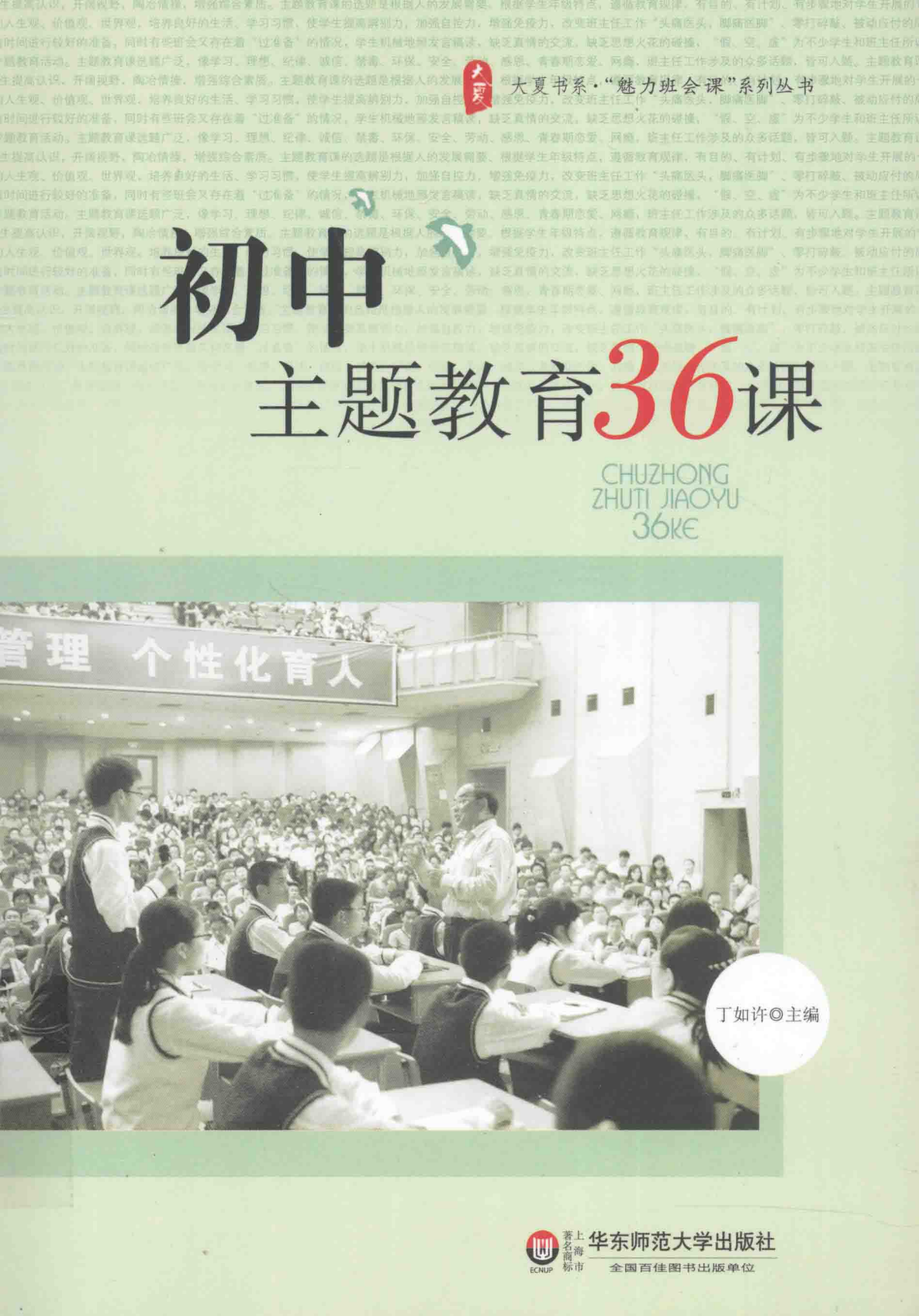




大夏书系·“魅力班会课”系列丛书

初中 主题教育36课

CHUZHONG
ZHUTI JIAOYU
36KE

管理 个性化育人

丁如许◎主编



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



大夏书系·“魅力班会课”系列丛书

初中 主题教育36课

丁如许◎主编



上海市
著名商
标市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

初中主题教育 36 课/丁如许主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5675 - 1168 - 2

I. ①初… II. ①丁… III. ①教学活动—案例—初中
IV. ①G632. 42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199584 号

大夏书系·“魅力班会课”系列丛书 初中主题教育 36 课

主 编 丁如许
策划编辑 李永梅
审读编辑 朱 颖
封面设计 戚开刚

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
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537
邮购电话 021 - 62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
插 页 1
印 张 17.5
字 数 297 千字
版 次 2013 年 11 月第一版
印 次 2013 年 11 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 1168 - 2/G · 6807
定 价 35.00 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 主题教育课大有可为

张万祥

从20世纪80年代至今，丁如许先生“咬定青山不放松”，专心致志地研究班会课，成果丰硕，享誉全国。他的矢志不渝的精神让我敬佩。可以说，他不仅是“上好班会课的高手”，而且是“全国研究中小学班会课第一人”。如今，丁如许先生主编的又一本新作即将问世，他嘱我写序，盛情难却，我遵嘱完成这项任务。

首先，请允许我谈一个认识。我认为主题教育课是一项综合性很强，最能体现班主任的素质、班主任的学识、班主任的教育理念以及班主任专业化水平的活动。

要想上好主题教育课，应该做到以下几点：一是班主任要有较为完善的设计和指导方案，要有充分的准备，这个设计必须有创意，新颖，有吸引力，有“延伸力”；二是学生要全力投入，有主体能动性，有需要，有活动，有效益；三是扣紧班级工作计划；四是有明确的教育主题，要体现直接的教育性和潜移默化的教育性；五是要形成系列，环环相扣，前后衔接。

其次，请允许我做个比较。1986年，为了让主题教育不空泛不杂乱，我编写了《中学班主任系列讲话稿》，16万字，有40个主题教育点，即40讲。

看到这本书有36篇文章，也就是36节课，立即产生了似曾相识的感觉。二者有许多相同相近的选题，不过这本书是集三十几人的思考实践，是集思广益之作，又由大家丁如许先生设计指点编辑，在各方面都超过了我当年探索和思考的广度、深度。而且，这本书形式更为丰富多彩。

主题教育课的意义是多元的，主题教育课研究的内容也是极其丰富的。班主任开展任何教育，尤其是主题教育，都必须把培育良好的思想品德作为主要内容。班主任要引导青少年了解、继承中华民族的传统美德。

这里我想强调的第一点是主题教育课一定要有系统性。不能“蜻蜓点水”，不能“打一枪换一个地方”。丁如许先生的成名作是《初中班（队、团）全程系列活动》，这本书突出了“系列”，后来他的一系列关于班会课的专著，也都突出了“系列”这一特点。

我想强调的第二点是要高度重视创新。创新是主题教育课的灵魂。有新意才有生命力，才能发挥德育的实效。首先，在活动内容上要与时俱进，要随着班集体的发展，随着客观形势的变化和青少年在新时期新的需求，不断丰富和充实主题教育课的内容。主题教育课的内容不能总是“老和尚念经——天天一套”，这样的内容别说入心，就连入耳也是不可能的。同样是立志、爱国这样的教育内容，如果还用陈旧的老材料，就很难在青少年的心中激起火花。其次，从活动的形式上看，再好的内容，若不是用青少年喜闻乐见的形式呈现，也不会达到预期效果。主题教育课不能照猫画虎，不能老生常谈，不能固步自封，不能千篇一律。要保持高度吸引力，要获得最佳效果，就必须创新，就必须张扬个性，贴近时代，回归生活，凸显体验，方式多样，并采用现代手段。

《班主任工作创新艺术 100 招》是我的成名作，用百度搜索，就有超过 22 万条信息，这本书深受青年班主任厚爱的原因就在于创新。我想，青年班主任朋友们一定会高擎创新的大旗，在主题教育课的创新上承前启后，继往开来，谱写出新的乐章。一定会超越我，超越丁如许先生。

丁如许先生在享有盛名的“魅力班会课”系列丛书题为“打造精品课，共享资源库”的后记里写道：“班级活动如何设计与实施才能满足学生的要求？如何在班级活动的设计与组织实施中体现自主创新理念？班会课设计原则、基本方法、模式建构，以及在设计和实施中常见问题的分析与解决方法是什么？”这些问题应该成为我们长期研究的课题。

主题教育课内容的研究，是一片广袤的天地，需要我们时时创新，也值得我们潜心研究、精心探索。

主题教育课大有可为！主题教育课，任重而道远。

2013 年 4 月 20 日于津门

（张万祥，德育特级教师，享受国务院政府特殊津贴专家）

自序 怎样上好主题教育课

丁如许

许多老师将主题班会分为活动式和讲述式两大类型。我赞同这样的分法。

活动式的主题班会因形式多样、重在体验，受到许多班主任和学生的欢迎。但近年来因准备时间比较长、升学压力大，老师和学生都没有时间进行较好的准备；同时有些班会又存在着“过度准备”的情况，学生机械地照着发言稿读，缺乏真情的交流，缺乏思想火花的碰撞，“假、空、虚”为不少学生和班主任所诟病。这时，越来越多的班主任开始关注讲述式的主题班会研究。

讲述式的主题班会又被称为主题教育课，是近年来迅速发展主题班会的新课型，是班主任要根据工作布置和班级情况由班主任主持、主讲、主导的专题教育活动。

主题教育课选题广泛，像学习、理想、纪律、诚信、禁毒、环保、安全、劳动、感恩、青春期恋爱、网瘾等班主任工作涉及的众多话题，皆可入题。

主题教育课形式多样，虽以班主任主讲为主，但辅以师生对话、小组讨论、观看视频、情境（情景）思辨、活动体验等多种形式，班主任可以像学科老师那样精心备课，精心实施，走进学生的内心世界。

主题教育课有助于学生提高认识，开阔视野，陶冶情操，增强综合素质。

一、主题教育课的特点

在实践中，人们认识到成功的主题教育课具有两大特点：

1. 计划性

主题教育课是根据人的发展需要、根据学生年级特点，遵循教育规律，有目的、有计划、有步骤地对学生开展的专题教育。

长期以来，我们的班会课究竟怎样上，上什么，困扰着许多班主任。实践中，许多班主任认识到必须加强教育的“基础工作”，而精心设计的系列的主题教育课，不但可以引导学生坚定理想追求，树立正确的人生观、价值观、世界观，而且能培养学生良好的生活、学习习惯，使学生提高辨别力，

加强自控力，增强免疫力。班主任要改变工作中“头痛医头，脚痛医脚”、零打碎敲、被动应付的局面。

2. 有效性

主题教育课的特点可以用“动之以情，晓之以理，导之以法”这十二个字加以概括。

班主任要着眼于学生的成长需要，认真分析班情，精心做好上课准备。主题教育课虽以班主任讲述为主，但提倡师生平等对话。只有事先认真选择话题和充分考量预设，准确把握学生的思想脉搏，才能为学生释疑解惑，为学生指点迷津。有些班主任认为主题教育课要在“导之以法”上下功夫，这种关注问题解决的做法得到学生的欢迎，也得到了许多班主任的赞同。

事实证明，主题教育课操作简易，是解决班级问题的有效途径和加强主动教育的有力举措。

二、怎样上好主题教育课

要上好主题教育课，实践启发我们要做好以下几点：

1. 主题鲜明，材料充实

有人形容上主题教育课，就好像作一篇议论文。如何选题，如何立意，如何布局，都要下一番功夫。

(1) 主题鲜明。主题的选择、确立非常重要。主题的提炼、确立首先跟选材有关。如今的社会，多元的思潮、多元的价值观必然会对学生产生多方面的影响。再加上中小学生涉世未深，人生观、世界观、价值观正在逐步形成过程中，因此主题班会课的选题要恰当，要有及时性和针对性。

对选题，我曾提出“十面来风”的主张。即根据教育目标选题、根据年级特点选题、根据班情选题、根据中心工作选题、结合重大日子选题、根据国家大事选题、根据生活发展选题、根据学校特色选题、根据偶发事件选题、根据优秀班主任的成功经验选题。

我建议班主任利用电脑建一个专题文件夹，收集党和国家、教育部和地方教育行政部门的重要文件，认真学习，把握工作的重点。当然，我更建议学校在校园网上设置“政策导航”栏目，便于班主任学习、提升。

在把握教育方针的同时，班主任一定要认真研究班情，思考本班的长处和存在的问题，比如学生主动学习的能力如何，学生自觉遵守纪律如何，学生爱读书吗？爱锻炼身体吗？班主任要关注学生的思想动态，针对学生中的热门话题、难点问题，及时召开有针对性的主题教育课，这样的课才具有吸

引力和感召力。

在精选题材的基础上，班主任精心提炼主题，用社会主义核心价值观引领学生成长。

(2) 材料充实。主题确定后，要围绕主题进行多层面多角度的材料筛选，力争材料充实。这个“充实”，还包括材料是新鲜、生动、丰富、典型的。班主任平日要加强学习，注意收集材料，做好充分准备。

2. 立足教育，形式多样

主题教育课顾名思义，重在“教育”。主题教育课不仅要力求主题鲜明，而且要运用形式多样的教育手段，增强教育的针对性和实效性。实践证明，有效的教育手段有以下几种：

(1) 师生对话。班主任设计话题时要小、实、多，注意话题的递进性。比如“学会珍惜时间”，班主任可设计“你能说说名人珍惜时间的故事吗”、“你知道一分钟能做多少事？”、“你思考过自己的时间安排是否合理吗”等多个话题。

班主任更要关注在主题教育课的课堂上生成的问题。如有位班主任上主题教育课《做一个受欢迎的人》时，有学生回答问题时谈到应如何对待班级“差生”。班主任当时对学生这样的提法未予置评。在评课时，有老师指出，在同学之间不应该有“差生”的提法，可以提“暂时掉队的伙伴”、“暂时落后的朋友”，并真诚地指出，如果有同学在大庭广众中称呼同学为“差生”，这样的同学是难以得到更多的人“欢迎”的。他的评议得到了许多老师的认同。

(2) 小组讨论。小组讨论的形式是多样的。可以是同桌，可以是四人小组。一般说来，同桌讨论的话题比较简单，四人小组的话题比较复杂。在四人小组讨论时班主任要明确谁是小组长，要指导小组长、指导同学紧扣话题进行讨论，注意讨论的实效。

(3) 情境（情景）思辨。情境（情景）思辨是体现道德认知的重要表现形式。班主任要巧设情境（情景），用文字题、图片、录像等，引发学生思考、辨别，甚至辩论（编制正方题、反方题），来调动学生参与的积极性。

(4) 课堂活动。班会课也可以开展课堂活动。这种课堂活动是简便易行，不需要学生事先做准备的。比如猜书名、巧拼图块、十秒拍手等课堂活动，寓教育于活动之中。

同一主题在不同的年段召开，所采取的形式应有所不同。如禁毒主题教育课，在小学高年级阶段，应以讲授知识为重点，辅以师生对话，普及有关

的禁毒知识；在初中阶段则以情境思辨题为重点，提高学生的认知能力。

由于主题教育课以班主任讲授为主，一定要制作好课件。课件文字要精练，图片要丰富，同时配以视频、音频等材料来增强讲授的效果。

使用视频材料时，要注意选择，视频要贴近主题，可以做适当的剪辑，做到画面清楚、声音清晰。如果自拍视频，一定要考虑视频的质量和播放的效果，不能为了有视频这一形式，而随意下载或粗制滥造，滥竽充数。

3. “三主”为主，互动交流

主题教育课上，班主任要担当起“三主”的重任，即做好主持、主讲、主导工作。

所谓主持，班主任是主题教育课的主持人。作为主持，要眼观六路，耳听八方——学生的细小的反应，如皱眉、撇嘴、嘀咕、会心一笑，都应该引起班主任的关注和思考；作为主持，应穿针引线，承上启下；作为主持，要调节气氛，把握节奏，最后还要总结全课。

所谓主讲，主题教育课班主任要“扛大梁”。班主任要精心设计，广泛选材，合理取舍，科学构架全课。由浅入深，由表及里，由现象到本质，旁征博引，娓娓道来，晓之以理，动之以情。讲述时设身处地，贴心贴肺，使学生入情入境，入心入脑。

所谓主导，班主任要加强学习，研究班情，直面学生的学习生活，关注学生的困惑，走近学生，抓住学生的主要问题或是思而不解的问题，给予积极的引导。如早恋、网瘾、学习缺乏动力、心理存在障碍等难题，动之以情，晓之以理，导之以法，真正解决学生的实际问题，使学生有所触动，有所感悟，有所进步，进而内化为自己的行动，收到实效。

但“主导”并不等于“我说你就要听”，而是重在“引导”，以理服人，以语言魅力打动学生，以人格魅力感动学生。

主题教育课要走进学生心里，一定要体现师生的互动，让学生参与讨论，让学生思想火花迸发，碰撞，升华。

主题教育课虽然要做到“三主”，但要避免老师的“一言堂”、“独角戏”，可以用问卷调查、回答问题、小组讨论、情境思辨等形式调动学生参与的积极性，使班会课气氛活跃，敞开学生的心灵之门。根据实践经验，一节成功的主题教育课至少应有四次大的互动交流环节，才能把课堂推向高潮。

三、主编《初中主题教育36课》

怎样上好主题教育课，知易行难。

在实践中，许多老师跟我说，想上好主题教育课，但苦于没有教材。有时为了寻找资料，他们四处寻找，很是费事。

我在一线工作过，深知班主任的辛苦，于是便有了为班主任主编主题教育课参考用书的想法。教案，是许多班主任的最爱，于是便决定编教案选。从小学、初中、高中三个学段考虑，我决定先在初中突破，先主编《初中主题教育36课》。这是因为我在初中工作的时间最多、做班主任的时间最长。

说干就干，我拟出了《初中主题教育36课》的提纲，在我的博客和讲课的课件上发布，广泛征集志愿者。

非常感谢全国各地的班主任，积极响应我的征稿函。为了便于实验，我决定以江浙沪地区学校的老师为重点，这样尽可能地和大家一起备课、听课、评课、改课。

非常感谢上海市晋元高级中学附属学校、上海市市西初级中学、上海市嘉定区南苑中学、上海市大团中学、上海师范大学康城实验学校、上海市实验学校东校，感谢这些学校的校长、德育主任、班主任和我一起备课、听课、评课、改课。

非常感谢江苏省常州市初中德育活动策划张萍名师工作室，朝气蓬勃的张萍老师和她工作室的10名成员，承担了6节教案的编写。张萍老师时任常州市同济中学副校长，事务繁多，但她精心策划组织有关研讨活动，我们多次讨论，认真磨课。2013年早春3月，我多次乘坐高铁往返于上海与常州。听课的喜悦、评课的快乐，使我在飞驰的高铁上真正感受到时代的高速度发展。

非常感谢我讲课时去过或结识的学校，浙江省义乌市宾王中学、陕西省西安市航天中学、广东省增城市朱村中学、山西省太原市小店街道一中、辽宁省大连市西岗中学等许多学校的老师都非常积极地投入研课活动。义乌市宾王中学、西安市航天中学、增城市朱村中学的校长还多次组织了校内的专题研讨。

非常感谢参加全国班会课专题研讨会的老师们。2012年10月，北京创新国基教育咨询中心在西安举办了首届全国班会课专题研讨会。协办单位陕西师范大学附属中学、西安市曲江第一中学向大会提供了两节精彩的班会课：《珍惜时光，绿色上网》和《我们爱阅读》。当时我就决定将这两节课收录书中。在会上，广东省广州市秀全中学、陕西省西安市曲江第一中学、河南省太康县教师进修学校等单位积极承担了课题的研究。特别值得一提的是河南省太康县教师进修学校的邢义明老师，他为了上好《书山有路》这一课，多次组织研讨，4次开课试教，使教案日趋完善。

非常感谢我现在工作的单位——上海新纪元教育研究院。多年来，我与新纪元教育集团有着良好的合作关系。2013年3月我退休后，加入了新纪元

教育集团下属的新纪元教育研究院。新纪元教育集团在浙江、重庆、四川等省市拥有多所学校，在贵州拥有支教县。长期在城市、在公办学校、在重点中学工作的我，渴望在农村、在民办学校、在普通中学，获得新的学习、实践机会。感谢新纪元教育集团下属的重庆市中山外国语学校，他们挑选了一个比较难的主题——“男生女生”。这一课题已有几所学校的老师写了教案，但我一直觉得不够理想，他们抓紧时间，合作攻关，如期完成。相信现在的这篇教案会使读者眼前一亮。同样感谢新纪元教育集团承担支教任务的贵州省纳雍县的老师们。纳雍县第二中学的两位德育主任率先上“下水班会课”，她们认真编制了教案，还组织了校内的研讨，保证了质量。

非常感谢的，还有丁如许德育特级教师工作室的学员们。我带领的这个工作室，创造了在四年内高质量地编写出7本全国中小学班主任培训用书的记录，书的总发行数正向20万本进军。在研修期间，我们举办了20多次面向全国的班会课研讨课，其中有10多节是主题教育课。学员的智慧促进了我对许多问题的认识。特别是优秀学员夏洁老师，她的主题教育课教案《四季有常，不可逾越》在《班主任》上发表，课堂教学实录随着我的专题讲座在全国许多地方播放，得到了许多学校校长、班主任的赞誉。作为高中班主任，她欣然到初中借班上课，相信《学习一定有高招》也会得到读者的认可。

非常感谢的，还有《中国德育》《班主任》《班主任之友》《思想理论教育》等杂志的编辑。他们慧眼识珠，《别说不可能》《诚实守信伴我行》《学会自理的第一步》《闪光的路标》《珍爱生命 拒绝毒品》等教案得到了他们的首肯，相继发表。他们的支持坚定了我们的信心，鼓舞我们大步向前。

非常感谢的，还有我的许多好朋友。王立华、喻雪梅，他们总是在百忙中拨冗惠稿，为本书增彩；还有张惠、吴晓月、冷继，我们曾经以师徒或校工作室的形式结对，她们这次也积极撰稿，我真心祝愿青出于蓝而胜于蓝。

非常感谢的，还有许多积极参与的老师——肖盛怀、周丽华、盛雪梅、张文芬等。非常感谢的，还有为本书投稿未被选用的教案作者，由于这样那样的原因，你们的文章未能入选。但你们的参与也为本书提供了有益的参考。我相信，只要坚持，新的成功指日可待。

非常感谢的，更有我的老朋友张万祥先生。我们在上世纪80年代就相知相识。先是在《河南教育》《班主任》等杂志上“以文相识”，后是在天津市德育工作研讨会议上“相谈甚欢”，接着在讲学活动中、在网络上，我们有越来越多的交流。非常感谢德高望重的张万祥先生，在百忙中挥毫成文，不仅对我的研究多加赞誉，而且将他多年潜心研究的丰硕成果与我们分享。

他登高一呼“主题教育课大有可为”，将推动全国中小学主题教育课的深入研究和广泛普及。

非常感谢的，更有大夏书系的编辑团队。李永梅社长一直关心这一系列选题，给予了许多具体的指导。从选题定稿，从版面设计到发行策划，我们邮件往来，电话联系，大夏书系的编辑团队倾心倾力，推动书的编写。

说了这么多，想表达的不仅是感激之情，我还想说明的是，这一节一节课，不是空穴来风，不是闭门造车，而是在实践中精心打造的，是集体智慧的结晶。

为了形成本书的统一格式，我提出了编制教案的要求：

- 课题要出彩，要吸引学生，吸引读者。题好一半文。
- 设计背景要交代清楚。从大处着眼，从小处着手，回答“我为什么要上这节课”。
- 教育目标要明确、具体、切实。
- 准备工作要充分。老师、学生需做哪些准备，均要使读者明了。
- 过程要详尽。课的导入、转接、推进、总结，要交代清楚。在课的推进过程中，对学生回答的预设要具体、细致。

非常感谢作者们的认真付出，每位老师都展现出他的聪明才智，许多设计令人拍案叫绝，特别是结合了实践经验，做了进一步的修改完善。在这样的基础上，我为每一篇教案写了点评。一篇教案一篇点评。点评既紧扣本篇教案的特点，又围绕这一特点作必要的拓展，形成上好主题教育课的一个要点。这样，36篇教案，36篇点评，又形成了“怎样上好主题教育课”的系列指导文章。

36篇教案，原则上按年级编排但也有个别例外。可以看出，适合在初一、初二年级的话题更多一点。我建议，班主任可以根据班级实际情况，选择专题教育的内容。

上课贵在变化，教育贵在创新。如果本书能为班主任做好工作助一臂之力，那将是我与作者们所期盼的。

《初中主题教育36课》将以教案选的形式加入华东师范大学出版社着力打造的“魅力班会课”系列丛书，与《打造魅力班会课》（方法论）《魅力班会课》（小学卷、初中卷、高中卷）（案例卷）《班会课100问》（对策集）形成更丰富的班会课研究成果，为全国各地班主任的专业成长提供有力支撑。

为中国班主任学的发展尽全力，为班主任的幸福人生献计谋，为学生的健康成长做贡献，一直是我的追求，也是我主编本书的宗旨。

希望您喜欢这本书，希望您喜欢这套丛书，也真心期待您的指点！

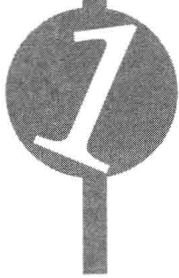
目 录

Contents

1	站在新的起跑线上		
	——谈如何适应初中生活	王立华	001
2	定规矩，成方圆		
	——谈遵守班级规章制度	戴蓓蓓	008
3	学会自理的第一步		
	——谈学做家务	张安娴 王中仙	015
4	自觉·合理·有恒		
	——谈怎样在家晚自修	王 冠	022
5	别说不可能		
	——谈如何面对困难	李 燕	028
6	学习一定有高招		
	——谈学习方法	夏 洁	035
7	我今方少年，展翅凌云飞		
	——谈立志	李善婷	044
8	我的纪律我做主		
	——谈自觉遵守纪律	喻雪梅	051
9	珍爱生命 拒绝毒品		
	——谈预防毒品	周东方 史 敏	057
10	举手投足见精神		
	——谈文明礼仪	吴 燕	064
11	一寸光阴一寸金		
	——谈珍惜时间	张 颖	072
12	考试，不仅是考学科		
	——谈学会考试	曹立荣	079
13	水滴与海洋		
	——谈个人与集体	张振伟	086
14	在团旗下成长		
	——谈入团	肖 燕	093

101	舒 静	闪光的路标	15
		——谈心中的偶像	
109	吴晓月	天生我材必有用	16
		——谈自信心	
117	韩 琰	兴趣是入门的向导	17
		——谈兴趣的培养与发展	
125	周丽华	生命在于运动	18
		——谈锻炼身体	
132	苏 岳	我们爱阅读	19
		——谈课外阅读	
140	冷 继	“严”字当头	20
		——谈严格要求自己	
147	马春花 贾秋萍	爱的同心圆	21
		——谈感恩父母	
155	袁冬华 丁玉琰	面对灾难	22
		——谈防灾减灾	
162	何志章 杨 武	男生女生	23
		——谈男女生交往	
169	汤 琳 刘 倩	关键在“自”	24
		——谈怎样提高自学能力	
177	姜 虎	珍惜时光，绿色上网	25
		——谈网络学习	
184	张进学	直面挫折	26
		——谈怎样看待挫折	
191	谢晚霞	锲而不舍，金石可镂	27
		——谈增强意志力	
201	邢义明	书山有路	28
		——谈乐学与巧学	
208	徐菊华	诚实守信伴我行	29
		——谈诚信	
216	张 惠	勤出成果	30
		——谈勤奋	

31	最好的对手是强手 ——谈竞争	张文芬	223
32	卓越发展报祖国 ——谈爱国	盛晓梅	230
33	满招损，谦受益 ——谈谦虚	赵红霞 吴巧仙	237
34	让我们携手共进 ——谈帮助“暂时后进生”	范萍正	244
35	学海无涯永遨游 ——谈终身学习	袁丽娜	251
36	人生是一本书 ——谈奋斗	魏东华	258



站在新的起跑线上

——谈如何适应初中生活

山东省临沂市光耀实验学校 王立华

设计背景

孙云晓在一次访谈中提到：“到了中学，好像换了一个世界，同学都是陌生群体。”的确如此，与小学相比，进入初中之后，学习内容增加了，学习方式改变了，学习要求更高了，学习时间更长了，学习难度也更大了。初中时期，学生的身心发展也由少年期向青春期过渡，这时的他们可塑性大，既是掌握基础知识、基本技能的最佳时期，又是为今后发展创造条件的重要时期。

但如今的初中生，大多是独生子女，而小学阶段学校离家又比较近，因此，从小学升入初中，对学生来说最大的挑战就是要适应学习环境的变化、学习内容变化、学习方法的变化。因为初一新生大多为十二三岁的孩子，自身的适应能力比较差。面对突然变得紧张的生活和学习，相当一部分的孩子没有心理准备。面对突如其来的困难和挫折，有的孩子会一时失去信心，产生自我怀疑的消极情绪，同时学生们进入青春期，有时遇到麻烦之后，会采取过激的方式来发泄自己的情绪。因此，如何让学生快乐地站在起跑线上，适应初中生活尤为重要。

教育目标

- 了解初中学习生活与小学学习生活的不同。
- 主动地改变自己，尽快适应初中的学习要求。
- 养成良好的习惯，掌握好的学习方法。

课前准备

- 收集学生进入初中以后所遇到的成长的烦恼。
- 进行问卷小调查。

· 查阅资料，收集名人名言等，制作课件。

教育过程

一、情境导入

师：今天老师讲一个现象，大家自己先思考一下。开学已经一个星期了，为了让同学们快速地适应初中生活，我让大家写了周记《走进初中》。在文章中，好多同学都谈起了自己的烦恼。有位同学说，自从进入初中以后，发现跟小学的情况有许多不同，科目变多了，每天上的都是新课，作业也增多了，每天很累，但学习效果却不好。同时这些烦恼没有地方发泄，也找不到知心的朋友，回家之后，又不想跟父母说，感觉他们根本不理解。他说，在刚进初中的这段日子里，是长这么大以来最不开心的日子，好怀念小学时无忧无虑，和同学们和睦相处的日子。他感到心情非常糟糕，希望得到老师的帮助。刚才说的几个问题，你们有吗？

（预设：学生回答，也出现了类似的现象，初中生活真的感觉有点累。）

师：看来大家都有一些不适应，那么现在让我们回味一下我们的小学生活，对比一下现在的初中生活，说一说，小学生活与初中生活有哪些不同。

（预设：学生回答，在小学时，我们的放学时间比现在早；在小学时，学好语文、数学、英语就可以了，可是进入初中以后，又加了地理等科目，而且还需要考试；重要的是玩的时间明显少了很多；等等。）

师：同学们说得都非常好，那么对于以上的现象，我们应该怎样面对？是积极地面对还是消极地面对？下面，我们先看两个小故事。

二、小故事讨论

师：这两个小故事，请同学们边看边思考，为什么会出现这样的现象？

故事一：初中生活开始了，李萌才发现初中的生活跟自己想的完全不一样，节奏比小学快，难度也提高了。由于没有事先预习课程的习惯，总觉得有很多理解不了的地方，老师讲课的进度加快了，在课堂上经常有不少弄不明白的知识。慢慢地她开始跟不上初中的节奏，逐渐产生了厌学的心理。

故事二：高手如云，可怕吗？小学里一向成绩优秀的刘倩因即将到来的初中生活有不小的压力，担心自己会不如其他同学。不过妈妈告诉她，即使以后考得不好也没关系，会有一个适应的过程。通过努力一定会慢慢进步的，关键是自己不能放松。于是刘倩不放弃自己，逐渐适应了初中生活，并取得