳,才能真正形成教育交往。

期望效应结果的有效与否和师生之间这种情感的交流和互动具有极强的依赖性,班主任期望效应实现的核心在于情感互动。雅斯贝尔斯在《什么是教育》一书中指出,“爱的理解是师生双方价值升华的一个因素”,学生都希望“与人格平等的求知识获智慧的人进行富于爱的交流”。这就需要班主任能够把对学生的认识提高到具有独特的个性和平等的高度,通过与学生的情感交流和互动,相互理解,相互承认。通过这种交流互动,学生的个性趋于丰满,并形成独特品格的人。正如布贝尔所言,教师对待学生“必须按照他们是什么样的人——而不是按照他们目前此刻是什么样的人,不要按照他们实在是怎么样的人,而要按照他们可能成为什么样的人来对待”。只有如此,双方在平等的交往中,各自都从精神上接受彼此的洗礼,以带动学生精神的发展。班主任和学生交往中,“各自都接纳了对方,构成了双方之间的精神交流”。因此,师生关系是学生完整的人格与教师完整的人格相互交流而形成的,班主任应该给予学生是关爱而不是简单的迁就。就像夏丏尊先生所说:“教育之没有情感,没有爱,如同池塘没有水一样。没有水,就不成其池塘,没有爱就没有教育。”

总之,期望效应的实现过程是师生主客体之间在情感互动中实现的良性循环和效

---

<sup>①</sup>靳玉乐、王桂林,教师过程中的教师期望效应探析,教育理论与实践,2003年,第1期。

应锁链，在班主任管理工作中巧妙的运用期望效应具有重要的教育价值。

## 二、班主任语言艺术

人们赞美教师是人类灵魂的工程师，人类灵魂的工程师面对的不是钢筋水泥，建造的不是高楼大厦，人类的工程师面对是娇嫩的心灵。人类灵魂工程师手中的工具不是圆规、尺子，不是图纸、电脑，教师的主要工作手段是语言和知识。教师必须锤炼自己的语言技巧，提高语言的感召力、说服力、冲击力、鼓动力。语言在教师的工作中占有非常重要的地位。捷克教育家夸美纽斯说过：“教师的嘴是一个源泉，从那里可以产生知识的溪流”。对于教师来说，语言既是工具，又是艺术。教育家夸美纽斯认为，老师语言表达能力的强弱，“极大程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动的效率。”如果说课堂是一辆前进的火车车头，那么班主任舌尖便是点火器。班主任的说话水平，决定着班级管理质量，影响着教师形象。班主任需要良好的驾驭语言的能力和高超的语言表达艺术。为此，班主任要注意语言细节，恰到好处的表达情意。正如美国著名心理学家莫利所说：“人是心理的动物，真实、真情和真诚的语言最能打动人的心灵。”

### （一）发出准确的语音

捷克教育家夸美纽斯说过：“一个能够动听地、明细地教学的教师，他的声音应该像油一样侵入学生的心里，把知识一道带进去。”<sup>①</sup>

首先，班主任的语言要规范化、要发音标准，字正腔圆，吐字清晰，使用普通话。一个方言过重，普通话不标准的老师容易闹笑话，丧失威信。有一位校长在集会上讲话：“老丝（师）们，同梭（学）们，我不会雪（说）窟窿话（普通话）……”，台下学生哄然大笑。

其次，不同场合下，班主任需要运用不同的音量。如学生犯了严重错误的时候需要立刻制止，此时班主任的声音要有震慑力。在召开班会时，班主任应该根据学生的多少，空间的大小，控制自己的音量，既不能太小，让后排的学生听不清楚，又不宜过大，让前排的学生受不了。

### （二）训练说话的语调

苏联著名教育学家马卡连柯说过：“没有适当的声调的运用，没有适当的脸部表情，是什么都做不好的。”他所谓的声调其实是指语调。他认为教师应该知道用冷静沉着的口气说

<sup>①</sup>李冲锋著，《班主任工作的50个细节》，福建教育出版社，2011，第5页。

“你好”和安详温和的口气说“你好”的差别；知道用严厉冷淡的口气说“没事，你可以走了”和用稳重而柔和的口气说“没事了，你可以走了”的差别。马卡连柯认为：“只有在学会用 15-20 种声调说‘到这里来’的时候，只有学会在脸色、姿态和声音的运用上能表现出 20 种不同的风格韵调的时候，我才成了一个真正有技巧的人。那时候，我就不怕有谁不走近我，或者感觉不到该怎样做了。”作为班主任应该多运用不同语调技巧表情达意，教育学生。特别是要做到抑扬顿挫和重音表达。比如：“我希望你能够准时到达。”重读“我希望”表达一种强烈的期盼，重读“你”强调对象是“你”，重读“准时，强调时间的准确性；“如果你迟到了，你要悄悄地走进教室。”这个地方“悄悄地”就要用虚声表示；再比如说：“你真能干”这句话，运用正常的语气来说，表达的是一种赞赏的意思，可是如果在说话时强调“真”字的发音，把“真”字拉长声音，便带有了一种讽刺的意味。一般来说，教师批评学生尽量正话正说，不要让自己的话带有讽刺的味儿，因为，讽刺最容易伤学生的自尊心。

### （三）注意表达的语气

苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“在教育过程中，儿童越是觉察不到教师的教育意图，教育效果就越好。”语气是语言的声音色彩，是语言的旋律，它随着具体的思想、感情的变化而变化，包括说话的抑扬（语调和语势）、顿挫（停连）、轻重（重音）、徐疾（节奏）等变化。比如，学生迟到了，班主任问：“你怎么迟到了？”既可以用关切而轻柔的语气说，也可以用冷淡的语气说，还可以用气愤的语气问，也可以用质问的语气问。语气平和，说明班主任的稳重；语气温和，说明班主任的耐心。在班主任平和、温和的语气声中，学生会产生亲切感，把班主任当做朋友，这样才能取得良好的教育效果。

### （四）控制说话的速度

语速是指言语表达的速度。语速的快慢，对表达效果有一定的影响。台湾著名作家刘墉说过：“讲话如果没有快慢变化，非但句子不清楚，还容易有催眠的效果，给人喋喋不休的感觉。相反，当你有疾有徐，而且疾得流利，徐得有力，在不重要的地方轻松带过，在重要的地方又能特别强调，则能给人顿挫分明、理路清晰的权威感。”如果语速太快，传递的信息量过大，信息在学生大脑中停留的时间太短暂，不容易记忆；如果语速太慢，在单位时间内传递的信息量偏少，容易让学生听得焦急，情绪烦躁，产生厌烦感和压抑感。因此，班主任控制自己的语速，以适当的语速进行表达是良好交流和沟通的前提条件之一。一般而言，

以一分钟 250 个音节左右为宜。<sup>①</sup>同时，语速的控制也要视具体情境而设定。具体来说，首先，说话的语速要看对象。如果是小学低年级的学生，语速不宜过快，对思维迟缓的学生要放慢语速。其次，说话的语速要看内容。在需要强调的地方，放慢语速，在无关紧要的地方可加快语速；对特别重要或关键的地方，需要一字一句的突出强调，加强印象。另外，说话的语速要看场合。在欢快的情境中，说话语速要快，在沉重悲伤的场合中，语速要放慢；个别谈话语速慢点好，而集体场合讲话使用中等速度为宜。总之，语速是可以调控的，而且有意地进行语速控制是非常必要的。班主任要学会调节控制自己的语速，以争取最佳的表达状态和效果。

### （五）恰当的表达情意

老舍说过，“我们是语言的运用者，要想办法把‘话’说好，不光是要注意‘说什么’，并且要注意‘怎么说’。”班主任在言语表达时，需要注意以下细节：

#### 1.表达要准确清晰

准确清晰是语言表达的第一要务。班主任应该熟练地运用精确、简练的语言表达意思和交流思想，使学生能够获得准确的信息，而不致产生疑义和误解。比如，在批评学生不用功时，不能用“你太不用功”等类似的话，而是要让学生知道“懒在什么地方，怎么样去用功，在哪些方面用功”。如果班主任能够清晰地指出学生存在的问题，学生才能知道努力的方向。

#### 2.表达要条理清楚

班主任在召开班会或者给大家讲话之前，应该把需要讲的事情想清楚，特别是在布置任务时，做到条理清楚、事项分明是非常重要的。

#### 3.表达要简洁明了

班主任的言语表达要简洁明了，即使强调某个问题，也没必要太多的重复，否则学生容易产生反感。要简洁明了，就是要不讲废话，即不讲大话、空话和假话。要简洁明了，还要切忌唠叨，不能老生常谈，容易让学生产生厌烦情绪。要简洁明了，也要去除口头禅。口头禅太多，容易被学生在私底下冠以某某的绰号，不利于树立班主任威信。

#### 4.表达要生动形象

班主任要善于运用生动形象甚至幽默的表达方式，通过举例子、讲故事、打比方的方式向学生传递自己的思想。

#### 5. 要言之有物、言之有序、言之有情

<sup>①</sup>李冲锋著，《班主任工作的 50 个细节》，福建教育出版社，2011，第 19 页。

言之有物，就是最忌空洞无物，华而不实，废话连篇，而要做到“欲语唯真，非真不语”和“言之有理，持之有据”。“欲语唯真，非真不语”，是指语言应该表达的是真情实感，没有真情实感就不要开口讲话。言之有物，是指讲话应精心设计，而不是东拉西扯，语无伦次，令人生厌。言之有情，是指班主任讲话要力求生动有趣，饱含真情。高超的语言艺术的获得决非一日之功，需要经过长期的磨炼。

### 6.表达要容易被对方接受

有一个故事说丹麦女王维多利亚一天深夜回房，敲门，她丈夫在房里问：“谁？”女王说：“我是女王。”房里无动静，门也不开。女王又敲门，她丈夫又问：“谁？”女王说：“维多利亚。”里面仍无动静，也不开门。女王第三次敲门，她丈夫又问：“谁？”这次女王说：“你的妻子。”这时房门大开，丈夫拉着女王的手一同进了房。女王三次敲门，三次自报身分，表达三种不同的情感。“我是女王”表现了一种高高在上盛气凌人的气势，丈夫当然接受不了。第二次说“我是维多利亚”，表现一般的关系，毫无情感，她丈夫也无法接受。第三次，表达了夫妻之间的情感，因此她丈夫欣然开门迎接她进房。这个例子说明，说话人的表达方式对听话人能否接受起着非常重要的作用。班主任一定要对此给予重视。

教师在教育教学过程中如何选择语言表达方式，反映着教师的能力水平。请看一个例子：学生迟到，低着头默默地站在教室门口。老师：“看看表都几点了，还来上学干嘛，还不如在家养着呢！”学生：“老师，公共汽车半路坏了，我是跑着来上学的。”老师：“公共汽车坏了，别人坐的车怎么不坏，单单你坐的坏？我看你还是跑着回家吧！”再看同样的事情，不同的处理。老师看到学生气喘吁吁地走进教室，问：“看满头大汗，出了什么事？”学生：“半路上公共汽车坏了，没办法，我是跑来了”。老师：“为了学习，为了班级荣誉，你能跑着来上学，这种精神非常好。希望你在各方面都像这样严格要求自己。”同样一件学生迟到的事，不同的处理方法，会得到不同的教育效果。第一位老师，站在学生的对立立场，对学生讽刺挖苦，学生当然不会服气，嘴上不说，心里已经和老师对立起来。第二位老师，有一颗爱护学生的心，能体会学生的难处，站在学生的立场，说出的话让学生感到温暖。

### （六）善用沉默的力量

英国有句古谚语：“说话是银，沉默是金。”班主任在必要时候的沉默能起到意想不到的教育效果。首先，沉默可以安静学生的情绪。比如在班级闹哄哄需要学生安静下来时，最好的方式就是选择沉默的注视着学生。其次，沉默可以体现班主任的威严。心理学的研究表明，人际交往过程中，如果一方适时的沉默不语，另一方得不到对方的任何信息时，就会

被对方的沉默所慑服，从而顺从对方的意志。班主任要在班级管理过程中恰当地运用这一原理。沉默可以赋予班主任一种难以琢磨、琢磨不透的神秘感，增加班主任的稳重与威严，甚至使学生感到班主任的“可畏”。通过沉默增强威慑力，就可以减少师生冲突，使学生在班主任的沉默中感受到压力，消除对抗心理。第三，沉默还是棘手问题处理的缓冲剂。当学生犯了严重错误或者碰到棘手的问题时，班主任的通常反应是火冒三丈，暴跳如雷，冲动地做出某种过激的行为，不仅不能收到良好的教育效果，反而还会影响班主任的自身形象和师生感情。如果班主任能及时控制自己的情绪，用沉默来代替上述过激的行为，反而能起到“此时无声胜有声”的效果。此外，沉默还可以表示对学生的宽容、理解、肯定、鼓励等多种态度，达到用语言交流无法达到的效果。班主任要充分认识“沉默是力量”，学会恰当适时的沉默方式，并辅助于眼神、表情等肢体语言，达到预想的教育效果。

### （七）语言表达具有针对性

班主任的工作对象是学生，而学生是千差万别的。班主任在运用语言技能技巧时，应因地因时因事而易，决不能千篇一律、单调重复。

#### 1. 针对不同性别的学生，选择不同的语言方式

日常工作中我们常常发现这样一种现象：当你用同样的话语、同样的语气批评男学生和女学生的时候，男生可能感到不痛不痒，毫不在乎；而女生却感到受不了，心里委屈，甚至哭鼻子。这种现象并不奇怪。因为，男女生的心理承受力是不同的。一般说，男生性格粗犷，说话直率，心理承受力较强；女生性格温和，说话委婉，对外界事物的刺激较敏感，心理承受力弱。因此班主任对男生与女生谈话应该采用不同的语言方式。

#### 2. 针对不同时间、地点，选择不同的语言方式

班主任老师经常要与学生进行个别谈话，谈话的时间、地点、场合，对谈话的效果具有很大的影响。如果时间地点场合选择不好，有时谈话效果会适得其反。一般来说，能不在课上当着全班学生批评的，就不要在课上批评。下课后，找一个僻静的地方推心置腹地谈。能避开其他教师的批评，就不要当着许多教师批评。可以到操场一角、花园一椅幽静之所谈，效果会更好。

#### 3. 针对不同性质的事件，选择不同的语言方式

班主任的工作内容是多方面的，上学科课时，语言要严谨、简练，要注意逻辑性，要注意语言的启发性。班会课，要注意语言的感召力，鼓动性。课下，与学生谈天，要注意语言的亲切，学生犯了错误，性质严重的，教师与之谈话时，要有震慑力；学生所犯错误属无意

或无关大局，教师点到为止，留有余地，让学生思考，自己改正。

### （八）语言表达具有激励性

班主任语言，必须具有非常强的感召力，最佳效果是，号召时，要让学生听了之后，精神振奋，干劲倍增；抒情时，要让学生听了，如沐春风，心旷神怡；点拨时，要让学生低头沉思。教师语言的感召力是教师语言追求的一个较高的境界，需要长时间修养、演练、学习的过程。有的老师认为自己天生不善于讲话，不可能达到这样的效果。每个人的讲话先天素质是不一样的，比如有的老师天性活泼，讲话时充满感情，具有较好的先天条件，有的老师天性腼腆，性格内向，讲话音低量小，在讲话方面先天素质较弱。但是，这不是决定讲话有没有激励效果的条件。讲话声音大，并不见得具有激励性，讲话声音小，并不见得没有鼓动效果。关于教师讲话的激励性，有一个最低标准，那就是在教育教学过程中在用词方面多用激励性的语言，如“很好”、“真棒”、“有进步”、“能行”、“再努力一把定会取得更好的成绩”等等，少用消极性的语言，如“你真笨”、“真没用”、“你算完了，就这个样子了”等语言。有时看起来是一句话，但有时会像一根毒刺一样深深扎在学生的心上，会把学生一生的勇气泄光的。

### 【案例】万玮老师的以德立威策略

一天，我去班里上课，走进教室，就发现有人争吵。定睛一看，原来是“小个子”杨良在舌战群儒呢。原来上节课是副课，杨良纪律不好，与老师顶撞，老师比较生气，批评了班级，这下副班长不干了，下课后责备杨良。杨良百般狡辩，推卸责任，一会说老师不公平，一会说其他同学上课纪律也不好。在我的概念中，杨良一直是班级有名的“调皮大王”，毛病特别大。班长在向我告状时，杨良拼命抵赖，我尚未表态，杨良已成千夫所指。于是我说，杨良，你看全部同学都在批判你，总不会是大家串通好的吧。我说这话时态度缓和，并不是很严厉。结果意料之外的事情发生了，杨良胸脯气得一鼓一鼓的，两眼圆睁，把书狠狠地往地上一扔，嘴上说着，你们都是串通好的，你们什么事情都怪我，我无论做什么都不好，我不要再在这个班读书了，也不要在这个学校读书了……一边说，一边向门外跑去。

这平地一声雷把我打了个措手不及。我和同学们愣在那里面面相觑了十几秒钟。还是我先反应过来，对两个班长说，赶快去把杨良追回来。

我不担心这两个班长的能力。果不其然，刚上了几分钟课，班长就领着杨良回来了。只见杨良低垂着脑袋，脸上的泪痕还没有干，我示意他坐下。他很清楚刚才自己的举动过于冒失，心中惴惴不安。在这个时刻我说道：“首先我要感谢两位班长，他们很有责任感，是他们把杨良同学给劝了回来；杨良同学也能及时控制自己的情绪，回来上课。上一节课的事情，我们课后再来讨论谁对谁错，在这里有一点我想请大家考虑一下，如果全班所有人都批评你，你的感觉是怎样的？你能承受得了吗？大家一定有这样的体会，如果你去办公室，所有的老师都批评你，你也会难以接受的。”讲到这，我注意到很多同学都不自觉地点头。我继续说道：“所以，这一次杨良同学虽然犯了错误，跑了出去，但这个错误是可以原谅的，大家说是不是？如果我们欢迎杨良同学回来的话，我们大家就一起鼓掌表明我们的态度。”我的话毕，全班同学都鼓起掌来，在热烈的掌声中，我看到杨良的脸上表现出了激动的神色。接下来的课中，杨良听得特别专注，虽然没有举手发言，但是我从他坚定的目光中看出来，他已经对我口服心服了！

资料来源：万玮著，《班主任兵法（修订版）》，华东师范大学出版社，2009，第11-13页。

### 三、表扬学生的艺术

美国著名心理学家詹姆斯的研究发现，一个没有受到激励的人，仅能发挥其能力的20-30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥到80-90%。表扬是班主任运用鼓励、赞许的语言或行为，对学生合乎规范的表现给予肯定的行为。表扬是一门技术，也是一门艺术，表扬是班主任手中的利器，它可以点燃学生自信的火种，可以激发学生昂扬的志气，可以强化学生的积极行为。诚如著名教育家陈鹤琴所说：“无论什么人，受激励而改过，是很容易的；受责骂而改过，是不大容易的，而小孩子尤其喜欢听好的话，不喜欢听恶言。”

#### （一）选择表扬的场合

在恰当的场合表扬可以为表扬增添效力。从场合来说，批语宜私下，表扬宜公开，因此大多数表扬要在公开场合进行，公开表扬是表扬中最郑重的一种形式，不仅可以激励被表扬者，而且可以激励其他同学。具体来说，班主任要善于在班集体中表扬学生；在家长会上表扬学生；在总结会上表扬学生；在全校会上表扬学生；在公开栏中表扬学生；在学校之外表扬学生。

除了公开表扬，私下表扬是非正式、非公开场合下的表扬。班主任要善于运用私下表扬

的形式。具体来说，班主任要善于在家长面前表扬学生；在异性面前表扬学生；在校领导面前表扬学生；在学生喜欢的人面前表扬学生。

## （二）控制表扬的频次

美国著名教育家德雷玻说过：“年轻人对表扬的反应，要比对批评的反应更加积极。即使是让你感到最困难的学生，也要找到他的优点，公开地、真诚地表扬他，你会发现他会变得不那么难对付。”从频次的角度看，要“多表扬，少批评”。特别是在“赏识教育”理念的指导下，多表扬，少批评成为了教育的一个基本原则，很多班主任把“多表扬”当成了教育的法宝。但是，表扬也要把握一个度的问题，如果过度频繁的表扬，不仅会削弱表扬效果，还会产生负面影响。那么怎么把握好正确表扬的度呢？

首先，要注意幅度。表扬要公平，照顾到每个学生。不能把表扬的对象局限于班里的个别“好学生”，而不表扬“差生”。如果表扬集中在几个成绩好的学生或个别班干部上，无形中会打击绝大多数人的积极性，甚至引起大多数学生的反感和厌恶。

其次，表扬要注意广度。表扬内容不应只局限于学习成绩优良、遵守纪律等，而是应该把表扬的触角伸展到学生学习、生活、心理、生理、人际交往、课余爱好等诸多领域。

第三，表扬要注意深度。多表扬不仅要注意次数，而且还要注重质量，注重表扬的深度。表扬不是召开新闻发布会，不是就事论事，而是既要讲清表扬的事实，又要揭示表扬的原因、优点形成的原因，还要揭示表扬的价值。这样才能让表扬的力量打动被表扬者和其他同学，从而使被表扬者产生更上一层楼的动力，让其他学生产生羡慕之情、向往之心、效仿之行。

第四，表扬要防止泛滥化。班主任需要提醒自己的是，多表扬不是乱表扬；多表扬不是滥表扬；多表扬不是重复表扬；多表扬不是全表扬。

## （三）抓住表扬的时机

《司马法天子之义第二》中记载：“赏不逾时，欲民速得为善之利也。”说明古人十分重视“奖赏”的时机。表扬的效果与表扬的时机之间存在必然的联系，好的表扬必须在恰当的时机下进行。根据表扬的时间快慢的差异，可以把表扬分为及时表扬和延时表扬两类。

及时表扬就是要抓住有利时机，不失时机地立即对学生的美好表现和行为作出表扬。当学生有了点滴的进步，教师及时表扬，说明教师把学生点滴的进步看在眼里，教师表扬这

种行为，会强化学生的进步行为，从而使其继续沿着积极的方向发展。通过这种强化，学生就会产生不断努力的动力，使良好的行为得到再现和巩固。反之，如果学生有了进步，教师没有及时表扬，等于向学生传递了一个信息：你的进步无所谓。时间长了，学生就会对自己的良好行为感到淡漠，从而丧失了保持的动力。

延时表扬就是当发现学生表现出良好的行为或取得成绩时，并不立即作出表扬，而是经过一段时间后再提出表扬。班主任不仅要恰逢其时地及时表扬学生，而且还要注意运用延时表扬的艺术。教师为什么要善于运用延时表扬呢？因为，短短几天的时间，很难看出学生的进步，这样的表扬还不保险，而且在其他学生眼里看来，这些表扬是没有说服力的。只有在充分观察后才能根据其长效行为适时延时表扬。

不论是及时表扬还是延时表扬，不论是学生行为表现到位水到渠成的表扬，还是教师创造或者等待的表扬，其基本准则都是在正确的时间表扬学生。班主任要根据实际的工作情况，把握好表扬的时机，不能超前也不能滞后表扬，要恰到好处。这样才能使优秀的学生更上一层楼，使中等人进入优秀生的行列，使后进生得到显著的提高。

#### （四）把握表扬的方式

法国教育家罗梭说过：“表扬学生微小的进步，要比嘲笑其显著的恶迹高明得多。”表扬按照不同的划分标准可分为多种不同的方式。按照表扬的形式，可分为口头表扬和书面表扬；按照表扬的场合可以分为当众表扬和单独表扬；按照表扬的次数，可以分为一次表扬和多次表扬；按照表扬的对象可以分为集体表扬和个体表扬；按照表扬的主体，可以分为单位表扬和个人表扬；按照表扬的隐显程度，可以分为直接表扬和间接表扬，等等。班主任表扬学生时，要考虑不同表扬方式的效果，选择运用最佳的方式表扬学生。

此外，表扬还有一些含蓄的方式，比如捎带式表扬、转达式表扬、动作式表扬等等。运用得当也可起到很好的效果。捎带式表扬，即表扬别人时顺便提一下。比如，在重点表扬了某个同学后，还可以说：“这次做得比较好的还有某某同学、某某同学等。”虽然是捎带式表扬，也可以在一定程度上达到表扬的目的。转达式表扬，即通过被表扬者的好友或者其他途径转达对他的表扬。比如，召开家长会时，让家长转达老师对学生的表扬；老师请同学转达对另外一个同学的表扬等。动作式表扬，即教师通过身体动作向学生传达表扬信息。比如，对学生投以赞许的目光、报以期许的微笑、拍拍学生的肩膀或者竖立大拇指、鼓掌等。

## 四、批评和处罚学生的艺术

批评和处罚是不可缺少的教育手段。没有批评和处罚的教育可以说不是完整的教育。班主任为了提醒孩子下次不犯同类错误，批评和处罚是必需的。所以，对违规违纪的学生必须有适当的批评和处罚，这对被批评和处罚的人有利，对他人更是一种保护措施。河南省优秀班主任王莉老师这么说：“不是所有的学生都能教育好，不是所有的道理都能讲的通，也不是所有的学生都能被感化，可以说每个班都有害群之马，每个学校都有屡教不改的学生。所以，教师只靠一张嘴引导、说服、教育是不够的。对于个别行为恶劣且屡教不改的学生，单纯的苦口婆心就是软弱，就是没有原则。批评和惩罚是必需的教育手段。”<sup>①</sup>在学校里批评和处罚是保证正常教育教学秩序的常规手段。批评和处罚不是目的，而是手段。批评和处罚的目的是告诉学生这样做是错的，警醒学生以后不再犯同样的错误。比如魏书生发明的“唱歌法”、“写一份说明书法”，都不失为好的“处罚法”。广东省优秀班主任陈晓华也说过：“批评和惩罚是把双刃剑，是一种危险、高难度的教育技巧，弄不好会使师生两败俱伤。但如果没有惩罚，就会黯然失色。我主张走进学生心灵的惩罚，因为这是有效惩罚。”<sup>②</sup>

批评和处罚学生时，应该注意以下原则：（1）适度原则。学生犯了错误，班主任要根据所犯错误的性质、程度、影响及自己认识情况，对照学校有关违规违纪处罚条文，给予适度的处罚。如果“量刑”太重，当事学生不服，则产生逆反抵触心理；如果“量刑”太轻，则起不到教育当事人的作用，又起不到警示的效果。适度原则同时有另一层含意，是说处罚手段不能滥用。如果班主任动不动就处罚学生，搞得学生人人自危，个个害怕，班级成了“劳改所”，久而久之，处罚就失去了效力，班主任失去了威信，班级不但管理不好，而且迟早会“天下大乱”。（2）公正原则。班主任对犯了错误的学生进行处罚时，一定要坚持公正原则，对班里每一位学生，一视同仁，切忌偏心。如果处罚不公正，“看人下菜碟”，降低了班主任的威信，损害了班规班纪的权威，班级管理势必受到很大的影响。苏霍姆林斯基说过：“很难想象还有什么比由于不公正而产生的情感上的麻木更能摧残儿童的心灵了。”<sup>③</sup>（3）情感原则。处罚是一种强制性的惩戒手段，但不排除情感的作用。英国教育学家尼尔说过：“教育要顺应生命的本质，要以人性化为最有效的手段。因为，人性化教育是对人的尊重、关怀，它能培养学生的自信心吗，使学生对自己、对他人、对社会、对未来都充满信心、充满积极进取的精神。”班主任在对学生进行处罚前，一定要讲清处罚的根据；处罚后，还要做好思想工作，多找被处罚学生谈心开导，使被处罚的学生从心里感到震动，相信老师是爱

<sup>①</sup>王莉著，《扶年轻班主任上马》，中国轻工业出版社，2011，第187页。

<sup>②</sup>陈晓华著，《做一个魅力班主任》，中国轻工业出版社，2011，第63页。

<sup>③</sup>赵国忠主编，《班主任最需要心理学》，南京大学出版社，2009，第54页。

护自己才处罚自己的。不管何种形式的处罚，都必须以爱护受教育者，唤起被教育者的自知为目的。如果违背了这一点，任何形式的处罚都是不足取的。那种伤害学生自尊、不利于学生身心健康的处罚方式必须坚决摒弃。

批评和处罚学生时，要注意运用以下艺术：

### （一）注意批评的场合

概括起来，班主任不宜在以下情境下批评学生：不宜在集体面前批评学生；不宜在办公室批评学生；不宜在异性面前批评学生；不宜在学生尊重的人面前批评学生；不宜在家长面前批评学生。

### （二）注意批评的频次

批评和处罚不论怎么说对学生来说都是一种打击，要谨慎地运用。马卡连柯认为，“批评和惩罚不应当妨碍整个集体的发展，不应当成为集体中的一种生活方式；惩罚要很少使用，少到整个集体都对所给予的批评和处罚特别注意。因此，必须不经常使用惩罚。”他还说：“必须防止惩罚接踵而来。接踵而来的惩罚不会带来任何好处，只能使集体不得安宁，而且由于大量采用惩罚，以致不能执行。”对于处分同学，他说：“一般来说，应当尽可能少处分，只有当非处分不可时，当处分显然是合适的并得到公众舆论的支持时，才应当处分。”总之，班主任在批评和惩罚学生时要注意批评的频次不宜过大，偶尔为之即可，过于频繁的批评会使批评失去应有的效力，一个老师动辄批评学生，只能说明他的教育手段单一。同时尽量采用以表扬为主，批评为辅的教育策略，争取达到没有批评的最高境界。

### （三）把握批评的时机

批评的效果与批评的时机之间具有必然的联系。批评和惩罚必须在恰当的时机下进行。根据批评的时间快慢的差异，可以把批评分为及时批评和滞后批评两类。

滞后批评就是当发现学生出现不良行为或错误时，并不立即作出批评，而是给学生留出反思过失、自我改进的时间，然后等待有利的时机，寻找有利的空间进行批评教育，以及学生自我完善的批评方式。班主任要善于运用滞后批评的方法。当学生在犯了错误以后，学生会对自己的错误行为有所反思，特别是他知道班主任已经知道他犯了错误并且要找他谈话

或者批评他时,反思的效果就更好。批评要滞后就是为了给犯了错误的学生留出反思的时间,给他们自我反思和自我教育的机会。滞后批评之所以能够取得良好的效果,其实就是运用了学生自我反思的心理,让学生自己在心理上、在思想上战胜自己的错误,从而达到不需要班主任多言,学生自己达到自我教育的效果。就像魏书生说的:“用学生心灵深处的能源,照亮学生的精神世界,是最节省能源的方法。”马卡连柯在《关于我的经验》中谈到这样一个案例:一个学生犯了错误,他并没有立即指责,而是给学生写了一张纸条,请他晚上11点钟来找他。等到了晚上11点学生来找他的时候,这个学生已经充分反思了他自己的行为,听取了同学们的意见。后来,马卡连柯在《教育过程的组织方法》一书中提出了“延期谈话”的方式,并指出,延期谈话应单独或者在少数人参加的情况下,对犯错误学生在当天晚上或者翌日进行。

及时批评就是要抓住有利时机,不失时机地立即对学生的不良表现和行为作出批评,以达到“趁热打铁”的效果。学生犯了错误,班级发生了问题,班主任的及时处理容易收到较好的教育效果,同时也能使“事态”得到及时控制,不至于蔓延下去。如果学生犯错误之后,班主任拖了很长时间不表态,不“结案”,学生会认为班主任无能,没有办法。如果班主任过了很长时间再处理,学生对自己所犯错误记忆淡漠,处理也就起不到教育作用了。例如,课堂上学生犯下严重错误影响他人时,就需要教师及时地给予批评制止。

把握批评的时机,需要注意查清原因再批评的原则。不能看到学生犯了错误,不问青红皂白,劈头盖脸一顿批评。这样的批评是基于老师对犯错误的经验,而不是基于本次错误的具体原因,有时会出现批评错误,导致不良影响。因此,不明原因,根据以往对学生的刻板印象轻易地批评学生往往会犯经验主义的错误。

总之,班主任要根据实际情况,根据不同的情境选择“滞后批评”和“及时批评”两种方式。两种批评时机具有不同的教育价值和意义,甚至有时候需要把两种批评方式结合起来综合运用,在事发现场通过及时批评的方式制止不良行为的发生,而在事后采用滞后批评的方式从源头上解决问题。

#### **(四) 选择批评的方式**

批评方式是指班主任批评学生时所采用的行为方式。批评方式可以按照不同的方式划分为不同类型。按照批评场合,可以分为私下批评和当众批评;按照批评载体,可以分为言语批评、书面批评;按照批评的程度,可分为暗示批评、明确批评、惩罚等。班主任要采取学生可以接受的方式,不能仅凭个人情感支配,随意选择运用批评方式。

陶行知说过：“真正的教育应该是和风细雨式的，这样孩子们才能真正地接受。”清朝学者李惺认为：“攻人之过勿太严，更思其堪爱；教人之善勿过高，更令其可从。”批评本身不是目的，批评只是教育的手段，批评的目的在于教育学生，帮助学生的成长。同时，批评也是一把双刃剑，运用得当可以让学生认识到自己的错误，并改正自己的错误；运用不当则会使学生产生对抗情绪。

批评是否运用得当，关键在于教师要把握批评的分寸，注意把批评的“度”拿捏到位，恰到好处的批评。班主任批评学生时应该注意以下事宜：

首先，做到批评对事不对人。就是根据发生的事件来展开批评，而不是针对其它事情或者以前的事件展开，保证批评的客观性和公正性；

其次，批评的语言不能走极端。批评的话一定要慎重地斟酌字句，把握分寸，避免用绝对化的语言给予学生全盘否定；

第三，注意批评要与错误相适应。即批评的内容和力度与学生所犯的错误相适应。在内容上不能“秋后算账”，在力度上与所犯错误相适应。错误严重要严厉批评，错误轻微要轻微批评。批评的力度，过与不及都不能取得良好的教育效果；

第四，批评要给予学生目标。批评不以打击学生为目的，而以教育为旨归。一方面让学生意识到错误的根源，加以改正，另一方面要给学生指明改正错误、继续前进的目标和方向；

第五，批评要注意做好铺垫。主要表现在要在情感上做好铺垫，让学生觉得批评是为了他自己的成长；要在氛围上做好铺垫，批评开始时要平心静气，用商量、讨论的方式开始，创设一种宽松的的氛围，在需要严厉批评时，则要感受到氛围的紧张和压力。另外还要在方法上做好铺垫，选择学生易接受的方式。

### 思考与练习

1. 请选择典型的一天，记录下您对学生的所有批评，然后一个一个分析，哪个是必要的，哪个是不必要的，其中有几个可以转换为提醒、分析、理解和表扬等方式？

2. 请回忆一周内您作为班主任对学生举行表扬和批评的次数和具体情节，并反思您当时语言表达的艺术性和策略性。

3. 请您尝试一次“无批评日”，并总结经验教训。

4. 请您把平时您最常采用的惩罚学生的手段罗列出来，加以分类，并进行评估。
5. 请分析和梳理您的工作，自我鉴定一下您属于那种类型的班主任，并反思自己以后应该在哪些方面提高自己。
6. 请选择比较典型的一天，仔细回忆您在班里都做了哪些日常管理工作，看其中哪些是必要的，哪些是做了无用功，反思其中的经验和教训是什么？
7. 请您设计一个分层次的班级日常管理网络，把各种日常管理项目都安排得清清楚楚，然后找几个学生，听听他们的意见。

## 主题四：班主任如何实现有效沟通？

沟通是一门心灵与心灵对话的艺术，沟通是建立和改善人际关系的法宝，只有通过有效沟通才能搭建起理解和合作的桥梁。正如卡耐基所说：“沟通是成功的桥梁和纽带，善于沟通，就能消除误会和隔阂，就能增加彼此的了解、信任和友谊，并获得支持。”班主任的沟通水平和艺术在很大程度上决定了班主任工作的效果。班主任要和学校领导、科任教师、家长进行有效地沟通。

### 一、班主任与领导的有效沟通

班主任的工作需要得到学校领导的理解和支持。因此，班主任和领导的有效沟通是做好班主任工作的重要保障。

#### （一）与领导沟通要态度谦逊

态度谦逊是对领导尊重的一种方式。学校领导一般不会喜欢高傲、自大、自负的老师。著名心理学家罗杰斯说过：“一个人要具有亲和力，就必须以尊重和理解他人内心世界为前提。”

#### （二）与领导沟通要学会倾听

黄月霞说过：“倾听是有效沟通所必备的元素，它是一种接纳的心底语言。”学会倾听，是一种能力，也是一种礼节。认真倾听，不仅可以准确、全面、完整地获取领导所表达的信息，而且可以表示对领导的尊重。与领导沟通，要学会在观察中倾听，即倾听领导讲话时注意观察领导的举止行为、外貌神态。通过观察和倾听来辨别领导信息的真伪、隐显，做出正确的判断。

#### （三）与领导沟通要善于理解

理解领导的工作思路和意图是与领导沟通的关键之所在。只有正确理解领导的意图，才能正确贯彻和执行，才能提高班级管理工作的实效。班主任要多向领导请示和汇报工作，也要珍惜和领导平时在一起的聊天，在请示汇报和聊天的过程中，更能准确把握领导的要求。

#### （四）与领导沟通要适当反馈

与领导沟通要适时地做出反馈。反馈的方式包括行为上的反馈，如点头、微笑、目光注视等；语言上的反馈，如“嗯”、“哦”、“我知道了”等；内容上的反馈，如及时的把班级管理工作的意见、想法、思路、计划、安排、建议和要求及时反馈给相关领导。

#### （五）与领导沟通要巧妙建议

当需要向领导提出要求和请求时，不宜直接提出，可巧妙采取建议的方式。提出建议之前必须说清楚你的主要目的，为了解决什么问题或者达到什么目的的方案，最好能提出多套方案，供领导选择和决策。

#### 【资料链接】校长喜欢什么样的教师？

喜欢“品德高尚”的老师；

喜欢有思想的老师；

喜欢“合群”的老师。

——河南省安阳市七中书记田国梁

爱岗敬业，心胸宽广；

注重学习和反思，善于思考，解决问题的能力强；

与人合作，不斤斤计较；与人为善，不自私狭隘；

有一定的团队精神。

——河南省安阳市七中校长鲍志慧

喜欢有“脊梁”的老师：有脊梁指能明辨是非，有正义感，不唯唯诺诺，不人云亦云，不见风使舵，即有骨气，有个性，能担当责任；

喜欢“简单为美”的老师：即当在执行校长决策出现问题时，能及时和校长进行有效沟通；

喜欢“老虎”型而不是“豺狼”型的老师：老虎都是一只一只的，豺狼是一群一群的。

——甘肃省白银市平川区大水头学校校长杜林

#### 【资料链接】校长不喜欢什么样的教师？

思想不健康，心理不健康的老师；

不负责任，没有全身心投入工作的老师；

缺乏爱心，方法简单粗暴的老师；

自负自傲，缺乏合作精神的老师。

——河南省安阳市安阳师院附中校长——谢谋荣

工作上天天如此，没有变化的老师；

看不见小事的老师；

说得多，做得少的老师。

——甘肃省白银市平川区大水头学校校长杜林

资料来源：王莉著，扶年轻班主任上马，北京：中国轻工业出版社，2011年版，第267-269页。

## 二、班主任与科任教师的有效沟通

科任教师是学生某种知识的传授者，也是学生健康和谐发展的教育者，他们应该是班集体的“组成部分”。一个班级实际上有两个集体，一个是学生集体，一个是教师集体。马卡连柯说：“应该有这样的教师集体：有共同的见解，有共同的信念，彼此间互相帮助，彼此间没有猜忌，不追求学生对个人的爱戴，只有这样的集体，才能够教育儿童。”我国小学当前要求开设的课程主要有语文、数学、外语、科学、体育、艺术、品德和生活、综合实践活动等。中学要求开设语文、数学、外语、科学（物理、化学、生物等）、历史与社会（历史、地理）、体育与健康、艺术、综合实践活动、计算机等近10门课程。这就意味着一个小学班主任通常要和五六个科任教师打交道，而一个中学班主任需要与八九个科任教师打交道。因此，班级教师集体中最为关键的莫过于班主任和科任教师的合作，班主任要充分利用科任教师这股重要的教育力量，协调好与他们的关系，汇聚成有机的统一的整体教育力量。

### （一）与科任教师的沟通要形成良好的合作环境

班主任与科任教师的合作育人应建立在真诚对话、互相理解的基础上，只有教师之间信念和认识一致，行动一致，才能真正产生教育合力。胡爱娟老师说过：“班主任应成为协调人际关系的艺术家，班主任只有协调好与教育管理有联系的各种关系，才能营造好彼此沟通、相互配合的良好氛围，才能有利于校内外多种教育力量的整合，有利于学生良好成长环境的形成。”因此，班主任与科任教师之间要以诚相待，真诚交流，理解信任，建立一种平等、有效的交流，形成一种和谐、愉快的合作交流环境。

## （二）转变以自我为中心的观念

作为一名成功的班主任，要转变以自我为中心的观念，使自己转变为为科任教师服务的角色。俗话说，“一个篱笆三个桩”，只有班主任跳独舞，缺少了科任教师的积极配合与帮助，是不可能有一个优秀的班集体的。同时，班主任还要尊重科任教师，在班级内树立科任教师的威信，出面协调和化解学生与科任教师的矛盾。

## （三）与任课教师的沟通要不断拓展丰富的合作内容

班主任要充分认识到科任教师热情参与班级管理的重要意义，主动与科任教师交流思想。班主任要充分认识到科任教师对班级工作具有知情权和参与权。具体地说：使班级所有的科任老师都了解班级工作计划，都明确班主任的教育要求；争取科任老师参与班级活动，并请求科任教师固定联系班级内的一部分学生；班主任定期或不定期向科任老师通报班级工作情况及学生情况，并了解学生在各科学习中的情况和反映学生对各科教学的意见；班务阶段性工作的开展，如主题班会、三好学生的评选、发展团员等，要在征求科任教师的意见和建议的前提下进行；班主任定期召开科任教师联系会议，交流情况，商讨教育对策；协调科任教师与学生的关系，及时化解科任教师与学生的矛盾；尽量给科任教师的工作以支持，在课外活动、学科活动中给科任教师提供条件和方便。

### 【资料链接】科任教师喜欢什么样的班主任？

关爱学生，讲民主，能尊重学生，爱生如子，与学生和睦相处；

虚心、和蔼，具有亲和力。与任课教师建立平等的关系，尊重别人，经常征求任课教师的意见和建议。与任课教师配合默契，共同解决班级问题；

有先进的管理理念，有较高的管理水平，有独特的管理方法。所带班级班风良好，学习气氛浓厚，学生呈现与众不同的精神面貌。善于开展活动，在活动中培养学生的优秀品质。把班级事务管理得井井有条；

不把分数放在第一位，注重培养学生的人格，注重对学生的思想教育，培养他们积极进取的人生态度，关注学生的全面发展；

善于交流，能经常和任课教师进行沟通，互通情况，及时通报班内的近期安排；

协调能力强，能全盘考虑各科时间，能协调好各科老师之间的关系，协作组有较强的凝聚力，各学科均衡发展；

……

### 【资料链接】科任教师不喜欢什么样的班主任？

唯我独尊，态度蛮横，自以为是。看不到别人的优点，听不进去别人的意见，缺少与任课教师的有效沟通；

责任心差，不思进取。在其位不谋其政，班级管理松散，工作漫不经心，对任课教师反映的情况置之不理，任学生自由发展，做甩手掌柜，班级纪律涣散；

只顾自己所教学科，与任课教师抢时间、拖堂。对任课教师的工作不关注、不配合、不支持。处理班务或学生问题影响其他老师上课；

……

资料来源：王莉著，《扶年轻班主任上马》，北京：中国轻工业出版社，2011年版，第273-275页。

## 三、班主任与家长的有效沟通

前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“没有家长学校，我们就不可能有真正的家庭——学校教育。”当今世界各国已普遍认识到，青少年儿童的教育单纯依靠学校单方面的力量是难以完成的，需要社会各方面，尤其是家校的通力合作。近年来，美国为着重研究解决公立学校的危机问题，把家校合作作为教育研究和学校改革的主题。法国、德国、英国、芬兰和挪威等欧洲国家，也把家校合作作为教改的重要组成部分。可以说，家校合作是当今学校教育改革的一个世界性的研究课题。

随着教育理念的转变、更新、发展，人们越来越意识到教育是一个系统的整体，学校教育与家庭教育在这个整体中相互依存、相互作用，分别发挥着不可替代的作用。联合国教科文组织在国际会议上指出：“提高教育改革效率的基本原则是密切家校之间的合作。家校合作是21世纪教育的职业精神之一。”由此可见，加强家庭与学校的合作有着极其重要的意义。而作为学校教育主力军的班主任是家校合作最直接、最重要的参与者，因此，班主任与家长合作得好坏，直接关系到学校教育与家庭教育的合力效果，甚至会影响到家校二者合力的形成。所以，班主任与家长要建立一种平等互助的合作伙伴关系。班主任与家长合作是家校合作的重要环节。班主任和家长在教育活动中建立起互相信任、协调一致的合作关系，可以使家庭教育与学校教育结合，形成家校合作互动的教育格局，为学生的发展提供良好的环境，促进家庭、学校和社会的和谐合作氛围的形成。

### （一）与家长沟通要热情真诚

家庭是儿童最先接受教育的地方，父母是儿童最早的老师。在青少年的成长和发展过程中，家庭教育是重要的教育环节之一，它的教育和影响着重要作用。因此，学校和家庭保持密切的联系与相互合作是完成教育计划的重要条件。学校和班主任应当主动积极地接纳家长为合作伙伴。事实证明，班主任与家长之间坦率而又真诚的态度是良好的家校合作关系的基础。班主任要通过对家校合作的大力宣传、指导、支持和鼓励，使家长对家校合作充满信心和热情。班主任可利用家长的才能开发各具特色的班级与家长合作活动，并使各活动在时间上保持连续性，在效果上相互强化和促进。班主任是家校合作活动的具体策划人、组织者和参与者，在家校合作过程中需担任活动的推行人、指导者、咨询者、活动资源开发人、家长的朋友、交流对象等诸多角色。

### （二）与家长沟通要注意方式

班主任与家长的沟通要善于根据不同时期、不同情况、不同家长类型，采取不同的沟通方式。在做家长工作的时候，应该考虑不同的家庭情况。比如，同样是学习成绩不好，若是家长有见识，思想水平比较高，能正确教育子女，可以直言不讳地介绍孩子的学习情况，分析孩子的不足，共同研究提高教育孩子的办法。若家长思想狭隘，又好面子，这就不可当着其他家长的面介绍他孩子的情况，即使在适当的场合，也要注意谈话方式，在谈学生成绩时，可以用“最近一段时间有进步，但是……”这样的语句开始谈话。肯定进步，指出不足，常常是与这种类型家长谈话的基本方式。做好学生家长工作必须研究家长的不同类型。学生家长大体分为五种类型：物质刺激型、惩罚型、放任不管型、束手无策型、科学教育型。这种分类并不十分科学，互相之间有交叉和重叠，比如束手无策型家长开始时可能是物质刺激型，或是放任不管型，或是惩罚型，后来因为以上方法造成教育的全面失败，最后成为了“束手无策”的家长。在研究了家长的教育类型后，方可对症下药，有的放矢。针对不同家长类型，准备不同的沟通方式。不管哪种类型的家长都有一个共同点，那就是把孩子培养成一个有用的人。根据这一共同点，只要我们找好切入点，班主任老师就一定能找到与家长共同的话题，只要班主任老师推心置腹，讲话入情入理，以理服人，一定可以医治好家长在教育上的“疾患”。

### （三）与家长沟通要注意策略

班主任与家长的沟通要客观公正。在向家长介绍学生的情况时尽量做到客观辩证，不能

只报喜不报忧或者报忧不报喜，应该既报忧也报喜。对学生的优点和闪光点，要充分予以肯定，对学生存在的问题，要做到客观地分析原因，和家长共同商量解决策略。在遇到分歧时，尽量采取商量的口气，争取家长的配合。一般说来，多数家长重视对子女的教育，注意培养孩子的正确思想、良好的品德和行为习惯，关心学生的学业成绩和健康。但也有个别家长在教育子女的思想方法存在不同程度的不足，这对学生的成长是十分有害的，为了使家庭教育和学校教育一致起来，必须在了解孩子的同时了解家长，针对家长的不同情况选用不同的谈话策略。每个班级五十几名学生家长，他们从事的职业不同，文化修养、政治素质不同，社会地位、经济状况不同，因而他们的思想意识和思想方法有差别。家长对学生的影响作用也不尽相同。多数家长是有权威的，也有极少数家长在孩子心目中的位置不高，或者说影响力甚微，做家长工作应该事先了解到这些情况。

#### （四）与家长沟通要促进和谐

与家长沟通时，不可一味指责学生，更不能把学生的不良习惯完全归罪于家长，这样不仅容易引起家长的不满情绪达不到有效的沟通效果，而且还会伤害家长和学生的自尊心。著名班主任魏书生说过：“与家长沟通时最忌讳学生偶尔有小过失时找家长告状，实际上就等于向学生宣告自己的无能。”<sup>①</sup>因此，班主任应该不越过学生向家长告状。如果发现学生有诸如到电子游戏厅等行为，应该是先劝说，如果两次无效，则由本人告诉家长，再由家长写一个知道此事的条子，再由本人带给教师。这样使学生变得诚实，家庭关系好一些，也提高了老师在学生心目中的威信。如果学生实在不愿意告诉家长自己的不良行为，班主任可以再次和他商量，再给一次改正错误的机会，如果还不能改正，就必须报告家长。如果不让学生知道报告家长，不仅会导致师生关系疏远，也会导致学生和家、家长和教师的关系疏远。总之，班主任要善于调节家长和学生的关系，使之更亲密、更融洽。即使对关系已经出现裂痕的家和子女，班主任也要起到缝合的针线和黏合的万能胶的作用。正如苏霍姆林斯基所说：“只有在这样的条件下才能实现和谐的全面发展：两个教育者——班主任和家长不仅要一致行动，向学生提出同样的要求，而且要志同道合，抱着一致的信念，始终从同样的原则出发，无论在教育的目的上、过程上还是手段上，都不要发生分歧。”他也说过：“教育的效果取决于学校家庭的一致性，如果没有这种一致性，学校的教学、教育就会像纸做的房子一样倒塌下来。”

<sup>①</sup>魏书生著，《班主任工作漫谈》，文化艺术出版社，2011，第221页。

### （五）与家长沟通要实现常态化

教师和家长的沟通不是仅在学生出现问题时才与家长沟通，而是要保证建立常态化的沟通渠道和沟通制度。沟通渠道可以是当面沟通、电话沟通、书面沟通，还可以充分利用网络平台，实现打破时间和空间限制的网络沟通。不管哪种方式，其目的在于及时了解学生的成长变化，及时地发现学生的问题并把问题解决在萌芽阶段。德国著名教育家福利贝尔说过：“老师必须要不断地和家庭取得联系，学校生活、家庭生活和学生生活的一致，是儿童时期完善教育的首要的和不可少的条件。”

### （六）与家长沟通要拓展多样化的合作方式

学校或班主任在家校合作中起主导作用，具体合作方式有：

1.召开家长会是班主任家长工作的主要形式。家长会虽然没有班会那么频繁，但是它的策划和召开同样是班风形成和班级建设的重要环节，也是彰显班主任智慧、素质和能力的重要环节。

班级家长会一般是教师向家长汇报班内学生思想、学习、健康状况，指出应当注意的问题，并和家长一起研究改进教育方法等。家长座谈会是根据具体问题邀请部分家长来校征求意见，研究学生情况，改进班级工作。这两种班主任与家长联系形式都是班主任经常运用的。在利用这两种形式与家长联系的时候，一定要注意事前的准备工作，确定会议主题和研究的工作重点，切忌匆忙而无准备地召开家长会。另外，在召开家长会之前，要与家长取得联系，通报会议内容，让家长来开家长会做到有所准备。家长会上的讲话班主任应做比较充分的准备，最好写出讲话提纲。讲话应以鼓励为主。对个别学生比较严重得错误或缺点，不要在大会上点名道姓地讲，对于这样的学生可以会后留有关家长个别谈。

同时，还可以成立家长委员会，建立新型的家长会模式。即打破传统的教师讲话为主的家长会模式，让家长成为家长会的主角。具体来说，可采取分组讨论的模式：在家长会上把学习程度和行为相似的学生家长分成几个小组进行讨论；共同出席模式：召开小范围的家长会，邀请学生和父母共同参与；合作互动模式：在学校开放日以参观或游戏活动的形式开展。

2.家访。家访的目的是沟通学校教育和家庭教育，使之相互配合。家访工作中，教师要了解学生家庭教育情况，即学生在家情况和学生在家中的表现。要向家长介绍情况，即学生在学校的思想表现、学习成绩、同学关系、纪律表现等。通过访问，协调学校教育和家庭教育的步调，以发挥学校教育的主导作用，和家长建立良好的关系取得家长对教师工作的支持

和配合。家访之前,最好和学生打好招呼,对学生家庭情况作一初步了解。家访时最忌教师向家长告学生的状。与家长谈话时最好请学生一起参加,也要允许学生发言,说出自己的意见。

3.班主任向家长发放《家班通讯》。《通讯》的主要目的是让家长了解学校、班级和孩子,它的读者群是家长,它的主要内容应是家长所关心的,尤其是关于学生的学习和生活中取得的成绩及存在的问题。

4.书写便条或喜报。用便条或喜报向家长汇报学生成绩(不是考试分数)的做法是一种积极的与家长交流的方式,这种形式的交流可密切班主任、学生和家之间的关系。但需注意的是,便条或喜报的内容一定要自然真诚,富有意义。

5.设立班级家庭联系册。保持班级、家庭经常的联系,应设立班级家庭联系册,全班同学各备一个本,每周五放学,班主任口授,全班同学执笔记录,个别学生的个别问题,由班主任在联系册上单独填写。班级家庭联系册可及时传递信息、征询意见、调查情况、指导家教。

6.给新生的一封信。为了表明学校愿意与家长建立联系,有的班主任老师在新生入学前,给分到本班的学生每人一封信,内附他自己的简介以及对学校和班集体的介绍。这样,学生和家便于了解班主任本人和学校的一些情况,也明白班主任愿意与他们建立密切的联系。学生尚未入学,但家校之间的良好关系却已经建立起来了。

7.家长教育。班主任可以以家长学校为平台,举办“家庭教育超市”,由家长自己选择所需内容,真正做到适时、恰当地为家长服务。如对初一年级家长,结合课改,可以讲授“怎样培养孩子的正当兴趣爱好”;对初二年级家长,应讲授关于青春期心理健康指导;对初三年级家长,可以请专家讲授如何疏导孩子升学、择业心理。有些班主任也利用家长教育的机会对家长志愿者进行培训,以使他们更好地辅助教师进行教育教学活动,成为学校的强大辅助教育力量。

8.电话访谈。班主任可不定期花一些时间与家电话联系,交谈内容包括学生的进步和成绩、向家了解情况或通报学校或班级的一些活动等。如果想节省时间并为家考虑周全,让学生给家带去一张便条,说明希望与家电话联系并预约时间。

## 【活动设计】家长会

### 一、活动目的

1. 坦诚相待,打破一言堂,让家长全面了解学生,让学生理解家长;

2. 让师生间、学生与家长间达成共识——孩子是家长的希望和未来，家长是孩子的精神支柱。

**会前准备：**

孩子的成长记录袋(荣誉证书、评价手册、试卷、自我总结、给父母的一封信等)，同时准备家校联谊卡、家长必读等材料。

**过程：**

**程序一：总结半学期以来班级各方面的成绩。**

1. 学生特长展示；
2. 选择几位讲究学习方法、成绩优秀及进步较大的学生介绍学习方法；
3. 选择学生与家长关系融洽、讲究教育方法的几位家长介绍教育方法。

**程序二：家长观看孩子的成长记录袋，写下家长感言，留给学生。**

目的：

1. 让家长感受到自己孩子的成长与成熟，产生自豪感，拉近家长与学生之间的距离；
2. 增强学生自信，旨在激励和鞭策学生取得更大的进步，力争全面发展。

**程序三：班主任讲班级存在的问题及解决的措施。**

1. 存在的主要问题：

- (1) 没有养成良好的学习习惯；
- (2) 懒惰贪玩；
- (3) 缺乏自信；
- (4) 学习主动性欠缺；
- (5) 学习上存在畏难情绪等。

2. 解决措施：

- (1) 准备家校联谊卡

方法：

- A. 每两人一组，互相填写一周来在校的表现。
- B. 个人填写“最好的我自己”——自检一周来在各方面的表现。
- C. 值日班长每天负责记录“班级日记”，负责收交。
- D. 班主任及时查看家长的反馈意见。

目的：

- a. 及时加强家长与学校的联系。
- b. 加强学生的自律，逐渐修正自身不足。

c. 增强班干部的工作能力。

(2) 建立“一周小练笔”制度。

方法:

A. 题目确立: 学生根据自己的表现, 存在的问题, 学校的相关要求确定题目。如: 根据学生交往中存在的问题, 以“朋友”为题, 让学生各抒己见。根据学生的贪玩现象, 以“流逝的时光”为题展开讨论。

B. 时间: 每周五班会课。

目的:

- a. 加强学生的思想教育, 做好疏导工作。
- b. 加强学生的自我教育。
- c. 学生写这篇文章可以和家长共同研究, 探讨。

**程序四: 小小辩论会, 是学生和家长的互动。**

方法: 辩论会

辩题: 家长是否理解孩子?

家长: 家长理解孩子。

学生: 家长不理解孩子。

双方各出四位代表, 站在双方不同的角度阐释自己的观点

目的: 促使家长和孩子间的互相理解, 加强沟通。

**程序五: 班主任阐述家长的作用及采取的教育方式(片段)**

1. 家长的“能与不能”

家长能给予孩子生命, 但不能替孩子生活; 家长能教给孩子很多东西, 但不能强迫孩子学习(即使强迫, 也只是表面, 并由此产生厌学情绪); 家长能指导孩子如何做人, 但不能为孩子所有的行为负责; 家长能够告诉孩子如何分辨是非, 但却不能替孩子作出任何选择(如果替孩子作好任何选择, 我们的孩子将永远长不大); 家长能告诉孩子真正的友谊是什么, 但却不能替孩子选择朋友; 家长能对孩子谈人生的真谛, 但却不能替孩子赢得声誉; 家长能告诉孩子必须为人生确定崇高的目标, 但却不能替孩子实现这些目标; 家长能教给孩子做人的优良品质, 但却不能确保孩子成为品德优良的人; 家长能尽最大的努力, 给予孩子最美好的东西, 但却不能给孩子事业和前程(即使有些家长有能力给孩子找一份好工作, 那也只是一份工作, 并不一定能成为孩子向往的事业); 家长能从时间上控制、行为上干预孩子, 但

却不能停止孩子的思想。

## 2. 教育方式提醒

针对以上情况，家长要做的只能是因势利导，及时和孩子沟通交流，并善于察言观色，及时调整孩子前进的方向不要偏航，真正让孩子增强自主学习、不断进取的意识，培养孩子处世能力、交往能力、学习能力，家长所能做的只是期望和要求，而孩子才是最终的实施者和承受者。家长切忌只注重孩子的成绩，而忽视孩子的全面发展。要放手让孩子去尝试生活的酸甜苦辣，并善于总结、改进、当好领路人。

### 程序六：更换意见，是家长和老师之间的互动。

家长就自己关心的问题与班主任直接对话，体现了老师与家长之间的双边活动，对于协调学校和家庭关系，联络老师与家长感情和实施协调教育具有重要意义。

### 程序七：总结家长会，宣告结束

1. 再次强调家长会的宗旨，要求家长能用正确的方法构建与孩子交流的桥梁，正确对待孩子那些不能让自己满意的地方。

2. 发放家校联谊卡，提出要求，家长会结束。

### 程序八：个别座谈

这是家长会的继续和延伸。家长迫切希望从其他孩子和老师嘴里了解自己的孩子在校更多的表现，场面将更加热烈。

## 思考与练习

1. 如何在校内营造良好的合作环境？
2. 如何建立有效的家校合作关系？
3. 根据心理学原理，设计一个家长会的执行方案。
4. 如何真正的发挥家长委员会的价值？

思维型教学引领下的教师专业能力实训丛书  
《班主任胜任能力实训》

## 参考文献

- 李冲锋著,《班主任工作的50个细节》,福州:福建教育出版社,2011。
- 魏书生著,《班主任工作漫谈》(修订版),北京:文化艺术出版社,2011。
- 李镇西著,《做最好的班主任》(修订版),北京:文化艺术出版社,2010。
- 纪微主编,《班主任开展主题班会技巧》,长春:东北师范大学出版社,2010。
- 赵国忠主编,《班主任最需要心理学》,南京:南京大学出版社,2009。
- 王莉著,《扶年轻班主任上马》,北京:中国轻工业出版社,2011。
- 王晓春著,《今天怎样做班主任——点评100个典型案例》,北京:教育科学出版社,2010。
- 刘坚新,郑学志编著,《班主任工作的55个“鬼点子”》,北京:中国轻工业出版社,2010。
- 陈晓华著,《做一个魅力班主任》,北京:中国轻工业出版社,2011。
- 周达章著,《21世纪班主任工作案例精粹》,宁波:宁波出版社,2009。
- 王晓春著,《做一个专业的班主任》,上海:华东师范大学出版社,2008。
- 万玮著,《班主任兵法》(修订版),上海:华东师范大学出版社,2009。
- 柯晓扬主编,《小学班集体建设与活动》,南京:南京师范大学出版社,2003。
- 张延权主编,《班主任工作案例》,杭州:杭州出版社,2001。
- 陈宇光主编,《小学班主任工作艺术》,南京:南京师范大学出版社,2003。
- 王立华著,《回归生命——一个班主任的生命教育实践》,济南:山东教育出版社,2007。
- 马雪著,《现代班主任工作策略》,北京:线装书局,2007。
- 田恒平主编,《班主任理论与实务》,北京:首都师范大学出版社,2007。
- 谌启标,王晞等编著,《班级管理 with 班主任工作》,福州:福建教育出版社,2007。
- 李明阳著,《中小学班主任工作》,合肥:安徽人民出版社,2007。
- 郑学志著,《小学主题班会设计与组织》,长沙:湖南师范大学出版社,2005。
- 王晓棠主编,《小学班主任20个难点及其对策》,长春:东北师范大学出版社,2010。
- 戚万学著,《小学班主任工作实务》,济南:山东教育出版社,2009。
- 刘旭编著,《经营班级——小学班主任工作艺术》,成都:四川教育出版社,2007。
- 班华著,《今天,我们怎样做班主任(小学卷)》,上海:华东师范大学出版社,2006。
- 班华著,《今天,我们怎样做班主任(中学卷)》,上海:华东师范大学出版社,2006。
- 张万祥著,《破解班主任难题》,福州:福建教育出版社,2006。
- 李军鹏,代贝编著,《优秀班主任八项修炼》,南京:江苏教育出版社,2006。

- 易连云主编,《班主任工作》,重庆:重庆出版社,2006。
- 李方主编,《班主任工作的30个典型案例(中学篇)》,上海:华东师范大学出版社,2010。
- 周娴华,周达章编著,《走进学生的心灵——班主任工作案例新编》,南京:江苏教育出版社,2006。
- 时伟,高伟,刘红艳编著,《中小学班主任工作的理论与实践》,合肥:合肥工业大学出版社,2004。
- 陈向阳主编,《中小学班主任专业成长:理论与案例》,上海:华东师范大学出版社,2010。
- 朱仁宝,蔡廉主编,《21世纪班主任工作艺术》,杭州:浙江大学出版社,2003。
- 张国宏主编,《中小学班主任工作策略》,南京:江苏教育出版社,2006。
- 李学农,陈震主编,《初中班主任》,南京:南京师范大学出版社,2002。
- 张麟著,《青少年环境适应团体训练手册》,北京:北京师范大学出版社,2006。
- 石红著,《心理剧与心理情景剧实务手册》,北京:北京师范大学出版社,2006。
- 迟希新著,《有效主题班会八讲》,上海:华东师范大学出版社,2012。
- 丁如许主编,《魅力班会课(小学卷)》,上海:华东师范大学出版社,2009。
- 丁如许主编,《魅力班会课(初中卷)》,上海:华东师范大学出版社,2009。
- 丁如许主编,《高中主题教育28课》,上海:华东师范大学出版社,2015。
- 田效勋等编著,《发现领导潜能——情景模拟测验技术应用手册》,北京:人民邮电出版社,2011,第59页。
- (美)马奎特,杨著;王云,王金帅译,《行动学习应用:全球最佳实践精粹》,机械工业出版社,2015。
- 刘永中著,《行动学习使用手册》,北京联合出版公司,2015。
- 史蒂芬·柯维著,高新勇译,《高效能人士的七个习惯》,中国青年出版社,2013。
- 邱昭良著,《复盘+:把经验转化为能力》,北京:机械工业出版社,2016。
- 王栋.教师行动学习研究[D].上海师范大学,2013.
- 陈虹,积极心理学在美国初中和小学的应用:宾尼法尼亚大学的韧性项目,2010。
- 庞红卫,美国中小学心理健康教育发展新趋势,2009。
- 李玉萍,正能量:班主任德育工作的积极心理学解读[J].新课程研究,2015。