



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

# 班级 有效管理 密码

——6位全国优秀班主任的教育智慧

李进成等

著

【赵立平卷】

班级管理心理策略与方法

班级管理实践中的心理策略与方法

【李秋飞卷】

解开青春孩子的心锁

【李进成卷】

破解学生的心理密码

破解师生沟通的困境

【徐卫卷】

「痕迹回望」找到学生的另一面

【徐振升卷】

责任教育——最好的理想教育

【肖盛怀卷】

文化建设，我的治班之道



华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

# 班级 有效管理 密码

——6位全国优秀班主任的教育智慧

李进成  
等

著



上海市  
著名商标  
华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

班级管理有效管理密码: 6 位全国优秀班主任的教育智慧/李进成等著.  
—上海: 华东师范大学出版社, 2013. 7  
ISBN 978 - 7 - 5675 - 0956 - 6

I. ①班... II. ①李... III. ①中小学—班主任工作—工作经验  
IV. ①G635. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154448 号

大夏书系·全国中小学班主任培训用书

班级管理有效管理密码——6 位全国优秀班主任的教育智慧

著 者 李进成等  
策划编辑 朱永通  
审读编辑 周 莉  
封面设计 戚开刚  
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105  
客服电话 021 - 62865537  
邮购电话 021 - 62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京季蜂印刷有限公司  
开 本 700 × 1000 16 开  
插 页 1  
印 张 12  
字 数 180 千字  
版 次 2014 年 11 月第一版  
印 次 2014 年 11 月第一次  
印 数 6 100  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 0956 - 6/G · 6666  
定 价 35.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

## 序 破解“不愿做班主任”之困

今天，全国各地的学校几乎不约而同地出现了老师不愿做班主任的现象。

真的是现在的孩子难教、班级难管了吗？本书约请了国内六位经验丰富的优秀班主任现身说法，从孩子的身心发展规律和教育普遍规律出发，探寻班级有效管理的密码，帮助班主任了解学生的内心世界，让老师掌握符合当今时代的教育规律，从而达到理想的教育效果。

第一章由长期研究青少年身心发展特点的北京四中赵立平老师撰写，介绍了青少年身心发展的一般规律、特点以及影响青少年性格形成的主要因素，并在此基础上，来探寻班级管理之道以及处理学生问题的有效方法。难能可贵的是，赵老师不仅给予老师们理论上的指导，又结合具体的案例，详细展示了操作过程和得失的反思。

第二章由李秋飞老师撰写，他是浙江省优秀的心理学老师。本章结合青春期学生的心理特征，探寻通往青春期学生心理的有效途径：以成长为目标，以尊重为基础，以热情为助力，以真诚为核心，以共情为先导，以积极关注为方向，用爱来融化学生冰封的心，在聆听中把握学生真实的内心世界。分类型的案例展示，以及案例后的理论解读，把高深的理论用典型的案例进行解析，通俗易懂，操作性强，这是本章的精彩之处。

第三章由广东番禺的李进成老师撰写，本章是他通过多年的研究，把肢体语言的细节用于教育管理的精彩论述。肢体语言往往更能体现一

个人内心真实的想法。文字可以修饰加工，并且缺乏语气、表情的配合，所以仅靠文字很难把握对方真实的想法。相对于文字，语言传递的信息更丰富，语调、语气等会让文字信息产生不同的意思。但语调、语气同样可以加工掩饰，所以，很多时候谎言说得比真话更可信。而人的肢体语言就比较复杂，脸部表情、五官动作、躯干姿态、手部位置、双腿如何摆放等都会暴露一个人的内心真实想法。如果一个人内外一致，往往会在文字内容、语气语调、肢体语言等各个方面保持统一；如果一个人有所掩饰，往往不可能顾及到各个方面，总会在某个环节出现矛盾，所以，肢体语言是最难以掩饰的。读完此章，你会发现，了解学生的内心世界很重要，也很简单。

第四章是宜宾市教科所优秀研究员徐卫老师基于三十年的教育实践和理论探索形成的最新成果展示。徐老师以积极心理学为理论依据，把“问题视角”变为“优势视角”，从学生或团队的行为痕迹中找出突围之道。“问题视角”会反复暴露学生的负面“痕迹”，会强化学生的缺点，并造成学生心理负担和抵触情绪；“优势视角”是强调“痕迹”收集要多关注能引发学生自信心和自豪感的内容，使德育工作重心不再放在纠正和压制错误言行上，而是放在引导和培育良好品德上，变过去更多地对学生个性的压抑为更多地对学生良好表现的赞赏，强化其自信心。该章既有理论上的指引，又给出了具体的操作步骤，并以案例的形式展示操作过程。老师们读完本章内容，可在结合自己的班级情况，借鉴运用之。

第五章是由昌乐二中的徐振升老师撰写的“责任教育——最好的理想教育”。理想，在当今应试教育大行其道的背景下，显得越来越苍白，但徐老师用自己的实践经验告诉大家如何在理想与现实之间跳舞。徐老师从对理想的解读和当今理想缺失的现状分析入手，重提理想教育的意义和社会价值，并用自己的具体操作模式和生动的案例告诉老师们：理想不是一句空谈，而是能够结合社会现实得以实现的一种富有时代责任

的教育模式。

第六章是湖北名师肖盛怀老师撰写的“文化建设，我的治班之道”。人管人气死人，制度管人烦死人。只有用文化的引领，才能真正从精神层面上获得教育突围。目前用文化引领教育的观念越来越深入人心，但如何操作，对大部分班主任老师来说，还是一个新的课题。肖老师先从理论层面上分析了班级文化的特征以及制度、物质、精神文化的建设意义，接着综述了当今名师的具体做法，然后结合自己的实践操作进行了具体说明，启发一线老师们在班级管理中建设好自己的“班级文化”。

总之，该书紧紧围绕探寻“班级有效管理”的密码为核心内容，参与编写的作者都是从教学一线走过来的教学经验丰富的老师，既有理论高度，又有实践经验，他们贡献的不仅是班级有效管理的方法，更是多年汗水凝结而成的智慧结晶。我们希望，奋战在一线的班主任老师们读完此书，不但愿意担任班主任，而且能深刻体验到担任班主任的价值和乐趣。

当然，由于地域、文化等因素的限制，所写的部分内容难免有错漏，希望读者能结合自己的教育实践和具体情况，灵活学习，大胆创新，更欢迎广大读者提出宝贵的建议。

李进成写于广州

# 目 录

## 序 破解“不愿做班主任”之困

### 1 赵立平卷

班级管理心理策略与方法 3

班级管理实践中的心理策略与方法 9

### 2 李秋飞卷

解开青春期孩子的心锁 15

### 3 李进成卷

破解学生的心理密码 45

破解师生沟通的困境 81

### 4 徐 卫卷

“痕迹回望”找到学生的另一面 119

### 5 徐振升卷

责任教育——最好的理想教育 137

### 6 肖盛怀卷

文化建设，我的治班之道 171

# 1 赵立平卷



## 赵立平简介

赵立平，毕业于首都师范大学政法专业，北京教育学院英语专业，从教24年，当了19年班主任；现任北京四中分校专职心理辅导员；国家二级心理咨询师。

2003年获“第十六届北京市紫禁杯优秀班主任”、2007年获“第五届全国中小学心理健康教育优秀工作者”、2007年获“北京市顺义区2007年度科研先进教师”、2014年获“北京市顺义区心理骨干教师”等称号。2007年获“北京市顺义区心理健康教育活动课设计方案一等奖”，自2006年至今，自己研发的“初高中心理活动课程设计方案”分别荣获北京市基础教育课程设计优秀方案一、二、三等奖。





# 班级管理心理策略与方法

基础教育的对象是青少年，这是一个成长并不断变化的群体，有其特殊性，因此，班级管理应基于这个群体的心理发展特点，寻找应对的策略和方法。

首先，让我们思考一下当前班级管理的几个问题。

## 一、班级的核心

班级的核心是什么？

作为班主任，班级管理是耳熟能详的概念，但是，有多少人思考过：班级的核心是什么？班级管理管的是谁？是谁在管理班级？怎样管理班级才有效？思考清楚这三个问题，我们才能认清班级的核心问题。

班级管理管的是谁？相信大家一定会回答：管的是学生。这个回答并没有错误，但不够全面。我提出这个问题，实则要让大家明白：班级管理，关键是人的管理，也就是生生管理、师生管理、家长和学生管理。顺着生生关系、师生关系、家长和学生这三个关系，我们继续思考：谁又是管理的核心人物呢？结论很容易得出：核心人物是学生。但是，有许多老师的班级被管理得乱七八糟，问题层出不穷，该怎么办呢？这就要到管理学中找答案：明白被管理者的需求。

有人感慨：在管理学中，领导者最困难的工作是什么？管人，因为人是最难管理的。领导者最重要的工作是什么？管事，因为事情落实才

能生效。“三分管事，七分管人。”管人先做人，做人是管理人的前提，“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”作为一名教师，一言一行学生都尽收眼底，教师做的、说的乃至平时写的，学生们都会模仿。教师要求学生要有好的品行和习惯，首先就要看教师自己是否做到了。如果教师做到了，学生就会在不自觉中受到影响。如果教师自己都做不到，那就没有资格要求学生做到。

班主任是班级的领导者，也要做到“三分管事，七分管生”。每个班主任自身修养的高与低是班级管理得以成功的前提。因此，班主任要努力学习，认真思考，用心做事，提高自己的观察能力、分析能力、判断能力等，只有这样才能把班级管理好。

我们刚才已经找到了班级管理的核心——管理学生。那么，怎样才能管理好学生呢？首先，教师要明白学生的需求是什么，而想要明白学生的需求，就必须了解学生的成长特点，否则，教师做得越多，对学生的伤害越大。

## 二、青少年心理发展的特点

青少年心理发展的特点是什么呢？

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。儿童到了青春期，身体迅速生长发育。除了生理特征有明显的变化外，心理特征也出现了变化。很多家长缺少这方面的知识，因此对孩子出现的青春期问题无法理解，从而产生矛盾，有的甚至会造成伤害。因此，这里重点讲青少年心理发展的特点。

第一个特点：认知独立性。很多家长和老师都有过经历，孩子一到青春期，家长说的话不听了，老师布置的作业不认真完成了，而且总是你有前言，他有后语，严重者会离家出走。多数家长和老师谈及孩子的青春期，总是心有余悸，深感疲惫，对孩子的逆反心理束手无策。其实不必如此恐惧。叛逆或者逆反，实则是孩子的独立意识提高和增强的表

现。孩子小的时候，家长和老师说什么就是什么，只因那时候年龄还小，知道得很少；到了青春期，孩子长大了，有了自己的观察、分析和判断，不再依赖父母和老师的判断做事了，而家长和老师习惯了孩子的顺从，这个时候，看到孩子不听话了，难免非常不习惯，抱怨连天。有的家长甚至会强迫孩子接受自己的意见，结果争吵不断，冲突不断。其实，如果感觉到孩子不听话了，孩子有自我意识了，不要紧张，应该为孩子有这样的变化而高兴，这说明孩子长大了，在这个阶段，家长应该改变自己和孩子沟通的方式，站在孩子的角度思考问题。如果家长意识到了这一点，矛盾和冲突就会减少。

另外，孩子长大了，需要自己处理生活中遇到的问题，去做自己喜欢的事情。这个时候家长和老师最好能给孩子提供锻炼的机会，不要剥夺孩子的成长机会。比如，很多妈妈认为学习比什么都重要，于是跟孩子说：“只要你把学习弄好了，什么事情都不用你去做，你只管等现成的就是了。”孩子从小过着饭来张口、衣来伸手的生活。有的家长感叹，为孩子做了那么多，怎么孩子一点儿不领情呢？其实这是家长一厢情愿，以无微不至的关怀，来代替孩子自己的成长。在这个阶段，孩子情绪易激动，家长需要慧眼识金——要注意孩子回家的表情，要注意孩子平时说话的语气，要注意孩子话多话少，要注意孩子穿衣、吃饭、行走、坐立等。这些都是家长和老师观察学生，获得有效信息的途径，行为心理学上有过这方面的详述。发现孩子有情绪、情感上的波动，家长和老师应从侧面，在适当的场合或者适当的时机，给学生适当的引导。

在此阶段，孩子的隐私多了，很多事不愿意跟家长分享了，有些孩子甚至在回避家长和老师。为什么要回避？因为他们认为，家长知道了他们的秘密，肯定不会接受，而且还会干预，与其得到这样的结果，还不如不说。

事实上，这是孩子在用一种警觉的方式保护自己，说明孩子的自我保护意识增强了。需要注意的是，在这个阶段，孩子容易暴躁、冲动，

有些时候不考虑事情的后果，感觉自己不顺心了就立即反击对方，很多打架事件在这个阶段出现，一个原因是以自我为中心，另一个就是控制意识薄弱。

在这个阶段，孩子的自我控制弱是很正常的。家长和老师要及时给予引导。在引导之前，一定要注意观察孩子的行为，无论是在家里还是在学校，是课上还是课下，都要留心孩子们的言行举止，这些是有效解决问题的前提。当然，父母总希望知道孩子的心事，但要想了解孩子的心事，就要让孩子信任你。只有孩子信任你了，他才会跟你分享他心里的秘密。

第二个特点：孩子在青春期，会有明显的自我倾向。其实我们也是从青春期走过来的。我们在这个时候也有很多秘密是不希望被别人知道的，特别是不希望父母知道。因为这些秘密是不被父母接受的，可是我们偏偏内心生出了这些秘密，而且这些秘密给我们带来了超乎想象的美的喜悦感。我们怎么能不要这些秘密？怎么可能把这些秘密随意说给别人听，继而化为泡影呢？所以我们都费尽心思，小心收藏内心的秘密，虽然不知道这秘密由哪里来，也从没有想过这些秘密是不是只有自己才有。

因此，学生躲避父母和老师，是可以理解的。因为父母和老师在这个年龄段的学生眼里都是眼里揉不进沙子的督察者。于是他们找好朋友倾诉，在行为上与众不同，因为他们和好朋友有了悄悄话，有了属于他们的秘密。于是他们就开始被大人关注，被人分析，被人定论或者贴上标签，认为他们如何如何。很多勤快的老师和家长甚至开始衍生想法，开始追根究底，找班上同学调查，想从学生口中找到一些蛛丝马迹，为的是最终干预他们，打破他们已经形成的模式。

这里描述的这个过程就是青少年在青春期的心理活动过程，这个时期，是孩子们感到困惑、容易发生冲突的时期，是孩子们情感浓烈的浪漫时期，是孩子们关注自我、在乎别人评价的敏感时期，是孩子们想象

力超级丰富的创造时期。

一个青春经历丰富的人，相较之下更有发展潜力，在日后能更好地活跃于人生舞台。青春期是孩子们跳动的舞台，也是孩子们梦想的发源地。一切憧憬都在青春期开启，青春期是未来创造力的助推阶段，是能量积累阶段，而并不是大人认为的所谓断奶期。

青春期不可怕，可怕的是成人的误解与愚蠢的干预和定论。

第三个特点：孩子交往的差异性。为什么会出现差异性？心理学认为，人类交往最初都源于寻找彼此的相同点和相似性，在期待别人认可。因为相似性给我们带来安全感，带来认同，带来力量。因为相似，我们才可以不断延伸自身本有的东西；因为相似，我们才可以把我们的秘密分享给别人；因为相似，我们才可以相互欣赏，在别人的身上，找到自信和力量。

因此，孩子们的个体差异，决定了他们选择的朋友不同，决定了他们的行为、爱好、兴趣、选择的方向不同，决定了他们的审美不同。有人可能喜欢读书，有人可能喜欢看电影；有人可能喜欢物理老师，有人可能喜欢数学老师。孩子们因为相同的兴趣爱好而产生共鸣。共鸣是什么？是认可，是被尊重，是自我价值的体现，所以他们在被认可、被尊重时看到了自己的魅力。

人因魅力而有力量，因魅力才有追求。我们为什么照镜子，我们为什么喜欢评价他人，因为我们有自己的观点和审美情趣。这是对一个人而言至关重要的一点，我们从此有了发言权，有了独立性。

在这个时期，孩子们如果被认可，就会在内心中生出自信和力量。因为有了自信和力量，孩子未来的脚步才会铿锵有力。

因为相同，所以类聚；因为差异，所以排斥。在这个阶段，教师要通过观察，分析性质、判断利弊、预设发展，不要因为差异、假想，给孩子带来伤害。在这个阶段，出现三个一群、两个一伙的现象不足为奇，教师只需对群体做出理性的分析和判断即可。如果这个群有一股积

极向上的力量，教师应该想办法去鼓励和发展他们；如果这一伙会制造事端，给班级或个体带来影响，那么教师就要及时想办法化解危机。

群体是独立的，彼此相容少，排斥多，要注意引导融合。建议班主任经常在班里搞一些合作活动，比如拔河、接力、绘画比赛之类的活动，以引导学生。

## 班级管理实践中的心理策略与方法

针对青少年心理发展的特点，我们要学习并掌握一些应对的策略和方法，以期帮助师生之间建立起信任关系。心理学认为，沟通是建立信任关系最基本的法则。

### 一、自我暴露法——老师像你这么大，也曾经……

这个方法建议在有普遍性的问题上使用。普遍性问题就是大家都会遇到的问题。比如，交友困惑，恋爱问题，学习困惑等。只要是大家能产生共鸣的，教师都可以用自我暴露法试试。我说试试是因为，教师和学生首次交流一般都是试探性交流，谁也不敢说得到一个方法就能下定论。否则，教育就没那么难了。

教育过程就是探索过程，没有谁敢说他的方法是万能的，适合每一个孩子。因此，教师在解答学生的困惑时要注意学生的个体特点，这里举一个自我暴露法案例：

有个学生找老师说，“我遇到了麻烦。我们班甲给我写了纸条，乙也给我发了短信，都说喜欢我……”老师听完，微笑着告诉孩子：“老师像你这么大的时候也遇到过这样的问题，我当时也很犹豫，我考虑清楚后对他们说，‘你们两个都是我的好朋友，两个人我都不要伤害，我不要厚了这个，薄了那个’。后来我跟那两位同学一直都是好朋友，我们三个一起考上了大学，现在还经常一起玩呢。”



## 二、同理心——你此刻的心情……老师也有同感，我们一起……

下面我给大家举一个例子，帮助大家理解同理心。

同理心可以这样分：跳进去——设身处地，换位思考或者同感；跳出来——客观分析，旁观者清，相互交流，客观分析，达成共识，有方法，有设想，有疑问。

现在我们一起做一个练习——“烦恼大连串”。

每个小组7~8人，每个人都有一张白纸，在白纸上写出自己的一个烦恼，然后折起来和其他人的放在一起，打乱后，每个人从中选择一张纸，将纸上写的当作自己的烦恼，说给大家听，这就是同理心中的“跳进去”练习。

其他成员说自己对这种烦恼的看法，这个环节是同理心中的“跳出来”练习。

然后再客观分析，看看问题究竟出在哪里。先是个体发言，看看有哪些解决的办法，考虑好后大家再交换意见，选出最佳方法，清楚地表达出方法和操作步骤，从中找到解决烦恼的途径。这个方法就是同理心。

现在我出示几个常见的问题，大家可以自己单独练习。

- (1) 英语成绩不好，经常挨老师批评，心里很苦恼。
- (2) 我苦恼于孩子对自己要求不高。
- (3) 我与我的爱人在教育孩子的问题上有分歧，因而产生烦恼。
- (4) 孩子不会整理书包、书桌，东西乱放，时常找不到自己的东西。

## 三、具体化——在……中，……使（让）你更……

具体化也是心理辅导的方法之一，但我们不能照搬，需要完善并突破。具体化的表达为：在……中，……使（让）你……。有些有困惑