



一线教育书库

一线班主任工作法

Yixian Banzhuren Gongzuofa

刘正荣 主 编

保护法

转化法

评价法

沟通法

组织法

行为法

规划法

统筹法

成功法

知识产权出版社



一线教育书库

全国教育科学“十一五”规划课题“研训一体教师成长模式研究”研究成果
全国中（职）小学一线班主任研训一体专业化成长培训指导用书

一线班主任工作法

主 编 刘正荣

副主编 全 艺 孙开吉 孙剑英

知识产权出版社

内容提要

本书通过丰富的案例,运用目前最先进的中小学班级管理理念,从中小学一线班主任的工作实践出发,对班主任如何自我成长,班主任的每一天,班主任的每一学年,班主任与每次活动,班主任与每个班级,班主任与学生、家长、任课教师的沟通,班主任对学生评价与激励,班主任对“问题”学生的辅导,法律风险规避与班主任权益九个方面的方法和策略,进行了全面介绍、分析。

本书内容新颖,观点鲜明,案例具体,可借鉴性和可操作性强,是一部面向广大中小学包括职业学校一线班主任的 MBA 教材式读物。

策 划: 庄 婷 责任编辑: 荆成恭 责任出版: 卢运霞

图书在版编目 (CIP) 数据

一线班主任工作法/刘正荣主编. —北京: 知识产权出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-80247-532-8

I. 一… II. 刘… III. 班主任—工作 IV. G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 161520 号

一线班主任工作法

主 编 刘正荣

副主编 全 艺 孙开吉 孙剑英

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

责编电话: 010-82000860 转 8341

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

字 数: 300 千字

ISBN 978-7-80247-532-8/G·310

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010-82005070/82000893

责编邮箱: jcggxj@163.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 15

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前言：做孩子生命中的贵人

还是在2004年的时候，我们就开始做“中小学绩效班主任成长研究”的课题研究。2007年，又开始了全国教育科学“十一五”规划课题“研训一体教师成长模式研究”。为了配合这些课题的研究工作，从2005年开始，我们在全国各地，组织一线优秀中小学班主任参加绩效班主任的学习研修，到2008年结束时，包括“一线教育学家讲坛·中小学班主任讲坛”的举办，已有近20000名来自21个省（市）的中小学班主任参加了学习。这使笔者对班主任和班主任工作有了更深的认识，特别是在学习过程中，笔者结识了许多蜚声全国的一线优秀班主任，通过与他们的交谈，与参加学习的班主任们一同听他们的讲座，真的是深受启发，感悟颇多。

魏书生在他的《班主任工作漫谈》自序开头说：“做教师而不当班主任，那真是失去了提高能力的机会，吃了大亏。”我以为是。从基础教育层面来看，一个人要在小学、初中、高中里待上12年。这12年，他由一个儿童变成了一个成年人。在这段时间，不仅仅是一个人身体的成熟，也是他思想、品德、意志的形成期，这12年，决定了一个人一生的命运。

一个人的一生有三大幸事：上学时遇到一位好老师，工作时遇到一位好师傅，成家时遇到一位好伴侣。而在这个世界上，最危险的职业有两个：一个是教师，一个是医生。从某种程度上说，教师比医生还危险，因为庸医害的是一个，而庸师害的是一群人，毁的是孩子的精神和心灵。作为中小学教师，特别是班主任，在学生成为成年人的12年间，承担着为他们的人生奠基的工作。从某种意义上说，班主任决定了这个人的一生，决定了这个人以后将成为什么样的人。

大家都知道这样一个故事：许多年前，汤普逊担任了小学五年级的老师，她对她的学生们承诺说，自己会平等地爱每一个孩子。但她发现，做到这一点事实上是不可能的。汤普逊老师对自己班上一个名叫泰迪·史塔特的男生就做不到这一点，因为他形象邋遢，上课也不专心。汤普逊老师每次在批改作业时，总是喜欢在泰迪的考卷上重重地画上一个大大的叉号，然后在考卷的最上排醒目地写上：不及格！

某一天，汤普逊老师在检视班上每个学生以前的学习记录表时，意外地发现泰迪之前的老师给他的评语：

一年级老师写道：泰迪是个聪明的孩子，永远面带笑容，他的作业很整洁，很有礼貌，他让他身边的人很快乐！

二年级老师写道：泰迪很优秀，很受同学欢迎。但他的母亲却患了绝症，他很担心，家里的生活一定不好过！

三年级老师写道：母亲过世泰迪一定很难过，他很努力表现但父亲总不在意，若再没有改善，他的家庭生活将严重打击泰迪。

四年级老师写道：泰迪开始退缩，对课业提不起兴趣，没有什么朋友，有时候在课堂上睡觉。

看到以前老师写的评语，汤普逊老师才了解到泰迪的困难，并为自己的疏忽和粗心而深感羞



愧。圣诞节来临时，班里同学都给老师准备了礼物，这些礼物都是经过精心挑选的，而且用缎带及包装纸装饰得漂漂亮亮。泰迪也给汤普逊老师送了圣诞礼物，但是他的礼物却是用杂货店的牛皮纸袋捆起来的。汤普逊老师非常心酸、难过，她决定要给予泰迪特殊的爱。于是她当着全班同学的面，拆开泰迪的礼物：一个缺了几个宝石的假钻石手环，一罐只剩四分之一的香水。在大家的哄笑中，汤普逊老师不但惊呼漂亮，还带在自己的手上，并喷了一些香水在自己的手腕上，班上的其他小朋友全都愣住了。

放学后，泰迪·史塔特特意留了下来，他满怀深情地对汤普逊老师说：“老师，你今天闻起来好像我的妈咪啊！”汤普逊老师伤心地流泪了，她决定，从现在开始，自己不再教“书”——不教阅读，不教写作，不教数学，她开始“教育孩童”。她开始特别关注泰迪，而泰迪也在她的鼓励下，重新振作起来。到了学年尾声，泰迪已经成为班上最聪明的孩子之一。汤普逊老师明白，虽然她说过会平等地爱每一个孩子，但泰迪却是她最喜欢的学生。

一年后，泰迪离开了她的班级，升入中学，临别之际，泰迪给汤普逊老师写了一封信，上面说，汤普逊老师是他一生遇到的最棒的老师！

六年过去了，泰迪又给汤普逊老师写了一封信，说自己已经高中毕业，成绩是全班第三名，而汤普逊老师仍是他一生中遇到的最棒的老师！

四年后，汤普逊老师又收到一封信，泰迪说不久他将获得大学荣誉学位，他还告诉汤普逊老师，虽然有时候学校生活并不顺利，但他仍会坚持下去！在信中，他也不忘再一次告诉汤普逊老师，她仍是他这一生遇到的最棒的老师！

又是四年过去了，泰迪又给汤普逊老师寄来了一封信。信里告诉汤普逊老师，自己决定继续攻读更高学位，他也不忘再说一次，汤普逊老师是他这一生遇到的最棒的老师。汤普逊老师注意到：信的结尾多了“泰迪·史塔特博士”几个字。

汤普逊老师一直关注着泰迪的成长，不断给他鼓励和支持。泰迪结婚时，他很真诚地邀请汤普逊老师参加他的婚礼，并解释说自己的父亲几年前过世了，希望汤普逊老师能坐上属于新郎“母亲”的位置。汤普逊老师欣然答应了泰迪的邀请，并戴着当年泰迪送的假钻石手环，还喷了同一品牌的香水（是泰迪母亲过世前的最后一个圣诞节用过的香水）。在婚礼上，泰迪和汤普逊老师互相拥抱时，泰迪悄悄地在耳边对汤普逊老师说：“汤普逊老师，谢谢您相信我，谢谢您让我觉得自己很重要，让我相信我有能力去改变自己。”汤普逊老师热泪盈眶地告诉泰迪：“泰迪，你错了！是你教导我、让我相信我有能力去改变，一直到遇见你，我才知道该怎么教书！”

中小学的班级生活，是一个人一生最值得魂牵梦萦的一段经历，它不会随着岁月的流逝而逝去，反而会经年累月越积越深，成为自己一生的回忆。也因为班级和人生的这般紧密维系，使班主任这一职业具有了特定的诱惑力。

班级是人们跨向理想的彼岸的桥梁，是越过江河湖海奔向可以施展自己才能海洋的轮船，是互相关心、帮助，互相鼓舞、照顾的兄弟姐妹般的大家庭，更是一个小社会。孩子们走出家庭，脱身父母，通过在这个小社会里实习、成长、成熟，积聚起适应大社会的能力。

不可否认，班级管理是一门艺术。班主任的管理艺术高明，班级里的学生就会在集体中形成合力，大家互助协作，每个人都能发挥潜力，最后成为对国家、对社会、对家庭有益的人。

当今社会，科技的发展带来了人们生活方式和价值观念的巨大转变，班主任在指导学生适应社会、形成积极健康的价值观念时面临更大的挑战。如何教育和引导未成年人树立中国特色社会主义的理想信念和正确的世界观、人生观、价值观，培养高尚的思想品质和良好的道德情操，努



力培育有理想、有道德、有文化、有纪律，德、智、体、美、劳全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人，这是特别值得我们深思的问题。

每个班主任都应该明白，无论学校组织了何等丰富多样的校本研修活动，无论网络提供了多么海量的学习资源，如果教师没有自我发展的意识，不主动参与学习过程，教师培训的效果会非常有限。因此，教师应主动学习，重视自我发展。

现代教师专业发展研究的重要认识之一，就是课堂是教师专业成长最重要的阵地，教师必须“在教学中学会教学”。教师自我发展的秘诀之一就是力争在上好每一堂课的过程中加强自我反思、学习和改进。因此，教师自我发展应大力提倡“做中学”或“行动学习”。在课堂教学“实战”中，教师能积累丰富的教学经验，生成在书本上无从找到的教学智慧，这些都是教师专业发展、教学能力提升的关键性因素，都需要教师个体来细细体验、默默领会，是别人难以教会的，属于教师个体性知识、实践性知识的范畴。

当然，教师自我发展除了学习实践性知识外，还需要结合自身实际不断学习本体性知识、条件性知识、发展性知识和研究性知识。本体性知识和条件性知识的概念已广为人知。发展性知识和研究性知识又是指什么呢？所谓发展性知识，不是指教师应该具备的专门知识，而是指教师具备的对人、对社会、对自然的基本知识，甚至包括教师作为一个社会个体应该追求的道德素养（在这里“知识”的概念属于广义知识论的范畴），这些知识会影响教师发展的“高度”和教师的“品位”。所谓研究性知识，主要指教师关于教育科学研究方法的知识。当前，会不会通过研究来解决问题、是否形成了一种重视研究的职业工作习惯，已成为区分一般教师和优秀教师的敏感性指标。此外，现代教师培训制度的设计也应该为教师自我发展提供方便，比如，建立培训课程的自主选择机制，实现人性化的教师培训管理等，都是教师培训研究需要探讨的重要问题。

那么如何学习各种知识呢？换言之，教师学习的具体而现实的途径到底有哪些？根据笔者在区县教师培训机构的实践经验，笔者认为中小学教师的有效学习可以概括为三类，分别是有意接受性学习、实践参与性学习、研究性学习。所谓有意接受性学习，是指有主动思维参与的学习（区别于被动的、机械的接受性学习），比如，从读书、听报告、参加学术会议中主动学习各种新的知识。所谓实践参与性学习，就是结合教育教学工作开展的“情境学习”或“做中学”，比如听课、评课、上公开课，这些活动对改进教师的教育教学工作都是比较有效的。所谓研究性学习，主要指将教育教学中的问题转化为值得研究的课题，并在实践中实施课题、解决问题的活动，比如，开展课题研究活动、把研究成果写成论文等。中小学教师“做”课题是要真正地去“做”，要在教育教学实践中采取新行动、实施新方法来检验研究假设，解决实际问题，获取理性认识，而绝不是仅仅停留在“写”文章上。综上所述，教师学习的现实途径可以概括为八种，那就是读书、听报告、参加学术会议、听课、评课、上公开课、做课题、写论文。这八种学习活动虽然不是对教师学习的理论演绎，可能逻辑上也不太周全，但却是基于现实中教师学习方式的一种总结，具有较强的可行性。当然，要保证教师的有效学习，除了教师发挥自主性、创造性外，还需要学校创设有利于教师发展的环境，如提供学习资源、创造发展机会、搭建锻炼平台等。

每个人都应知道而且也应该做到，遇到人生中的贵人时，要记得好好感激，因为他是你人生的转折点。作为教师，学生是你生命中的贵人，他们带给你工作的乐趣，带给你养家的饭碗，带给你职业成功的喜悦和荣誉……因此，老师和学生之间的关系也应该是一种平等的关系。作为新时期的班主任，我们每一个人都会拥有很多的机遇，同时也面临着更多的挑战。随着社会的发



展、新生事物和先进的科学技术的产生，学生发展的社会环境和影响因素日益复杂，需要教师更新已有的知识储备，这无疑对班主任工作提出了更高的要求：要思考如何当孩子生命中的贵人。

现在社会上都比较关注重点校、普通校和薄弱校的差异，认为来自学生和家长的压力太大，其实教师自身的压力也很大。以前我们提倡关注学生，现在也要提倡关注教师的成长，因为缺少教师的成长，学生的成长就会受到局限。我国已经把“师范教育”改称为“教师教育”，一个重要原因就是强调教师的作用与地位。中小学班主任是中小学教师队伍的重要组成部分，是中小学思想道德教育的骨干，是实施素质教育的重要力量。加强中小学班主任培训，是新时期贯彻党的教育方针、加强和改进未成年人思想道德建设的迫切需要，是全面实施素质教育、全面提高教育质量的必然要求，是加强班主任队伍建设的重要举措。教育部在关于启动实施全国中小学班主任培训计划的通知中明确要求：将中小学班主任培训纳入教师全员培训计划，建立中小学班主任培训制度，全面提高班主任履行工作职责的能力。实施全国中小学班主任培训计划，对于从整体上提高中小学班主任队伍的素质和班主任工作水平，促进基础教育的改革发展具有重要意义。

正是基于以上认识，为配合国家中小学教师国家级培训计划的实施，我们在承担、组织全国教育科学“十一五”规划课题“研训一体教师专业化成长模式研究”时，更加迫切地感受到，应该为一线的班主任量身定做一套专门解决中小学班级管理问题和方法问题的教材式读物，帮助一线班主任切实提高班级的管理水平和能力，促进一线班主任的自我成长。于是，笔者邀请了部分在班级管理研究和实践中具有较高水平和能力的一线班主任参与，共同编写了这部《一线班主任工作法》，以期对中小学一线班主任的创新开拓有所帮助。在编写过程中，本人编写了第一、四、九章，全艺老师编写了第三、六、七章，其余章节由孙开吉、孙剑英两位同志编写完成，全书由本人统稿。本书在编写过程中，也借鉴了当今一些著名班主任的成功思想和案例，在此向他们表示衷心的感谢！

毋庸讳言，我们的学术水平还有不少欠缺之处，本书的分析和举例也相当不成熟甚至有失偏颇，但我们希望，通过本书的出版，使一线班主任们对中小学班级管理实践有一个“得益”认识，推进对一线班主任班级管理案例的深入探究，同时，也希望抛砖引玉，有更多更好的特别是一线班主任的相关论著问世。

广大一线的班主任，如果有任何需要探讨的问题及专业上的支持，可以发送电子邮件到 lzx25@hotmail.com。希望能与广大一线的班主任，特别是青年班主任们多加交流，共同进步。

刘正荣

2009年8月10日于北京壹书斋

目 录

第一章 青年班主任的成功法：自我成长	(1)
第一节 用心做事，做成功班主任	(1)
第二节 设计与构建自己的职业幸福大厦	(6)
第三节 做一名德性班主任	(19)
第四节 班主任的自我成长	(22)
第二章 班级管理中的统筹法：班主任的每一天	(30)
第一节 班主任要擅长与学生打招呼	(30)
第二节 每一天的班主任工作要有计划	(36)
第三节 如何处理学生的迟到	(41)
第四节 班主任的课堂管理	(45)
第五节 不容忽视的课间十分钟	(48)
第六节 做好每天的广播操	(52)
第七节 如何利用好午餐午休教育契机	(53)
第八节 把逃学、旷课学生吸引到学校里来	(55)
第三章 班级管理中的规划法：班主任的每一学年	(58)
第一节 制定班级规划：弹性和滚动的“双”计划	(59)
第二节 与学生见好第一面	(66)
第三节 编排座位	(71)
第四节 教室的布置	(76)
第四章 班级管理中的行为法：班主任与每次活动	(80)
第一节 班级教育活动的内涵及意义	(81)
第二节 成功的班级活动就是一篇优美的散文	(83)
第三节 举办成功的班级活动的策略	(86)
第四节 根据不同学段学生特点设计与组织班级活动	(88)
第五节 组织班级活动的具体案例	(95)
第五章 班级管理中的组织法：班主任与每个班级	(100)
第一节 班级管理的概念与管理模式	(100)
第二节 班集体的形成	(107)
第三节 班主任班级管理的内容与方法	(108)
第六章 班级管理中的沟通法：班主任与学生、家长、任课教师的沟通	(122)
第一节 班主任如何了解和研究学生	(122)
第二节 班主任如何与学生进行沟通	(132)



第三节 几个典型案例的分析	(138)
第四节 家校联系——促使家长成为教育的助力	(142)
第五节 班主任如何处理学生和任课教师之间的矛盾	(154)
第七章 班级管理中的评价法：班主任对学生的评价与激励	(160)
第一节 学生评价的意义和原则	(160)
第二节 班级评价的基本策略	(162)
第三节 班主任如何写好学生的评语	(167)
第八章 班级管理中的转化法：班主任对“问题学生”的辅导	(176)
第一节 “问题学生”的真实含义	(177)
第二节 “问题学生”的分类与转化	(179)
第三节 几种常见“问题学生”的类型及解决方法	(185)
第四节 “问题学生”的转化方法	(189)
第五节 “问题学生”的心理辅导	(193)
第九章 班级管理中的保护法：法律风险规避与班主任权益	(205)
第一节 班主任要树立科学全面的安全教育新观念	(205)
第二节 校园伤害事故的特征、类型与形成原因	(209)
第三节 校园伤害事故的法律责任与免除	(214)

第一章 青年班主任的成功法：自我成长

铭言：要想改变世界，首先改变自己

· 一位长老临终前，给后人留下自己的遗言：当我还年轻的时候，我决定改变世界。当我年长一些的时候，我发现这个志向过于宏大，所以，我决定改变我的国家。等到更年老的时候，我发现这个目标也太大，所以我决定改变我的城市。后来我发现连这个也办不到的时候，我决定改变我的家人。现在，在生命的晚年，我才了解到应该先改变自己，如果，我从自己开始，我就可以改变我的家人，我的城市，甚至我的国家，谁知道，说不定我可以改变世界。

· 古今之成大事业大学问者，必经过三种境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。”此第一境界也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境界也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”此第三境界也。

——王国维《人间词话》

· 在学校当了若干年教师后，我得到了一个令人惶恐的结论：教学的成功与失败，我是决定性的因素；我个人采用的方式和每天的情绪是造成学习气氛和情境的主因。身为教师，我具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨；我可以是制造痛苦的工具，也可能是启发灵感的媒介；我能让学生丢脸，也能使他们开心；能伤人也能救人。

——美国教育心理学博士吉诺特

观点：自我成长，学习、模仿、创新

- 班主任的成长是自我成长，跟别人没有太多的关系。
- 学习、模仿、创新，班主任成长的三个“绝招”。
- 班主任实现自我成长，不要管以前怎么样，要从现在做起：发挥自己的优势，而不是千方百计地改正自己的劣势。
- 观念决定意识，意识决定行动。要想成功，必须要有新的观念。事实上，观念不仅仅是一种意识形态，更是一种能力。

第一节 用心做事，做成功班主任

佛经上讲过这样一个故事：

某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，带我一段如何？”



观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”

观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，因为有伞，你被雨淋，因为无伞，所以不是我度自己，而是伞在度我。你要想度，不必找我，请自己找伞去！”

说完便去了。

第二天，这人遇到难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样，丝毫不差。

人问：“你是观音吗？”

那人答道：“我正是观音。”

这人又问：“那你为何还拜自己？”

观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求自己。”

“自己找伞去”、“求人不如求自己”是菩萨对“人”的指点迷津。在实际生活中，许多人也在找“菩萨”指点，他们总是寻求能让自己成功的捷径，殊不知这条捷径并不存在。

在很多次的会议上，我都会给老师们讲这样一段话：许多人都迷信命运，而命运确实“存在”。按照祖先遗留下来的许多有据可考的说法，人的命运是“天”注定的。按照这个观点，循着大家都能接受的方式，我这样给老师们解释：我可以承认命是“天”注定的。但应该这样来理解：你一出生，你的“命”上天就已经给你注定了，是皇帝还是乞丐就已有定数了。但是，为什么同年同月同日出生的两个人，一个人当了皇帝，而另一个人却当了乞丐？这就是第二个字：“运”在起作用了。“运”就是运气，也就是机遇。你本来是个皇帝命，因为没有抓住机遇，就成了乞丐，所以古人也说“成者为王败者为寇”。因此，对“命运”一词，有了新解：“命”是失败者的托词，凡是失败的人，总是哀叹自己的“命”不好；“运”是成功者的谦辞，大凡成功的人，总是谦虚地解释自己的成功为“我是因为运气比较好”。

由此可见，机遇对一个人的成长多么重要。一个人的成功总是自我成长的结果。外因给予你的只是一个机遇，而内因是自己的努力和踏实的准备。机遇是一个没有耐心的客人，敲一下门马上就会离开。有准备的人才能碰到机遇，才会获得成功。

有一本书，把一个人的成功归纳为12条秘诀：

- 敬业精神：一个人的工作是他生存的基本权利，有没有权利在这个世界上生存，看他能不能认真地对待工作。能力不是主要的，能力差一点，只要有敬业精神，能力会提高的。如果一个人的本职工作做不好，应付工作，最终失去的是信誉，再找别的工作、做其他事情都没有可信度。如果认真做好一个工作，往往还有更好的、更重要的工作等着你去做。这就是良性发展。

- 忠诚：忠诚建立信任，忠诚建立亲密。只有忠诚的人，周围的人才会接近你。企业在招聘员工的时候，绝对不会去招聘一个不忠诚的人；客户购买商品或服务的时候，绝对不会把钱交给一个不忠诚的人；与人共事的时候，也没有人愿意跟一个不忠诚的人合作……

- 良好的人际关系：良好的人际关系会成为你这一生中最珍贵的资产，在必要的时候，会对你产生巨大的帮助，就像银行存款一样，时不时地少量地存，积少成多，有急需时便可派上用场。难怪美国石油大王洛克菲勒说：“我愿意付出比得到其他本领更大的代价来获取与人相处的本领。”



· 团队精神：在知识经济时代，单打独斗的时代已经过去，竞争已不再是单独的个体之间的斗争，而是团队与团队的竞争、组织与组织的竞争，许许多多困难的克服和挫折的平复，都不能仅凭一个人的勇敢和力量，而必须依靠整个团队。

· 自动自发地工作：充分了解工作的意义和目的，了解学校的办学思想和校长的想法，了解作为一个组织成员应有的精神和态度，了解自己的工作与其他同事工作的关系，并时刻注意环境的变化，自动自发地工作，而不是当一个木偶式的员工！

· 注重细节，追求完美：每个人都要用搞艺术的态度来开展工作，要把自己所做的工作看成一件艺术品，对自己的工作精雕细刻。只有这样，你的工作才是一件优秀的艺术品，也才能经得起人们细心的观赏和品味。注重细节，追求完美，细节体现艺术，也只有细节的表现力最强。

· 不找任何借口：不管遭遇什么样的环境，都必须学会对自己的一切行为负责！属于自己的事情就应该千方百计地把它做好。只要你还是集体里的一员，就应该不找任何借口，投入自己的忠诚和责任心。将身心彻底地融入集体，尽职尽责，处处为自己所在的集体着想。

· 具有较强的执行力：具有较强的执行力的人在每一个阶段、每一个环节都力求卓越，切实执行。具有较强的执行力的人就是能把事情做成并且他自己认为是最好结果的人。

· 找方法提高工作效率：遇到问题就自己想办法去解决，碰到困难就自己想办法去克服，找方法提高工作效率。在单位里，没有任何一件事情能够比一个员工处理和解决问题更能表现出他的责任感、主动性和独当一面的能力。

· 为所在集体提好的建议：为集体提好的建议，既能给集体带来巨大的效益，同时也能给自己更多的发展机会。

· 维护集体形象：集体形象不仅靠各项硬件设施建设和软件条件开发，更要靠每一位员工从自身做起，塑造良好的自身形象。因为，员工的一言一行直接影响集体的外在形象，员工的综合素质就是集体形象的一种表现形式，员工的形象代表着集体的形象，员工应该随时随地维护自己工作的集体的形象。

· 与学校共命运：学校的成功不仅仅意味着校长的成功，更意味着每个员工的成功。只有学校发展壮大，你才能够有更大的发展。学校和你的关系就是“一荣俱荣，一损俱损”，不管最开始是你选择了这个学校，还是这个学校选择了你，你既然成为了这个学校的员工，就应该时时刻刻竭尽全力为学校作贡献，与学校共命运。

与此同时，在比尔·盖茨写给高中毕业生和大学毕业生的书里，也有一个单子上面列有 11 项学生没能在学校里学到的事情：

- 生活是不公平的，要去适应它。
- 这世界并不会在意你的自尊。这世界指望你在自我感觉良好之前先要有所成就。
- 高中刚毕业你不会一年挣 4 万美元。你不会成为一个公司的副总裁，并拥有一部装有电话的汽车，直到你将此职位和汽车电话都挣到手。
- 如果你认为你的老师严厉，等你有了老板再这样想。老板可是没有任期限制的。
- 烙牛肉饼并不有损你的尊严。你的祖父母对烙牛肉饼可有不同的定义，他们称它为机遇。
- 如果你陷入困境，那不是你父母的过错，所以不要尖声抱怨我们的错误，要从中吸取教训。



· 在你出生之前，你的父母并非像他们现在这样乏味。他们变成今天这个样子是因为这些年来他们一直在为你付账单，给你洗衣服，听你大谈你是如何的酷。所以，如果你想消灭你父母那一辈中的寄生虫来拯救雨林的话，还是先去清除你房间衣柜里的虫子吧。

· 你的学校也许已经不再分优等生和劣等生，但生活却仍在作出类似区分。在某些学校已经废除不及格分；只要你想找到正确答案，学校就会给你无数的机会。这和现实生活中的任何事情没有一点相似之处。

· 生活不分学期。你并没有暑假可以休息，也没有几位雇主乐于帮你发现自我。自己找时间做吧。

· 电视并不是真实的生活。在现实生活中，人们实际上得离开咖啡屋去干自己的工作。

· 善待乏味的人。有可能到头来你会为一个乏味的人工作。

有人说，班主任要做学生生命中的贵人，很有道理。谈到贵人，这并不是什么迷信，而是生命中的一种实实在在的存在。什么是贵人？能给我们的生活、工作、学习带来帮助，使我们的物质和精神更丰富、更舒适、更美好的人。贵人，在一个人的一生中起着至关重要的作用。作为教师，我们注定要成为学生生命中的贵人，而作为班主任，就更应该成为学生生命中的贵人。许多年以后，很多教过我们的老师在我们的脑海中都已经随着时间的推移而渐渐淡忘了，但那些教过我们的班主任，尤其是为你用心良苦、付出过很多心血的班主任，你一定记忆犹新。

班级是学校最基本的教育教学单位，学校所有的工作都要在班级中落实，班主任起到的作用是其他任课教师替代不了的。班主任也是学校中最受领导重视的教师，学校领导在考虑班主任人选时，总要斟酌再三，因为他肩负的责任重大。

早在新中国成立初期，教育部就在《中（小）学暂行规程（草案）》中规定：中小学每班设班主任一人，从此，班主任一职便在我国基础教育工作中被正式确定下来。目前，全国有多于500万名的中小学班主任，这是基础教育教师队伍中的骨干。任何一个学生的成长，都离不开班主任的教育培养。虽然班主任是天底下最小的主任，也是最平凡的主任，但平凡的岗位却作着不平凡的贡献，他所起到的作用是其他再大的主任也无可比拟的。没做过班主任的教师，或是做不好班主任工作的教师，就不能算一个完整的好教师，他在育人事业中所作的贡献，就有了太多的欠缺，他所体验到的教师职业就会留下太多的遗憾。

班主任是什么？班主任是一个班的“统帅”。几十个孩子聚在一个班里，什么偶然都可能发生，所以班主任头脑中的弦随时都绷得紧紧的，每天都处于一级“战备状态”。既然是“统帅”，就要有“匠心”，工作得有方法，行事得有策略，每天都在思考，每天都在忙碌。这个班本学期要做什么？达到什么效果？最近要开展什么活动？要发动哪些学生参加？今天有许多事要做，要先做哪件？后做哪件？培养谁来做自己的得力助手？采取什么样的方式来培养他？

班主任是什么？班主任是“保姆”，得对全班几十个孩子的生命和健康负责，对学生的喜怒哀乐都要过问。小明想家了，小刚尿裤子了，你得管；小红今天情绪不对，趴在桌上无精打采，你得去过问；放学了，小华家长没来接她，你得陪着一起等，必要时还要将她送到家；小军和别人打架，头破了，你得心急火燎地把他送到医院包扎；小强没来上学，听同学说去学校附近的网吧了，你得去把他找回来。有一位家长说得好：“我不求孩子怎么样，只要老师能给看好就行。”

班主任是什么？班主任是“法官”，要调解学生之间的各种纠纷。学生属于未成年人，每天都要发生这样那样的矛盾：钢笔不见了，同桌打架了，两人不说话了，钱丢了，书找不到了，等



等，老师就像“法官”一样，要调查，要取证，解决一个个需要处理好的矛盾，而且要将失误降到最低限度。

班主任是什么？班主任是心理咨询师。发现学生的“病症”后，诊治时要因人施教、持之以恒、循循善诱。既不伤害学生的自尊心，又达到良好的教育目的。班主任在处理学生问题时，要把良好的愿望和正确的方法结合起来，特别要遵循心理规律，注重心理辅导，通过教育、疏导、启示，使学生的思想问题得到解决。尤其要学会在活动中解决问题。“西西，你为什么总打南南？”“南南总是骂我。”一个巴掌拍不响，两个孩子闹起来了，事情虽然不大，但总要处理吧？怎么处理？第二天晨会课的时候，就要由这件事引开，给孩子们讲一组相互谦让的小故事，然后要告诉孩子们：“世界上最广阔的是大海。比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”

班主任是什么？班主任是导演兼艺术指导、舞美设计、剧务，是一个无所不能的全才。学校开展的所有活动，班主任都要身先士卒。“六一儿童节”要到了，班主任要慧眼识人，选拔人才；组织排练，设计形式；学校进行朗读比赛，班主任要发动学生选择佳作，反复指导，亲身示范……

正因为班主任有着多重角色，所以班主任对学生就越发显得重要。一个好的班主任，会凝聚人心，使学生心往一处想，劲往一处使。有一个数学差班，数学教师动手术，有病请假，学校安排班主任来代课。这位老师教语文，对数学知之不多。于是他发挥其组织才能，将学生分为若干小组，选出组长，由学生在个人自学的基础上，组内交流，班内交流，学生互为人师，互相弥补，他自己只起一个组织管理和评价的作用，不断地鼓励、表扬学生。学生们每天回家都像教师一样钻研教材，以便第二天在同学们面前有精彩的展示。很快，这个班的数学成绩跃升为全年级第一，比其他班的平均分还超出10分以上。这位班主任利用扬长避短的原理，又对学生的其他方面进行了发挥，终于使这个班成为全年级最优秀的班级。可见一个好的班主任，对学生来说是多么重要，正是这位班主任有着良好的组织管理能力，才成就了学生。

2007年8月31日，胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上提出，希望广大教师：“爱岗敬业、关爱学生、刻苦钻研、严谨笃学、勇于创新、奋发进取、淡泊名利、志存高远。”要求广大教师，自觉坚持社会主义核心价值体系，静下心来教书，潜下心来育人，努力做受学生爱戴、让人民满意的教师。总书记的谆谆告诫，语重心长，既是对我们教师队伍的希望，更是对我们的要求，每个教育工作者都要认真思考并身体力行。

首先，教育学生要正直善良，懂得自律，不妨碍他人，做一个合格的公民；其次，教育学生关心他人，尊重他人，做一个有责任心的人；最后，教育学生为国家的兴旺发达、为中华民族的复兴尽心尽职，做一个对社会有贡献的人。学生在分层次达到目标的过程中不断努力，不断追求，德育内容随之内化为学生的人生观、价值观、世界观。

每个人的身上都隐藏着原子能，只有很少的人能够点燃它；每个人的大脑中都有一个金矿，只是很少有人开采它；每个人的身后都沉睡着一个神通广大的巨人，可是很少有人唤醒它。耶稣、释迦牟尼和穆罕默德成为万民崇拜的圣明，这是精神能量的发挥；孔子思想成为中华民族数千年来的精神支柱，这是道德能量的发挥；比尔·盖茨用Windows小小的窗口，获得了疆域远大于成吉思汗的帝国，这是智能的发挥；泰森用自己的一双铁拳打出了世界拳王，这是体能的发挥……苏格拉底说得好：“每个人的身上都有太阳，只是要让它发光……”

在班主任的工作中，这种阳光的味道是不可少的。它体现在两个方面：一是责任心，二是爱



心。有了责任心，就会用心去做事。

全国劳动模范李素丽说过：“认真做事只能把事做对，用心做事才能把事做好。”

第二节 设计与构建自己的职业幸福大厦

在世上一切东西中，好像只有幸福是人人都想要的东西。幸福是什么？人们往往把得到自己最想要的东西、实现自己最衷心的愿望称做幸福。然而愿望又因人而异，所以幸福不是一种纯粹客观的状态。幸福是灵魂的事，肉体只有有快感，不会有幸福感。灵魂是感受幸福的“器官”，任何外在经历必须有灵魂参与才能成为幸福。幸福应是一种内心快乐的状态。笔者在听专家给班主任讲座时，听到廊坊师范学院的刘银花教授阐述“幸福”时说：幸福就是和谐。

法国雕塑家罗丹说：“工作就是人生的价值、人生的欢乐，就是幸福之所在。”在现代社会里生活，忙碌成了常态。警觉到常态未必正常，在忙碌中保持心的从容，这是一种觉悟，也是一种幸福。所以，内心世界的丰富、敏感和活跃决定了一个人感受幸福的能力。

一、教师必须要有职业幸福感

在影响学生和教育过程的众多因素中，教师是相当积极、颇为活跃的一个因素。从一定意义上说，它能够左右或改变其他因素。教师在教与学的师生双边活动中起着主导作用。教师的心理品质不仅是教师队伍的水准标志之一，同时还影响着学生知识的掌握和个性的发展。

有关调查结果显示，教师工作幸福感并不是很强，整体工作幸福指数处于中等偏下状态，而且在工作中负面情绪体验比较多，包括愤怒、痛苦、担惊受怕、气馁等。

- 中国中小學生心理健康教育课题组采用国际公认的 SCL-90 心理健康量表，由心理学专业人士对教师进行检测，检测表明：69% 的被检测教师自卑心态严重。另外，忌妒情绪明显，焦虑水平偏高等也较为突出。

- 上海市小学教师心理健康问题的一项调查显示，教师心理疾患检出率为 48%，与一般群体的“常模”相比，有 23.4% 的小学教师超出“常模”2 人标准差。

- 广州市天河区在最近举行的一次心理保健讲座上，用心理健康测试量表对在场教师进行测试，结果显示：31.51% 的教师有轻度心理障碍，12.37% 的教师有中度心理障碍，21% 的教师已构成心理疾病，69% 的教师感到压力很大，忌妒情绪、焦虑情绪的出现率也比较高。调查发现，教师的心理问题症状主要表现为抑郁、精神不振、焦虑、过分担心、有说不出原因的不安感、无法入睡等。

- 北京市对 500 余名中小学教师的调查显示，近 60% 的教师觉得在工作中烦恼多于欢乐，70% 的教师有时忍不住要生气发火，教师中普遍存在着烦躁、忧郁等不良情绪。

再来看看媒体的有关报道：



· 据《武汉晨报》报道，一个7岁的孩子只因与同学嬉闹玩耍时说了句脏话，竟被班主任罚吃屎，事后，孩子因无法忍受精神上的痛苦而不得不转学。

· 河南省汝阳县一小学生张某因上课注意力不集中，被老师随手掷来的小竹棍刺中左眼球，被鉴定为七级伤残。

· 辽宁省昌图县学生梁某因作业字迹稍微潦草，右尺桡骨端被老师打成骨折。

· 许多孩子仅仅因为一点点轻微的过失就遭受到恶劣而又残暴的惩罚：罚“吃苍蝇”者有之，强迫学生互打耳光者有之，往学生脸上刺字者有之，剪断幼儿手指者有之，用火钳烫伤学生者有之……

“这学期，我不知道怎么了，干事没头绪，遇事急躁，没有教好学生，心里很难受。感觉自己是在误学生，想起这些觉得不如死了算了，因为我始终记得一句话，误人子弟，杀人父兄……”这是陕西一位年仅25岁的女教师因患严重心理障碍疾病，撒下还不到一岁的儿子服毒自杀前留下的遗书。

江苏盐城市区一名30多岁的男教师因解答不出学生的提问，也自杀身亡。

……

说到压力，压力就是个体与环境交互作用中的中介因素。压力定义应是：当个体面临外在环境刺激时，经认知评估，感到外在环境刺激会给自身造成相当程度或过度的负荷、感到个体资源无法应付的情况。其实压力本身并不是负面的东西，合适的压力不但可强化工作的动力，更可提高工作的成就感，不适当的压力（过高或过低）才是问题的所在。

教师压力多种多样：

来自学生行为问题的压力；

来自与家长关系难处理的压力；

来自对教师专业水平的期望的压力；

来自学校行政及组织的压力；

来自时间管理及工作量的压力；

来自“分”的压力，学生成绩、教师量化评比到下岗的压力；

来自事业发展，个人才能价值如何体现的压力；

……

是的，教师压力确实不少，尤其是青年班主任，压力就更大了。其实我们应该静下心来思考思考，我们面对的环境是不可控制的，但可以改变我们的视点，压力是可以管理的！

关注及了解自己：了解个人的能力及限制，聆听身体机能的信号，感受自己的情绪，检视个人的感受。比如当自己情绪不好时，应先解决自己的情绪问题，再处理实际问题。

学习有效的时间管理：要把自己的上班时间和自己的私有空间分割开来，促使自己在校高效率地工作；不要把工作带到私生活里，避免给自己和家人造成压力。尤其是班主任，在学校更是要合理地安排好自己的时间，合理适量分配工作量，提高办公效率，计划好课外与家长沟通的时间，限时开放自己的私有时间等。

安排一个平衡的生活模式：除了工作，人要活得丰富一些，要规划自己的生活，亦应为自己安排合适的运动、休闲等。要知道只有休息好了，才能更好地工作。



提醒自己不是超人。请记住——人的能力是有限的！避免给自己过量负荷，不要无限量地接受工作，并学会说“不”；除了要计划好工作，还应注意应用策略，尤其是青年班主任，不要认为自己年轻，就不怕累，什么都做，连学生应该做的，自己都做了，看着很敬业，其实效果并不一定好。比如在学生管理上，要把班级的任务放心地交给学生做，让每个学生都动起来，自己只是指导就行了。

小心不要犯错，但容许犯错。人就是人，我们是有错失及犯错的时候的，要以宽容的态度面对自己的错失，并视错误为学习成长的过程。更应该以同样的心境来对待学生，这样会给自己一个好的工作环境，同样也会给他人一个好的环境。另外，请奖赏自己和他人的努力！

与最亲密的人沟通，使他们分担及理解你的压力。

最重要的一条，要把压力转化为动力。其实压力和动力在于自己的一念之间。例如：自己遇到了与学生行为问题的压力，那么这就是一个压力吗？我们也可以把它作为一个考查自己处理问题能力的测验，更可以看做是一种挑战。这样做起来就更有意思了。又如我们现在面临下岗的问题，尤其是年轻教师。如果真的要你下岗，谁也挡不住，那还不如不要想这个问题，不仅要完成好工作，还要把工作做得更好，也就是“不往后看，只往前看”。

总之，我们的压力接踵而至，但不要乞求别人能改变我们什么，我们只能靠自己，靠自己智慧的头脑和勤劳的双手。

近年来，由于国家人口政策的影响，家庭因对“独生子女”寄予过高的希望，加之社会高速发展带来的焦虑感和高心理期望值等综合影响，教育成为全社会关注的对象，一下子成为社会的焦点、热点、难点、疑点，教育部门面临空前压力，而这些压力又具体落到了每一位教师身上。一个教师，特别是班主任，单就一个孩子来说，就要置身于七个人的监督之下：学生自己、学生的父母、学生的爷爷奶奶、学生的姥姥姥爷，也就是我们通常所说的一比七的博弈。如果班上有40个学生，那一个班主任将要面对的是280人，要与他们“斗智斗勇”。加之媒体为追求新闻效应，有意放大教育中的负面新闻，好像教育领域每天都在出问题，给广大教师带来了更大的心理压力。

鉴于此，教育部在2002年颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》，其中第五条有明确规定：要重视教师心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高心理健康水平。

二、幸福的感受需要能力

教师的心理健康直接影响学生的心理健康。学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六七个小时。在学校中教师是当然的主导者、支配者，教师的一个皱眉、一个微笑对学生的影响都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境。学生的害怕、说谎、违抗等心理失调是与教师的心理不健康有关的。有研究表明，心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高，反之亦然。

教师的心理状况会影响教师对学生的态度和评价。心理学上有个著名的“罗森塔尔”效应，