

吴小霞
——
著

班主任金点子

38个微创意让你轻松带班



独具特色的
班级管理艺术
富有创意的
班级活动案例
帮助班主任
轻松管理班级



图书在版编目(CIP)数据

班主任金点子：38个微创意让你轻松带班 / 吴小霞
著. -- 武汉：长江文艺出版社，2021.9
(大教育书系)

ISBN 978-7-5702-2019-9

I. ①班… II. ①吴… III. ①中小学—班主任工作
IV. ①G635.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第043805号

班主任金点子

BANZHUREN JINDIANZI

责任编辑：马蓓

责任校对：毛娟

封面设计：天行健设计

责任印制：邱莉 王光兴

出版：长江出版传媒 | 长江文艺出版社

地址：武汉市雄楚大街268号 邮编：430070

发行：长江文艺出版社

<http://www.cjlap.com>

印刷：武汉中远印务有限公司

开本：720毫米×970毫米 1/16 印张：17.25 插页：1页

版次：2021年9月第1版 2021年9月第1次印刷

字数：238千字

定价：42.00元

版权所有，盗版必究（举报电话：027—87679308 87679310）

（图书出现印装问题，本社负责调换）

目录

第一章 习惯教育：习惯决定命运

1. 早上精神萎靡——“精神抖擞”魔法行动 / 3
2. 周末作业马虎——作业优化连环记 / 14
3. 学习怠慢——用行动诠释坚毅力 / 20
4. 仪态不端——站姿、坐姿、走姿 / 28
5. 整顿班风——动静结合治理浮躁 / 33

第二章 毅力培养：宝剑锋从磨砺出

6. 毅力挑战方式——7天毅力挑战 / 41
7. 毅力巩固技巧——两周毅力课程 / 49
8. 毅力关键时刻——决心、静心、恒心 / 59
9. 毅力动感时分——日常事务养意志 / 66
10. 毅力潜能挖掘——灵魂治疗反本能 / 70

第三章 学习挑战：自带学习马达机

11. 学习热情点燃——来一场全员参与的学习挑战 / 77
12. 学习挑战仪式——轰轰烈烈，从仪式感开始 / 82
13. 学习挑战承诺——让目标看得见，摸得着 / 87
14. 挑战氛围调节——班级快递日 / 92
15. 学习挑战评价——跋涉的路上，我需要比较 / 97
16. 学习挑战兑现——成功并非运气，学习是种实力 / 103

第四章 家校合作：和谐家校助推器

17. 开学助力军——和家长一起开启惊艳冒号 / 111
18. 互动联盟团——三个臭皮匠，顶个诸葛亮 / 117
19. 家校凝聚力——用投票抒写永恒记忆 / 122
20. 常规家长会——对症下药出奇效 / 131

第五章 青春教育：青春是一首动人的歌

21. 修炼之旅——男神女神是怎样炼成的 / 141

22. 爸妈的爱情——爱情就是平凡点滴 / 150

23. 老师的爱情——让成长春暖花开 / 155

24. 青春期性教育——真爱需要等待 / 161

第六章 班级活动——活力就在活动中

25. 感恩表达——花样表白大轰炸 / 171

26. 居家活动——加油，我们是一体 / 178

27. 远足活动——用脚步丈量“心”体验 / 184

28. 拔河比赛——辗转之中看意趣盎然 / 189

29. 职业体验——我去工厂做员工 / 195

30. 综合实践——手把手教学生做研究性学习 / 201

第七章 阅读活动：阅读是最好的名片

31. 阅读开启——用一封信打开一扇窗 / 215

32. 图书推介——开展图书资源共享活动 / 220

33. 阅读评价——三阶梯阅读多维考核 / 224

第八章 期末复习：点燃期末一把火

- 34. 复习动力挖掘——期末“非常5+1” / 233
- 35. 复习方法指导——复习没有那么难 / 241
- 36. 复习行动指南——打好五张王牌 / 248
- 37. 课后作业效率管理——好说，说好，高效做作业 / 254
- 38. 体考集结令——冲锋需要你我他 / 260

第一章

习惯教育：习惯决定命运

1. 早上精神萎靡

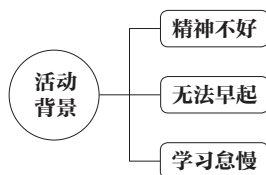
——“精神抖擞”魔法行动



活动案例

▲ 活动背景

冬天来了，有的同学开始贪睡，早上喜欢赖床，整天都是昏昏欲睡的样子，萎靡不振，学习没有劲头，做任何事都提不起兴趣。如何改变孩子们的精神状态呢？我们从早起开始做起。



▲ 活动过程

一、明早起好处——早起“迷魂汤”

有的同学由于无法早起，导致早上迟到，那么我先得给孩子们灌点“早起好处迷魂汤”。

我问同学们：“同学们，知道早起有什么好处吗？”

“可以让自己精神更好。”

“让自己整天更轻松。”

“早起何止你们说的这点好处。早起能实现一个人的逆袭。你精神不好，可以让你精神饱满；你暂时懒惰，可以让你变得勤快。长期坚持，可以让你的学习变积极，成绩变优异呢！”

“哇，真是这样的吗？我也想试一试。”有的同学开始跃跃欲试。

“我们早起的好处，远远不止这些，你坚持一个月，养成习惯后，想自己不成功都不可能。”孩子们听得睁大了眼睛。

看来大家的胃口已经被吊起来，我赶忙“端”出“迷魂汤”。

于是我宣布：

早起的好处：

1. 有充足的时间做计划。

因为提前计划，可以为自己开启掌控模式。

2. 有完美的独处时间。

因为早上家人还没有起来，你可以不受任何干扰。

3. 持续高质量的睡眠状态。

因为要早起，就需要早睡，就需要睡眠效率更高。

4. 保持旺盛的精力和乐观的心态。

早起的人睡眠质量高，自然精力旺盛，心情舒畅。

5. 更强大的专注力。

早上自己是唯一醒来的人，你会无视周围的一切。

6. 具有清晰的思维。

早上精力充沛，所以思维敏捷而清晰，自然会更有创造性。

7. 健康迷人的体魄。

早上吃健康的早餐，就能让自己的身材更好。

8. 能够保持高效能。

提前早起，把重要的事情放在早上做，一整天高效能。

9. 更能达成宏伟目标。

每天把最有价值的事情放在早上做，就能实现自己的宏伟目标。

10. 加入了成功人士的行列。

很多成功的人士都是早上起得比较早的人。长期坚持，就能让自己也变成成功人士。

“啊，早起这么多好处，我要试一试。”同学们当即表示。

“但是，你需要坚持一个月，养成习惯才能成功。”我继续灌着“迷魂汤”。教育的一个重要作用就是激发，激发他的好奇心，激发他的内在兴趣。

二、析颓唐原因——阿 Q 精神胜利法

我问同学们：“我们早上精神不好的原因是什么？我们进一步探索。”我继续说，“你们一般晚上睡觉的时候怎么想的？”

“我晚上总是对自己说：‘快点睡着，不然明天又会打瞌睡。’”有孩子回答。

“千万别失眠啊，不然明天精神不好。”

“我怎么还是睡不着，怎么办？”孩子们七嘴八舌议论开来。

“哈哈，我们怎么喜欢从消极的方面暗示自己呢？同学们，有一种‘倒霉定律’叫‘墨菲定律’，就是越担心什么，就越会发生什么。”孩子们怔怔地看着我。

“所以一个人重要的不是睡了多久，而是以为自己睡了多久。也就是说一个人的积极暗示非常重要。”我顿了顿，接着说，“我们早上醒来的感受不是单纯地取决于自己睡眠时间的长短，而是受到自我暗示的影响。比如你认为自己需要8个小时睡眠才能休息充分，你要是只睡了6个小时，那么你会告诉自己：‘天啊，明天我会犯困的。’这像一个预言一样，在告诉自己明天会疲惫不堪，这样你就会觉得头重脚轻，四肢无力。”

“哦。”孩子们仿佛若有所思。

“所以不管是睡9个小时，8个小时，7个小时，只要睡前积极暗示，晚上就能得到充足的睡眠，第二天醒来就会精神焕发。”

“老师，真的这么灵吗？”有的同学表示怀疑。

“有没有用，你自己试试就知道了啊。”我眨眨眼睛，俏皮地说。

三、试五步行动——防赖床葵花宝典

于是，我给出绝招：“同学们，明天早上要不要试一试我们的‘防赖床葵花宝典’啊？”我故意卖着关子。

“老师，你快说，我正愁每天赖床呢，每天爸爸叫我烦死了，我自己起不来也烦死了。”舒林嘟囔着嘴说。

“好，大家一定要记得认真执行才有效哟。记得按以下五步行动。”此时孩子们可谓是全神贯注、聚精会神。

“第一步，早睡积极暗示法。要记得早睡，并且睡前给自己一个积极的暗示，我一定要早起，我会精神百倍。第二步，睁眼弹跳法。早上一睁开眼睛，就弹跳起来，强迫自己离开被窝，告诉自己，我必须马上离开被窝。”我把语气放得更慢。

“第三步，冷水洗脸法。如果自己还是不清醒，就直接用冷水洗脸，强迫自己清醒了。第四步，马上洗漱法。如果自己还是不清醒，直接进洗手间，刷牙，梳头，进入早上整理模式。第五步，立马做事法。马上着手做一件有意义的事情。”我故作神秘地说着。

“明天早上，我们试一试，看哪些同学能够早起。”

“好的！”大家纷纷表示赞同。

第二天，一大早，我问大家：“今天早上，用了‘防赖床葵花宝典’的同学有哪些？”啊，寥寥无几，我有些失望，但还是不动声色，这完全是意料之中，毕竟刚刚开始，孩子们有惰性是正常的，我数了数，65个孩子里还是有七八个孩子起来了。

我继续问成功起床的同学：“今天早上你们是怎么起来的？”

“老师，我把闹铃放到离自己远一点的地方，这样就没有机会摁下，就用‘弹跳法’起来了。”锦瑞说。

“老师，我就是头一天晚上，积极暗示：我要起床，然后早上一下子就起来了。”

“我还是赖了一会，但是马上想到老师说的‘早起魔法’，就赶快洗了冷

水脸。”静怡说。几个同学兴奋地分享着。

“那，大家感觉和平时有什么不一样呢？”我追问。

“我感觉比平时更精神了。”罗艺兴奋地说。

“我觉得这样很有成就感。”伍于说。

“对，这就是早起的魅力。同学们，一次失败没有关系，明天早上我们继续。”我总结道。

“今天早上我们是试一试，明天早上，我们希望家长在群里汇报哟。”

果然，第二天一大早，群里就已经热气腾腾。有的家长发视频，有的发图片，有的家长表达着自己的感想：“孩子比以前好多了，不怎么赖床了。”

我继续鼓励：“加油。”

周末的时候，我们同样坚持“防赖床葵花宝典”，这样孩子们的周末才更有规律。

四、吃营养早餐——增加身体能量法

防赖床成功后，我又开始提出新要求，我告诉孩子们：“同学们，想逆袭刷新自己，让自己精神抖擞，还需要吃一顿有营养的早餐。”

“啊，平时我都不想吃早饭。”有孩子愁眉苦脸地说。

我说：“早上不吃早餐，后果很严重的。损坏大脑，影响智力发展。而且抵抗力下降，容易生病，关键是会变丑，长期不吃早餐，长斑，皮肤蜡黄，并且容易发胖，早上不吃，中午吃的就都吸收了，所以容易变成小胖墩。”有的同学开始变了脸色。“而且还会减少寿命。长期不吃早饭，对身体不好，自然减少寿命了啊。”

说完不吃早餐的坏处后，我还得对孩子们说说早餐的基本要求。

“那么我们要吃什么呢？”听很多家长说孩子不爱吃鸡蛋，于是我特意说明吃鸡蛋的好处。

“早上，至少要吃一个鸡蛋。”

“哇。”有的同学有些不情愿。

“老师，我觉得鸡蛋很难吃，所以不想吃。”有的孩子开始愁眉苦脸。

“吃鸡蛋,有很多好处哟:1. 补充蛋白质。2. 提高智力,改善记忆力。3. 保护视力,让你拥有一双美丽的眼睛。4. 有助于减肥。5. 早上吃鸡蛋,增加灵敏度。6. 鸡蛋更耐饿。”我一列举吃鸡蛋的好处。

“明天早上我们看看,哪些同学吃了鸡蛋。”

第二天一早,生活委员就拿着本子在教室门口等着,登记大家“早餐吃的什么”。

我拿着登记本,惊喜地发现大部分同学早餐都吃鸡蛋了。

早读前,我问:“今天早上,吃了鸡蛋的请举手。”班上刷刷的一大片。

“今天和平时感觉有什么不同?”

“我感觉更有精神了。”文瑜博仰着头说。

“当然啊,早上吃饭是金呢,每天吃早饭可以让自己一天精神满满的。早饭我们要注意健康,你吃什么样的早餐,就有什么样的身体,有什么样的身体,就有什么样的人生,早餐能影响我们整个人的状态,期待大家都能吃健康的早餐,营养的早餐。”

后来,孩子家长告诉我:“吴老师,我家孩子早餐已经四五年不吃鸡蛋了,现在居然破天荒开始吃鸡蛋了。”

唐吉利告诉我:“以前早饭都是在外边街摊买油煎食品,现在因为起得早,所以每天都是自己弄健康干净的营养早餐。”

五、做晨起运动——机能满血复活法

早上进行运动,可以使身体满血复活。

我首先和孩子们谈早上锻炼的好处:“早上锻炼,身体的新陈代谢很快被启动,还能促使交感神经兴奋起来,不仅身体灵活、思路敏捷、调整心情,增强血液循环,也有助于提高效率,帮助我们整天都精力充沛!同时早上锻炼更有利于毅力训练,更懂得坚持!”一听早锻炼有这么多好处,孩子们有些兴奋。

“老师,那做什么运动更好呢?”

“跳绳,是最健脑的运动方式;步行,是最完美的运动方式;跑步,是

最健身的运动方式；游泳，是最减肥的运动方式；体操，是最健美的运动方式。我们这里因为经常下雨，我觉得最便捷的就是跳绳。”大家一致举手同意。

“一个人连续跳绳 5 分钟，相当于跑步 1000 米。跳绳 8 分钟，相当于快速骑行 4 公里。”我继续和孩子们谈跳绳的好处。

最后大家决定早上集体跳绳。

约定时间到了，我引导大家：“同学们，我们就连续跳绳 5 分钟吧，定一个目标，不要太快，只要身体热起来就可以了。”

“预备——开始！”操场上响起了呼呼声。

“同学们，感觉如何？”

“我感觉整个身体热起来了。”

“我感觉精神更好了。”

后来，孩子们周末也自己锻炼。刘中林的家长告诉我：“早上，小区停电，孩子正好用这个机会锻炼，从 1 楼爬上 28 楼呢。”听着家长高兴的诉说，我知道孩子们已经把锻炼作为生活的一部分，由衷地高兴。生命不止，运动不止啊。

六、制作个人公告板——自我肯定激励法

当然，内心的激励是保持精神抖擞的重要环节。

于是我鼓励孩子们：“同学们，据科学研究，人的潜能只发挥了很少的一部分，大部分潜能处于沉睡状态，如何能够挖掘一个更有潜能的自己呢，请你给自己一个理想的目标，制作一个个人公告板来激励自己。”

“老师，个人公告板是什么？”有孩子开始嚷道。

“个人公告板，包括愿景板和行动板。就是向自己发出公告，让自己每天看到鼓励自己的宣言。愿景板让我们看到目标，行动板让我们接近目标啊。”我一边解释，一边出示 PPT:

个人愿景板：

1. 我真正想要的是什么？

2. 为什么想要这些？

3. 我必须要做到什么才能实现？

个人行动板：

我该怎样去行动？

孩子们开始用卡纸制作自己的“个人公告板”，大家做出来的各具特色，形态各异。

早上锻炼结束后，大家开始朗读“个人公告板”。

刚开始，孩子们声音很小，不好意思。

我鼓励孩子们：“同学们，个人公告板，需要真正地深入自己的内心，做到身心合一。充满感情，大声朗读，这样才有效果。我一定要——预备起。”此时，声震天地，气冲斗牛。

“老师，我感觉自己整个人都激情燃烧起来了，有一种冲动为自己而努力。”我微笑着点点头。自我肯定会影响一个人的思维和自我认知，对自己的潜意识能产生信念和行为上的突破，为自己的行动注入一剂兴奋剂。

七、练目的性专注——静心冥想法

除了保持热情，更需要静下心来，才能在行动的时候做到专注。

我说：“同学们，要行动，需要先专注。让自己身心放松，心静如水，专注当下。专注有三个步骤，先做‘吸三吐四法’。”孩子们没有听过“吸三吐四法”，很是好奇。

“请大家全体起立，闭上眼睛，吸气。”我有意放慢语速，“稳住，心里默默数三声，数一、二、三。”孩子们跟着做起来。

“再吐气，心里数四声：一、二、三、四。”我的声音越来越小。

“连续做六次。同时在心里默默告诉自己一个词语，比如，‘静心’‘专注’‘安静’‘宁静’都可以。”教室里一片安静。

“第二步，想象成功法。请大家继续闭上眼睛，想象自己实现目标后的情景，越具体越好。”孩子们开始冥想，有的脸上不由自主浮现出了笑容。

一分钟后，我问：“你们眼前浮现的是什么？”

“我浮现的是妈妈看到我的好成绩后，带我去吃肯德基。”张浩然说。

“我想到一家人幸福地出去旅游。”

“我想到的是考好了，亲戚朋友赞叹夸奖我的样子。”孩子们甜甜地说。

带着孩子们去感受、聆听、触摸、品味成功的细节，有助于提升孩子们对成功的渴望。

“第三步，一页书阅读。请大家拿出手里的励志书，读一页，学到一个新观点作为今天的励志语，并运用到自己的生活中，来提升你的学习，这样能让你的思维变得更加敏捷，生活更加多姿多彩。”同学们开始静静地阅读，并郑重地摘抄在自己的励志本上。

八、有意义的事——行动聚焦法

做好一件事，关键在行动。

我让孩子们在个人日历上列好自己的清单，把最有利于自己实现目标的最重要、最紧急的事情列出来。

然后，开始行动。行动中，我告诉孩子们：“如果有偷懒或者分心的念头，就提醒自己，别把精力浪费在与目标无关的事情上，去做真正着急有用的事情。”

“老师，万一开小差怎么办？”

“马上提醒自己：把精力转移到有用的事情上，用行动说话。”

“在心里默默告诉自己：一心一意。”我提议道。

“拿个本子记录自己，给自己惩罚或者奖励。”同学们互相提着建议。

“记住，每天的行动聚焦在做正确的事情，我们不仅要采取行动，还要聚焦行动！把力气用在行动的过程中，而不是结果。”

九、反省自我得失——五分钟日记法

下午放学前，我们进行日记自我反省，围绕“今天我的进步在哪里？我