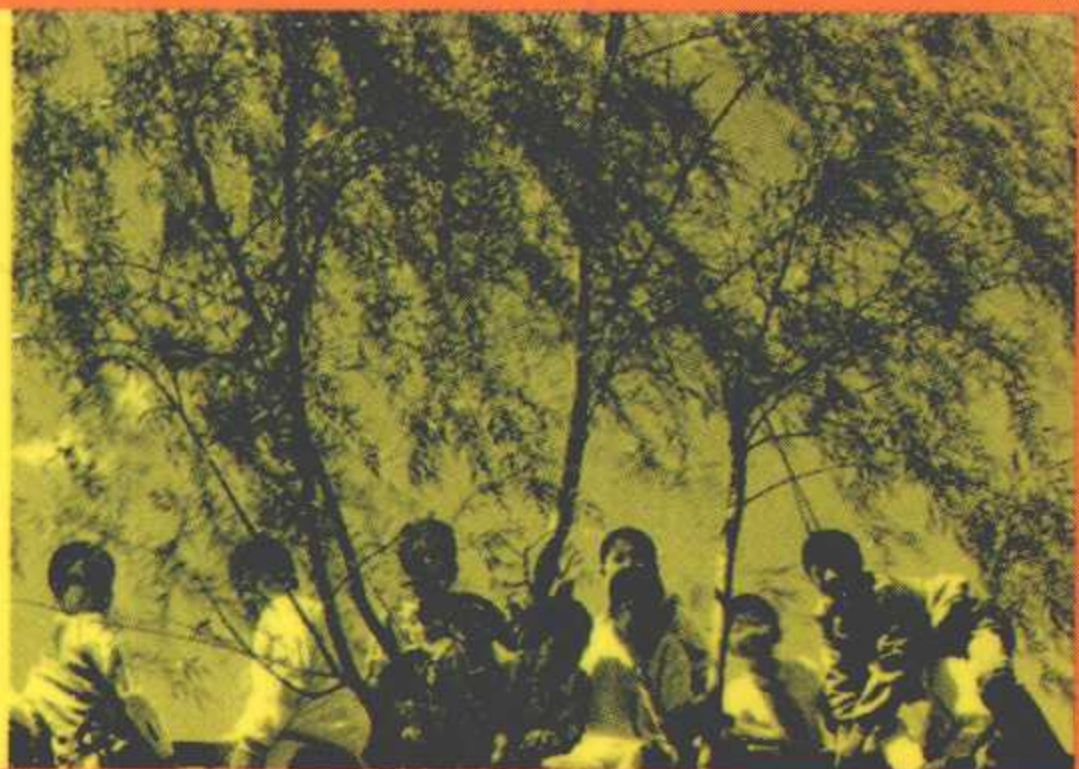


# 优秀班主任 八项修炼

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。”

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 ( C I P ) 数据

优秀班主任八项修炼 / 李军鹏, 代贝著. —1版. —南京:  
江苏教育出版社, 2009. 9  
(大教育书馆. 班主任书架)  
ISBN 978-7-5343-9111-8

I. 优… II. ①李…②代… III. 中小学—班主任—工作  
IV. G635. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第155312号

书 名 优秀班主任八项修炼  
作 者 李军鹏 代 贝  
责任编辑 刘明燕  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团地址 江苏出版集团(南京市中央路165号210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 新华书店  
照 排 南京前锦排版服务有限公司  
印 刷 山东鸿杰印务集团有限公司  
电 话 0533-8510898  
开 本 787×1092毫米 1/16  
印 张 18  
插 页 2  
字 数 204 800  
版 次 2009年8月第1版  
2009年8月第1次印刷  
印 数 1—3000册  
总 定 价 290.00元(共8册)  
书 号 ISBN 978-7-5343-9111-8  
批发电话 025-83657708,83658558,83658511  
邮购电话 025-85400774,8008289797  
短信咨询 025-85420909  
E-mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

# 目 录

## 第一部 管理篇

<b>第一章 运筹帷幄——日常工作管理</b> .....	(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干部的主体性? .....	(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)
<b>第二章 短兵相接——课堂管理</b> .....	(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)

<b>第三章 左右逢源——人际关系管理</b> .....	(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

<b>第四章 寓教于乐——培养学生的学习兴趣</b> .....	(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)

<b>第五章 君子坦荡荡——提高学生的道德意识</b> .....	(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)

<b>第六章 青苹果乐园——正确引导青春期心理</b> .....	(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“恋师”情结? .....	(198)

<b>第七章 驱散阴霾——如何解决学生的心理疾病?</b> .....	(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)
<b>第八章 关爱自己——让教师保持身心健康</b> .....	(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，需要我们的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工作计划，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？<sup>①</sup>

<p>班集体的舆论特点： 一个班集体的舆论可分为三个水平</p>	(a) 有压倒一切的正确舆论；	<p>先进班集体一般能达到(a)的水平。</p>
	(b) 有各种舆论，但正确舆论占上风；	
	(c) 无正确舆论。	
<p>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</p>	(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；	<p>先进班集体一般能达到(a)的水平。</p>
	(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。	
<p>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</p>	(a) 统一按照集体目标齐心协力地去行动；	<p>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。</p>
	(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。	
<p>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</p>	(a) 形成良好的稳固的班风；	<p>先进班集体一般能达到(a)的水平。</p>
	(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，

<sup>①</sup> 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工作计划<sup>①</sup>：

(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。

<sup>①</sup> 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<sup>①</sup>：

#### (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

<sup>①</sup> 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，是一个人与他人和社会交往时的“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