

名师教学思想与教学艺术



一路同行

——北京市陈经纶中学陈旭老师的带班故事

陈旭 编著



中国林业出版社

一 路 同 行

——北京市陈经纶中学陈旭老师的带班故事

陈 旭 编著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一路同行:北京市陈经纶中学陈旭老师的带班故事 / 陈旭编著.
—北京:中国林业出版社, 2015. 10
ISBN 978 - 7 - 5038 - 8199 - 2

I. ①—… II. ①陈… III. ①中学 - 班主任工作 - 工作方法
IV. ①G635. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 246732 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区德胜门内大街刘海胡同 7 号)

E-mail: Lucky70021@sina.com 电话: 010 - 83143520

发行: 中国林业出版社总发行

印刷: 北京中科印刷有限公司

印次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次

开本: 787mm × 960mm 1/16

印张: 10

字数: 148 千字

定价: 25.00 元

序

北京市陈经纶中学作为百年老校始终传承着为每个学生的全面发展提供最合适的教育，为每个学生的健康成长提供最有保障的教育，为每个学生的个性培养提供最有特色的教育的办学承诺和文化。

陈经纶中学在“首都名校建设”过程中，对班主任在德育工作中的有关德育工作弱化与繁杂问题、德育实效性差问题、德育形式简单化问题进行了调研，并持续开展了以“实施做人德育，创建青春校园”为目标的德育实践。在这个目标下，班主任的德育实践涉及了六个方面，即德育工作的宗旨、德育工作的目标、德育工作的内容、德育工作的原则、德育工作的模式和德育工作追求的品质。这六个方面构成了陈经纶中学的班主任工作标准，也构成了“立德树人”的德育工作框架。实现了张德庆校长对陈经纶中学德育工作宗旨的高度概括：学生是学校的主体；为学生的成人设计德育；为有效地德育创设氛围；全人教育是德育的主题和主线。

陈经纶中学的德育工作框架有效地促进了班主任在日常学生管理中的实践、发展与创新，树立起班主任关于德育的新思考。班主任们更加重视德育的智力支持和实践情感，追求德育价值最大化的效率思维，追求班主任工作专业化程度的最大发展，追求在原有班级管理经验的基礎上工作的新情境，逐步形成了具有普遍意义的、长效的、学生渴望接受的、和谐发展的各具特色的德育系统和方法手段，进而真正培养了优秀的学生。

陈旭老师就是这样一位带着清晰“经纶印记”的优秀名班主任。21年的从教生涯，20年的班主任经历，她始终和学生在一起，与孩子们的距离更近，睿智善思的她总能把工作做到学生心里，她的人格魅力

深深地影响和感染着她的学生。和风细雨、潜移默化、包容个性、智慧育人成为了她作为一名班主任的闪光点。

苏霍姆林斯基说过：“一个无任何特色的教师，他教育的学生也不会有任何特色。”陈旭老师用真诚锻炼班级的整体实力，用赏识激励的教育思想、亲和平等的工作作风、民主科学的工作方法，在宽松开放的环境中让学生的潜能得到充分的发挥和提升。面对着学生，陈旭老师所能够做的就是用自己的智慧创造出适合每个学生进步的空间，再用自己的智慧点燃每个学生的智慧，促进全体学生全面发展，践行了陈经纶中学的全人教育。

陈旭老师最可贵的是自觉地为学生的发展成长更新观念，转变教育方式，卓有成效的追求培养学生的全面发展。她主动放大学生的优点，扬学生所长，有效协调影响学生学习效果的四个关键因素，即学习方法、学习心态、成功素质、学习模式；千方百计地改善学生们的学习状况，从而把自己从一个知识的占有者、传授者变成了学习的指导者和同行者；学生也从昔日的被动接受者变成了规划自己未来的设计者和学习的主体和主人。

陈旭老师在师生们的眼中无比的和蔼可亲，笑容是陈旭老师脸上的第一表情。那冬日暖阳般的笑，曾经融化了多少学生心灵中的冰山；那具有魔力的话语曾经激活过多少求学路途上历经挑战的经纶学子的巨大潜力。她是老师，但更是长者和亲人，用教育的雨露阳光激励所有发展成长的学生。陈旭老师曾这样说：“如果问我走到今天最大的收获是什么，我可以坦诚地告诉大家，是学生们一张张稚嫩的笑脸让我常感青春永驻，是学生们的成长与进步带给我的感动屡屡滋润心田，使我在陈经纶中学这样一片优秀教师汇集的热土上得以生根发芽，逐渐枝繁叶茂。”

我们既然选择了教师这一职业，便只顾风雨兼程；既然钟情于学生，就勇敢地吐露真诚。陈旭老师是陈经纶中学优秀班主任的杰出代表，她的成长和成果将引领更多的班主任对教育趋势与个人进程产生思





考；她的探索与经验将激励经纶的班主任们把平凡的德育工作做到极致和标准，体现并渗透出对所有孩子们的关爱、理解、帮助、支持，让他们成人，成材，成为国家的英才和栋梁。

学校顶尖的老师必须胜任班主任，优秀的名班主任必须爱学生；爱的同时还必须具有教育的智慧。这样才能科学施教，才能保证学生享受全人教育和全面发展。这不仅是班主任成长的历程，也是教育发展的规律和标准。陈旭老师做到了，愿她做得更好！

2015年10月



前 言

2003年对我来说有着特别的意义，那一年，我踏进了北京市陈经纶中学的大门，在经历了试讲、面试以后，我知道了这里的张德庆校长要进行六年一贯制的教学改革，要培养优秀的初中生，要创造首都优质的高中教育。能够从初一走到高三，这不也是我一直追求的梦想吗？我决定留下来。

第一次参加陈经纶中学的全体教师大会是在那年六月的某一天，那是一次首席教师的竞聘大会，丁益祥、王萍等一批优秀的老师在台上介绍着他们丰富而优秀的经历，感动着我也震撼了我，原来这里有一支科研能力强、治学严谨的优秀教师队伍，无形当中也为我树立了榜样，指明了方向。

从2003年至2015年，12年过去了，我一直担任着经纶直升班的班主任工作，实验班的教学工作、多元的学生文化、丰富多彩的德育活动、“合力、合作、和谐”的教师文化、“主流、主体、主题”的德育理念、自管自育的德育模式，让我感到学校德育工作的深入、扎实和科学。在多年的带班过程中，学校给了我莫大的自主空间，也给了我强有力的精神支撑。张德庆校长一直是我班主任工作思想的引领者、大胆改革的支持者，多年来传授了我许多好的经验、好的方法并给予我极大的鼓舞。在经历中感受、在感悟后反思、在思考中成长，在陈经纶的这些年，每个学期学校都要召开班主任研讨会，不断地写、不断地说、不断地督促着自己进步。一次次的历练使自己逐渐走向成熟，慢慢形成了自己独特的带班风格。

多年来，在坚持和贯彻学校直升班发展规划的基础上，班级在发展过程中每个时期都有不同的计划，设计不同的班级活动，落实不同的教



育目标。班级始终坚持：以科学的课程改革为龙头，以有效的班级建设为支撑；开启学生的智慧，提高学生的综合学力；同时加强班集体建设，形成温馨和谐的班级氛围和文化，用文化支撑改革。

“智明、豁达、规范、进取”是我们的班训。师师之间、生生之间、师生之间有着更多的和谐与默契。“培养学生踏实认真的习惯，精益求精、严谨治学的作风”是我们任课教师达成的共识；“勤学、好问、慎思、明辨、笃行”是同学们形成的优良学风；“能文能武，高瞻远瞩”是我们雄壮的誓言；知识过硬，技能突出，“优秀+特长”是我们努力的目标。

12年来，直升班在“以学习为中心，走全面发展之路”的方针指导下，取得了一系列的可喜成绩，踏出了一串串坚实的脚步。

我喜欢教书，更喜欢做班主任。在经纶，95年历史的文化底蕴时时感染着我，积极进取的学生时时鞭策着我，学校先进的教育理念，合作、和谐的氛围更是让我的班主任工作在这块土壤中开花结果……

陈旭

2015年9月30日



目 录

序

前言

第一章 我的带班故事	1
大胆尝试 稳步发展	1
真诚引领 再创辉煌	9
满怀信心 再次起航	16
第二章 主流学习	23
关注学生 增强教学的针对性	24
关注本质 提升有效的思维能力	25
关注细节 让优秀成为习惯	28
自主学习 稳步提升	30
合作探究 多创佳绩	33
第三章 主题教育	36
主题班会设计案例 1	36
主题班会设计案例 2	43
主题班会设计案例 3	57
主题班会设计案例 4	61
主题班会设计案例 5	70
主题班会设计案例 6	74





第四章 特色活动	80
直升班传统之旅——内蒙古恩格贝	80
直升班特色之旅——励志黄山 博学徽州	94
远足中的班主任	101
第五章 我的教育感悟	107
做好青春的摆渡人	107
树立威信 建立和谐的师生关系	112
教育随笔	115
不抛弃 不放弃——我和他都有了信心	117
保护孩子的自信心	119
100分背后的思考	121
捕捉教育契机 做好引路人	123
自知之明	124
扬长助短	126
感动	127
心灵的摄像机对准啥	129
经历——思考——成长	132
班级建设需要“四口气”	134
我们的班集体	137
高三教育案例分析	140
高考——“综合素质”水到渠成的体现	142
学习与感悟	146
后记 十年树木 百年树人	149



第一章 我的带班故事

- ☞ 从稚嫩走向成熟，从青涩走向智慧
- ☞ 培养个性化学生、成就个性化教师、建设个性化学校

我1995年大学毕业至2015年，21年的工作生涯中，做了20年的班主任。2003年，初一新生的入学开启了陈经纶中学办学新的篇章。我也有幸成为了这里首届直升班的班主任。在经纶的12年是自己成长关键的12年，是自己成长最快的12年，这里有睿智的领导、有优秀的教师团队，有积极进取的学生，我就像踏上了一趟快速前进的列车，引着我、促着我，不断前进。从一名普通的青年教师，到骨干班的优秀学员，到朝阳区的青年岗位能手，到今天的北京市优秀班主任、北京市骨干教师，有汗水更有收获。

大胆尝试 稳步发展

——2003~2009 北京市陈经纶中学首届直升班

一、班级的形成期和初步发展期

班级在经历初一、初二不断的微调后，终于在升入初三时，基本稳定下来了，正式进入了初步发展期。这个班的学生是经过多次选拔后，选出的年级优秀的学生，留住这些学生，促进他们更好的发展对学校有着深远的意义，也是初三这一学年班级的主要目标。所以带班过程中，我始终贯



彻一个思想：为陈经纶中学储备优秀的学生。

带班多年，我坚信只有和谐的班集体才能更好的发展，和谐的人际关系可以减少不必要的内耗，和谐的氛围会让学生感到身心愉快，和谐的集体会促进每一个成员更好地发展。而班主任是这个和谐氛围的主要倡导者和创造者。

开学初，我力争班委自荐、竞聘上岗的原则，要求每个人必须怀着对工作负责的态度，做好为同学们服务不计个人得失的准备。班委做到了反过来我又在班中大力表扬班委的无私、大气、友爱、负责，从而激励、带动班里更多的同学。“友爱、无私、和谐、进取”是我们的班训，写在教室，记在心里，内化成行动推动班级和每个成员的进步。

有个女孩上学期扫完地垃圾不收走，却堆到别人的课桌下，在班训的潜移默化中，下学期她主动担起卫生委员的重任，无私地为班级做了不少贡献。女生崴了脚，几个大个子男生背上背下，忙前跑后，没有顾忌，没有闲言，有的只是无私和友爱；一个男生的外语成绩差，小课代表主动担起帮助他的责任，而且不厌其烦地督促和帮助。任何一个同学好的表现，好的成绩都会得到全班同学的掌声；任何一个努力都会得到全班同学的“加油”。

一个小小的暖水瓶，不仅可以让学生在寒冷的冬天喝上开水，也能培养学生的责任心，树立为他人服务的意识，更能凝聚孩子们的心，让班中充满友爱，让班中充满温馨。班日志中学生写道：“外面寒风凛冽，一走进教室，却如进家门般温暖，一天就从这里拉开了序幕。”

晨检的十分钟，看似短暂，但一个学期下来却是不少的时间。每天早上，我们都有一名值日班长要做前一天全班同学表现的总结。过去的班日志形式单一，后来我让学生加进了时事新闻和美文鉴赏，另外我在班里强调：值日班长不仅要真诚地为大家服务一天，还要把写班日志作为你练习写作的一个好机会，把总结看成是你在同学面前展示个性的一个平台。一件事起到了多重作用。一个学期下来，我们不仅及时总结了班里的情况，关心了国内、国外每天发生的重要事件，还共同欣赏了98篇优秀的文章，同时更让我和同学们领略了本班同学精彩的文笔，看到了不同的个性



风采。

中午十二点到十二点半是我们年级自习的时间，但因为紧挨着第五节课，学生已经很辛苦了，所以我决定每星期拿出一天的时间来看电影，我们有时看英文原版电影，中文电影也尽量选取感人的、有教育意义的。放松的同时，开阔了眼界，增长了知识，学会了做人。

一次偶然中听到高中有个英语节的决赛及汇报表演，这样的机会可不能错过，我赶紧和任课老师调好课，组织全班同学观看了表演，回来后学生很受启发和鼓舞。此外，我们还找来高二学生英语演讲比赛和话剧《茶馆》的光盘让大家欣赏。

观看高中英语剧回来，在感叹我们高中人才济济的同时，我们的学生也跃跃欲试。不甘落后是他们可贵的品质，于是和英语老师商量，在班内我们也组织开展一次英语朗诵比赛，近20名同学积极报名参加，秦伯阳同学获得特等奖，马炎、李梦云获得一等奖，张思原等四名同学获得二等奖，崔圣等七名同学获得三等奖。

由于其他班加了晚自习，我和徐主任、王老师商量后，决定我们班用晚自习的时间来排语文的课本剧，想以此丰富孩子们的课余时间，并增进对文章的理解、对人物的把握、对表演的尝试。我选择了四名负责的同学，王老师选了四个剧本，但从安排人物，到排练，到表演完全由学生组织，我提出的原则是：要求全班同学参与，有矛盾四名同学互相商量解决，打整体仗，最后也要比较各组的质量。技术支持和专业指导可以找我和王老师。四个星期后班内汇报演出，行动一开始，同学们的积极性都很高，踊跃参与，积极出谋划策，认真排练。汇报时正赶上初中组织看升旗活动，我们班的《陈毅市长》《白毛女》被选中参加了演出，受到了整个初中年级的好评。另外的《孔乙己》《范进中举》在班内表演时也受到了全班同学的肯定。虽然同学们的表演还很稚嫩，情境的把握还有待提高，但这是他们第一次尝试，我想一定留下了深刻的印象和宝贵的经验。在活动中也让我更多地发现了学生的另一面：较强的组织能力，较好的表演天赋，那份激情，那份认真，充满朝气。

学习、考试、分数、升学……对于别的学生初三的生活也许是单调无





味的，但对于直升班的学生却是丰富多彩的，充满激情与活力的初三，留下满满的幸福和美美的回忆……

班集体需要建设，活动激发热情与活力，学习更不会掉队。

进入初三后在课程改革上班级也加大了力度，进入了关键期。英语提前进入了高一的学习，开始时，一部分学生有抵触情绪，认为该复习初三知识。为此，我和英语老师做了大量工作，我们认为让学科的魅力吸引学生，让他不得不学，不得不爱学。英语老师做了大量教学上的工作，而我再次强调：我们实验班的目的不是中考，丰富的知识才是我们应该打牢的基础。数学进入高一的学习后，更多的同学感到了困难，但不断叫你脑子转弯的思维，也吸引了学生的兴趣。物理老师虽说在教初三内容，但也渗入了高二的有关知识，学生也感到了困难。随着语文进入高一内容的学习，学生已深深领会到高中知识远比初中知识难得多，几次考试下来有些同学快吃不消了。为此我安排了三次同学之间的学法交流，听听同学们好的经验方法，解决自己学习上的困惑，三节课下来不少学生颇有收获。老师们也在随时调整进度和难度，也在不断尝试初、高中更好地衔接。大胆锻炼学生的思维，培养学生踏实认真的习惯，精益求精，严谨治学的作风，是我们几位任课教师达成的共识。初三上高一的内容，不是单纯的赶进度，我们的立足点是：拓展思维，做好初、高中平稳的过渡和衔接。思维量的提升，阅读量的丰富让学生慢慢感受到了高中知识的魅力，静下心来品味，认认真真去思考，平平稳稳的过渡……打开的思路帮助学生有效地突破了中考的难点，也为高中的学习以及高中快速的发展奠定了夯实的基础。

初三我们也利用班会时间，在班中开展了“爱我三五，爱我经纶”的主题班会，从崇祯学园、女四中到朝阳中学到现在的陈经纶中学，学生再次详细地了解了我们学校的发展史，从建校历程、经历磨难，到辉煌成绩，一路走来，增添了学生心中不少自豪感。当大家看到“朝阳中学”改名为“陈经纶中学”时，不禁热烈鼓掌。看到朝阳中学多次取得体育上的优异成绩时，高兴骄傲的同时，也遗憾学业上的成绩还不够辉煌，“希望你们是谱写陈经纶未来辉煌历史的人。”一席话，激起学生的使命感。



在“感恩”的主题班会上，短短几张老师的工作照，让学生感受到在点点滴滴中老师对他们无私的爱与帮助。

运动会上整齐优美的入场式，嘹亮的口号“三五三五，经纶之虎，能文能武，高瞻远瞩。”“经纶助我成栋梁，我为经纶创辉煌。”广播操比赛，合唱台上精彩的表演，日常生活中点点滴滴的关爱与温馨，我都为他们捕捉着，回过头来借助班会时间，让大家回顾，让大家感受，我们有这么好的集体，我们有这么好的同学。

留住学生是我班的主要任务，但留住学生的目的也是为了学生更好的发展，为了学生能创造出更优异的成绩。为了留学生而留学生必将使我们的工作走入被动，从“心”出发，在学习生活的每一天，让学生感到快乐，用知识的力量，用集体的力量，凝聚孩子们的心，让学生不忍离开，这才是我工作的主要方向。

二、班级的关键发展期和收获期

也许我们的中考成绩并不是最优秀的，但是当42名同学全部升入本部的高中以后，班级很快彰显出了她强大的生命力和发展力。在年级中，不仅各项活动、各科成绩遥遥领先，在市、区、校各项活动中也有不俗的表现，越来越优异的表现和成绩，不仅让学生们充满自信，在年级中也起到了很好的先锋引领作用。

高一年级为防止学生倦怠，更好地激发更多同学的潜力，班级更换了所有的班委，班级为每个人提供锻炼和发展的机会。利用班会，我们不仅进行了班级的整体规划，同时帮助同学们制订了自己的人生规划，长期目标、中期目标、短期目标，而正是心中那远大的理想，和一个个目标的实现，引领着孩子们一路坚强地走过来。课程方面，我们不仅加快了课程改革的进度，提前完成了一些科目的会考任务，而且还增加了小语种的学习，班级加大了学生自主学习的时间和针对性的辅导，对学有余力的同学，鼓励、组织他们参加各种竞赛辅导以及无线电测向、合唱团等活动，发展学力始终是我们坚持的目标。

高二进入倦怠期、分化期和班级发展的关键期。文理不分班，班级的稳定与和谐在某种程度上也极大地促进了学生良好心态的建立。全员参与





的班级学科竞赛、健身操大赛、羽毛球比赛、北京市中学生艺术节的班级合唱比赛，以及以各种题材为主题的班级论坛，不仅为同学们提供了更多地展示舞台，而且极大地激发了孩子们的热情与活力。以“饮水思源”为主题的系列感恩教育，传递着师生之间、父子之间、母女之间、同学之间一次又一次的感动；课程改革的深入推进，频频传来的获奖信息更是增强了孩子们必胜的信心；“走出去，请进来”的系列活动让班级领略了清华、北大校园的风貌以及学子的风采，让老师和学生们感受了湖北黄冈中学、北京十一学校真实的校园生活和紧张的课堂学习，开阔了视野，明确了方向。

高三上学期，全国数学联赛、全国高中生物物理竞赛、化学竞赛、生物竞赛，捷报频传，先后 20 人次获奖，朝阳期中考试、海淀期末考试，朝阳期初测试、朝阳一模统练、海淀一模统练、朝阳二模统练，一次次的锤炼、一次次的反思，优异成绩的取得坚定了孩子们必胜的信念。

张校长在我们班曾说：“骄兵必败。”是的，直升班学生一直有着很强的优越感，有自信，但也有自傲，其实在许多孩子心中还有着许多不愿承认的脆弱，他们怕输，也输不起。为此我在班里提出了三个不 jiao：不骄傲、不娇气、不焦虑。高考前在“放飞理想、携手共赢”的最后一次班会上，我告诉大家：“用你们的聪慧、严谨、坚强去赢得高考吧。这是六年来你们慢慢建立的优秀品质，是你们练就的本事，是你们一生的财富。”

2009 年的高考成绩：班级平均分达到 618 分，最高分 672 分，650 分以上的 8 人，分别被北大（3 人）、清华（2 人）、复旦（1 人）、香港科技大（1 人）、外交学院（1 人）录取，其中张逍遥同学还获得了复旦大学的 2000 元奖学金。另外秦伯阳同学还以优秀的 SAT 成绩和优异的个人表现，被美国拉法耶特学院（Lafayette College）机械工程专业（全美排名第十）录取。全班其他人都被自己的第一志愿第一专业录取，其中马炎同学的分数（643 分）已够当年北大分数线，但因她报的是清华，所以留下了遗憾。但是，进入中国农业大学实验班的她并没有放弃自己的梦想，在自己喜爱的生物专业学习两年后，以优异的成绩被美国康奈尔大学录取，完成本科学习后，以优异的成绩获得了美国哈佛大学读研的机会。我们看到的也许





仅仅是考试的分数，但看不见的学校、班级留给学生的也许是一生的宝贵财富。

链接

满满的幸福 积极的人生

李思聪

(2009 届直升班学生，现工作于美国休斯顿)

我是 2009 届第一届陈经纶中学直升班的毕业生李思聪，转眼间距中学毕业已经过去了六年。这六年间我经历了在人民大学读书的四年，大学毕业后在北京工作了一段时间，之后又赴美继续深造，今年已经决定在美国工作。然而不管是在大学校园读书还是工作，不管是在故乡还是在异国，我总能想起中学时代的点点滴滴，深以为若无在陈经纶中学的那六年时光，若无遇见陈旭老师做我的班主任并有幸一直在她身边学习和成长，则不可能有毕业后自己独立发展的能力和勇气。

在陈旭老师的班上学习是从初中二年级开始的，陈旭老师教授的是数学课，当时我的数学不太好，可这位老师偏偏喜欢叫我回答问题，有时候回答不上来那么多同学看着我还是有点紧张和尴尬，后来慢慢地我知道老师是希望我更加勇敢面对困难，在课前做好知识准备，不要放弃，正是这样的锻炼让我慢慢地不再胆怯，在众人面前表达自己的思想和看法。后来，我慢慢养成了一个习惯，每一次数学课之前都要把之前讲过的内容认真温习，每一次作业和考试中的题目都要力求完全搞明白，遇到不明白的题目利用课后的时间认真向陈老师请教，为了学生陈老师付出了很多自己的私人时间，就连家里的电话也变成了“热线”，这些不计回报的付出让我越来越喜欢数学课，自己的成绩也变得越来越好。陈老师的板书很工整，常常和我们说你们在写题目的时候也应当很工整，不需要的内容不要写在卷子上，只有做题的思路清晰才能写出正确的解答过程。

在学习之外，作为班主任，陈老师也很关心学生的心理成长。我还记得有一段时间班里流行玩纸飞机，用过的纸飞机经常被随意扔在地上，没

