

中小学名师指导系列丛书

让品格同青春一起成长

——如何上好常态班会课

孙晓晖◆著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中小学名师指导系列丛书

让品格同青春一起成长

——如何上好常态班会课

孙晓晖◆著



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让品格同青春一起成长: 如何上好常态班会课 / 孙晓晖
著. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.4
(中小学名师指导系列丛书)
ISBN 978-7-303-14066-4

I. ①让… II. ①孙… III. ①中小学—班会
IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020022 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京市易丰印刷有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 240 mm
印 张: 19.25
字 数: 263 千字
版 次: 2012 年 4 月第 1 版
印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 40.00 元 (含光盘)

策划编辑: 路 娜 责任编辑: 路 娜
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 锋尚设计
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



让我们肩负责任，踏雪无痕，
用先进的教育理念，用宽容和帮
助的心态，用科学而新鲜的方法，
陪孩子走过一路青春。

——孙晓晖

孙晓晖，四川双流棠湖中学外语实验学校初中部语文高级教师，初中研培处主任。从事班主任工作21年，获得第二届“全国语文百佳教师”，第六届“全国优秀班主任”，全国“十一五”教育科研先进个人，全国中小学信息技术与课程整合优质课大赛一等奖，首届成都市主题班会赛课一等奖，第十五届、第十七届成都市优秀教师，双流县初中语文“学科教学带头人”等多项荣誉。所带领班级多次获市、县先进班集体。发表教育教学论文70余篇，其中《故事法提升德育实效》一文发表于2011年12月2日《中国教育报》。

多次被聘为四川省初中骨干教师国培专家，受邀为中小学教师和高师生作“习惯是品格的最高形式”“简单高效的常态班会课”“陪孩子走过一路青春”“品德修养及班主任工作艺术”等培训报告，获与会者一致好评。

序 一

金盛华

最初见孙老师，印象是文静而略显柔弱。但隐约可以感受到她隐藏着不容易察觉的灵气，更有一种被其风格隐隐掩盖的成就欲望和执著。我想，这是一位适合对一个重大问题做长期探索和实践，并最终会取得成就，潜力无限的老师。为此，我告诉孙老师，习惯是品行的最高形式，但在中国教育理论和实践中，都没有将学生的习惯培养放到应有的高度来重视和研究，你如果潜心关注、研究学生良好习惯的养成问题，并系统探索在现实教育环境中可行的学生良好习惯的培养方法，坚持数年，必定会登高望远。十数年之后，很欣喜地看到，孙老师将我们共同的期待变成了现实，可喜可贺！

孙老师自1998年开始研究学生的“习惯养成”问题，并开始在现实的学校教育环境中，系统开展学生良好习惯的培养实践。在理论上，她很好地把握了道德品质价值取向的内在引领，及其与外在行为习惯统一的基本结构，并在价值取向引导和行为习惯的系统培养上进行了创新性的成功探索。提出了可以在现实的教育环境中，付诸实施的“四大基础习惯”体系、学生行为习惯培养的“三三教育模式”、简单高效的“常态班会课教育模式”，并用长期的教育实践证明了有关的概念和模式具有良好的实践性和推广价值。孙老师收集、整理、积累二十余年的思想品德教育故事，则很好地充实和丰富了其思想品德教育的实践体系。其通过学生习惯培养在现实教育环境中开展学生





思想品德教育的成功探索，在真实教育情境中取得了令人瞩目的成功，不仅在教育实践领域受到广泛肯定和支持，更直接造福一批又一批的学生。孙老师所教的班级多次被评为成都市、双流县的优秀班集体，并被中国教育学会评为全国优秀班主任，从另一个侧面折射出了其系统探索的实用性和对于教育实践的价值。

孙老师在学生习惯培养的实践中，巧妙地运用了诸如 21 天规则、内在价值取向和外在行为习惯相统一的行为动力结构等心理学原理，成功地在教育实践中寻找到了切实有效的教育资源和操作方法，在现实的教育教学环境中给学生心理支架，引导学生积极价值取向的建构和相应的积极行为习惯的养成。其所开展的选择班级骨干群体为突破点建构班级氛围，再逐步演化为班级文化的做法科学而实用，使班级管理中通常感到困难的自觉学习、遵守纪律、相互帮助、师生互助，都成为了一种学生自觉实施的班级亚文化；使个体的学生有关的习惯有了一种环境的支持，从而使教育实践中最具挑战性的价值内化问题得到了很好的解决；使学生能够在不需要老师持续监督的条件下长期维持积极的行为模式，并在这个过程中养成以内在价值取向和外在行为习惯相统一的积极性格走向。很好地为解决在现实教育环境中成功开展品德培养的教育难题提供了一个具有广泛推广意义的成功范例。

孙老师成功培养学生良好习惯和在现实环境中有效开展思想品德教育的最可贵之处，是她所做的不是经院式的冷冰冰的数据研究，而是生态效度在真实教育情境中取得的成功实践。实际上，她所用心做到的，大多数甚至所有老师用心都能做得到。

看到孙晓晖老师的成绩，想到一个被传流千古，但大家实际上又很少真正用心去理解其真意的古训：有志者事竟成。孙老师的实践指明了有志者事竟成的要害在于“行”。志故可贵，但人真的要走到高处，取得过人成就，却需要一件事一件事地去完成，不辞劳苦，不惧挫折。“天下大事，必作于细；天下难事，必作于易。”孙老师的成功告诉我们，任何人，即便起步点很低，只要目标明确，坚持不懈，付诸行动，日积月累，终会走到高处。孙老师闯出了一条在普通教师岗

位上成就教育事业的道路。其对教育事业的忠诚、对学生的赤忱热爱和锲而不舍的探索精神，都堪称教育领域的典范，也是四川教育界的骄傲。

注：金盛华，北京师范大学心理学院教授，博士研究生导师，认知神经科学与学习国家重点实验室研究员、中国心理学会认定的第一批心理学家，兼任中国心理学会常务理事及社会心理学分会会长、中国社会心理学会副理事长、北京市社会科学联合会常委，并担任《北京师范大学学报(社会科学版)》《心理科学》《心理与行为研究》《心理学探新》等核心学术期刊编委及美国国家心理健康研究院项目顾问等职。



序

—

序 二

徐文基

拥有二十多年从教经历的孙晓晖老师，是一位坚持把教育当事业做的教师。她学历不高，但坚持教育理论学习求新，坚持教育实践探索求变；她教学灵动、出类拔萃，仍追求更好，一丝不苟；她教育有法、口碑良好，仍不断改进，精益求精；她思维敏锐，注重收集教育资源，及时融入教育过程；她积累反思，注重创新教育方法，为每位学生终生发展进行努力探索。在孙老师的教育和教学中，没有功利色彩，更多却是质朴、本真的教育行为。

“常态班会课”是棠中外语学校原创的班主任“修身班会课”中的一种课型。学校创建之初叫“思品课”，每周2~3节，由班主任任教。为与“思想政治课”相区别，后改名为“修身班会课”，修身班会课课型主要分为“主题班会”和“常态班会”两种，倡导以“常态班会课”为主，“主题班会课”为辅。

常态班会课是一种不间断、持续进行的品德教育课，是班主任跟踪学生成长过程和个性化特征，开展及时的、有针对性和持久性的品德教育工作的重要阵地。在学校德育探索中，孙老师的常态班会课尤其出色，她用十多年的学习、研究和实践，形成了极具特色，且行之有效的习惯培养“三三教育模式”和“常态班会课教育模式”。

孙晓晖老师的“三三教育模式”遵循了教育学心理学的原理，对学生进行行为习惯的引导、巩固和强化的训练，体现了班主任对学生行





为习惯培养的科学性和有效性。她将自己长期收集、整理的各类信息资源，整合为常态班会课教学的课程资源，并将这些资源故事巧妙地运用在常态班会课之中，让德育的理论说教变为润物细无声的情感体悟。她善于抓住“三星期效应”的习惯养成最佳时机，通过故事引领、制度约束，使习惯养成得以科学强化，让学生以经验一体悟的形式，形成向上向善的价值取向，养成以“目标、自律、合作、执行”四大基础习惯为特点的良好习惯。

孙晓晖老师创建的简单高效的“常态班会课教育模式”，将班级学生自我管理和自我教育的常态化，与教师及时的故事引领巧妙结合，使每堂课都有学生的自主参与、互动交流和问题评说；都有激发学生学习兴趣、调动学生思维、指向明晰的思品案例情境创设；都有班主任教师的分析、点拨和引导。这样的教育活动使她的学生在行为习惯养成方面有实质性的突破。这种教育模式与基础教育新课程改革的课堂教学理念完全吻合，这种全新理念的常态班会课教育模式，是真正触及学生心灵的对人的教育，为学生所喜爱，为同事所赞叹。

这一年多来，我对孙晓晖老师刚毕业的初 2011 届 19 班和新招的 2014 届 12 班学生，进行了较为全面的观察和了解。我切切实实地看到上届孩子在思想意识和行为习惯上，表现出与其他同龄孩子完全不同的精神面貌：一群自信阳光、自立睿智、互助向上、向善求真而富有创造性的新一代！看到新的 2014 届学生，如何由懵懵懂懂的、自由散漫的小学生向主动创造性做事、关心集体、关爱他人的初中生转变。这一切都证明了孙老师创建并坚持的常态班会课模式，是对当下德育工作困境的一种突破，是具有极好的推广应用价值的德育范式。

孙晓晖老师十多年来坚持探索中学生思想品德教育、行为习惯培养的研究与实践，引领了不少高师学生、吸引了很多教育同行、启迪了无数学生的心灵。我坚信我们的教育事业需要这样的教育模式，需要涌现更多的像孙晓晖这样的优秀教师！

注：徐文基教授，乐山师范学院教育教学改革与发展研究中心常务副主任、棠中外语学校学监。



序 三

杨开清

我是带着探寻晓晖效应的奥秘的想法，进入孙晓晖老师的课堂的。作为孙老师多年的同事，我早就隐约感觉到晓晖的班级教育有着奇特的魅力。不管什么类型的班级，不管原先有多糟糕，不到一学期，总会被她治理得好好的，甚至是拔尖的。作为小班制私立学校，家长绝对不允许班额超过 50 人，可是奇怪的是孙老师班超过 16 人之多，却没有家长向校方提出异议。每到开学，慕名而来的学生，只好被学校强制安排到其他班级。偶尔会从消息灵通人士处听说，某某家长学期中途又偷偷将孩子转入孙老师班上。孙老师的班简直成了我们招生的牌子，孙老师俨然是我们这个名牌学校的一张名片。

孙老师坚持“学生习惯培养研究”十余载，不慕名，不邀功，不急不躁，一头扎进一届又一届的班集体中，潜入每个学生的心灵世界里，探寻着教育科学的本真。十余年中，她几乎没有什么业余时间和业余爱好，孜孜以求地坚守着她那一方神圣而丰厚的净土。她以朝圣者的虔诚，以苦行僧的执著，以科学的态度和圆熟的手法，智慧地实践着她认定的“经验—体悟”教育体系，开拓性地创造出习惯培养“三三教育模式”和“常态班会课教育模式”，创造性开设常态班会课，使学校空洞生硬的班会课变成学生快乐成长的沃土。

我在孙老师的课堂上，不仅看到孩子们良好的行为习惯，更看到了快乐自信的笑脸。说学生们在课堂上如沐春风，真的一点也不过

分。在孙老师的班会课上，她的学生们一个个简直成了精灵！即使是被同学批评的学生，也是那样心悦诚服和羞愧醒悟。我强烈地感觉到孙老师已经将“自主、创新”教育，渗入每一个学生的骨髓。自我教育，自觉进步，向善向上，已经完全成了她的每一个学生的思维方式和意识，甚至成为她的班卓越的习惯！我感觉这就是孙老师探寻的班级教育的至高境界，也是她的学生之所以会在大学里、工作中卓然不群、出类拔萃的根源所在。孙老师给孩子奠基的不仅是成功人生的优良习惯，更重要的是教会了她的学生积极进取、不折不挠的行为方式和思维习惯。

我激动地走出教室，心中默默地思索着，什么时候自己也能成为孙老师这样痴情教育，执著研究，教学精湛，教育高明，能被学生簇拥，能被家长热捧，能被同事崇拜的老师啊！

注：杨开清老师，中学语文高级教师，双流县首届语文学科带头人，棠中外语实验学校初中语文教研组长。现兼四川省教育科学研究所《教育科学论坛》杂志编辑。

目录 CONTENTS

第一篇 寻找品德教育的切入点

第一章 品德教育的现状与思考 \ 3

第一节 当前品德教育的困境 \ 3

第二节 道德品质的基本结构和核心内涵 \ 13

第三节 体悟与品德教育 \ 22

第二章 建立孩子内心的行为价值导向体系 \ 28

第一节 当前价值取向引领存在的问题及应对 \ 28

第二节 简单高效的常态班会课教育模式 \ 32

第三节 做个会讲故事的教育者 \ 39

第四节 真正成为孩子的重要他人 \ 55

第三章 习惯在品德心理结构中的地位 \ 61

第一节 习惯即最高品行 \ 61

第二节 品德问题实际是习惯问题 \ 67

第三节 培养习惯就是塑造品格 \ 71

第二篇 四大基础习惯及其培养

第四章 探索习惯培养的有效途径 \ 81

第一节 四大基础习惯的提出 \ 81



第二节 习惯培养“三三模式” \ 84

第三节 制度比美德更可靠 \ 87

第五章 四大基础习惯养成之一：目标体系 \ 92

第一节 习惯格言一：目标成就人生 \ 94

第二节 习惯格言二：重要的事情先做 \ 101

第六章 四大基础习惯养成之二：执行体系 \ 107

第一节 习惯格言三：要分数更要能力 \ 108

第二节 习惯格言四：主动、创造性地做事 \ 115

第三节 习惯格言五：坚持就是胜利 \ 124

第七章 四大基础习惯养成之三：自省体系 \ 132

第一节 习惯格言六：在自律中锻造诚信 \ 133

第二节 习惯格言七：在调整中自我完善 \ 140

第三节 习惯格言八：人格健康人生才快乐 \ 152

第八章 四大基础习惯养成之四：协作体系 \ 169

第一节 习惯格言九：在竞争中学会合作 \ 170

第二节 习惯格言十：助人者助己 \ 175

第三节 习惯格言十一：感恩多福 \ 178

第四节 习惯格言十二：礼仪是一种才干 \ 186

第三篇 品德教育的典型案例

第九章 陪孩子走过一路青春 \ 193

第一节 正确认识：青春是叛逆过剩的年代 \ 193

第二节 牵着孩子的手，一同推开青春的大门 \ 196

第三节 以科学的方式，做孩子青春路上的引路人 \ 199

第四节 “青春期教育”素材 \ 209

第十章 优秀者的行为习惯标志：主动、创造性地做事 \ 215

第一节 追根溯源习惯的核心 \ 215

第二节 如何培养主动、创造性做事的习惯 \ 217

第三节 核心习惯养成的显性表现：自律自主 \ 226

第十一章 教育需要创造性：常态班会课课例 \ 237

课例 1 分数不是全部 \ 237

课例 2 英语课上的笑声 \ 241

课例 3 如果丑小鸭变不成白天鹅 \ 248

课例 4 一堂静穆无声的常态班会课 \ 254

课例 5 分享与教授的聊天记录 \ 262

课例 6 助人者助己，一份厚道一份福 \ 272

跋：品格教育的可贵守望 \ 286

致 谢 \ 289

第一篇

寻找品德教育的切入点





第一章 品德教育的现状与思考

德育与品德是两个不同的概念。德育是指通过创设一定的环境与条件，引导人们，特别是儿童青少年养成有利于其个人长远发展和福祉，且符合社会期望，对社会自身长远发展起积极作用的心理特征和行为的过 程。品德即道德品质，是个人依据一定社会的道德原则和规范行为所表现出来的某些稳固的心理特征和倾向。在人格中，品德是具有道德评价意义和处于重要地位的部分，它包括道德认识、道德情感、道德意志、道德行为习惯等许多复杂的、相互联系相互制约的心理成分。^①

第一节 当前品德教育的困境

当了二十余年的班主任，我一直在思考几个问题：

为什么我们的孩子在成长的过程中，正确的话能说，正确的道理能懂，可是一旦行动起来，就打折或变样了呢？

为什么经过十二年以上的教育，相当数量的孩子主动性、创造性那么不尽如人意呢？

一旦走出学校的大门，能自律、自理、自我调整的孩子有多少呢？

有学者认为：当前，青少年的道德认知与道德行为之间存在偏差，知行不一。具体表现为知与行严重脱节，青少年的道德品质往往

^① <http://wenku.baidu.com/view/a149e8868762caaedd33d4c7.html>.