

凤凰

PHOENIX

苏教文库

班主任案头必备丛书

优秀班主任 八项修炼

YOUXIU BANZHUREN
BAXIANG XIULIAN

李军鹏 代贝 编著



“学高方为人师，身正才为世范。”师者为师亦为范，立身成人，方为人师。

德国教育家第多惠斯说：“正如没有人把自己没有的东西给予别人一样，谁要是自己还没有发展、培养和教育好，他就不能发展、培养和教育别人。”

凤凰出版传媒集团 | 江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

凤凰
PHOENIX

苏教文库

班主任案头必备丛书

优秀班主任八项修炼

YOUXIU BANZHUREN BAXIANG XIULIAN

李军鹏 代贝 编著

图书在版编目(CIP)数据

优秀班主任八项修炼/李军鹏,代贝编著.

南京:江苏教育出版社,2006.7

(凤凰苏教文库·班主任案头必备丛书)

ISBN 7-5343-7627-0

I. 优...

II. ①李...②代...

III. 班主任—工作方法

IV. G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086777 号

出版者 **江苏教育出版社**

社 址 南京市马家街 31 号 邮政编码 210009

网 址 <http://www.1088.com.cn>

出版人 张胜勇

书 名 优秀班主任八项修炼

编 著 李军鹏 代 贝

责任编辑 胡群英

集团地址 凤凰出版传媒集团有限公司

(南京市中央路 165 号 邮政编码 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 秦皇岛市昌黎文苑印刷有限公司

厂 址 秦皇岛市昌黎军化学院内 电话 0335-2883226

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 18 插页 2

字 数 204 800

版 次 2006 年 8 月第 1 版

印 次 2006 年 10 月第 2 次印刷

定 价 22.80 元

发行热线 010-88876731

编辑热线 010-88876730

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

第一部 管理篇

第一章 运筹帷幄——日常工作管理	(3)
1. 怎么定位班级发展方向?	(3)
2. 怎么形成良好班风?	(7)
3. 在管理中怎样锻炼学生主体的主体性?	(12)
4. 班主任在以学生为主体的班级管理模式下充当什么角色? ..	(17)
5. 怎么使用“班级数字管理”?	(23)
6. 如何使用“班级法治管理”?	(27)
7. 怎样使用“班级人治管理”?	(31)
8. 怎样建立班主任的威信?	(36)
9. 批评要避免哪些误区?	(44)
10. 管理中的批评和惩罚要注意哪些原则?	(49)
11. 怎样有效地运用表扬?	(60)
12. 怎样对学生发生的安全事故进行简易的应急救治?	(65)
第二章 短兵相接——课堂管理	(70)
13. 怎么化解课堂师生冲突?	(70)
14. 怎么处理课堂上的意外状况?	(74)
15. 学生在课堂上睡觉怎么办?	(80)

第三章 左右逢源——人际关系管理	(85)
16. 怎样与学生沟通获得理解?	(85)
17. 如何处理学生的告状?	(91)
18. 怎么和溺爱孩子的家长相处?	(95)
19. 当遇到“为子争利”的家长怎么办?	(100)
20. 怎样赢得同事的欢迎?	(104)
21. 如何与上级保持良好关系?	(110)

第二部 心理篇

第四章 寓教于乐——培养学生的学习兴趣	(119)
22. 怎样培养学生的问题意识?	(119)
23. 怎样培养学生的探究精神?	(124)
24. 怎样培养学生的创新意识?	(135)
第五章 君子坦荡荡——提高学生的道德意识	(140)
25. 怎么恰当运用惩罚法?	(140)
26. 如何运用感化法?	(146)
27. 怎么通过犯错的后果巧妙使学生提高认识?	(151)
28. 如何采用“审美法”进行道德教育?	(154)
29. 如何用“譬喻法”进行道德教育?	(158)
30. 如何使用“角色扮演法”改变问题学生	(165)
31. 怎么运用“同喻文化”来改变学生?	(172)
32. 如何运用“道德讨论法”提高学生认识?	(176)
第六章 青苹果乐园——正确引导青春期心理	(182)
33. 怎么教学生适应青春期的心理变化?	(182)
34. 如何面对学生“早恋”?	(190)
35. 怎么对待学生的“师生恋”情结?	(198)

第七章 驱散阴霾——如何解决学生的心理疾病？	(203)
36. 怎样矫正学生的攻击性倾向？	(203)
37. 学生上网成瘾怎么办？	(207)
38. 怎样减少学生的挫折感？	(212)
39. 怎样遏制优等生的放纵心理？	(219)
40. 怎么矫治学生心理偏激？	(223)
41. 怎样改变学生的冷漠？	(229)
42. 学生有强迫症怎么办？	(232)
43. 怎么缓解学生的学习焦虑？	(236)
44. 怎么处理学生的逆反心理？	(241)
45. 怎么用“行为矫正法”帮助学生？	(245)
第八章 关爱自己——让教师保持身心健康	(250)
46. 教师如何主动调解压力？	(250)
47. 教师如何调节情绪？	(259)
48. 教师如何克服抑郁症？	(268)
49. 教师如何保持身心健康？	(272)
50. 教师如何克服职业倦怠？	(275)

第一部 管理篇

【小引】

有些班主任，对于班级管理常常感到束手无策。吃饭、睡觉、排队、做操，一天到晚像影子一样跟着，学生桌子坏了找你，东西不见了也找你。感觉自己跟保姆似的，一天到晚身心俱疲，睡眠不足。可是学生还不买账，一点也不理会你的辛苦劳累，照样捣乱、犯错、折腾……

有些班主任，气势很足，对学生很凶，很严格。给他一个班级，纪律能摆平，教学任务也能贯彻下去，但是教育目标却很难实现。学生听话倒是听话，可就是积极性不高，责任心不强，学习没起色，整天蔫蔫的……

有些班主任，看上去游手好闲，可是成绩做出了一大堆；看上去和蔼可亲，可是威信特别高，学生都听他的话。班级拧成一股绳，成绩靠前，文娱活动也出彩，与家长、领导的关系还特别好，真是天下好事都快被他占尽了……

差别怎么会这么大呢？关键就在于不同老师的管理理念以及引导方法不一样。保姆型的老师，着眼于细节，风格过柔，虽然对学生关切之真诚，对工作之敬业，实在令人佩服，但是束缚于细枝末节，掌控不了班级的整体发展；警察型的老师，着眼于班级铁的秩序，风格过硬，虽然对于维护班级秩序的努力可圈可点，但是师生关系过于严肃、冷漠，激发不了学生的热情和灵活性；统帅型的老师，则着眼于“整体运作”，精通运筹帷幄，既有纪律又有温情，既掌控班级班风整体的提升，又注重激励学生积极性的发挥。这种管理风格，往往容易取得成功。在这一部中，我们将结合大量的实践案例，向您介绍“统帅型”班主任的一些管理思路和技巧，希望对于您提高管理工作的水平有所裨益。

第一章 运筹帷幄——日常工作管理

1. 怎么定位班级发展方向？

建设先进班集体是一个系统的工程，令很多老师苦恼的是，他们似乎整天忙碌于班级建设，琐事缠身，但是班集体的水平就是上不去。优秀的班主任，在进行班级管理工作时，战略与战术是兼备的。因此，要带出一个优秀的班集体，首先要有准确的班级战略定位。高明的战略素养并非天生具备，而是后天习得的。什么是适合本班的战略，需要我们班主任在实践中仔细去体会，去琢磨。

【本节要点】

(1) 衡量一个班级是否是先进班集体，可以从该班级的舆论、情感、意志行动、行为习惯等方面来考察。

(2) 作为班主任，最好充分了解本班与同年级其他班相比的优势和不足，然后制定一个相对合理的班主任计划，以求工作起来目标明确，有的放矢。

【案例与建议】

(1) 要给班级进行准确的战略定位，首先要对班级现有的水平摸清底细，做到心里有数。

测一测：您的班集体达到先进班集体的水平了吗？^①

班集体的舆论特点： 一个班集体的舆论可分为三个水平	(a) 有压倒一切的正确舆论；	先进班集体一般能达到(a)的水平。
	(b) 有各种舆论，但正确舆论占上风；	
	(c) 无正确舆论。	
班集体的情感特点： 一个班集体的情感状态可分为三个水平	(a) 有正确的集体荣誉感、义务感，集体成员热爱班集体，同学之间互助友爱；	先进班集体一般能达到(a)的水平。
	(b) 尽管同学之间有不齐心的现象，但是大部分同学还是以重感情、讲义气等来维持班集体的荣誉；	
	(c) 集体成员对于班集体无感情，同学之间不团结，有的要求离开班集体，没有集体荣誉感。	
班集体的意志行动特点： 一个班集体的意志行动特点可分为三个水平	(a) 统一按照集体目标齐心协力地去行动；	经过在100个先进班集体中的调查，能达到(a)的占46%，能达到(b)的占54%。也就是说，先进班集体一般能达到(a)、(b)的水平。
	(b) 靠班主任的决定去行动，班主任的决定就是班集体的行动要求；	
	(c) 班集体没有力量，集体如同一盘散沙。	
班集体的行为习惯特点： 一个班集体的行为习惯特点可分为三个水平	(a) 形成良好的稳固的班风；	先进班集体一般能达到(a)的水平。
	(b) 班风虽未形成，但常规逐渐建立，班内主导作风还是健康的；	
	(c) 未形成良好的习惯，或形成了不良作风。	

如果您的班级在上述四个方面都能达到(a)的水平，那么毫无疑问，您的班集体是一个非常优秀的班级；如果您的班级在上述四个方面都能达到(b)的水平，那么不用担心，您的班集体可以朝良好的方向发展；如果您的班级在上述四个方面一般只达到(c)的水平，那么，

^① 先进班集体的舆论、情感、意志行动、行为习惯的水平划分标准参考我国著名教育心理学家林崇德在《教育的智慧》一书中的划分标准，有删节。

您需要设法使您的班级再好一些。

(2) 以优秀班集体为参照,分析本班级现在处于什么水平,以确定奋斗目标。

一个老师担任了高一普通班的班主任。有一天,有位学生在日记中写道:他在知道自己所在的班不是重点班之后,很失望;每当别人问起他的班级,他都抬不起头来。对此,这位班主任意识到这个班级还缺乏集体荣誉感,于是及时引导大家:“小时候,相信你们都尿过床吧。但你们现在还会时时刻刻记得,还会觉得丢脸吗?”“不会!”“对,我们早忘了!”接着班主任又鼓励他们:“过去的就是 past over 了,现在才刚刚开始。让我们昂首挺胸,超越自我,战胜对手!现在我们班是自己心目中的重点班,以后一定会成为事实!”

在接手一个班级以后,班主任可以通过调研和观察,了解本班与同年级其他班相比的优势和不足,以优秀班集体为参照,分析本班级现在处于什么水平,在接下来的一段时间内又可以发展到什么样的水平,然后确定一个奋斗目标。

(3) 根据以上信息作一个详细的班主任工作计划,按部就班,运筹帷幄。

内蒙古自治区优秀教师、赤峰市的马老师从以下方面制定了她的班主任计划^①:

(1) 奋斗目标:①班集体的目标与措施;②个人目标与实现程度。

(2) 团队班干部的作用:①团队班委会的建设;②个人目标与实现程度。

(3) 班主任工作要点:①工作计划与落实情况;②团队班委会的指导;③科任教师的联系;④学生家长的联系;⑤个别思想工作。

^① 该案例参考林崇德主编《教育的智慧》,略有修改。

(4) 班风：①常规管理；②团结向上的风气；③班集体舆论；④关心他人；⑤集体荣誉感。

(5) 学风：①学科小组；②学习目的与学习态度；③文化课成绩；④自学能力。

(6) 体育卫生状况：①体育锻炼与文化活动；②体质习惯；③卫生习惯。

(7) 自理自治能力：①法律意识；②民主生活；③校纪校规，爱护公物。

(8) 班容：①宣传布置；②整洁卫生。

该计划体现了计划的导向功能、激励功能和培养功能，着眼于先进，激励学生全面发展。计划中制定的目标并不一定全部都要实现，但至少做到“胸中有丘壑”，有明确目标，考虑全面，这样工作起来就不会无所适从，瞎忙活。

【小提示】

我自己从17岁开始就当教师，我曾长时间地想过：最好先把一个学生管理好、教育好，然后再教育第二个、第三个、第四个……第十个，当所有的学生都教育好的时候，那就会有一个良好的集体了。可是，我后来得出一个结论……要采取这样的方式——使每个学生不得不参加共同的活动。这样一来，我们就有了集体，团结了集体，加强了集体，以后集体自身就能成为很大的教育力量了。

——苏联教育家马卡连柯

【思考题】

您的班级现在处于什么水平？在舆论特点、情感特点、意志特点等方面已达到不错的水平了吗？

2. 怎么形成良好班风?

一个班主任与一个班级最初结合必然有一个磨合期，这个磨合期非常重要，甚至埋下了班级以后发展方向的线索。因此，教师要注重在与班级的磨合期中发挥作用。如果班主任忽视在磨合期的管理和引导，就会给以后的班级工作种下不利因素。

【本节要点】

(1) 新班主任在接手前，就应该把自己的角色定位好，发挥好管理引导的作用，不能无所适从，放任自流。

(2) 在与班级的磨合期中，班主任一般要在管理上发挥主导作用。但是，“管是为了不管”，主要目的是为了优良班风的形成，所以最好从一开始就注意培养和增强学生参与管理的意识。

(3) 在班集体的形成过程中，规范、舆论、风气和凝聚力等因素起着重要的作用。

【案例与建议】

在班集体的形成过程中，规范、舆论、风气和凝聚力等因素起着重要的作用。我们可以从以下方面努力凝造一个优秀的集体^①：

(1) 促成集体规范的形成。

集体规范的形成是一个自然发展的过程，在此过程中起作用的心理机制主要有模仿、暗示、从众和认同。第一，模仿。在班级中，老师和班干部若能成为学生们学习和模仿的榜样，就能有力地促进集体规范的形成。第二，暗示。比如，班干部的以身作则就是一种行为暗示，老师的表扬、批评是一种言语暗示，其效果同老师的威信有直接关系。班主

^① 本节参考《教师素质理论丛书：人际关系卷》。

任的威信越高，暗示的效果就越好。第三，从众。班干部团队若能团结一致，建立一支骨干分子队伍，形成一个核心来影响和带动其他学生，各项工作的开展就能比较顺利。第四，认同。一个学生只有对班级产生认同，他才会把自己看做是整体中的一个部分，才能同集体休戚与共、荣辱相依。在班集体形成期，班主任应多对班级进行鼓励肯定，使同学们以班级为荣，才能产生班级认同，才会遵守集体规划。

学校一位新来的老师担任了某班的班主任，他怀着对教育的热情和雄心，希望自己的班级能成为学校的优秀班级。在与新班级的磨合阶段中，他把展示自己的亲和形象摆在工作的首要位置，认为只有得到同学的喜爱，才能把班级建设好，却忽视了正确的引导和纪律管理。

如果忽视正确的引导和纪律管理，您预计班级建设的后果会怎样？

学校规定，假若班级内出现打架、抽烟喝酒或私自跳墙外出现象，本月度优秀班集体就被一票否决。结果第一个月月底，他班的一同学在宿舍内抽烟被学校专人逮住，没有了优秀班集体荣誉。第二个月，他仍只是鼓励，希望学生们严格要求自我，却不采取相应的纪律和管理措施。结果不几天，另一男生又抽烟了。他渐渐发现，由于他缺乏必要的主导管理，如纪律建设和班风建设等，学生卫生习惯差，纪律懒散，苦口婆心的教育被不少同学不屑一顾了。

很多班主任从关爱的角度出发，希望在磨合期与学生建立亲密友善的关系，得到他们歌声和掌声的接纳，于是用耐心代替制约，用诚心取代纪律，彻底抛弃纪律管理，结果往往以失望收场。学校是一个复杂的系统，班级是一个大团体。社会上有各种团体如公司、企业、政府、公益团体……任何组织都需严格的纪律才能维持下去。

(2) 促进良好风气的形成。

集体中良好风气的形成通常依赖于以下几个条件。第一，树立正确、远大的集体目标。如争创年级前列，争创学校先进等。第二，教师

和学生干部要起表率作用。如果班干团队在班级倡导的目标方向上，能够身体力行，以身作则，真正成为广大同学学习和效仿的楷模，就会影响和带动一大批人，从而有助于良好风气的形成。第三，培养良好的行为习惯。俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，风气的形成也不是一日之功，只有靠平时的严格要求，经常坚持，使良好的行为形成习惯，达到自觉、自动、自然的程度，这样才能成为一种风气。因此，班级工作中必须把经常性教育同集中性教育结合起来，重点抓经常性教育，同时要正确运用定势和强化，促进良好风气的形成。

一位经验丰富的老师担任了初二某班的班主任，开学一段时间以后，发现班上的风气有些松散。

您当班主任时，对于刚接手的班级有没有发现这种状况？如果是您，您会怎么处理呢？

为了迅速形成良好班风，把班级建设成优秀集体，班主任认为到了着手制定班级纪律的时候了。这是班上的重大事项，由她提出并负责指导，但她没有大包大揽，而是先让同学展开讨论，让他们提建议和意见，谈看法和设想，最后由班委会决定班上每项政策。这使全体同学主体意识得到增强：每日三次的打扫卫生工作由小组同学自己检查，自己督促；为预防近视，每两周一次的座位轮换一般情况下班干部都能记着安排，同学们也能自觉服从。通过赏罚分明的纪律和紧凑的管理，班级正气很快提升，班风建设初见成效。

班级的组织成员一般是未成年的学生，社会化过程还没有完成，更需要教师的引导和必要的纪律约束。教师如果想要实现自己的教育理想，在这个磨合期中就必须发挥班主任在管理上的主导作用，包括纪律建设、班风学风建设等。只有在班主任正确的引导下，班级才能渐渐走向先进集体行列。

(3) 培养集体凝聚力。

学校分配李老师担任初一某班的班主任。这天，学校给新来的学生发教材，她安排班上几位同学去领教材，由于是新生，经验不足，又缺乏责任心，结果，她班少了几本教材。

老师与学生都不熟悉，偏偏学生又没有经验，还丢了东西。如果批评，一定会打击同学积极性，如果不管，那么班级管理一开头就留下了瑕疵。该怎么办呢？

李老师没有急于责怪这几个同学，而是在放学时召集全班同学，让大家发表各自对这件事的看法和处理意见。同学们各抒己见，有的说应发动大家到各班去找，有的说应去找发教材的老师要，有的说是领教材的几个同学的事，应由他们赔偿。听着同学们的议论，李老师发现，同学们都有很强的荣誉感和责任心，这是很好的，但还是缺乏集体观念和集体责任心，需要进一步的引导，于是她说：“由于我今天没有亲自去领教材，责任在我，应该由我赔偿。”一阵沉默之后，同学们七嘴八舌地说：“不能由老师来赔，我们大家都有责任，我们大家都出钱！”李老师意味深长地指出，班级是一个大家庭，每一个成员都应关心这个集体，这不仅仅是几个人的事，大家都有责任，包括老师在内。最后大家统一了认识，李老师和大家都出钱。通过这件事的处理，同学们树立了集体观念，增强了工作责任心，形成了凝聚力。

集体凝聚力的形成除了要有远大正确的集体目标以外，还必须具备以下几方面条件：第一，教师要关心同学的工作、学习、生活和思想，尽可能满足他们多方面的需要。这是增强集体凝聚力的首要条件。只有班级对同学具有强大的吸引力，同学才会形成强烈的归属感，做到以班为家。第二，要协调、改善班级中的人际关系，这是形成凝聚力的情感基础。第三，学校中应充分发扬民主。可以通过建立民主监督制度、完善决策咨询机构等途径，以此来增强同学们的主人翁意识和责任感。第四，加强班级的组织建设。通过完善班级中的组织机构，健全管理制

度，落实岗位责任制等措施，使集体对成员具有较大的约束力，这也有助于凝聚力的形成。

(4) 培养健康舆论的方法和途径。

舆论对群体成员的行为方向具有重要的影响作用，其正确性与一致性是集体形成的标志之一。在班级中要培养健康舆论，方法和途径很多，但首先应抓住以下三条渠道：第一，要充分利用正式沟通渠道，宣传正确主张。教师可以通过各种正式渠道，利用各种宣传工具，如班会、总结、班规、晨讲等，宣传班级制定的各种正确主张。第二，要通过各基层组织中的骨干分子和核心人物，一起开展宣传。基层组织中的骨干分子和核心人物，一般都在群众中有一定的威信和影响，假如他们能统一认识，统一宣传的口径，便很容易掌握舆论的主动权。第三，也是最重要的一条，是领导班子要统一认识，团结一致。只要领导班子能做到这一点，就比较容易控制舆论的方向。当然，所有这一切，都必须建立在宣传内容正确的基础上。学校中只有做到是非分明，赏罚得当，对正确言行敢于鼓励、支持，对错误言行敢于批评、抵制，才能使正气上升，浊气下降，健康舆论才可能形成。

【小提示】

名字的心理效应

名字，是一个人与他人社会交往时的“全权代表”。心理学研究发现，一个人的名字对于拥有这个名字的人来说，是最甜美、最富有感情的声音。记住学生的名字并响亮地叫出学生的名字，在教育工作中具有十分微妙的作用。

接一个新班，老师能很快记住学生的名字，而且能很轻易地叫出学生的名字，有利于唤起学生良好的情绪反应，缩短师生交往的心理距离；能够激发学生的信服心理，有利于教师树立威信。一些调皮淘气的学生，在老师未能记住他的名字时，往往会“浑水摸鱼”干一些“坏事”，甚至糊弄老师。如果老师叫出他的名字，他的反应会是：“嗨，想