# 班主任周刊

做班主任的引路人

中国教师报

10版

2020年3月18日


大家立场

## 恰如春风云上来

□ 焦淑贤

在严防严控疫情的背景下，心理疏导成为帮助学生解决情绪问题的“降压药”“润滑剂”“安全阀”。网络上各种各样的心理防疫手册、心理危机干预讲座很多，可是，这些对学生究竟有多大帮助？学生会主动看吗？看了会有所触动、有所帮助吗？

我开始思考如何在这个特殊时期，利用“云端”对学生进行心理辅导。

经调查，我发现学生的困惑不仅来自于疫情下的应激反应，也来自于居家上网课的压力。于是，作为“十八线主播”的我，开始翻阅各种防疫手册，结合疫情期间学生的心理变化，着手进行“云端”心理课程的探索。

在老师们的头脑风暴下，我们开发了防疫期间的特色心理校本云课程《心灵战“疫”》。课程根据应激状态下的情绪反应、心理防御反应、行为反应三类典型心理反应及生命教育，设置了四个单元的学习内容：疫情下的自我情绪管理、疫情下的自我行为管理、疫情下的社会关系管理以及疫情下的生命教育。

其中，与学生共情度最高的莫过于疫情下的自我情绪管理。应激状态下的情绪反应最常见的有焦虑、愤怒、恐惧、抑郁、习得性无助等。适当宣泄能帮助学生进行有效的情绪管理。因此，我们制作了生动有趣的视频、音频。其中，“蝴蝶拍拍拍”和“给心灵做个深呼吸”的视频均是对疫情下容易产生的焦虑、紧张、不安等情绪的安抚，学生的参与度很高。我在“宅家的情绪小怪兽”的视频中加入了心理小游戏，不仅学生喜欢，家长也积极参与。“愤怒的力量”则结合当下实际，对由家长监督孩子上网课引发的易怒等情绪进行了探讨。

从播放记录来看，趣味性强、老师出镜多的“云端”心理课播放频次最高。因此，为了调动学生的积极性，每次上课我都会出镜。

根据不同年段学生的特点，我在小学部的“云端”心理课上加入故事、游戏、背景音乐等元素，而初中部的“云端”心理课则更侧重将专业知识与学生爱好相结合，取得了良好的教育效果。

“云端”心理课非常受学生和家长欢迎，每次课后都会与我分享观后感。有的学生将自己制作的传声筒拍成照片发给我，有的学生将自编的宣泄口号“打败生气，就是胜利”发给我，还有的学生向我保证“每节课都要第一个交作业，按时用语音播报自己的感受”。家长也纷纷肯定“云端”心理课程对缓解孩子不良情绪的帮助很大。

“云端”相遇，恰如一缕缕春风，吹散了孩子心中的阴霾，让他们看到春暖花开！

（作者单位系华东师范大学附属中旭学校）

### 有问有答

栏目征稿

洛阳的王老师是一所学校初二年级的班主任。他对学生各方面要求十分严格，学校各项评比总是名列前茅。

一天早上他去跟操，发现学生李想（化名）伸长脖子在看检评员的评分表。

“看什么看，你这样懒懒散散的，班级能不被扣分吗？”没想到，李想回答说：“你使劲扣，分扣光才好呢。”

检评员说：“你难道是故意的？这班不是你的班呀。”“班是班主任的班，分是班主任的分，跟我有什么关系。”李想一脸不屑地说。

王老师听得此言转身离开。自己对工作认真负责，对李想这样的后进生更是悉心教导。为什么李想这样“报答”他？问题出在哪儿？自己平时千辛万苦，大事小事都督促跟进，怎么得不到孩子的真情哪怕是理解也好？

对于王老师的困惑，您有何指教？

来稿要求：思路清晰，文笔流畅，有见解，有借鉴性。1000字以内。

来稿信箱：zgjsbbzr@163.com。来稿注明“有问有答栏目征稿”。

截稿日期：3月23日

一场新冠肺炎疫情，一个特殊的寒假，学生不能正常到校上课，在线学习，班主任何为？上海市徐汇区蒋凌雪班主任工作坊以《线上的现代班级建设》为研究课题，带领本校班主任学员设计调查问卷，思考线上与线下班级建设的差异，确立线上班级建设的方向，从中进行个性提炼和共性分析，寻找教育行为的根基。

# 在线学习，班主任何为

## 顺势而为，成学生发展之实

□ 蒋凌雪

疫情之下，学校开展在线学习，网络环境下，班主任何为？这是一个令人深思的课题。看似简单，实则复杂。教育对象与教育者之间由面对面的指导变为隔空喊话，由直接的教诲变成电子媒介的“遥控”，学生能适应吗？班级形态有不同吗？班主任的教育观、班级观、学生观能经受住考验吗？

基于现实情况，我及时调整工作安排，把工作坊原本关于寒假生活的研究课题转变为《线上的现代班级建设》，指导学员调查、研究、确立线上班级建设的方向，从中进行个性问题的筛选和共性问题分析，寻找教育行为的根基，并结合班级特点以及学生实际情况，进行多样化、个性化的策略设计和实施。这些策略包含网络班级自治的形成方式、组织形态以及运作程序，也包括家校共育这一老问题的新尝试。在线学习开始后，线上的班级建设得到有效检验。

作为工作坊主持人，我对在线学习情境下班主任何为这个课题进行了总结。

首先是对学生价值观念的引领。在线学习缘于疫情爆发，对学生价值观的引领必然成为班主任的第一要务。问题是思想的原点，价值观才是行为的动力。无论是疫情本身、措施应对还是人们的反应和表现，都给我们带来了太多的反思：人与自然、个体与社会、规则与自由、担当与使命、道德与文明……这些问题发人深省，也带给人真切的困惑。疫情让学生在真实情境中提升道德判断和选择能力，是班主任开展德育工作的最好资源，更是班主任人生导师身份的最好体现。同时，最美“逆行者”的行为折射出人性的光辉，是这个喧嚣社会下青少年学习效仿的榜样，学生从中获得了从未有过的力量和滋养。

其次是怎样提升学生的自我管理能力。这是在线学习最受考验之处，也是最令我们思考反省之处。疫情之下“停课不停学”，此时什么是学生的自主管理？仅仅是听从班主任或班干部的指令吗？如果仅限于此，自主管理必然会在这次居家学习中落马。其实，学生的自主管理不仅包括自我规划、自我约束和自我管理能力，也包括自我见解和理性精神的建构能力，绝非仅仅奉命行事或乖巧听话而已。

学生的自我管理能力如何达成？班级是重要的载体，班级组织的设立、组织运作的程序，活动的设计与实施……在线学习情境下，家长的焦虑实实在在折射出“管控思维”下教育的被动性。学生只有参与班级建设，真正生成“班级是我的”之责任感和使命感，自主管理才能名副其实，教育才能从被动走向主动。

再次是对学生人际交往能力的指导。调查问卷结果显示，居家学习造成亲子关系紧张的情况明显增多，高年级学生尤为突出。原因很简单，孩子与家长相处时间长，孩子的行为方式与家长的要求、期待格格不入，导致孩子与家长之间矛盾频发。亲子问题是家校共育问题也是交往问题，这一老问题在此时卷土重来，为此我和学员通过线上家访、线上学生行为记录、线上问卷和活动设计等，拓展学生交往空间，加强对话，引导他们换位思考、移情投射，从而获得交往品质和交往能力的有效提升。

疫情带来生与死的较量，在线学习也带来观念的博弈。班级还是那个班级，空间的改变带来形式的变化，但检验的依然是班主任建班育人的观念。班级为何？班主任何为？依然是值得思考的命题。顺势而为，成学生发展之实，或可作为较有参考的回答。

**蒋凌雪，**上海市中国中学语文高级教师、班主任。上海市优秀班主任，徐汇区班主任带头人，徐汇区高中优秀班主任工作坊主持人。

蒋凌雪班主任工作坊成立于2017年，立足班主任问题研究，着力于班主任育德能力的养成，通过现代班级建设、教育案例分析、主题班会及家校共育等方面的实践，指导班主任工作能力的全面提升。

## 线上“云班级”建设思考

□ 万 琼

班级是一个动态系统，是班级成员在不断磨合中形成的组织。构建班级自主管理模式，让学生真正体验、参与班级建设一直是我思考和努力的方向。这次疫情的发生，让班级迎来了新挑战。

“停课不停学”，学生失去了正常的班级生活，同学之间的交往受到了限制。居家学习的情况下，许多学生由于自律性不强等原因，无法完成学习任务。班主任如何借助班集体的力量，帮助学生度过这一特殊时期？

我尝试建设“云班级”，设置各种岗位，加强学生之间的在线交往，实现岗位育人，以先进生带动后进生，以班集体的力量促进学生自主管理能力的提升。

“云班级”岗位建设不是一蹴而就的。我进行了如下操作：

设计、下发关于学生居家情况的网络调查问卷，问卷数据显示，92%的家长同意孩子使用微信，但希望班主任能够规定时间。38%的家长可以陪同孩子在线学习，41%的学生独自在家上课，还有18%的学生由隔代长辈陪伴。另外，56%的家长期望孩子自己接收班级通知、活动以及作业收发。

根据调查问卷显示的问题，结合学生的实际需求，我重新设置了班级岗位，形成了层层递进的线上班级岗位新格局。确定线上班级岗位和职责后，各级负责人第一时间组建班委群、小组长群、班级微信群、小组群。小组是班级的最小单位，也是凝聚力最强的单位，班主任可以小组为最强支撑，形成由点到面的班级联络网。

针对在线学习过程中出现的问题，我们梳理出包括课前、课中、课间休息等时间节点的具体要求，达成班级共识。由班委发出倡议，每个小组形成一份承诺书，做到相互督促、高度自律，自觉遵守班级公约，为建设良好的居家学习环境共同努力。

由班委担任值日班长，结合课表发出每日日程提醒，同时要求学生能够结合教学时间安排，拟订个人作息表，每日的运动时间、绿植养护、家务劳动、DIY制作等内容都可以在个人作息表里加以体现，进行个性化居家打卡。

做好这些“云班级”事务，需要每个人各司其职，班级的力量从中悄然发力，学生的自律性、自主性得到了强化。

当然，线上班级岗位建设还有亟待完善之处，诸如线上岗位是否能够满足大部分学生的需求，是否可以实现线上的岗位轮换，日常的班级岗位的评价机制、岗位培训如何进行调整等，这些都是亟待完善的命题。

我们日常要求“班级的事有人做”是岗位建设中“成事”目标的体现，除了“成事”，岗位建设还要“成人”，让学生在自我实现的过程中对责任有更深刻的理解。

## 班级E活动设计

□ 曹佳怡

我在进行“云家访”时，王涛的父亲向我诉说了居家防疫期间的父子冲突并向我寻求帮助。王涛沉溺于网络，经常使用搜题软件抄答案，半夜在被窝里玩游戏、聊天，父亲不得已没收了王涛的手机，父子之间发生了激烈的言语甚至肢体冲突。我也通过对40名学生、家长的调查分析发现，习惯采用强制管理的家庭在这个时期都出现了类似的问题。由此，我整合学科、网络资源设计并发起“班级E活动”。

### 班级群“云打卡”活动

下发“云打卡”时间计划进度表，此表由课程表衍生而来。在时间段设计上，除安排在线学习时间外，其余时间留白，学生可自行规划。“云打卡”时间计划进度表在内容上分设“今日计划”与“今日行动”两栏，用意在于促使学生形成规律的生活作息，同时促使学生对时间进行合理分配。

每天完成时间表后上传班级群，每周日发布“一周全勤点亮榜”，同时由学生评选产生的“时间规划达人”在班级群分享经验，督促学生自我规划、自我管理能力的提升。

### “线上课前10分钟主播”活动

我把在线学习的课前10分钟交给学生，设置“运动”“防疫”“云研学”3个专栏，每周选择3天分别播放3个专栏的优质视频，并开放文字讨论区，请学生对播出的内容和形式进行评价，由班委成员统计数据，在线学习结束后评选出每一个专栏的“闪亮主播”。

在活动过程中，学生不仅是学习者更是课程设计的参与者和评价者，充分调动了学生在线学习的积极性、主动性。而借助对视频内容的编辑，也能达到引导学生对网络信息进行理性思考、辨析和筛选的目的。此外，通过网络小组互动和邀请家长合作的方式，给生生交往和亲子交流营造良好氛围，有助于提高学生的人际交往能力，舒缓负面情绪。

### “班级E活动”有效性评价和后续思考

班级群“云打卡”活动中，“一周全勤点亮榜”的人数随着活动的开展呈上升趋势；在留白时间段的个人规划，由活动伊始的内容单一转为丰富多彩；在“今日行动”一栏中对“今日计划”的落实比例也有所提高。

“线上课前10分钟主播”活动的开展，调动了学生的主动性，提前进入学习状态的学生明显增多，视频内容也日渐丰富。例如在运动专栏中，学生张明和父亲将饭桌进行简易改装，打起了乒乓球；结合语文“整本书阅读”，学生录制了“英语趣配音”。这些活动不仅展现了学生的创造性，而且为居家学习生活平添了新鲜感。

从班级整体而言，“班级E活动”逐步形成了较为成熟的运作模式，有效促进了学生科学制订居家学习计划能力。活动过程中也有不和谐事件发生，对此我开展“云树洞”活动，创建班级公共邮箱，学生以匿名或实名电子信件的方式上传自己的心声，班主任定期邀请班级中不同家长共同阅读信件，对信件进行回复，进一步达成家校共育、促进学生自主管理能力提高的目标，也为恢复正常学习后家校共育提供可借鉴的经验。

## 构建多边模式“云”对话

□ 张 放

疫情期间，我收到一条家长的信息：“老师，自从开始上网课，我家孩子就躲在书房里，不让我进入。我让他把手机放在客厅，他就大发脾气。我真的很苦恼，我和孩子天天在一起，沟通却更难了，别的家庭也这样吗？”

因疫情而出现的超长假期，家庭成员之间长时间共处，矛盾频发，家长经历着前所未有的挑战。家长如何才能走进孩子的内心？班主任的帮助必不可少。同时，建立家长与家长之间的互助通道，也是一种有益的尝试。

首先是确立论坛的主题，我采用了如下两种方式：

“直接提问”方式——通过问卷直接向家长和孩子提问。如“近期，哪些事情困扰着您”“您希望在哪些方面得到帮助”“近期父母的哪些言行令你不满意”“你希望家长怎样与自己相处”？

“间接归因”方式——发放、统计、分析电子问卷的数据和结果，在分析数据的过程中挖掘不同家庭间的共性与差异。在对“居家防疫期间，您是怎么安排时间的”这一问题的反馈中，有54%的家长表示孩子的生活有规划、学习有目标；11%的家长表示自己可以陪伴孩子学习；35%的家长表示居家生活没有规划，随心所欲。调查结果表明，家长需要在时间规划、自我管理、榜样原则等方面进行引领。这些问题解决好了，亲子关系才能得到有效改善，在线学习才能取得好效果。

论坛主题确定后，接下来就是确立沟通方式：

“直播论坛”模式——利用“腾讯会议”“钉钉”“QQ群课堂”等直播手段进行互动交流、探讨。

“公众号论坛”模式——构建班级家长公众号，推送亲子话题，家长可以留言的方式进行互动。

“晓黑板论坛”模式——“晓黑板”是一款专门根据教师与家长的需求量身定制的免费沟通工具，提供手机版APP和Web版网页平台。在“晓黑板”中进行讨论，不仅可以保护个人隐私，可以选择以文字、语音或者视频等方式分享困惑和经验，打破居家隔离的限制，促成不同家庭间的大讨论。

案例中的家长在后续的反馈中表示，家庭论坛给了家长很多启发，现在正尝试以尊重的态度、民主的方式与孩子进行沟通。案例中的孩子反馈说，以前妈妈只会督促我学习，自己在一边玩手机。现在看着她拿起英语书籍，一边翻字典一边“龟速”阅读的样子很令人感动，自己也需要克服困难，更努力学习才行。

我以一条家长的信息为起点，组织家长论坛，通过家长之间的互相沟通，帮助有亲子矛盾的家庭解决问题，取得了实实在在的效果。


主编：高 影　电话：010-82296737　编辑：刘亚文　电话：010-82296736　投稿邮箱：zgjsbbzr@163.com　美编：孙东　电话：010-82296729　图片新闻投稿邮箱：zgjsbtp@vip.163.com