



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

Meili Banhuike

魅力班会课

(高中卷) 丁如许◎主编



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏书系·全国中小学班主任培训用书

Meili Banhuike

魅力班会课

丁如许◎主编（高中卷）



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

魅力班会课. 高中卷/丁如许主编. —上海:华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-6635-4

I. 魅... II. 丁... III. 班会-高中-师资培训-教材 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105521 号

大夏书系·全国中小学班主任培训用书

魅力班会课(高中卷)

主 编 丁如许

策划编辑 吴法源

文字编辑 张万珠

封面设计 大象设计

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537(兼传真)

门市电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京东君印刷有限公司

开 本 700×1000 16 开

印 张 17.5

字 数 250 千字

版 次 2009 年 9 月第一版

印 次 2009 年 9 月第一次

书 号 ISBN 978-7-5617-6635-4/G·4066

定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

序·班主任与主题班会

一位教师在自己的职业生涯中，如果有过做班主任工作的经历，那是值得一生慰藉和庆幸的事情。教师被誉为“人类灵魂的工程师”，是在学生心灵深处耕耘的人，还有什么能比得上这样神圣的工作呢？教育是一种文化，“文化”一词在古代拉丁文里是“耕种”的意思，后引申为培养一个人的兴趣、精神和智能，包括知识、信仰、艺术、法律、道德、风俗以及作为一名社会成员所获得的能力与习惯的复杂整体。教师向学生传播文化，就是要在学生心田里耕种，天天播撒种子，深耕细作，年年收获丰硕果实。这是一项伟大的事业。

班主任是能够与学生进行心灵接触、思想沟通的人。一个善良的微笑、一句贴心的话语、一次深入的谈话、一场友谊的竞赛，都可以给学生留下难忘的印象，有的甚至让学生铭记终生。一个有智慧的班主任，善于运用多种多样的教育方式，给学生不同凡响的教育影响，以达到寓教于乐的目的。其中，最为常见的育人方式就是召开主题班会。

主题班会虽然是一种集体性的教育，全员参与，群体行动，但不可否认的是，在班级整体受益的同时，学生个体也会相应得到不同程度的教育，这种教育所产生的功效，又会进一步影响整个班级，从而形成一种良性的循环。一个效果好的主题班会，会促进学生对人生、社会、家庭、学校和个人生活中各种问题的思考。班主任可以利用这

种集体教育的方式，促进师生之间、学生之间、父母与子女之间的相互影响，对过去、现在、未来需要面对的一些问题，特别是一些带有普遍性的热点、难点问题，行之有效地给予解决。

主题班会的成功与否，与班主任自身素质的高低有着直接关系。对学生成长长期规律的研究，对现实社会发展的关注，对影响学生未来的诸多因素，都要有一定的把握。其中最为关键的是，教师对学生爱的投入，对学生成长细节的观察，对有效应对问题以及防范问题的思考。班主任需要有一定的居安思危、未雨绸缪、防患于未然的能力，还要有敏锐发现问题、勤于思考问题、有效解决问题的本领。

在班主任的岗位上，我曾经耕耘过十五年。时至今日，许多学生依旧记得他们当年参加过的主题班会。比如，为了让全体学生学有目标、学有动力，在入学伊始召开的“二十年后的同学会”上，人人把自己装扮成未来的模样，带着荣誉、成绩、作品步入班集体。还有，为了让每个学生扬起自信的风帆，按照惯例，每学期末都要召开“评选全班之最”的主题班会，人人寻找自己最优秀的一项本领，既不因一时领先的成绩而自傲，也不因暂时落后的状况而消沉。特别是那一次以“亲情对话”为主题的班会，让很多学生禁不住热泪滚滚，懂得了“养育之恩”当“涌泉相报”的道理。一次，为了帮助一个家庭贫困的学生，召开了以“爱的奉献”为主题的班会，学生们个个献出了自己的一份爱心，爱的暖流曾长久地在集体中流淌。每每谈及这些，尽管已经毕业多年，但学生们仍然兴致盎然，话语不断。作为班主任，我为自己曾经做过的工作，能给学生留下美好回忆而深感欣慰。

丁如许老师也倾力于班级活动的研究。他的班级活动研究成果在全国广有影响。由丁如许老师主编的《魅力班会课》（小学卷、初中卷、高中卷）系列图书，是一套内容丰富、形式多样、针对性和有效性很强的图书，书中的每一篇文章都充满着激情、魅力，字里行间都

倾注了班主任的心血和智慧，是全国各地班主任成功的杰作，具有一定的指导性、启发性和借鉴性。我相信，一定会得到广大班主任的肯定与欢迎！

班主任工作从表面上看普通而平凡，但从长远来看意义伟大而非凡。只要班主任能够把普通的事情做精致，把平凡的事情做完美，就能够在教书育人的岗位上做出不普通、不平凡的业绩来。我相信，我们每一位班主任，只要在自己教书育人的岗位上精心播种，辛勤耕耘，持之以恒，就一定能够收获丰硕果实。

任小艾

2009年5月12日于北京

（任小艾：《人民教育》编辑部管理室主任、全国模范班主任、教育部全国中小学班主任培训工作专家）

目 录



序·班主任与主题班会 / (任小艾)	1
1. 不要平庸地生活 / 杨 兵 (点评: 赵建玲)	1
2. 坚持路上有风光 / 李 鹏 (点评: 丁宝林)	12
3. 让生命和时间赛跑 / 虞亚美 (点评: 俞达珍)	24
4. 走近 CEO / 董彦旭 (点评: 蔡则晓)	34
5. 自信, 从现在开始 / 杨敏华 (点评: 吴建新)	45
6. 我心中的班级 / 杜明宝 (点评: 周远生)	56
7. 我爱学习 / 史金文 (点评: 俞达珍)	68
8. 践行礼仪, 从校园做起 / 陈 敏 (点评: 李家成)	79
9. 让班级因“我”更美好 / 严 婕 (点评: 班 华)	88
10. 一“网”情深 / 白 晔 郭 洁 (点评: 李伟胜)	100
11. 感知春节, 走进传统文化 / 乔晓岚 (点评: 乔长虹)	108

12. 云南映象——美丽背后的真实故事 / 杨保华 (点评: 李 峻)	117
13. 滴水石穿透, 功到习惯成 / 杨亚敏 (点评: 高 敏)	128
14. 成功始于目标 / 刘 强 (点评: 李伟胜)	138
15. 挫折, 生命因你而精彩 / 陈志军 (点评: 金 龙)	151
16. 善待嫉妒 / 牛瑞峰 (点评: 张万祥)	158
17. 花开有时, 青春有约 / 王益民 (点评: 郭 东)	167
18. 永恒的长征 / 丁如许 (点评: 王宝祥)	173
19. 每逢佳节倍思亲 / 王 华 (点评: 李伟胜)	186
20. 追梦, 我的 2008 / 潘雪陵 (点评: 李家成)	197
21. 激发青春潜能, 绽放生命光彩 / 徐 焱 (点评: 俞达珍)	208
22. 我与城市共呼吸 / 陈尚圣 (点评: 丁如许)	217
23. 今晚秋月分外明 / 秦 望 (点评: 俞达珍)	231
24. 与父辈共话 18 岁 / 平蓉旒 (点评: 徐志雄)	239
25. 心系红丝, 关注艾滋 / 朱 梅 (点评: 李家成)	253
后记·打造精品课, 共享资源库 / (丁如许)	266

1. 不要平庸地生活

河南省济源第一中学 杨 兵

时 间：2007 年 9 月 24 日

适用年级：高二理科（2）班

点 评：赵建玲（全国优秀班主任，北京市紫禁杯特级优秀班主任，北京市首届中小学十佳班主任）

设计背景

学生文理分科进入高二年级后往往会出现两种倾向：一部分心态积极的学生会觉得自己到了一个新的环境，拥有了一个新的舞台，有一种追求进步的冲动；一部分心态消极的学生会觉得现在离高考还很远，可以先歇歇，到下学期或高三再努力也不迟。其实，不管哪一种心态都需要班主任及时的指导和提醒。对前一种，要将他们的这种冲动变成理性的可持续的学习行为和习惯；对后一种，更需要加以正面引导，通过树榜样，讲道理，帮助他们形成正确的学习观和人生观。

而且对高中的学生来说，摆在他们面前的不仅是高考，还有更重要的课题——如何规划自己的未来。而我们的高中德育大多忽略了这一点，许多学生并不知道如何规划自己的人生，更不知道如何实现对人生的规划。



基于这两点，高中班主任很有必要在新班级组建之时对学生进行一次“人生观教育”和“人生规划教育”。

教育目标

1. 帮助学生树立正确的人生观。
2. 指导学生如何规划自己的人生。

教育过程

今天，想跟大家分享我参加工作后对我影响最大的一句话——“不要平庸地生活”！这一句质朴的话为什么给我留下了深刻的印象呢？因为它给了我反思自己生活和工作的标准，同时给了我巨大的警示！

我不断地问自己：我想要过怎样的生活？我想要在工作中取得怎样的成就？我每天是不是浑浑噩噩，当一天和尚撞一天钟？我今天做了哪些新的事情？所有这些对自己的质问都指向一个目标，那就是“不要平庸地生活”！

我发现这是一个平庸受到认同的时代。在这个时代里，最不缺乏的是对待事业故步自封的“平庸人”，所缺乏的是坚守信念、坚持理想、坚定追求的“不一般的人”，所缺的是不甘于平庸、不慕虚荣、不易满足的“不一般的人”！

可是怎样才算做到了“不要平庸地生活”？怎样才能最终避免“成为平庸的人”呢？我相信每一个人都甘不甘于平庸，每个人都对未来的人生产生过美好的遐想，所以这又是在问大家如何实现自己的人生规划。

（师生互动设计一：老师引导学生回忆看过的类似内容的文章或电视节目，学生进行短暂讨论，然后提问，学生回答。）

今天，我想谈谈自己对这一问题的思考，与大家分享！有四个要素。

一、志存高远

清晨，一个很喜欢跳舞的农家女孩，在白雪皑皑的村子里翩翩起舞，她

梦想着有机会能够在真正的大舞台上尽情地表演，旋转她那优美的舞姿。于是，她一直跳着，不断地努力着，终于，她从农家小院跳到了大众舞台，从孤身一人跳到万人共舞……

这就是那个我们很熟悉的公益广告，它有一句经典的广告词，那就是：“心有多大，舞台就有多大！”生活就是为我们提供的一个大舞台，你想成为什么样的人，取决于你對自己生命的规划与定位。如果你把自己的生活目标定得卑微，那你将很难获得向更开阔的事业和人生奋进的可能。

目标只要不是高得成了海市蜃楼，那么就尽可能要远大一些。目标越大，越能充分挖掘你的潜能。一个目标远大的人，即使实际没有达到最终的目标，可他达到的目标往往比设定小目标时大。

1949年，一位24岁的年轻人充满自信地走进了美国通用汽车公司，应聘会计工作。当时，通用公司只有一个会计的名额，面试官告诉这个年轻人，竞争这个职位的人非常多，而且，对于一个新手来说，可能很难立即胜任这个职位的工作。但是，这个年轻人根本没有认为这是一个困难，相反，他认为自己完全可以胜任这个职位，更重要的是，他认为自己是一个善于自我激励、自我规划的人，他说自己来应聘的目的就是想成为通用汽车公司董事长。

正是由于这个年轻人具有自我激励和自我规划的能力，他被录用了！录用这位年轻人的面试官这样对秘书说：“我刚刚雇佣了一个想成为通用汽车公司董事长的人！”

这位年轻人就是罗杰·史密斯，1981年1月，出任通用汽车公司的董事长。

有什么样的目标就决定了有什么样的人生。放长一段目光，你会开拓出一片人生舞台。短浅的目标与狭小的视野，只会限制你的生活向更大空间的延伸。

（师生互动设计二：也许你们要问：“老师，你的志向是什么？”我想考考大家，你们猜我的志向是什么？）

（有的说当个好语文老师，有的说成为一名优秀班主任，有的说成为

高级教师。)

谢谢大家对我的期待，我的志向是“成为一名专家型的班主任”。当然，首先我要干好本职工作，成为你们说的好语文老师、优秀班主任，但这还远远不够，我必须对班主任工作有深入的研究，能够成为这个领域的杰出研究者，并形成自己的研究特色和研究成果。三尺讲台是我的舞台，不应成为我的桎梏，我要超越教书匠成为一名有思想的教育者！这个志向并不宏大但绝不卑微，我相信只要我朝这个方向努力，我的教育生涯将更加精彩！

(师生互动设计三：既然我跟大家分享了我的志向，我也很想知道你们的志向是什么，以及有了志向，你接下来应该做什么。给学生思考、交流的时间后提问，然后引入“终点思考”。)

二、终点思考

一个人在思考自己人生方向的时候，有一个非常重要又实用的方法：由终点开始思考。譬如说，人生七十，因此，你可以先想好70岁你想干什么，达到什么程度，正在干什么，身边会有什么人……当这些明确时，你就知道你50岁的时候自己应该在哪里，已经完成了些什么；再推想40岁、30岁以至于今天。

时下当红的明星周迅曾经写过一篇文章，名字叫“想想十年后的自己”，我念给大家听听：

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天在学校里唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话，也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我你对于未来的打算吗？”我愣住了。我不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。老师笑了：“不满意的话证明你还有

救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我沉默许久，然后看着老师的眼睛坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张音乐专辑。”老师问我：“你确定了吗？”我咬紧着嘴唇回答：“Yes。”

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断学习和思考。另外一定要有很棒的音乐作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师说得很轻松，但是我却感到一阵恐惧。这样推下来，我应该马上着手为理想做准备了，可是我现在却什么都不会，仍然为小丫鬟小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能想想十年后的自己到底要过什么样的生活，实现什么样的目标。如果你确定了，希望从现在就开始做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话一直刻在我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我整个人都觉醒了。毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。但我始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也

慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话后的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

周迅所说的“想想十年后的自己”就是终点思考的人生韬略，她的成功正是终点思考巨大作用的绝佳例证！

那么，我是如何利用终点思考的方式来规划自己的人生的呢？我要在40岁之前成为专家型班主任，那么在35岁之前我就得要写出一部有关班主任工作的著作，在30岁之前我要发表10篇相关的文章。现在，我就应该开始明确自己的研究方向，开始着手积累资料，开始有针对性地进行深入阅读，开始训练写作，尝试投稿。现在我已经27岁，那么最近这三年我每年至少得发表三篇文章，值得高兴的是，在26岁的时候，也就是在去年，我已经发表了两篇并且都收入了由权威出版社出版的教育著作中。我已向自己的目标迈出了一小步。亲爱的同学们，你们才十七八岁，如果从现在开始规划自己的人生，你们的前途是不可限量的！

（师生互动设计四：有了目标，有了规划，那么在实施或努力的过程中怎样才能排除干扰，抵制诱惑呢？直接请学生谈谈自己的看法。）

三、取舍有道

有个富翁在临终前，把两个儿子叫到身边告诉他们要把自己广袤的庄园分给他们，但是每人分多少要他们自己选。要求两人从家里出发，在他们想要拥有的庄园里做上标记，只要在天黑之前回来，那么那一部分就属于他了。于是两人出发了，在傍晚时分，弟弟回到了父亲的病榻之前，而哥哥在夜幕降临之后很久才回来。老父亲对大哥说：“孩子，看来你只能得到家里的一些现金了，咱们家的庄园就交给你弟弟打理了。”哥哥沮丧地央求更多

的遗产，父亲断然拒绝，严厉地说：“你出发后就一直往前走，到傍晚了还不回头，又怎么能在天黑之前赶回来呢？像你这样不懂得舍弃，贪多求全，我怎么放心把我一辈子挣下的庄园交给你去经营呢！”

我们经常讲“舍得舍得，有舍才有得”，可是一般人只学会了取，却没有学会舍。那些表面看起来什么东西都抓在手里的人，由于两手抓满了很多不见得那么需要的东西，因此在碰到真正需要的东西的时候，不是茫然不觉，错失机会；就是心有余而力不足，根本就没有多余的手去把握了。滴水能穿石，只因为它永远打击一点。

一个人要懂得自己不需要什么！还要懂得该果断地放弃什么！又想睡得充足，日上三竿自然醒；又想玩得尽兴，痛快淋漓无人问；还想学得高明，突飞猛进夺第一，怎么可能！

放弃无边的杂念，便拥有了专注的精神；放弃无度的嬉戏，便拥有了时间的保障；放弃了无聊的喧嚣，便拥有了宁静的心态；放弃了无果的迷失，便拥有了成功的机会。

有了对自己教育人生的规划后，我开始检视自己每天的生活。我是语文教师，又是班主任，还是教研组长，这是我的本职，不能耽误。可是人的精力是有限的，什么时候阅读，怎么写作，如何开展研究呢？只能在工作之余挤时间，向日常生活抢时间，时间就像海绵里的水，挤一挤总是有的。我必须拒绝一些不必要的应酬，杜绝睡懒觉、看电视剧，甚至纯休闲式的阅读，以便为教育阅读、随笔写作、网络研讨保留尽可能充裕的时间和精力。

（师生互动设计五：现在大家有了目标，也作了规划，并且懂得了取舍，这是否就能保证大家拥有一个“不一般”的人生？我们还需要做什么呢？请学生思考并回答，然后引入“踏实勤奋”。）

四、踏实勤奋

我要送给大家一句话——“梦可海阔天空地做，路要脚踏实地地走”。什么是脚踏实地？海尔集团的 CEO 张瑞敏说过一句话：“什么叫作不简单？把简单的事情千百次地做对就是不简单；什么叫不平凡？把平凡的小事天天

做好就是不平凡。”张瑞敏对“不简单”和“不平凡”的诠释所体现出来的就是“踏实勤奋”的态度和作风。

有一天，一个学生在课堂上问苏格拉底，怎样才能成为像苏格拉底那样学识渊博的学者。苏格拉底没有直接作答，只是说：“今天我们只做一件最简单也是最容易的事，每个人把胳膊往前甩，然后再往后甩。”苏格拉底示范了一遍，说：“从今天开始，大家每天做三百下，能做到吗？”学生们都笑了：“这么简单的事，有什么做不到的？”

过了一个月，苏格拉底问学生：“哪些同学坚持了？”教室里有百分之九十的学生举起了手。

一年过后，苏格拉底再次问学生：“请告诉我，最简单的甩手动作，有哪几位同学坚持做到了今天？”这时，整个教室里只有一个学生举起了手，这个学生就是后来成为著名哲学家的柏拉图。

虽然我不是苏格拉底，但是我相信如果你们按照我的忠告去做都可以成为“柏拉图”！

没有人能只依靠天分成功。上帝给予了天分，勤奋将天分变为天才！

古训有言：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”

最后，再给大家讲一则寓言：有人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，把它带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息，它以为自己就是一只鸡。等它渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰。可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有展翅高飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果。

所以，即使原本是鹰，如果它以鸡的眼光和能力来要求自己，时间长了就会真的失去想飞的冲动和能力。实际上，我们每个人都是雄鹰，只不过有人总是满足于过小鸡的生活，最终只能成为平凡无奇的小鸡！所以“不要过平庸的生活，否则你只能成为平庸的人！”

这就是你们的班主任——我的人生理念。请大家在课下将自己对“不要平庸地生活”这句话的理解或对以上四个方面任何一点的思考写成随笔。

今天的班会到此结束！谢谢大家！

班会是班级德育的戏台，就像同一台戏会有不同的声腔流派，同是班会也可以有不同的上法，“运用之妙，存乎一心”，螺蛳壳里也完全可以做道场。在五年的班主任工作经历中，我始终重视班会这个德育的主阵地，近两年来开始致力于高中班会创新的探索与研究，并总结出了四种比较可行的模式。第一种是演讲式，班主任就一个主题发表演讲；第二种是观赏式，学生观赏有教育意义的视频，交流心得；第三种是讨论式，学生就一段材料展开讨论甚至辩论；第四种是自主式，学生自己选题，自主策划，自由参与。

本次班会设计的模式是第一种，是我的一次关于“不要平庸地生活”的主题演讲。班主任主题演讲是常见的班会形式，可根据班级实际情况和学生需要灵活机动地开展。不过要想开好那可真不容易，选择内容要密切联系班级的实际，确定主题要新颖生动，理清思路争取能将问题讲透，准备资料要力求丰富新鲜，最好能有些美文、美图、音频、视频，最后列出提纲，写出文稿。这样我才能从容自信地走进教室。我心目中的优秀班主任应该有好口才，而班会无疑是绝佳的练习场。

在确定主题时，我充分考虑了这个班的特殊性：一、这是一个实验班，学生成绩总体不错，有理想有志向，但大多不够明确，未能将理想固化为学习动力。二、我刚接手这个班，虽然已有一个多月的朝夕相处，但彼此之间还不能说有多么深入的了解。于是，我在演讲中始终贯穿着“为什么要追求卓越”、“如何实现卓越”这一明线和我自己的人生追求这一暗线。希望通过演讲的四部分内容能帮助学生树立人生规划的意识，找到实现理想的办法。另外，我要求学生听完演讲后写出感受和心得，也是为了了解学生的思想状况和人生态度。所以，班会主题的选择只能基于学生发展的需要和班级建设的需要，不能随意。

此外，我还有一个深刻的体会，那就是要“少谈大道理，多讲小故事”，一个精彩的故事胜过千言万语。德育专家张万祥老师特别强调这一点，他有一篇文章就叫“班主任要善于讲故事”，认为故事是开展思想教育的得