



梦山书系

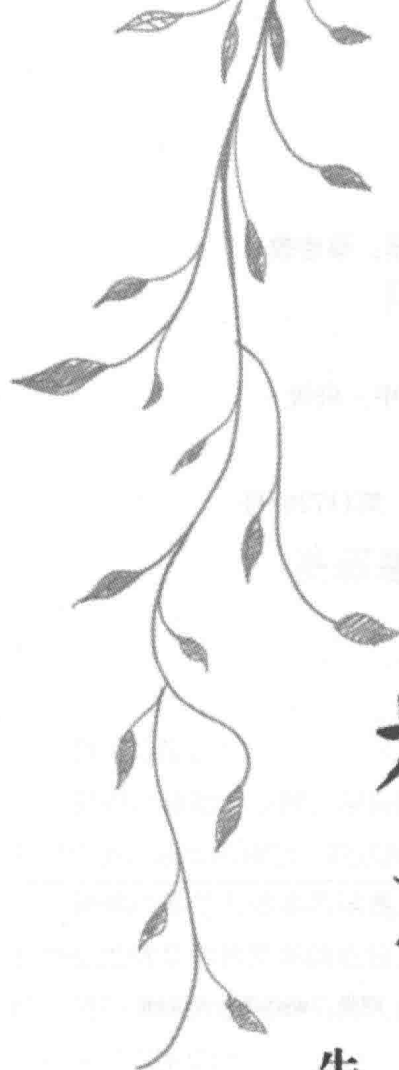
打造有 精神的班级

牛瑞锋 著

七个主题、七种方法、四十九项内容，
这是一个草根班主任追寻精神教育的经验总结。



海峡出版发行集团
福建教育出版社



打造有精神的班级

牛瑞锋 著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打造有精神的班级/牛瑞锋著. —福州: 福建教育出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5334-6830-9

I. ①打… II. ①牛… III. ①高中—班级—学校管理—研究 IV. ①G632.421

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第117267号

Dazao You Jingshen De Banji

打造有精神的班级

牛瑞锋 著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路27号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话: 010-62027445

发行部电话: 010-62024258 0591-87115073)

出版人 黄旭

印刷 福州华彩印务有限公司

(福州市福兴投资区后屿路6号 邮编: 350014)

开本 720毫米×1000毫米 1/16

印张 13

字数 152千

插页 1

版次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6830-9

定价 29.80元

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

序 言

美丽是精神的绽放

一

精神是什么？

精神是健康的心理，深沉的情感，崇高的道德，美好的生活，睿智的审美，远大的理想，快乐的学习。

精神因素是人的本质体现，人的发展就是精神世界的发展，人成熟的标志就是精神世界的成熟。人的不同是由精神世界的不同而造成的，精神世界的不同既是由人成长环境的不同造成的，又是由个人的精神追求所决定的。

二

作为一名“草根”班主任，十二年来我无时无刻不在思考教育的真谛，无时无刻不在琢磨如何做一名优秀的班主任，无时无刻不在研究如何用三年的时间构筑学生一生的幸福。十二年来我的教育思想从“用爱构筑教育世界”逐渐升华为“培养有精神的人”。可以这样说，这个过程是从强调班主任的付出逐渐转向启发学生的精神觉醒，是实现学生自我教育的迈进，因为自主教育才是教育的最高境界。

三

“打造有精神的班级”是“培养有精神的人”的具体化，既是我在新的历史时期班主任工作的基本思想，又是我对寻求新的教育精神的一种憧憬。

在这个全新的时代，全球化的背景必然引发多元化的态势。新情况、新问题、新矛盾、新发展已将人们引入一个重新审视一切的“新世界”。在这个“新世界”，教育何去何从早已成为人们关注的一个焦点。在这个“新世界”中，人们生存的空间度与自由度日益拓展，原先那种“从一而终”的固定关系（受制于他的关系）日益松散，一个“自己为自己做主”的自主时代已经到来！

然而，在人们为自由欢欣鼓舞的同时，“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的孤独感却不时地涌上心头。之所以这样，是人们在强调自我主体的同时忘记了人的社会属性。人既是自主的又是社会的，脱离了社会的自主是无源之水，无本之木。没有了他人，也就没有了自己，自己与他人是相对的。自主时代对于个体而言，既需要主体精神的升华，也需要公共精神的壮大。“打造有精神的班级”的“精神”大体包括两部分：自主精神和公共精神。

四

中国的传统教育并不缺乏自主精神的培育，如“慎独”“内省”“克己”“持志”等，这些论述对于培养主体精神都有很好的借鉴意义。但需要我们清醒的是这些都是建立在政治集权、等级尊卑、家族制的基础上的，是建立在不自由的基础上的。儒家的“八德”：格物、致知、诚意、正心，修身、齐家、治国、平天下，前四德可以看作是

主体精神的培育，后四德（更准确地说是治国、平天下）可以看作是公共精神的关照。如果这“八德”都能均衡发展是一件多么好的事情。但可惜的是，由于政治制度的需要，治国、平天下成了极少数人的事情。“不在其位不谋其政”“肉食者谋之，又何间焉”，广大民众是被排斥在国与天下之外的，这也就剥夺了民众参与公共事务的权利。没有公共事务的参与何来公共精神？因此中国传统文化中是缺乏公共精神的。不参与公共事务，主要精力就集中在了家上。“……欲治其国，先齐其家……”，治国的才能是在齐家过程中学会的，所以家的概念就更加强化了。家族观念的强化，必然妨害公共事务。

因此面对全球化背景，我们在培养主体精神的时候，一定要注意对传统文化的扬弃，努力在“公”上下功夫，让主体精神的完善建立在“利他”的基础上。当然强调“利他”并非“灭己”。任何事情都是相对的，否则，我们会陷入绝对主义的泥潭无法自拔。自主精神的培育是为了更好地培育公共精神，没有个体的自主精神也就没有了群体精神、国家精神、民族精神。公共精神是自主精神的普适，自主精神是公共精神的超越。

五

回顾我们的教育历程（尤其是德育），教育成了远离人性、人情的圣人之言的输贯或知识讲解，脱离学生的实际与实践，教师在美丽的谎言中自怨自艾。“德者，得也。”教育是一种获得，一种体悟。教育只有落实到体验上才是有价值的，教育的过程是生命成长的历程。为此我在我的精神教育过程中引入了“对话”教育理论。华东师范大学的杨小微教授将对话理论用12个字来表述：基于平等、沟通交流、达

于理解。在这个过程中，师生双方相互信任，相互理解、接纳，共享独立自我的追求。

在具体的工作过程中，我主要从三个角度来落实：氛围熏陶、课程深化、活动体验。课程是计划与依托，氛围熏陶与活动体验是方法。

“打造有精神的班级”的课程，是围绕精神内涵建立起来的。分别是心理教育课程、情感教育课程、道德教育课程、生活教育课程、审美教育课程、理想教育课程、学习教育课程。实施过程中，我又将每一个课程分解为七个子课程：口诵心惟课程，教师导引课程、故事熏陶课程、班会强化课程、视频推荐课程、好书导读课程、自我践行课程。

口诵心惟课程，主要是围绕精神教育的七个主题选择古今中外的相关名言进行背诵，每个主题选择十句。期望学生在背诵过程中体悟其中的精神暗示，在潜意识中指导学生的行为活动。

教师导引课程，就是将我对这七个主题的理解通过演讲或者是文稿的形式传达给学生，学生在听或者是看得过程中感受精神的力量，从而起到教化的作用。

故事熏陶课程，收集与精神教育主题相关的名人故事讲给学生，或者要求学生自己收集相关的故事讲给同学听。在听或者讲的过程中实现教育的目的。

班会强化课程，班会是班主任对班级学生进行精神教育的重要阵地，每学期围绕这七个主题，根据班级学生的实际情况，选择不同的侧面进行至少5次班会，班会由我自己亲自设计、召开。

视频推荐课程，就是将我在网络上收集到的有利于学生精神发展的视频（包括电影）推荐给他们，让学生利用星期天或假期时间观

看，看完后用一句话或一篇文章总结自己从中得到的感悟。

好书导读课程，就是将我读过的或者是人们比较认可的书籍或者文章或印发或推荐同学们读。

自我践行课程，这个课程主要包括两个具体的行动：一是班级日记的写作，班级学生轮流写班级发生的事情，记录班级每天发生的事情；二是写作“致亲书”，就是写给父母的信，每周写一次。写自己在本周内各方面的得失以及自己的感悟与努力。家长阅读后，每周一早晨交给我，我审阅后，选择具有代表性的在班会上宣读。宣读的目的是激励与监督。

这些课程的规划是为了实施的明确，为了自己的教育能够有一定的体系，一定的操作方向，但无法固定。一切都要根据具体的学习情况灵活开展，创造性地开展。

六

最后，用一首小诗，结束序言的拙见。

摊开双手

用宗教的虔诚

呼吸朝阳的清新

睁开双眼

用佛心诗性

点燃学子前行的灯塔

生活的烦恼

用微笑化解

教育的艰难

用豪情挥洒

孕育善良的花蕾

感受夏的芬芳

秋的甜美

用真诚换取信任

用豁达赢得安慰

冷眼工业文明的喧嚣

用农人的精心

让每一颗嫩芽肆意生长

理想与平和是灵魂的力量

面向杏坛春暖花开

是我永远的航向

目 录

第一章 心理教育：班级精神的起航点..... 001

第一节 心理健康是精神崇高的基础 \ 001

第二节 心理教育的一个原则三个效应 \ 005

第三节 恢复自信是心理辅导的关键 \ 008

第四节 心理教育的18个技巧 \ 011

一、用人格亲和力营造班级归属感的6个技巧 \ 012

二、用班级文化孕育班级归属感的4个技巧 \ 015

三、确立班级信仰的3个技巧 \ 019

四、确立班主任精神领袖地位的5个技巧 \ 022

第五节 心理教育侧记：在哭声中战胜自己 \ 025

第六节 心理教育反思：修炼强大的内心 \ 028

第二章 情感教育：班级精神的风向标..... 031

第一节 感人心者先乎情 \ 031

第二节 情感教育的目的和三项策略 \ 033

第三节 情感教育的10个技巧 \ 035

第四节 情感教育侧记 \ 051

侧记（一）：让美丽延续 \ 051

侧记（二）：让精神的太阳在笔墨中升起 \ 060

第五节 情感教育反思：道始于情，情生于性 \ 064

第三章 道德教育：班级精神的主旋律····· 068

第一节 道德就是责任 \ 068

第二节 道德教育的三项策略 \ 072

第三节 道德教育的6个技巧 \ 075

第四节 道德教育侧记 \ 083

侧记（一）：人人献出一点爱：高一（8）班爱心社 \ 083

侧记（二）：疯狂的运动会 \ 087

第五节 道德教育反思：德者，得也！ \ 092

第四章 生活教育：班级精神的历练场····· 094

第一节 生活需要劳动 \ 094

第二节 生活教育的四项策略 \ 096

第三节 生活教育的4个技巧 \ 099

第四节 劳动教育侧记：值日表消亡记 \ 101

第五节 生活教育反思：没有劳动何来生活！ \ 108

第五章 审美教育：班级精神的制高点····· 110

第一节 审美教育是人的完善 \ 110

第二节 美是人的创造 \ 112

第三节 审美教育的7个技巧 \ 115

第四节 审美教育侧记：人人都是护花使者 \ 118

第五节 审美教育反思：审美是为了“抑丑” \ 121

第六章 理想教育：班级精神的推动力····· 123

第一节 理想是自我心灵的抉择 \ 123

第二节 理想教育的四项策略 \ 125

第三节 理想教育要“与狼共舞” \ 128

第四节 理想教育侧记：老师，我得了“抑郁症”！ \ 129

第五节 理想教育反思：理想不是幻想 \ 134

第七章 学习教育：班级精神的原动力····· 137

第一节 学习的问题就是方法的问题 \ 137

第二节 学习教育的三项策略 \ 140

第三节 学习教育的10个技巧 \ 148

第四节 学习教育侧记：“英语攻坚公约”诞生记 \ 153

第五节 学习教育反思：学习是生存的需要 \ 169

第八章 “打造有精神的班级”系列课程节选..... 171

第一节 口诵心惟课程——用“极致”追求“极致” \ 171

第二节 教师导引课程——老牛的声音 \ 173

第三节 班会强化课程——精彩共同演绎 \ 178

第四节 好书导读课程——阅读是一种信仰 \ 184

第五节 故事熏陶课程——他的故事我的奋斗 \ 186

第六节 视频推荐课程——感动·心动·行动 \ 186

第七节 自我践行课程——爸爸妈妈：我挺好的！ \ 187

后记 献给恩师张万祥..... 192

第一章 心理教育

——班级精神的起航点

心美一切皆美，心理教育是班级精神的起航点。俗话说：“一方水土，养育一方人。”对于一个班级而言，“这方水土”就是班主任有意或无意奠定的班级心理氛围与班级心理倾向。这种氛围与倾向最终决定班级精神与班级学生精神的未来走向。

第一节 心理健康是精神崇高的基础

心理健康是精神崇高的基础，没有健康的心理就不会有崇高的精神。约翰·洛克曾经说过：“凡是身体精神都健康的人就不必再有什么别的奢望了。身体精神有一方面不健康的人，即使得到了别的种种，也是徒然。”试想一个心理不健康的人，我们还能期望他有崇高精神追求吗？

心理问题是由于不同的生活情境造成的，是对具体生活情景无法正确应对而产生的消极反应。因此心理学家告诉我们：“做好准备，与心理疾病相伴一生。”生活环境是不断变化的，我们要做的是随时做好应付一切变化的准备，这时有一句话就是十分有用的——改变不了世界，就改变自己。一个人如果能够懂得不断地改变自己，就掌握了医治一切心理疾病的良药。

对于一个班主任而言，不是说你要掌握全套的基础心理学知识、社会心理学知识、发展心理学知识、心理学测量知识，更不是说你要熟练地掌握咨询心理知识，而是在生活中明白“自强不息”与“顺应自然”的辩证关系，进而将你对二者理解通过自己的言行传达给学生，让学生在与你相处的过程中懂得如何实现心理的动态平衡。

那么，班主任如何正确地开展自己的心理教育呢？我认为应该从以下几方面入手：

首先，班主任要明确开展心理教育的目的。

目的决定路径，班主任心理教育的途径是通过“类”来解决“个”，是通过普遍性来化解特殊性的。

1. 班主任心理教育重点解决的是“类”的问题，目的是防患于未然。

班主任的心理教育重点针对的是“类”的问题，这个“类”包括两个方面的内容：一是学生普遍存在的心理问题（不同年段既有相同更有不同）；二是这些存在的心理问题的共同的特征是什么。班主任如果能够充分把握这些特征，提前谋划，进而有步骤地进行相关的心理教育活动，就能取得相对较好的教育效果。

2. 班主任心理教育途径是通过“类”而熏陶“个”，目的是自育。

“近朱者赤，近墨者黑”“入芝兰之室久而不闻其香”，班主任如果能够解决好心理教育“类”的问题时，就会营造出较好的班级心理氛围，这种良好的心理氛围会在潜意识当中逐渐改变那些“个”的问题。在这种情况下，那些“个”的主体，也会一点一点地改变自己，让自己融入这种氛围，这就达到了“不教而教”的教育效果。

其次，班主任要掌握必要的心理教育技巧。

“工欲善其事，必先利其器。”班主任虽然不是专业的心理辅导人员，但一定要懂一些心理学方面的知识，进而用自己所拥有的资源巧妙地心理教育。

1. 班主任要善于从教材挖掘心理教育的素材。

在心理教育方面最没有用的就是说教。班主任要善于从自己所教的学科中挖掘心理正能量，日复一日地不断地强化，这种强化是情景式的、体验式的，是杜绝了说教色彩的。

2. 班主任要善于捕捉心理教育的情境。

班主任的心理教育要在现实的教育情境中进行，在具体的教育情境中让学生体验、感悟，而不是“空对空”的说教。

3. 班主任要有健康的心理，榜样的力量是无穷的。

班主任是太阳，照在哪里，哪里亮。班主任的心理状态是班级心理状态的原点，因此班主任一定要修炼自己的阳光心态，做一个内心强大的人。

再次，主任要明确不同年段心理教育的重点是不同的。

不同年段的学生由于其认知水平等因素的不同，面对具体的生活情境，他们的应变能力也不同。这时班主任必须对自己所处的教育环境与社会环境有清醒的认识，要在学生没有产生较大心理矛盾的时候，将可能出现的问题与应对方法告诉学生，让学生碰到问题时能够心中有数，心中不慌。俗话说：“手里有粮，心里不慌。”就以高中三个年级的学生为例，做一个简要分析：

高一学生面对的一切都是“新的”，新环境、新老师、新班级，他

们面临的问题是如何快速地在“新世界”当中找到自己的位置，实现自己的价值。这时重要的问题是要有归属感。

高二学生面对的是一切新鲜感退却后的适应与倦怠。人生最可怕的事情就是简单、机械地重复。班主任要做的是在这“一潭死水”中不断地放入“鲶鱼”，让“死水”变成“活水”，让新鲜感不时地出现在学生面前，从而突破学生在心理上的“高原现象”。

高三学生最大的压力就是“高考”，面对高考，举国重视，任何与高考有关的人都是严阵以待，这种紧张的气氛让人倍感压抑。因此高三重点解决的是：淡化高考，从容应考。这时候我主张的有关精神教育的七大主题要轮流进行，而且要高质量地进行。这时的班会绝对不能少，但现实是很多班主任将班会课变成了习题课，这是南辕北辙，得不偿失的。

心理健康教育就是让学生拥有正确的认知方式，把自己、把他人放在具体的成长环境中，历史地考察其心理认知与行为表现。从这个角度而言，一个知行合一的人就是心理健康的人。当然如果一个人完全沉溺在自己的世界里，固守自己的“知”与“行”也是不行的，这就是不懂得改变。生活情境是不断变化的，这就要求人不断地扩充自己的“知”，从而推动“行”的变化。这就是心理学上所说的“再社会化”。“再社会化”就是准备好放弃一些已有的东西，接受一些新的东西。让这些新的“知”指导人的新的“行”，在新的生活情境中实现新的“知行合一”，新的动态平衡。

在这个动态平衡中，我们必须明确一点：平衡的指向。教育的目的是实现人的本质，人的全面发展，是指向真善美的。所以，心理平衡是指向真善美的平衡而不是其他。真善美是心理教育的目的，更