

巧设“软式组合跨栏架”在教学中的成功尝试

郭欣

跨栏跑是一项技术比较复杂的非对称性、周期性运动项目，是在快速跑中连续跨过一定数量、一定高度和一定间隔距离的栏架的短距离项目。跨栏跑对发展速度、力量、弹跳、柔韧性、节奏感和时空感都有比较明显的作用，锻炼价值较高。通过跨栏跑练习，不仅可以发展学生的身体素质，而且可以培养学生勇敢、果断、不畏困难，勇于进取的意志品质和体育精神。

在中学的体育教学中，初学跨栏者往往会产生好奇、新鲜和恐惧等心理。标准的跨栏架或者自创的不适宜的器材，又易使学生发生碰伤、扭伤等事故，形成心理障碍。因此，使学生掌握跨栏的基本技术动作是教学的一个方面，更重要的是教师如何调整学生的心理，采用更加合理的教学方法，降低跨栏教学的危险性，从而使学生减少甚至消除心理障碍，激发学生的学习兴趣，更好的培养学生勇敢、果断的心理素质和体育精神。

一、笔者为提高跨栏教学质量，经过多年跨栏教学实践，对跨栏课出现的各种问题进行了分析

1、跨栏跑技术比较复杂：跨栏跑要求人体在快速奔跑中连续跨越一定高度、一定数量的栏架，所以对短跑技术、过栏技术和跑跨结合的技术都要较好掌握。对平跑速度、髋关节灵活性、腿部力量和柔韧性、上下肢的协调配合能力等都有较高要求。身体素质较差的同学因不能较好的完成动作，会失去对跨栏的兴趣和信心。

2、有一定的危险性：栏架有一定的高度和重量，且技术动作是在快速跑动中完成，如果技术动作掌握不好或身体素质达不到要求，那么就容易产生倒栏、摔栏的现象，致使跨栏技术变形，学生产生恐惧心理。

3、由于在过去的练习中，练习者因身体、技术及其心理方面的原因，出现过碰栏、摔倒、骨折等损伤经历，因此再做这个动作时会出现惧怕、犹豫等心理问题，导致肌肉用力失调，影响对技术的掌握，严重时还会产生心理障碍。

4、有些学生盲目自信，急于求成，导致技术动作走样，变跨栏为跳栏；也有些学生凭着身体条件较好，以“跳”代“跨”过栏，一旦遇到挫折就会情绪消极，逐渐产生恐惧心理。

二、在过去的教学中笔者也曾经采用过一些传统教学策略，但是都有一定的局限性，会影响跨栏跑完整技术动作的形成

1、利用小体操垫学习跨栏：小体操垫更适合初学阶段，平放在地上练习跨栏坐。或者将小体操垫立成“八”，高度大约在 40—50CM 让学生体会跨栏动作。随着练习难度的增加，如果再增加小

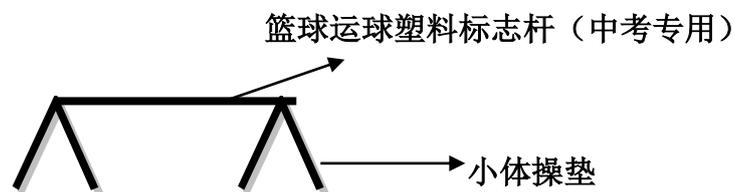
垫的高度，落地点的视线被遮挡，学生就会产生恐惧心理。另一方面，由于小垫子有一定的重量，学生的摆动腿或者起跨腿碰到垫子后非常容易摔倒，进而增加了受伤的几率和学生的恐惧心理。

2、利用拉皮筋练习跨栏：两人拉皮筋或者将皮筋固定在支架上。在练习中经常出现摆动腿勾到皮筋将支架刮倒，而且皮筋过软，缺少跨越障碍的感觉。这种方法难度过低，适合初学时进行练习或者作为跨栏教学的导入性练习手段。

3、低栏架：适合身体素质较好有一定跨栏基础的同学练习。大多数同学因为看到栏架会比较恐惧，而失去了练习跨栏的信心。

三、设计“软式组合跨栏架”在教学中的有效作用

1、“软式组合跨栏架”的组成：



图一 栏架示意图



图二 课堂实例图片

软式组合跨栏架：由两块或者多块体操垫作为支架，上面平放一根塑料标志杆（利用中考篮球运球用标志杆），标志杆的长度是 120CM，与标准栏架的宽度基本相仿。

2、软式组合跨栏架的教学应用

(1) 单独使用小垫：在技术教学初期，可单独使用小体操垫练习跨栏坐和原地摆动腿、起跨腿模仿练习，以及慢跑中的过栏练习。

(2) 单独使用塑料标志杆：

①可 1 人手持标志杆，将标志杆平举在合适的高度，练习者进行摆动腿或起跨腿的模仿练习。

②将 3—5 根标志杆按照标准的栏间距离平放在地上，练习者进行栏间跑的节奏和步伐练习。

(3) 组合练习：例图一

①可将多个图一的“软式组合栏架”按照一定距离摆放，学生可进行栏侧练习以及跨栏的完整练习。

②可以根据学生能力的高低，增加体操垫的高度，这样软式栏架的高度就会自然增高，学生可根据个人的能力选择不同的高度进行练习。

3、软式组合栏架的优点

(1) 器材简单：无论是体操小垫还是篮球运球标志杆，在我们日常的教学中都非常普遍。

(2) 器材灵活多变：根据教学任务的需要，可以将器材分开使用，进行某个技术动作的练习与纠正，也可以将器材组合起来使用。学生可以根据自己的能力调整组合栏架的高度，更好的激发学生学习的积极性，保证每个同学都能有成功的体验。

(3) 器材的安全性高：软式组合栏架中间的栏板使用的是塑料杆，宽度在 120CM 左右，高度可随意调节，即使高度增加也不会遮挡练习者的视线。同时在练习中即使用身体任何部位勾或碰到标志杆也不会发生绊倒的危险。器材的安全合理，大大增加了学生的练习兴趣和自信心。在练习中所有的同学都不会因为畏惧栏架而不敢或者不愿意学习跨栏跑技术。教师也不会因为担心学生出现伤害事故而回避教学任务。

跨栏教学的方法多种多样，教师应根据学生的具体情况，学校的场地条件以及教学进度，合理的选用教学方法和辅助器材。经过多年的教学尝试，本人认为“软式组合跨栏架”适合在学生掌握一定的跨栏基本技术后，随着学生身体素质和技术的不断提高，适时地采用“软式组合跨栏架”教学方法，可收到更好的练习效果。在今后体育教学过程中，我还会不断改进，以攻克跨栏教学的难点，更好更有效的完成教学。

儿童一旦懂得尊重与羞辱的意义之后，尊重与羞辱对于他的心理便是最

有力量的一种刺激。如果您能使儿童爱好名誉，惧怕羞辱，你就是他们具备

一个真正的原则，这个原则就会永远发生作用。

——洛克〈教育漫话〉



思考、设计

——记青年教师肖骁的一节课

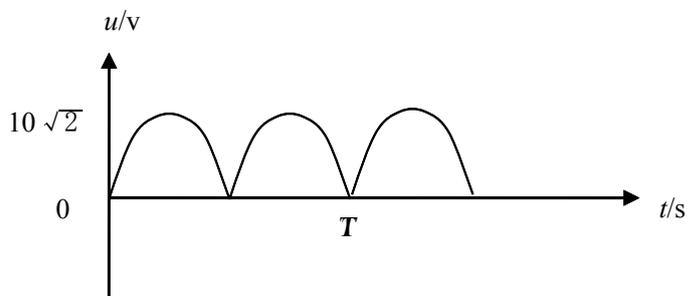
向北林

青年教师肖骁口齿清楚、表达力强，又有当班主任的经验，课堂把控得较好，学生注意力集中。但我听了他几节课后有个整体感觉，就是过于平淡，用相声的行话形容叫缺少“包袱”。课后我与肖骁交流到：这节课是谁那么讲都行？还是体现了你肖骁独到的思考和设计？“思考”包括这节课你想达到什么教学目标？学生能达到什么程度？可能的思维障碍在哪？“设计”是指通过什么手段达到教学目标？“手段”可以是一个个的阶梯提问，也可能是通过实验引发问题、或通过类比降低难度，或运用图片“节能增效”……。

在后来的课上，我发现肖骁动脑子思考了，有点“设计”的意思了。

电学中交流电的“有效值”是教学中的一个难点。学生最容易犯“想当然”的错误，认为“有效值”就是“平均值”。肖骁采取了如下讲法：

例 1:

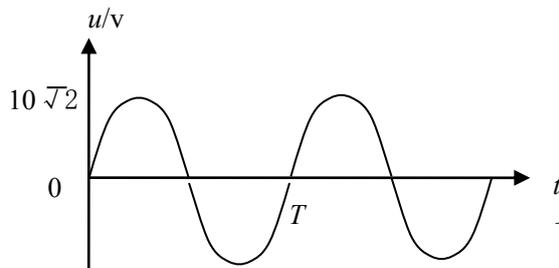


问：上图中交流电的有效值是多少？

生： $U_{有} = U_m / \sqrt{2} = 10\text{v}$

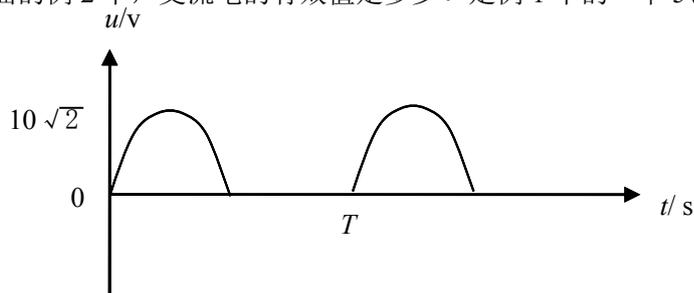
问：为什么可用“ $\sqrt{2}$ ”的关系求？

生：因为与下面标准的正弦交流电比，只是正、负发生了变化，大小没变，仍可按正弦交流电关系求。



注：肖骁这里运用了先类比、后发散的方法。

师又问：在下面的例 2 中，交流电的有效值是多少？是例 1 中的一半 5V 吗？



学生有的说对，有的说不对，有的说得算过才知道。

师：按交流电有效值得定义算得 $U_{\text{有}} = 5\sqrt{2} \text{ V}$ ，并不得 5V 。可见想当然不行！

这样引学生“先上当、再领悟”的处理比直接告诉学生“有效值”不是“平均值”要好得多！

我充分肯定了肖骁讲课中的这个“包袱”，并鼓励他：“如果能让认为等于一半（ 5V ）的学生说说错因及领悟到什么，就更好了”！

学生是课堂的主题，让学生自主学习远比替他们学习要高明得多！这不仅是观念问题，更直接关系到学习的效果。

愿肖骁的课常抖响“包袱”！

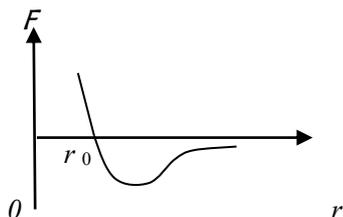
肖骁这样讲分子势能曲线

向北林

听肖骁讲热学分子势能曲线，不觉眼睛一亮，甚感欣喜！

肖骁（以下简称“师”）先提问学生（以下简称“生”）：上节课学了分子力的图像，你能说出分子力 F 随分子间距 r 变化的图像什么样吗？

男生甲上黑板画出下图：



师：正像甲画的，在平衡位置 r_0 处， $F = 0$ 。这点是不是很像弹簧？在弹簧原长 l_0 处、即不压、不拉弹簧时，弹力为零； $l > l_0$ 时，为压力； $l < l_0$ 时，为拉力。

点评：这里，师运用了“类比法”，帮助学生理解难点。

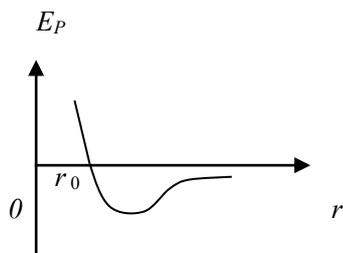
师：弹簧有弹性势能，分子也有由相对位置决定的势能。弹簧的弹性势能零点在原长 l_0 处，你认为分子势能零点是否也在平衡位置 r_0 处呢？

生：是。

师：那你们先试着画一下分子势能 E_P 随位置 r 变化的图 ($E_P - r$ 图)，好吗？

点评：这里让学生“试”！体现了教师充分尊重学生学习中亲身体验的“情感”，少了些包办代替；培养了学生的“探究”意识，主张了以学生为学习主体的“态度”；学生在“跌跌撞撞”“试”的过程中，能感受到成功或挫折的“价值观”。

男生乙：在黑板上画的 $E_P - r$ 图如下：



师问：大家同意“乙”的画法吗？

众生：同意！

点评：这里，师用了“欲擒故纵”法。果然，学生“上当了”！

师问：那意味着在 r_0 处，分子势能 E_P 也为零了。就是说， $E_P - r$ 图与 $F - r$ 图，形状完全相同？在分子力为零处，分子势能也为零了？

生：有人回答“是”！有人开始怀疑、思索……

师：那我问你们，在弹簧原长 l_0 处，是不是弹性势能为零呢（最小）？如果画 $E_P - r$ 图，在 l_0 处 E_P 是否应画得最低？

生：当然是！

师：分子在平衡位置 r_0 处，是不是弹性势能也最小？

生：是。

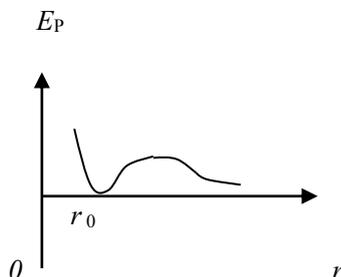
师：那再看看黑板上的图像，分子势能 E_P 在 r_0 处是最低点吗？

一部分学生终于看出“端倪”来了，一部分学生仍不解，满眼疑惑……

点评：学生正是有“疑惑，才能更重视分子势能曲线学习中的难点。

师：谁再上黑板上重画一下？

女生甲：画图如下：



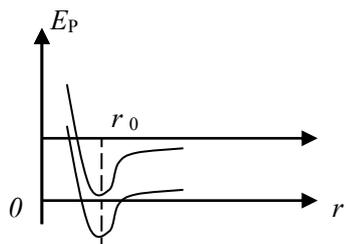
点评：这个女生已有了在 r_0 处 E_p 最小（画得最低）的意识，这就是进步！但她错把图像“翻上去了”！如果不是把课堂这个舞台让学生“表演”，教师很难想到的这种“错误”，怎能展示给大多数学生以“敲警钟”呢？虽然看到这个图会令教师“哑然失笑”，但它却包含着学生的“正确”与“错误”思维的碰撞！它是学生的自主学习，实在比教师“满堂灌”高明！

师：这次画的对吗？

一部分学生说：“对”！而另一部分生已变得聪明了，说：“不对”！图像全在横轴上方了，只有斥力势能，没有引力势能了！

师：那谁再上来改一下？并给大家讲讲道理？

男生丙：



男生丙讲道：在平衡位置 r_0 处，分子势能最小，所以应画得最低。

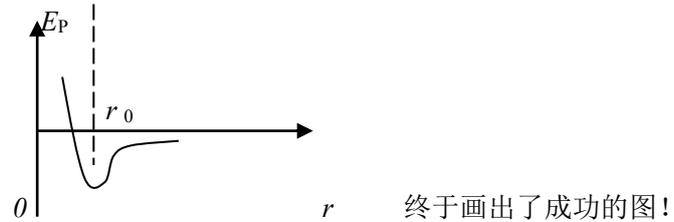
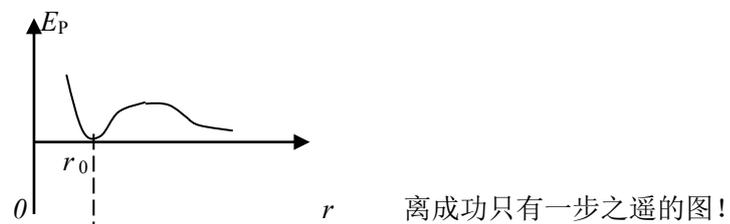
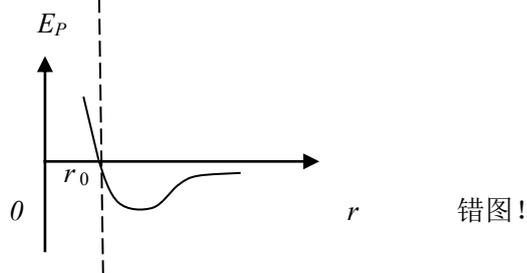
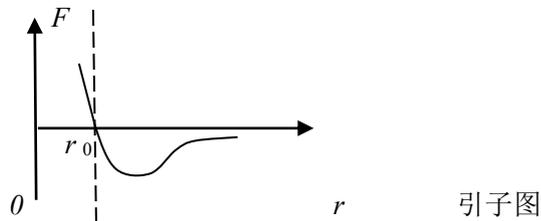
师问：你们认为丙说得对吗？

大多数学生说：“对”！还有少数学生仍不明白为什么分子力为零，分子势能不为零？还有学生自言自语到：“怎么分子力都为零了，分子势能不为零呢”？

点评：关于上面这一难点，应允许学生在首次接触时在这理解上存在着“个体差异”，可在后续课上逐步让学生理解。大多数学生通过“一波三折”，终于建立了正确的分子势能 E_p-r 图，就是成功！

让我们再回顾一下肖骁的“设计”——

从分子力 $F-r$ 图起，引导学生画 E_p-r 图。

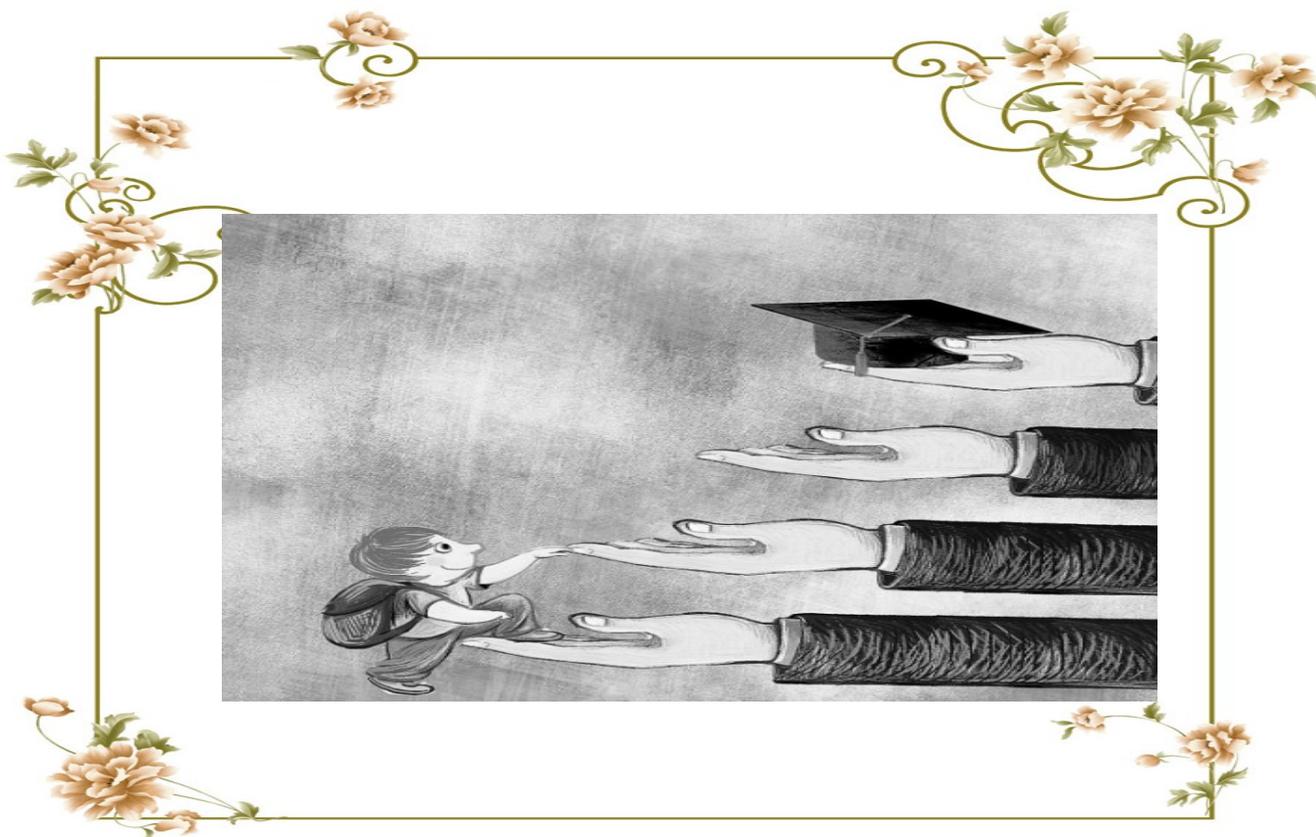


肖骁的成功之处在于没有直接告诉学生 E_p-r 图“应该这样”！而是通过类比、启发、设问、不

断修改，摸爬滚打、最后“打磨”成功。

当然，如果肖骁能更敏锐地感知学生思索中的“障碍”，及时解决就更好了！如：学生为什么会觉得 r_0 处力 $F=0$ ，一定有势能 $E_p=0$ ？这是学生混淆了力与势能的概念而“想当然”！教师可告诉学生：力是矢量，势能是标量，是不同的物理量，没有必然联系。也就是说，不是 $F=0$ 处，一定 $E_p=0$ 。如果是程度好的学生，教师在课下可从数学角度来看这件事，可用微积分解释： $E_p = \Delta E_p = - \int_{r_0}^{\infty} F dr$ ，当 $F=0$ 时，积分 $E_p = C$ （常数），并不等于零。另外，学生搞不清不同图像看法不同。教师应告诉学生，看图除了看坐标及意义外，还要搞清是标量图还是矢量图。矢量图 $F-r$ 以纵轴为界，越远离横轴两边 F 越大， F 的正负表示力的方向，所以最低点是 F 负最大；而标量图 E_p-r 中 E_p 是标量，越远离横轴的负值表示越小，所以最低点是最小的 E_p 。在 E_p-r 图中，最低点的分子势能对应的横坐标是 r_0 ，即在 r_0 处分子势能最小但不是零。

作为听课教师，在替肖骁感到欣喜外，更期望他能上出更多的好课！



托起明天的太阳



北京市智慧教师征文二等奖获得者：

张雅玲、张晓静、侯家峰、丁强、徐培、朱瑞林、孟娜

我和我的六班

张晓静

龙年的寒假，学校让每位班主任写一写自己的教育故事。从接到这个作业开始，我就在绞尽脑汁地想班中这一年来发生的事情，可是想来想去，实在不觉得有什么特别值得一提的业绩，因为我知道我们每个老师都是这样做的。而我作为班主任又太年轻，年轻到还不足以积累起什么感人肺腑，改造下一代的事迹来。但是就在这不断地回想中，六班那一张张可爱稚嫩的脸庞仍然让我不禁嘴角上扬了起来。我突然明白了，何必惊天动地，何必痛彻心扉，我和我的六班快乐度过的五百多个日日夜夜不就是最好的故事吗。

世上无难事 只怕有心人

初一上学期恐怕是最辛苦的，立规矩，纠行为，这班孩子又个顶个的想象力丰富，行动力超强。今天流行上课弹皮筋，没收；明天又流行下课扔纸飞机，禁止；后天又改成了扔粉笔头……总之，兵来将挡，水来土掩，你有一万个点子闹腾，我就要一万零一个方法和你周旋，有办法要上，没有办法绞尽脑汁四处求教也要上。晚上我几乎没有在六点之前离开过学校，我知道，当好一个班主任没有巧劲，只有笨法，需要的更多是耐心，是磨劲。经过近一个学期的“调教”，今天和同学打架、明天办公室里摔东西的杨和浩开始主动帮同学做事情了；号称“郭德纲第二”，贫嘴话痨，从来不会跟人正经说话的王铭浩面对一下午六千字的反思终于能正襟危坐，痛定思痛了；校外“狐朋狗友”一堆，浑身透着“痞子气”的马天一不再和老师顶嘴置气了……我想这就是书上常说的“功夫不负有心人”吧。

批评与自我批评

从初一开始每天放学都有学生们的一日总结，尤其是关于行为规范和课堂纪律的总结。历史课，地理课，班长总结纪律不好，我不去问班干部或者老师具体情况怎样，而是让他们自己去说，谁不好自己站起来说，就说自己，不说别人。对于刚刚入校的孩子，这个方法推广起来比较容易，目的

就是要养成孩子们“静坐常思自己过，闲谈莫论他人非”的行为习惯。而一旦养成这个习惯，哪怕他们年龄渐长，所思甚多，再让他们进行自我反思也并非难事。

后来，在初一的春季运动中，因为我允许孩子们带零食来校而痛失精神文明班级奖，在回班总结时我首先检讨了自己的失误，然后仍然让他们自己去说，当其中一个孩子说道“老师允许我们带零食是体谅我们，想让我们放松一下，但是我们却把老师对我们的宽容当作了纵容，放纵了自己”时，我突然觉得这个精神文明奖丢的值的了，懂了自我批评，自我反思的孩子还怕以后得不到荣誉吗。

不抛弃 不放弃

每学年结束时要评选行为规范示范先进班集体，初一连续两个学期的文明班级，平时任课老师的一致认可，令人满意的大考成绩，都让我觉得行为规范先进班集体6班是势在必得。可仿佛晴天霹雳一般，因为初一上学期末的两个孩子的处分，我们班被一票否决。当我听到这个消息时眼泪刷的就流下来了，在那一刻，我心里是不服气的，为什么，为什么全班42个孩子的全力付出，为什么二百多个日日夜夜的不懈努力就这样被两个孩子的行为抹杀？他俩从小学四年级就会抽烟，被学校发现时连我都是第一次知道，为什么就这样抹杀掉我们的辛苦付出。然而最终我还是想明白了，所以当我在班会上向全班宣布这个结果时，我很平静的对孩子们说：不能认为为什么两个人的行为就要否定我们的努力，因为我们是六班啊，我们每个人都是六班的一员，都代表着六班，一个人没做好就是六班没做好，今天我们丢掉了这个行为规范先进班集体，是我张老师没做好，而不是这两位同学，是我没有把他们教育好，在这里我要诚挚地向他们道歉，向全班道歉。所以，从今天起，我们要继续努力，张老师努力，这两位同学努力，全班44个同学都要努力……台下鸦雀无声，那两名被处分的孩子深深地低下了头，但是我却仿佛感到了一种力量，一种默默蓄积的力量。

成绩固然有高下之分，但对待学生不能有等级观念。不抛弃，不放弃，不推卸责任，我知道了对于每一个孩子都应如此。事实证明，在接下去的两个学期里，这两个孩子再也没有犯过同样的错误。

……

付出总是艰辛而漫长的，但收获也是甜蜜和幸福的。“迈开青春第一步”主题班会，当我看到孩子们一个个面对父母泣不成声时，当李昂的妈妈郑天琴女士（中国交响乐团女高音歌唱家，曾在校庆演出中为全校师生献唱）在最后的即兴发言中激动地说“我一直把张老师当做自己的亲人一样，把孩子交给她我放心”时，当我因时间关系不得不让一直举手的张雨轩妈妈取消发言而她却悄悄地告诉我“我只是想表达一下对张老师的感谢”时，五年来，我第一次体会到了那传说中做班主任的成就感，沉沉的，溢满了胸膛。

这就是我对六班孩子的期望，虽然也会为成绩的起伏而或喜或悲，但一直让我高兴的是我看到了六班的孩子们活泼善良向上，就连可贵的纯真童趣也没有随着年龄的增长而被他们抛弃，他们让在班主任之路上尚显稚嫩的我找到了快乐与幸福。

就在我决定一定要带领6班的孩子们闯过初三的沼泽时，自己的宝贝却不期而至，当我和家人以及朋友都沉浸在这个幸福的消息中时，我突然也意识到和6班分离的日子提前到来了。当几乎所有人都劝我辞掉班主任工作时，我还是坚持了自己的立场，只要身体允许，我还是想和他们在一起，因为，我的确舍不得这群可爱懂事的孩子们啊！

新年里，还是为自己和身边的人许下心愿，希望生一个健康的龙宝宝，希望六班的孩子们能再成熟一些长大一些，希望我们能夺回去年丢掉的行为先进班集体，希望……

希望太多，祝大家都能实现自己的心愿吧!!!!

打开窗户，让阳光照进每个学生的心

徐培

生活好像万花筒，班主任的生活则像一个五味瓶：酸甜苦辣咸，五味俱全。班主任工作的琐碎、繁杂且不说，光是每日面对那一群年龄差不多，思想各异，性格亦不同的学生，处理他们各种各样的问题，如果没有一颗真正关爱他们的心，那么班主任的管理工作就很容易流于简单化；或者是你的千篇一律，道貌岸然，表面上唬住了他们（但其心里并不服气）；或者就是他们多种多样、层出不穷的“花样”，使你疲于奔命。总结这些年的班主任工作，感慨良多，我觉得要使一个班级有良好的班风，有强大的凝集力，一直不断前进，班主任除了做好一些常规工作外，还要求老师处处以自己的模范行为，为学生树立榜样，做出表率。这样的要求，对教师而言，有它的必要性。两千多年前的孔子就告诉我们：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”要求学生做到的，老师自己首先必先做到。比如，每次初一新生入学的礼仪教育，要求学生课前起立向老师问好，我要求学生要向老师鞠躬并问好，那么，首先我向他们鞠躬问好，这样既给他们起到示范的作用，也让他们知道了尊重是相互的。再比如，班里的地上经常有同学掉在地上的纸片和垃圾，原来我经常说的话是“谁掉的？请把它捡起来”，然后教育一番。现在更多的是自己把它捡起来扔到垃圾筐里，无话，结果，

我们班许多同学都养成了主动捡起地面的垃圾扔到垃圾筐里的习惯。因此，多年来，所谓“学高为师，身正为范”成为我教师职业的一项基本要求。

那么，有一颗爱心，把自己真正融入学生中间，多理解他们，使他们信服你，愿意把你当作他们的好朋友，愿意与你多方面地交流思想，则是更为重要的。众所周知，学生在校，有时强调的或三令五申的一些制度，他们照犯不误，班级管理工作极为被动，如果从心灵入手，这一难题就会迎刃而解。俗话说，“亲其师，才能信其道”。这就要我们老师，想方设法，先“亲”后“信”，放下架子，敢做知心朋友，跟学生交心，打开心灵的窗子，袒诚布公，还有什么不能沟通的呢？只要师生上下一心，就没有什么政令不能畅通，违纪事件就会明显减少，德育工作就会由被动转到主动上来，“每个人的心灵都是一扇窗户，窗户打开了，光亮就会进来”这句公益广告，曾深深打动我，怎样才能打开孩子的心灵呢？我总结了以下几条：

一、懂得宽容，以同龄人的心态理解学生、尊重学生

作为一名班主任，要尊重学生人格，并善于进行“心理移位”，设身处地体察学生的心理处境，关心学生学习的细微变化和点滴进步，及时地加以引导、表扬、鼓励，使学生逐渐对班主任产生一种亲切感、安全感。班主任信任学生，尊重学生，就能唤起他们的自尊心、自强心，激励他们发奋学习，战胜困难，产生强大的内在动力。相反，如果班主任不信任、不尊重学生，尤其在公共场合，哪怕是无意地用羞辱的语言去刺激学生，在学生面前，你就失去了教育的基础和权力。记得这届学生在初一军训时，规定他们不许带课外书，可在检查内务时，发现有位女同学的被子底下有本连环画，我不动声色的将连环画放回原处，然后在点完名后将她叫到外面笑着对她说“你是不是把课外书带到这里了，这是不应该的，你能不能把它拿来放在老师这？”这位同学很快将书拿来，并承认了自己的错误。过了很长时间，一次课后，同学反映这位同学在课上看课外书，但我还是采取了同样的方法，给予她充分的宽容和尊重。从这以后这位学生再没有犯过同样的错，在一次作文中，她提到了这件事，感谢老师对她的宽容和尊重。

对善于做学生朋友的班主任，有哪个学生不喜欢呢？当然，朋友关系并不意味着对学生放任自流。要严出于爱，爱寓于严，严而不凶，宽而不松，严在当严处，宽在当宽处，一分严格之水，再掺上九分感情之蜜，才能酿成教育的甘露。作为班主任，自然大多都会兢兢业业地工作，有时劳力费神却效果不佳，这时候，埋怨、牢骚都无济于事。班主任与学生毕竟是两代人，更何况班主任与学生所具有的学识不相同，人生阅历也不一样，各方面修养存在着差异，性格上的差异更是多种多样，诸如此类还有许许多多的不一致，当然会产生思想观点的不一致，看问题角度不一致，解决问题方式也不一致，于是，许多矛盾便产生了。此时，如果多一点理解，经常想想自己是他们那个年

龄时，面对班主任的教诲是怎样一种心态，乐意接受什么样的教育方式，厌恶反感什么样的方式，恐怕就不会埋怨了。班主任应该用一颗真诚的心去对待学生。没有歧视，没有偏爱，有足够的耐心和宽容心，能够放得下班主任的“架子”，洗去脸上的“古板”，与他们一起迎接欢笑，一同承受苦恼，这样才能真正把自己放在学生的位置上，成为他们中的一员。每次运动会我们班基本都能拿第一，每次运动会后我都身心疲惫，人像瘫了一样，因为胜利时我比谁都跳得高，加油时我比谁都喊得响，失利时我和他们一起流泪，谁都知道“理解万岁”这个口号在当今学生中很受欢迎，这表明当今青年学生渴望与成年人沟通，具有填平代沟的良好愿望。一方面，班主任要把学生当作与自己地位平等的人来看待，对待学生的弱点、缺点以至错误，要给予真诚、热情、严肃的批评、教育和帮助，决不能歧视、讽刺和挖苦，否则就会伤害学生的人格和做人的尊严。另一方面，班主任应尊重学生应有的权利，要充分相信学生，发挥学生的创造力和自我管理的能力。班级各项活动要充分放手让学生去做，如：主题班会、运动会、班干部选举及班级日常工作都应听取学生意见，使学生在被尊重的同时，学会尊重别人，从而拉近师生间的距离。

如果一切都由班主任一手包办，不尊重学生的意见，不给学生各抒己见和参与班级管理的机会，久而久之，学生便会对班主任产生不信任感，进而导致逆反心理的形成，不利于师生间的情感沟通。一直以来我的班都实行每日班长制，全班同学每人负责一天的班级日常管理，并在当天放学前做小结，给与每位同学以充分的信任和锻炼。另外，每周量化评比的反馈也是由班长负责班委会来完成的。

尤其是学生在遇到失败、受到挫折时，更希望有人去理解他，这时班主任若能及时地表示关切、理解，伸出热情之手，力所能及地帮助学生排忧解难，必然会获得比平时更难以获得的良好效应——学生对班主任的感激，进而是尊敬，师生间的情感会更加贴近。学生最不愿意与看不起他的人打交道，因此，尊重学生的人格在建立师生融洽关系中显得尤为重要。

如何才能做到理解学生呢？行之有效的办法就是要与学生交朋友，放下架子，改变那种“居高临下”的传统模式，进行心理换位，从学生需要和期望价值来考虑问题，而不能想当然，不能用自己当中学生时的想法来简单地代替当今中学生的想法。否则就会引起学生的反感，而堵塞了班主任进一步了解学生获得学生信任的道路。班主任只有与学生交知心朋友，用真情去打动学生，学生才愿意向班主任吐露心底秘密，班主任才能窥测到学生的内心世界，获得教育学生的最好契机。

二、民主地处理问题，给学生“辩护”的权利

一个班那么多学生，那么多事情，班主任不可能样样事情都了解得完全属实，偶尔也会带上一些自己的主观色彩，倘若事实并非如班主任了解的那样而轻易就下结论，那么不仅仅是学生受委屈，

而且班主任也将面临着信任危机。民主不仅容易赢得学生，使他们乐于与你交流，而且可以培养学生的民主意识。而武断的做法却民心大失，表面看来，你最威风，你永远正确，但在学生心里永远与你隔着一层，为什么不能谁正确就听谁的呢？学生首先是人，也有自己的自尊。“辩护”不仅能让班主任多方面了解事情真相，有助于解决问题，也可以是学生维护自己的权利和自尊的手段。做人，很重要的一点就是要自尊，学生懂得自尊，班主任应当高兴。当然，也不否认有些学生思想认识并不正确，总是掩盖自己错误，甚至于狡辩。那么，何不让他充分表现？班主任反而可从其表现认识其错误思想根源，以便对症下药。相反，如果不管青红皂白地训斥学生，甚至将本应有的解释也当作狡辩，那么不仅对学生认识错误、改正错误无益，还会严重地挫伤学生的自尊心，从而产生逆反心理，师生间产生隔阂，信任不再。我曾教过的一个学生就是一个较为典型的例子。这个学生比较聪明，但不懂得如何尊重他人，与人相处往往以自我为中心，且自控能力差，经常扰乱课堂，影响较坏。来校一年，多次出现各种问题，最令人头疼的是，他有许许多多，让你防不胜防的歪理，狡辩能力非常强。对此，我多次耐心地做工作，并且与家长一同找他谈话，了解到他这个坏毛病从小就有的，从小学到初中，只要班主任教育他，他的逆反心理马上就出来。可以说，相处一年，我与他的坏毛病就奋战了一年，但我从没放弃，尽管他每次的理由几乎根本就站不住脚，但我每次都认真听完，再从多方面反复教育他，与他分析问题的所在，帮助他克服心理的障碍，一年以来他从一个习惯与老师顶嘴，到能够认真听取别人的意见，进步很大，心中甚是宽慰。我想，如果这一年，我不顾他的自尊，简单地批评他的不是，而不去考虑他实际存在多年的心理因素，那又会怎样呢？实际上，正是他的狡辩反映了问题的本质，为我对他的教育提供了方向。而每次都耐心地听他讲完要讲的话，这本身就体现了一种尊重。一分为二地看待学生出现的种种问题，让他有机会把自己的所思所想说出来，再努力寻找解决问题的办法，为了学生今后少走弯路，我们就应多做耐心细致的工作，这是一个班主任最基本的责任心。

三、多赏识学生，让表扬和鼓励助学生走向成功之路

每个人都是希望得到别人的赞扬。学生也是一样，班主任为什么总是要带着挑剔，而不带着赏识的眼光去看他们呢？要知道，学生是渴望赏识的，因为它就像生命中的阳光、空气和水一样，是必不可少的。很难想象一个成天被挑剔的人，会不垂头丧气，会有成就感，会充满信心。我们要培养的是热爱生活，勇于实现自我的人才。我想，还是多给一点笑脸，多给一点赞扬吧。鼓励学生的每一个优点和长处，让学生充满自信，自我觉醒。当然，对好的学生给予赏识也许不难，而对那些所谓的“差生”更要多给一些关爱、赏识，因为他们更需要鼓励，更需要信心。一个信赖的眼神，一个鼓励的微笑，都可能带来巨大的效应。我们应当时时提醒自己，不要嘲讽讥笑学生，尊重学生的

任何一点成果，这也是对他的一种无形的鞭策，我们在工作中应及时地发现学生的闪光点予以赏识、鼓励，使他充满自信，激起他学习的兴趣，让表扬和鼓励成为走向成功的催化剂。例如，对于学习成绩等各方面都表现很好的学生，可以经常鼓励他们应向高标准看齐，不要浪费了自己这块好材料。对于学习较差的同学，也不要歧视他们，而是鼓励他们尽量争取多学一点知识，同时尽可能发现他们身上的长处，充分发挥他们的特长。原来我的班上有位男生，家里父母离异，在学校学习成绩不好，性情又古怪，为了发泄自己的郁闷此君经常在黑板上乱写乱画，有一次他在黑板上写了一句：中国队必胜！，我就问他：“你喜欢足球吧？”他说：“是”，当时央视正在转播足球赛，我就假装特感兴趣的和他聊起了足球，他跟我侃侃而谈，神情是那么的自信。然后，我对他说：“这样吧，我给你在黑板上开辟一块栏目，你来发布每日足球赛事吧，”他一听非常高兴，随后，每天他也不乱画了，在我规定的那块地方认真地写上每日赛事，从此，也改变了他在同学们心中的形象。就是这样，使他们不至于觉得自己一无是处。让每一个学生都发现自己的闪光点。

四、看准机会，选择最佳时机，实施教育

班主任若真正爱护学生，那首先应该理解学生感情，尊重学生人格，在平等立场上同他们谈话、交往，在交往当中寻找教育时机。只要班主任注意调查研究，摸准学生的思想脉搏，掌握学生心理活动规律，善于捕捉教育时机，教育工作就会更加主动、有效。尤其对后进生来说更为重要。

1、捕捉学生“闪光点”。对后进生来说，他们的心灵深处同样蕴藏着进取奋发的心理需要。班主任不能只是被动地等待后进生的“闪光点”的出现，而是应主动地抓住或创设条件，诱发后进生的自尊心和荣誉感，哪怕只是闪电般的那么一瞬间，也往往是后进生转化的最佳时机。有一次，生物课后，生物老师找到我说：“你们班的范天策上课不听讲，画画”。我听后，找到那个同学问他怎么回事，他说：“我会了”，我问：“今天讲的是什么内容”？他说：“生物圈”，我说：“你能把生物圈画下来吗”？最后，那个男生把那节课的内容重新复习了一遍，并画了出来。这样，孩子补了没有听的课，同时，也得到了教育和启发，原来画画也能用在学习上。

2、选准教育时机。当最佳教育时机到来时，要抓住契机进行教育，因为此时教育学生，最容易被学生接受，教育效果最佳。如新生入学时，往往会有在新环境中调整自己的欲望，这是转变的大好时机。因此要提前做好情况调查，主动而自然地接近他们，从开学第一天起就关怀、鼓励、帮助他们，促使其把调整自己欲望变为争取进步的实际行动。我在与现在的班级第一次见面时，对他们说：“名字是父母起的，品牌是自己打造的，在今后的学习生活中，我们不仅要打造你自己还要打造三班这块共同的品牌。”在以后，无论是什么事，我都强调品牌意识，现在的三班很有团队精神，无论什么时候他们都能意识到：我是三班人。对有缺点的学生的教育也应如此，一次文明礼仪

班会上，有位男生表现非常活跃，别的同学表演小品时，他插话，在做活动时他也不认真配合，在班会结束时，该我小结了，我说：“我们今天的班会是有关文明礼仪的，你们有没有感觉，在我们班会进行时，在我们观看同学表演时我们有种不舒服呢？现在请大家想一想。”马上就有几位同学指出刚才那位同学的表现令人不舒服，我立刻接着说：“对，不文明的举止会给周围的人带来不便和不舒服的感觉，”然后结合奥运会给他们讲一讲在观看比赛时应具有的素质。因为是切身体验，所以教育效果比较好。

3、抓住心理因素。上届初三上学期，班里一名男生和一名女生经常在一起。我暗中观察了几天，但我并没有轻率地断定他们是早恋，更没有认为他思想有什么问题。我找机会分别同他们谈话，谈话中我没有批评他们，更没有歧视他们，只是像是无意似的谈起自己中学时代的青春萌动的感觉和我对青春期男女生关系的看法，但他们分明感到了我话里的含意，我还送给了那位女同学一句意味深长的话：“葡萄小的时候请不要摘它，因为它是酸的，要想甜，请等到它成熟的时候。”以后两人关系一直很正常。我觉得，一个学生的思想通了，一个班的思想教育搞好了，其他工作做起来就较为轻松了。所以，思想教育应当是班主任工作的中心任务。

当班主任很累，事情很多，很操心，有的时候还会很心烦，这都是免不了的。但是，当你走上讲台，看到那一双双真诚的眼睛，当你看到你的学生在你教育下有了很大的改变，当你被学生围着快乐的谈笑，当学生把你当成最好的朋友，当家长打电话来告诉你，孩子变了，变的懂事听话了……那快乐是从心里往外涌的。班主任要用个人的魅力征服学生，要用自己的热情和朝气去感染学生，班主任工作是有挑战性的，每一个学生都是一个世界，要想成为每一个学生的朋友，得到每一个学生的信任，需要付出很多的心血。但是，这一切都很值得，因为，你得到的将是一个美丽的世界！

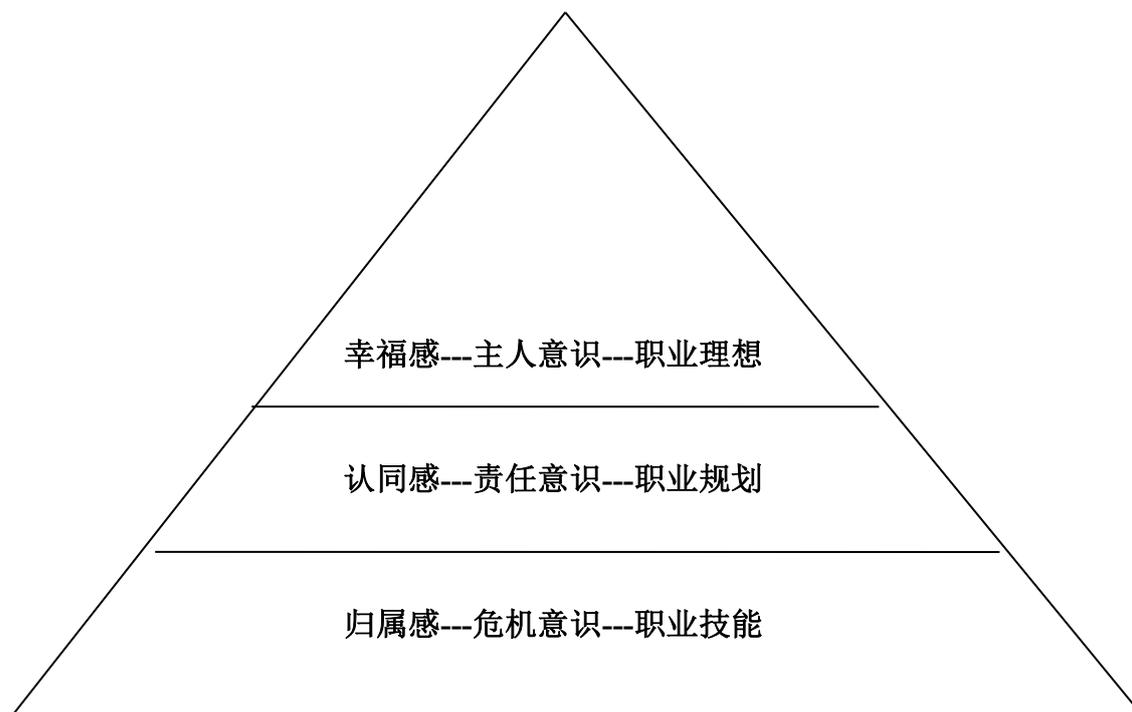
我和我的教师职业

孟娜

在理工附中工作的四年让我收获颇丰，主要有以下几个方面：

学校的社会声望高、资源共享便捷，教师有很好的机会开阔眼界和完善自己；教师群体构成多元，外地教师多，不同的行事风格、教学理念和思维方式影响了我看问题的角度；有相当一部分学生素质高，发展全面，教师不完全纠结于升学率，而是对素质教育更有信心；工作环境发生改变，国际部的对外交流工作使我从另一个角度了解到学生和家长对教育的需求，对未来的展望。另外，从以前单纯的教育教学到协调事务，我似乎发现自己也可以不做一个闷葫芦。最重要的是，这所学校让我感觉到一种不断进取的气息！

我认真地思考了我和我的教师职业，用金字塔的层级来表述我的想法。



一. 归属感——危机意识——职业技能

在这几年里，有很长一段时间，我找不到自己的定位，不教中国学生了，我找不到自己的责任田，教育教学不再是我工作的重点，那我还是教师吗？对于当过九年教师和班主任的我，这似乎是职业生涯跟我开的一个玩笑。学校的平台很光鲜，教师的展示很精彩，我却在诊断自己到底出了什么问题。我发现，归属感太重要了。你很难想象一个住在地下室的北漂努力地去践行北京精神。直

到现在，这种感觉还是会时常出现。当英语组活动的时候，我看到各位老师热火朝天、干劲十足地研讨教学方法和教学内容的时候，我觉得我离教学越来越远了。

随之而来的就是危机意识了。我常想，要是从北京教师的学历看中国教育，那中国的师资水平得有多高啊！北师大、北大的；研究生、博士，新老师一个比一个厉害。拼学历，我不行！拼能力，我不知道行不行。现在面对的问题不是如何教好学生，而是如何发展自身。

职业技能是教师立足之本，我选择加强学习。虽然有时也会懈怠，但我告诫自己，所有的“不得不”其实都因为自己没有过硬的本领。

在我的教师职业金字塔中，我觉得归属感、危机意识和职业技能就是我做教师的根基，没有的这些因素，我就没办法继续前行。

二. 认同感——责任意识——职业规划

我在负责留学生英语教学的同时还负责对外交流工作，它非常繁杂，而且这跟教学是两码事，我想很多人都更愿意花些时间好好弄弄教学，谁愿意跑来跑去做一些协调和事务性的工作？我刚来的时候见过以前担任对外交流工作的老师摔电话，她离开这个学校时跟我说：愿你把牢底坐穿！前段时间打电话，她得知我还在国际部，颇感惊讶，我对她的反应也有些困惑。

不过，随着对外交流工作的开展，我有了自己的认识：对外交流工作的定位是服务全校师生，这也是国际部工作重要的组成部分，我不能让师生们因为我的工作而对国际部提出质疑。更重要的是，开拓国际视野对学生的发展越来越重要。从家长的反馈和学生的感想中我能更了解家长和学生对教育的需求，也会进一步思考教师该如何发挥引领作用。因此，对外交流不仅要做，还要做好，做出规模。

当我对工作程序越来越熟悉，能得到老师们的配合和支持的时候，我找到了一些认同感。我也开始把对外交流划分到自己的责任田，工作更主动，也在考虑对外交流工作的发展方向。

我对职业的规划是职业素质的规划。基于目前的工作状态，我希望具备的素质是勤奋、博学和创新。很多老师的勤奋让我肃然起敬，也只有勤奋才能学有所成。而随着年龄的增长，我对很多以前未知的领域开始感兴趣，发现这些兴趣带给我很多快乐，但是越感兴趣就发现知识贫乏。做一个博学的人一定很幸福吧！关于创新，我觉得是我目前工作的一个瓶颈，不知是不是受其他因素限制，但还是没有找到突破。

在我的职业金字塔中，这是第二个层级，我现在正处于这样一个阶段。

三. 幸福感——主人意识——职业理想

我比较认同这种说法，人生是无数个烦恼串成的念珠，幸福只是一闪而过。教师行业尤其如此。

师，是个份量太重的字眼。“德高为师，身正为范”，师要德高望重；“师者，所以传道授业解惑也”，师要知识渊博；“前世不忘，后世之师”，师要为人榜样。能承载这么多的人一定是个厚德、勤奋、又自律的人。压力时刻伴随着教师的发展，幸福感也就变成瞬间的流星，但依然很美很神奇！愿意用一生的耕耘去守候一季的收获，我觉得这是教师的境界。

在一个团队中，我不愿意做一个看客，而是希望做一个主人。看林丹对李宗伟，和看李宗伟对陶菲克是完全不同的感受啊！主人意识会加强幸福感。我希望学校的发展中也有我的努力。

那么当一辈子教师要做成什么样的呢？给我触动最深的是季羨林老先生怀念他的老师董秋芳先生的一篇文章。季先生讲他未能在董老先生有生之年向这位他感激最深，敬意最大的老师表露感情，于是愿与他来世相遇，做一个程门立雪的好弟子。然而，他生未卜此生休，这不是幻想又是什么呢？我想能让学生如此想念的老师，应该称之为“大家”。

我很可能一辈子也成为不了大家，但是望着这理想也觉得很幸福，因为它在金字塔的顶端照亮了我的职业生涯！

与“个性学生”打交道

侯家峰

“报到”，没等我说进来，他就大摇大摆地走进教室坐到了自己的位置上。这是开学报到注册的日子，学生8点到校，而现在是8点15，我在教室前正在进行入学教育，这时全班学生齐刷刷地看着我，看我怎样处理。我心想迟到有多种原因，特别是开学第一天还没有进入学习状态，没经过我允许就进班怕是会打断我讲话，但毕竟是犯了两个错误，我一定要让他本人和全班同学明白错误所在，我微微一笑说了一句：“人非圣贤，孰能无过，过而改之，善莫大焉”，然后接着进行入学教育。

这是我刚接手的高二、五班，他就是传说中的吴东俊。接班前学校领导和前任班主任都给我特别提及了他，高一下学期他旷课70多节，经常迟到，多次旷考，各科作业多次不交，多次违犯校规，自私任性，缺乏自我抑制力，学校已给了他一个纪律处分。

放学后我把他叫到了办公室，上下打量了一下他，他长得高高的、胖胖的，身体很健壮，头发不长，但都高翘起来，前边一块还染成了红色，头发肯定不合格。

——“来，坐下，你是吴东俊吧？”

——“嗯”。

——“知道今天8点到校报到注册吗？”

——“知道。”

——“不错，能把上学作为自己的头等大事，但为什么迟到了呢？”他今天虽然迟到了15分钟，但毕竟还能来报到，这说明他把上学还是看得很重，所以我先肯定了他。

——“起晚了。”

——“你爸妈没叫你吗？”

——“叫了，叫完他们去上班了，我又睡着了。”

——“很诚实的一个孩子，我相信你说的，但到班为什么没经过老师的允许就进去了呢？”

——“我以前都这样。”他不知道这样做是对还是错，我很有必要向他说明，进行教育。

——“以前都这样并不代表是对的。你看啊，人人之间是不是应该互相尊重，老师在前面讲话，你突然走进来是不是对老师的不尊重，就好比如我到你家去，没经过你和家人的允许就进去了，是不是对你们的不尊重？”

——“老师，我知道错了，我以后改。”

——“知错就改是个好学生。新学年刚开始，肯定有新的期望，新的打算，新的开始吧。能说一下吗？”

——“好好学习吧。”

——“话虽不多，但说到了点子上，来学校主要目的是为了学习，把学习搞好是根本，但遵守纪律和自我管理好是保障。我希望你学期有一个崭新的你，在学习和其他各方面能取得一个大的进步。”

这是我和吴东俊的第一次谈话，在这次谈话中一点也想象不出他高一下学期的那种表现，相反他留给我的第一印象还不错，至少很诚实，接下来我要对他进行细致的观察，看看他到底属于什么类型的学生，如何对他进行教育和转化。

开学第一周，平安无事，能按时到校，作业基本上能按时上交，上课还能记一下笔记，学习劲头还可以。第二周基本可以，偶尔迟到一两次。第三周迟到次数增加，作业不交次数很多。我感觉有必要对他进行一次长久的谈话了，了解一下问题到底出在了哪。

在谈话中他对我坦白，他在暑假进行了很大的调整，一心要把学习搞上去，所以刚开学时对学习还是比较感兴趣的，但学着学着就感觉没意思了，数理化好多都听不懂，基础没打好，课落下这么多，该怎么补啊？有时又想，学好了又能干什么呢，觉得很多东西学了都没用，上课坐不住，烦

躁，有时睡觉，有时偷着上网玩游戏，后来就不愿来上学了。整个高一下学期的状态都不好，现在想逐渐恢复原来那样。

听完他的倾诉之后，我明白了，他是属于我们老师常说的“问题学生”的那一类学生，他的问题表现主要是学习动力不足，甚至是厌学，缺乏学习目标，缺乏兴趣和求知欲，经常听课精力不集中，作业不能认真完成，学习成绩差。在性格方面，倔强、固执，但又有依赖和惰性心理，缺乏自制力，责任感淡薄，遇事不冷静，有逆反心理，虚荣心较强。

问题学生的产生有多种原因，他的原因是什么呢？只有找到问题出现的原因，才能对症下药，对他实施行之有效的教育，所以我决定先对他进行家访，因为孩子身上出现的许多问题在家庭教育中都能找到根源。通过家访我得知，他的父母都是博士，初中从东北直接转入师达中学。从小在爷爷奶奶的关心和呵护下长大，得到爷爷奶奶无微不至的关怀和溺爱，谁也不能碰他一下，谁也不能骂一句，父母忙于学业和工作也放松了对他的教育，使他养成了固执、偏激、倔强的性格，办事不爱动脑，我行我素，不计后果，出了问题又缺乏责任感，表现出较强的逆反心理。

摸清了家庭原因之后，我又和他多次谈话交流，从中了解到他的自身原因。从高一下学期开始他的学习成绩下滑，又缺乏认真、刻苦的学习精神，对较难的问题不愿意动脑筋，又愿意不问别人，不懂装懂，长期发展下去，知识掌握不牢，产生了自卑心理，认为反正也就这样了，甘拜下风，自暴自弃，凡事总觉得自己对，对自己认识不清，出现情绪不稳定现象。由于一直受到老师的批评、同学的抱怨、家长的训斥，感觉生活没意思，学习更没意思，所以就经常出现了旷课等多次违犯校规、班规的现象。

针对他的问题，我冷静地思考了很久，主要从以下几个方面对他进行了教育和帮助：

一、对他进行无微不至的关爱，建立信任关系。人是有感情的，问题生也是有血有肉的人，他需要关爱。对他无微不至地关爱，不但能使他充满自信心和勇气，还能赢得他的信任，使他觉得老师在关心、爱护他，这样他才能相信老师说的话。与他建立信任关系之后，我又与他谈生活、家庭、人生、学习、就业，使他对生活充满希望，关心父母，关心班级，对人生重新认识，树立起学习的信心。

二、适时激励，欣赏他。他虽然有许多缺点，但是也有闪光点，在于我们老师是否善于捕捉他的闪光之处。如果我们能勤于捕捉他的优点和亮点，及时给予激励与指导，就会不断地激燃他奋进的“火花”，使其信心十足的争取进步。吴东俊字写得很漂亮，作文文笔不错，我抓住他的这个优点，让负责班报的书写工作，我还经常在班上表扬他，他找回了自信，也在同学们中建立了威望，

他还主动要求承担更多任务，我又把考勤员的任务给了他，他做的井井有条，也杜绝了他迟到旷课的坏毛病。

三、帮助他明确学习目标，让他明白意识到学习的重要性并不等于万事大吉。“知易行难”，学习还是一件繁重的工作，或者至少 1—2 门功课对于他来说是繁重的、甚至是痛苦的。学好一门功课绝不是可以一蹴而就的事情。遇到困难、问题是正常的，没有困难反而不正常。帮助他制定适合自己的目标和计划，循序渐进，一点一点向上进步。

四、培养他的自制能力。我让他随时注意自己的学习进步情况与原计划是否产生了偏离，如果产生了偏离将如何调整，面对困难的坚韧、有意识培养自我管理能力。当然在培养自我管理能力的过程中，难免会出现反复，我用宽容的眼光理解他这种反复，必要的时候我还给他一个发泄的时间和空间。

五、经常作家访，让他和家长真诚的沟通，既让家长理解孩子的实际情况，从而调整管理孩子的方法，也让他了解家长的想法和苦心，从而达到共同教育的效果。

经过一个学期的努力，他的状态好多了，学习有了目标，自我管理能力得到了提高，学会了怎样融入集体中，他的学习成绩也进步了很多。通过对他的转化过程，我收获颇多。爱，是教育成功的前提。爱，能给人以温暖、信心和力量。因此给予问题学生以真诚的疼爱，会触动他们的心弦，引起深刻的内心体验，就会“亲其师而信其道”。在进行教育的过程中，班主任教师要善于捕捉这些学生的闪光点，要因材施教。而且对这些学生要有耐心，要反复抓，抓反复，帮助他们改变不良的行为习惯，建立较强的自制力。

给足阳光，让他们更灿烂

张雅玲

我：“大学的训练很辛苦吧？”

小 T：“一周三次，赶上比赛每天都练，教练很严，为了训练都不让我们去听课，就连高数这么重要的课都不行。不过训练强度还好，不算大。”