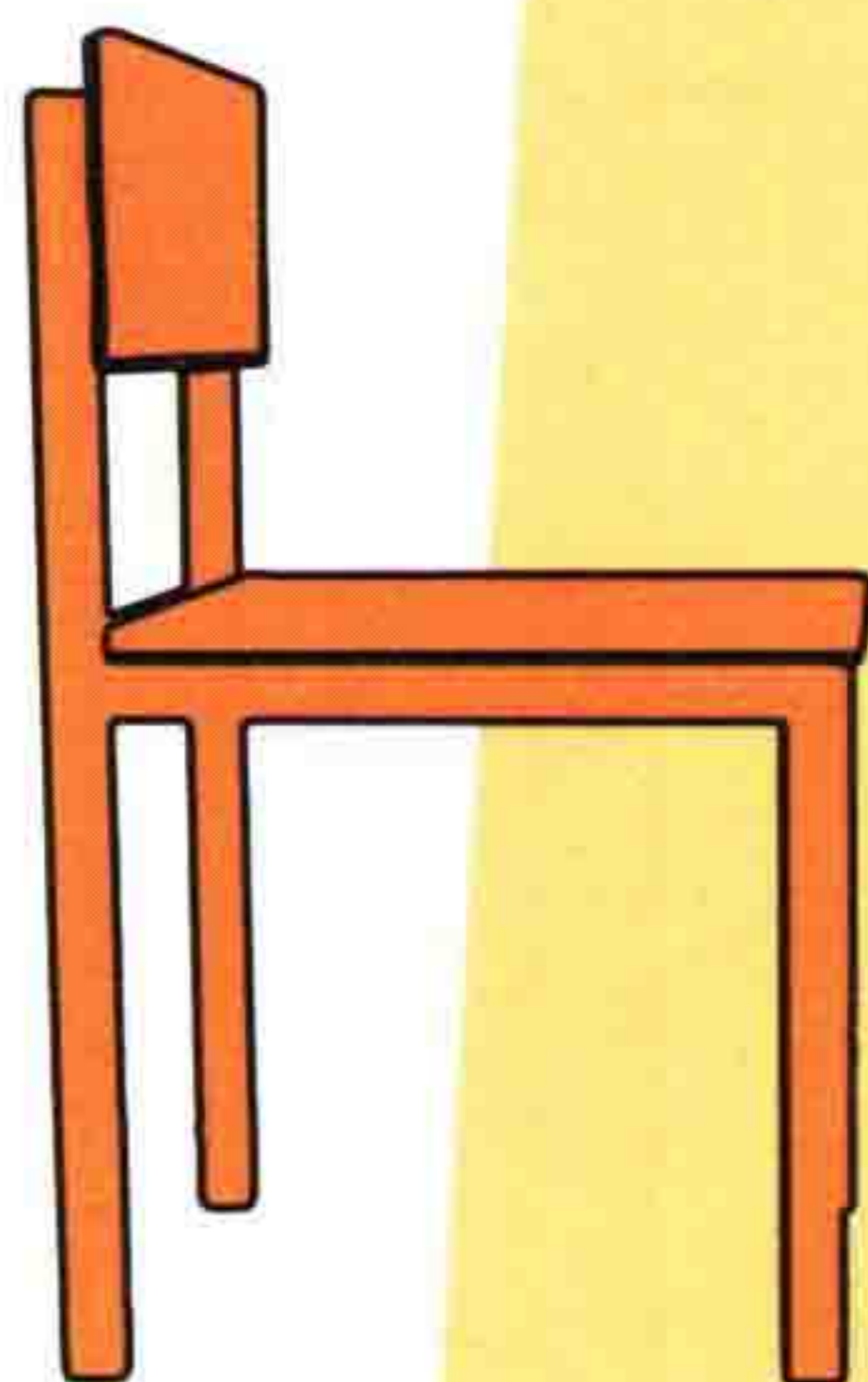
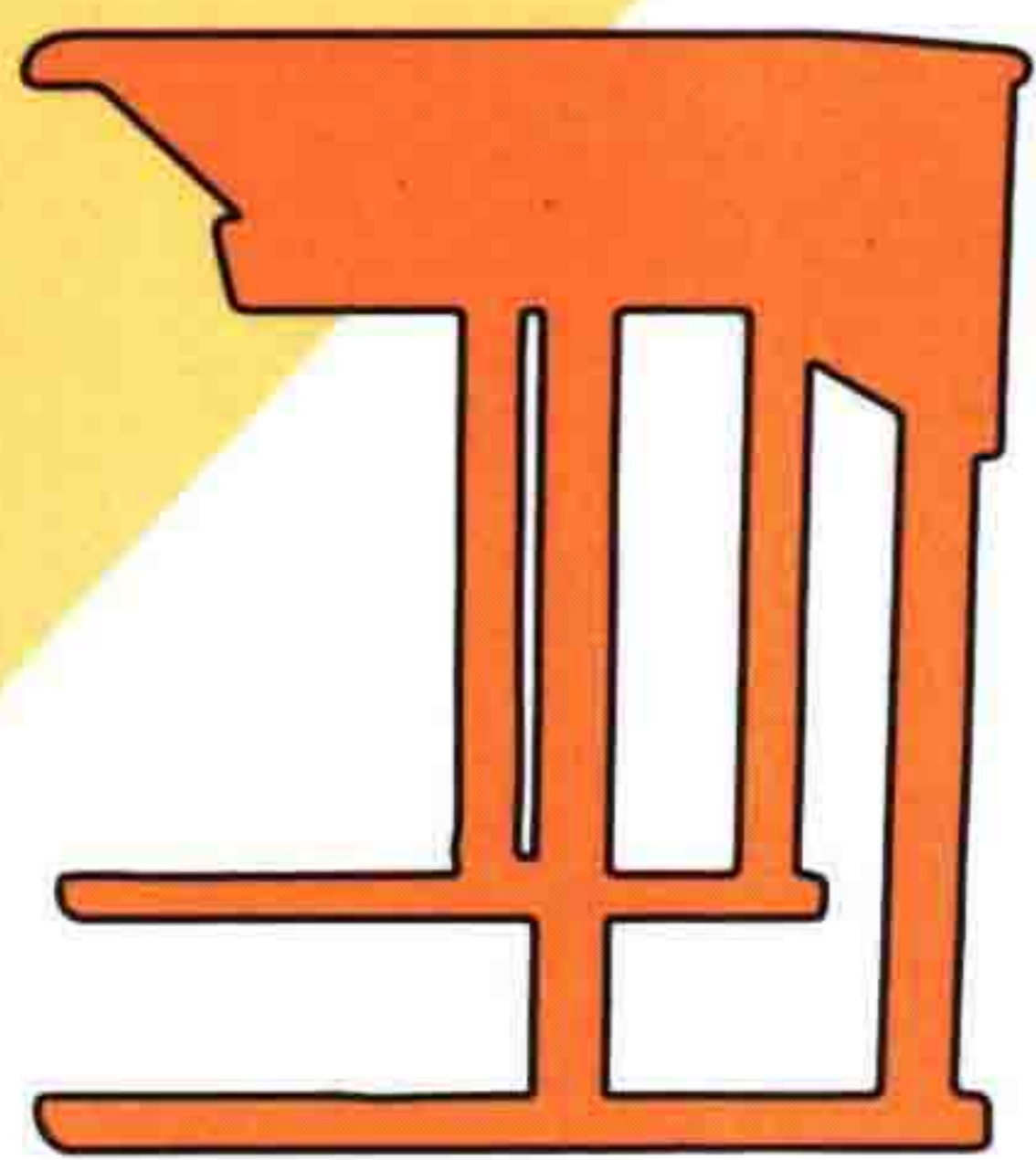


班主任 学生管理 训练手册

TEACHER

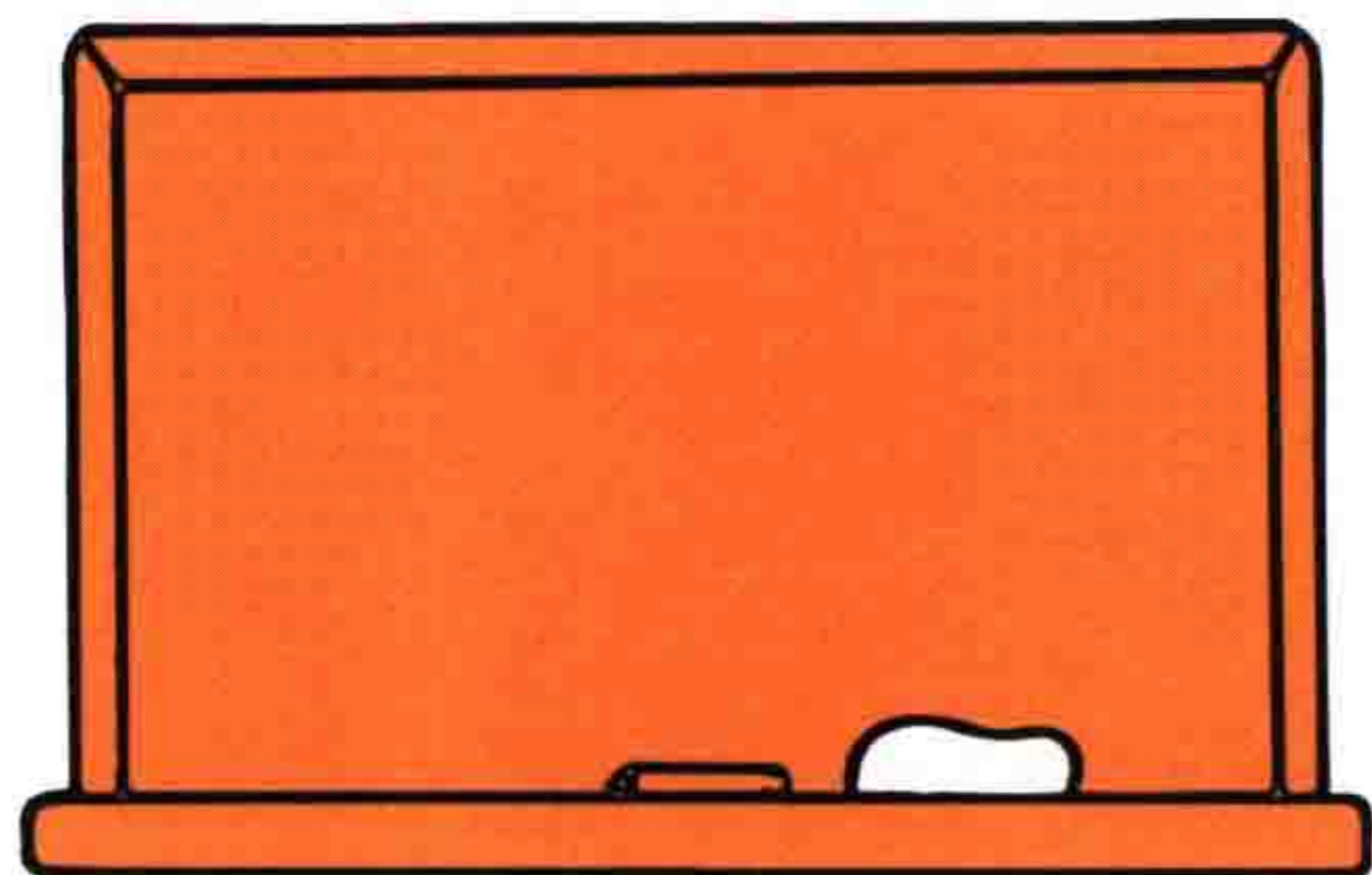
陈默——著

要不要做班主任?要!
班主任是学生的引路人,
是影响他们一生的人。
成为班主任,能真正实现教师的初心,
成为有大爱、大智慧的教育者。

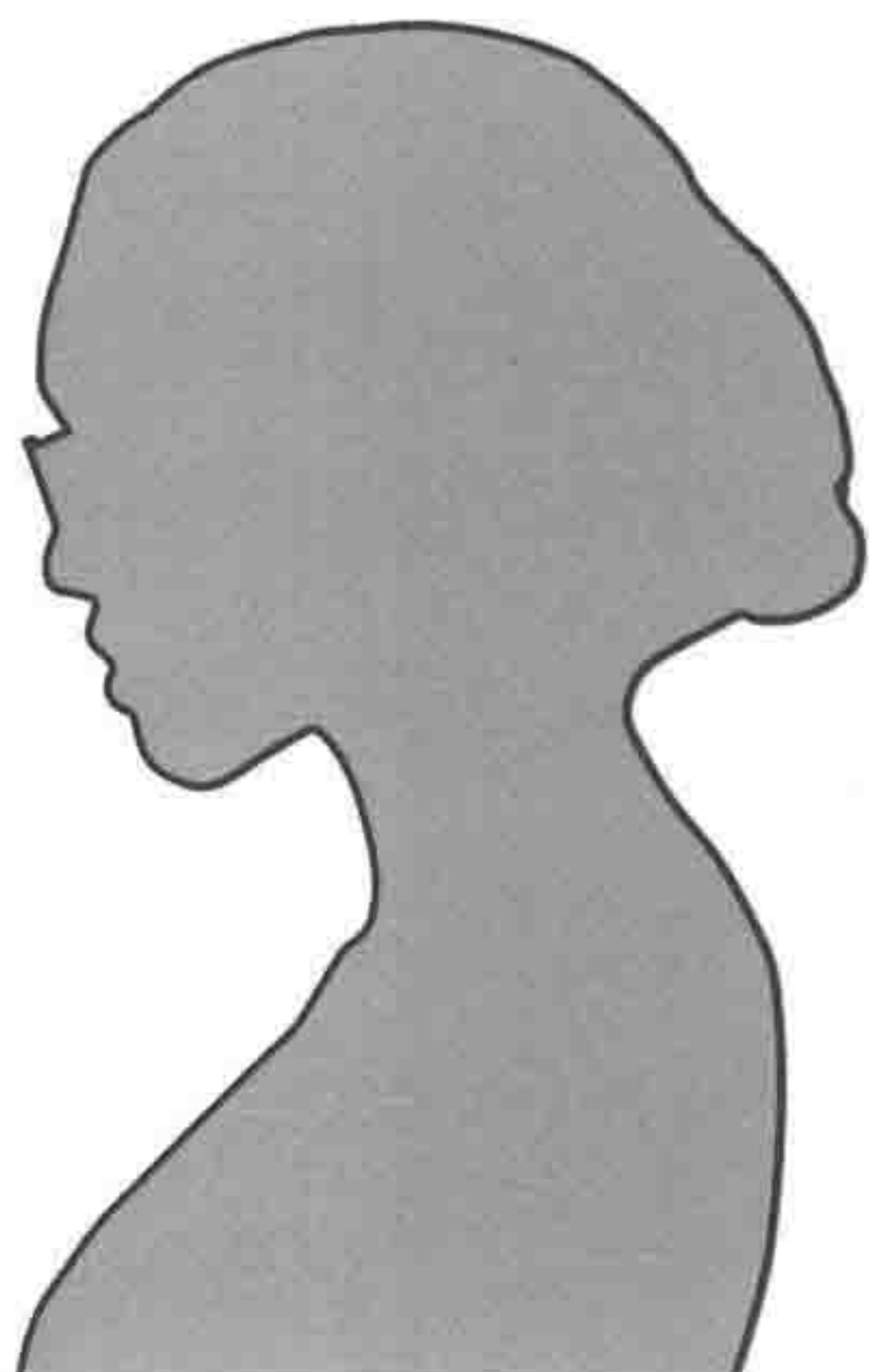


STUDENT

CLASS

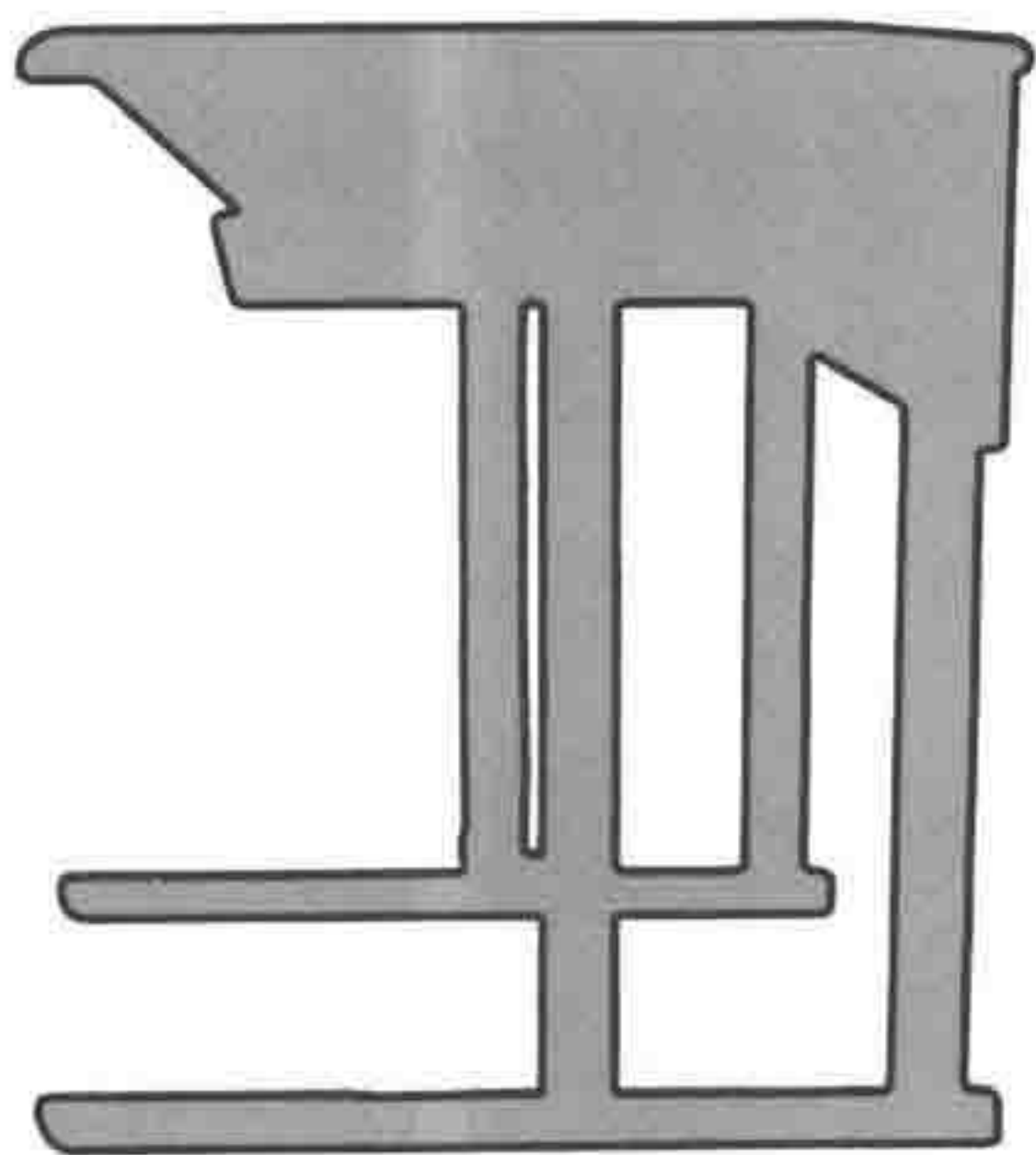


上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



班主任 学生管理 训练手册

陈默——著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

班主任学生管理训练手册 / 陈默著. — 上海: 上海教育出版社, 2023.3 (2023.8重印)

ISBN 978-7-5720-1841-1

I. ①班… II. ①陈… III. ①班主任工作—手册 IV. ①G451.6-62

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第034128号



责任编辑 金亚静

装帧设计 闻人印画

Banzhuren Xuesheng Guanli Xunlian Shouce

班主任学生管理训练手册

陈默著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市闵行区号景路159弄C座

邮 编 201101

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 21 插页 1

字 数 242千字

版 次 2023年3月第1版

印 次 2023年8月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-5720-1841-1/G·1709

定 价 59.00元

如发现质量问题,读者可向本社调换 电话: 021-64373213

序

陈默老师的这部大作即将面世，值得期待和欢欣！

当我过去同事们的大孩子、小孩子出了这样或那样的学习、工作方面的心理问题，受人之托，我就会请陈默老师给予帮助。令人欣喜的是，几乎每次都是在不长的时间之后，同事们找到我千感恩万感谢，激动地表示找对了老师。他们告诉我，经过陈默老师的努力，孩子真的变了，有救了。当然，那时我在心里说，经过陈老师的努力，父母也一定改变了，有救了。陈默老师留给我的第一和最深刻的印象是，她是真正的教育实践家。

后来我偶然看到有关她的一些演讲、视频、工作报道，才知道她其实也是一位优秀的、不断进取的教育理论家。她的诸多见解来自社会现实，针对重大急需，观点独特，促人反省，使人印象深刻。比如，她认为中国孩子已经变了，老师和父母却还没跟上；老师或父母所抱怨的“现在孩子难培养，所教的孩子一届不如一届”，常是老一辈从自我经历出发，忘却了时代背景，忽视了当今孩子的成长环境和需求的一种群体性错误判断。

陈默老师不仅拥有丰富的教育、教学经验，更有系统的教育理论创见。她是我们学校心理咨询中心特聘高级咨询师，也曾是上海市心理学会基础教育专业委员会的秘书长。她熟知并把握当代儿童、少年

及青年的成长轨迹和心理状态，熟知并把握教师的认知和能力状态，熟知并把握父母的心理和期待，进而认为，与过去的历史作比较，作为教育对象的孩子们在变，时代在变，而当今教师和父母的教育观念也应该随之转变，继而实现共同进步。如此，教育才能不限于教人谋生，而是教人创造生活，让每个人拥有幸福的人生。

如果说理论在河的此岸，实践就在彼岸，这中间需要桥梁。为了能在学生、父母、班主任之间搭建畅通的沟通与合作的新渠道，在理论、实践、成效之间搭建提升与转化的新路径，作为一位给幼儿园、小学、中学、大学等各学段教师都上过课，给幼儿园、小学、中学、大学的学生都上过课，给一万三千多人次的儿童、青少年做过心理咨询的资深教师，陈默老师决定来搭这座纵横交错、上下贯通的“立交桥”，撰写这本《班主任学生管理训练手册》。

这本手册源自她在大量实际工作中获得的丰富经验，并从这些经验中提炼、聚焦和升华出的规律，以及由此产生的应用心理学视角下的对普教系统内班主任工作的认知及经实践证明有效的操作方法。作为读者的班主任能从该手册中学到宝贵的理论与经验，凡事做到预先心里有数，然后试着应用，因人而异，因时而变，随世而制，进而进入学习—实践—再学习的循环提高、迭代升级状态。

班主任在学校的存在感非常强，因为对学生来说他们太重要了。无论是学生和父母，还是学校和社会，都对这个群体寄予殷切期望，期望他们师德高尚，爱护学生，善于育人。这个群体需要快速成长，以对得起所有人的期望。

同时，当今学生的基本心理需要与前几代人不尽相同。按照马斯洛的需要层次理论，在满足基本层次的需要后，人的需要必然要上升

一个层次。当代学生当然需要得到班主任的爱护、引导，但他们更需要得到理解与尊重。他们生活在内容丰富、来源广泛的信息时代，其理解力和思考力是过去的学生难以比肩的。班主任在他们面前有时难以拥有权威感，因而感到工作难做。有些班主任甚至有畏难情绪，觉得工作压力大。这本手册正是班主任的好助手，是班主任的及时雨。

读了这本手册，看到、学到一些理论、方法或技巧，可以减轻班主任的精神压力和工作负担。方向对了，做事才会省时省力。每章都有相应练习，尝试做一做，一定会有帮助。

这本手册不仅对中小学教师、在岗班主任、即将以及未来可能到岗的班主任具有重要的使用价值，而且对中小学生的父母提高自身认知，提高对孩子的认知，提高自身修养和能力，有诸多帮助。同样重要的是，这本手册对各行各业从事青年团队和人力资源建设、领导、管理事务的人，具有重要、难得的启发作用。

陈默老师在做了视网膜类手术，视力下降后，如同有使命召唤一般，仍然坚持写就这本书，精神可敬可嘉。在此希望读者能将陈老师的这份大爱传递给社会，传递给大家，传递给孩子。



中国工程院院士、华东师范大学校长

2022. 10. 06

写在前面的话： 要不要做班主任？

在普教系统里，如果你不想做班主任，就送你一个字——傻！

做班主任可以得到什么？

其一，桃李满天下。如果你教过五届学生，他们将来遍布全世界，各行各业都有，你在学生时代对他们付出过情感，他们长大后会对你没齿不忘。什么时候来找你呢？要到他们四十岁左右，你要等待。为什么到四十岁左右会开始找老师呢？因为人到了此时会反省人生，发现跟很多人的关系都是交换，没有意义。但人世间还是有纯洁、美好的感情的，小时候老师的付出总是单向付出吧？想得心头暖流涌动，于是涌泉相报。

有位初中班主任见一位学生没来上学，就赶去他家，发现他家徒四壁，父母拿不出学费让孩子上学了。班主任拉起学生就走，此后一直帮他支付学费。学生后来学至博士毕业，努力拼搏，取得较高的社会成就，执意要在城里给老师买套房。他说老师给予的不仅仅是学费，还给予他生存的勇气和力量。

有位小学班主任给班里一位母亲去世的学生母亲般的关怀，从穿衣、吃饭到学习、社交，关爱备至。从她做班主任起，直至这位学生考上大学。后来班主任在七十多岁时患了癌症，在临终医院照顾她的就是这位学生。班主任没有孩子，病床边上的学生就相当于她的孩

子了。

还有一位小学班主任，她做了一辈子的老师，女儿去了大城市工作，回家次数少，晚年全由学生照顾。她的几届学生组成一个小组，交给她一个电话号码。只要她有困难就打电话，他们会安排、协调好，派人来照顾她。当年这位老师在做班主任时，凡有学生的父母吵架、打架，一方离家出走，这个学生就由她带回家，负责安排吃饭、睡觉和学习；凡是父母一起出差，学生也由她带回家；班里最穷的一个孩子，她带着自己女儿出去玩时都会带上他。

这位老师一直喜欢做班主任，她没有追求过区先进教师、省先进教师这类荣誉，学校校长也不知道她做的这些事，但学生记下了，他们不会忘记。

中国是有这样的好老师的，这些都是有大爱、大智慧的老师所做

的事。

如果你不做班主任，会有这样的收获吗？就算不做班主任，朝九晚五也没少辛苦，所以说不做班主任“傻”呀。

其二，情感满足。人世间的所谓受伤害，大多数受的是情感伤害，感到满足也一定是情感上的体验。

班主任和学生之间有情感的流动，这能给人增添生命的活力。班主任一想到有几十个会对自己有感情的学生，就倍感人生的美好吧？师生之间的情感先从老师流向学生，再从学生流向老师。如果一位班主任给予每个学生真正的爱护，几十个学生的情感能量都会涌向他，这会给他多大的生命力量！这种生命才不会枯竭，才会被滋养，才会绽放。

成年人的情感交流能摆脱利益的影子吗？而班主任和学生之间往往

没有利益关联，是纯粹的情感流动，它会净化班主任的心灵，滋养班主任的心性。这世上仅存这些美好的东西了，你不要，你不“傻”吗？

其三，人生历练。做班主任送走三届学生后，比起不做班主任的人，在待人接物、沟通和相处方面，班主任要老练多了。因为学生来自不同家庭，个性各异，爱好不同，班主任要摸透每个学生，才能管理他们。这个过程是成长的过程，无形中就学会观察、理解、共情、说服、引导他人的技巧。

父母们更是各色人等，班主任要与他们打交道，在这个过程中一定会学会合作与共赢，也能学会揣摩、分析他人和谈判、交流的技巧。

工作上的学习和成长会迁移到生活中，反复操练，自然本事见长。班主任的工作相当于上了一个个人成长的培训班，不做班主任不“傻”吗？

其四，拥有自豪、骄傲的退休生活。退休后，每逢中秋节、教师节等，班主任家中门庭若市，学生都来看望，可能还带着他们的孩子，人气多旺！这时候，班主任会身心舒畅。很多人的晚年生活物质条件不错，但欠缺心理上的满足，班主任就不会如此，学生会满足他的情感需要和被尊重的需要。

班主任是盼望学生成功的人，是可以听他们说悄悄话的人，是理解他们的苦恼、困惑的人。有些话他们甚至不能对父母启齿，但他们会向班主任说，在心中将班主任视为可信之人。

这样的退休生活你不向往？你会为选择做班主任而自豪，退休时会真正感觉到这一辈子太值了。不做班主任，你不“傻”吗？

目 录

第 一 章	班主任的职场心理训练	1
	班主任的职业心理构架	2
	正确的教育观念	2
	职场效能感	4
	追求卓越，成为专家	7
	最重要的素质：正确的价值观	8
	以发展的眼光看学生	9
	公平、公正地对待学生	10
	鼓励学生为探索、创造世界而学习	11
	孕育出有大爱的内心世界	12
	事很小，爱很大	12
	发现细微的变化	13
	关爱弱者	13
	班主任增强职场心理力量的训练	14
第 二 章	班主任全面掌握学生情况的训练	17
	理解人是身心合一的	17
	身的原因：原发性学习困难	18
	注意缺陷	18
	记忆缺陷	19

精细动作发育障碍	20
成因	20
心的原因：心境	21
亲子关系	21
师生关系	23
父母关系	24
学业压力	25
个人成长	27
班主任全面掌握学生情况的训练	29

第三章 班主任的家访技巧训练 37

家访前的准备	37
明确要收集的信息	37
提前预约	38
家访中的沟通技巧	39
见面时的寒暄	39
控制家访时间	39
离开时的告别	40
对家访信息的理解	40
排除原发性问题	40
了解家庭结构	41
了解父母的职业	42
了解曾采用的应对方法	43
看望学生的家访	44
看望生病学生	45
看望畏学学生	46
班主任提高家访技巧的训练	49

第四章	班主任的情绪控制训练	54
	班主任的职业特质	54
	班主任要情绪稳定	54
	为何情绪不稳定	57
	扭曲的认知模式	59
	病态人格	62
	调控情绪	64
	认识情绪	65
	调控方法	65
	认知调整	69
	班主任正面讲话训练	70
	班主任改正负面讲话训练	74
第五章	班主任的觉察力训练	76
	觉察力是班主任的必要能力	76
	班主任角色的要求	80
	学生保护人	80
	移情作用	81
	提高觉察力的途径	83
	阅读	83
	自我训练	84
	相互交流	84
	班主任提高觉察力的训练	85
第六章	班主任与学生谈话的技巧训练	88
	明确谈话的目的	88

谈话的导入：我来帮助你 89

正确倾听 91

班主任倾听学生说话的训练 92

班主任针对情绪谈话的训练 93

第七章 班主任与家长沟通的技巧训练 97

沟通目的要清晰 97

学生的问题源自家庭环境 99

行为矫治需要长期干预 100

给出解决方案 100

没有解决方案等于无效沟通 100

给不出解决方案怎么办 101

班主任与家长沟通的技巧训练 103

第八章 班主任的学生管理目标训练 107

管理学生的目标——心神安宁 107

为什么要让学生心神安宁 107

班主任的学生管理目标训练 110

如何安抚心神不宁的学生 110

形成师生共识 113

了解当代青少年的特点 114

被高焦虑养育者抚育的一代 114

在高焦虑学习环境中成长的一代 116

有高竞争的同伴关系的一代 117

过早开始网络生活的一代 118

无群体游戏成长养分的一代 119

- 在家中被高聚焦的一代 120
- 缺乏处理现实事务的机会的一代 121
- 与教育者有隐性冲突的一代 122
- 平视权威的一代 123
- 有不同心理需求的一代 124

第九章 班主任开班会的能力训练 126

- 开班会是班主任的基本功 126
 - 会演讲 127
 - 鼓励参与 127
 - 做导演 128
 - 做裁判 129
- 班会的功能 130
 - 引导形成正确价值观 130
 - 形成班级凝聚力 132
 - 明辨是非，解决纷争 134
- 如何开班会 138
 - 基本规则 138
 - 标准化问题 139
- 班会的形式 139
 - 统一主题类班会 139
 - 引导+讨论+总结类班会 140
 - 辩论赛类班会 142
 - 角色扮演类班会 144
 - 集体舞类班会 146
 - 游戏比赛类班会 148
 - 才艺展示类班会 150
- 班主任开班会的能力训练 152

第十章 班主任开家长会的能力训练 154

- 开家长会是个好机会 154
- 家长会的内容 155
 - 介绍学校教育理念 155
 - 传授家庭教育常识 156
 - 交流经验 157
 - 鼓励进步学生 159
 - 介绍学校重要工作安排 161
 - 解释教学进度 161
- 家长会的其他事宜 162
- 家长会后的家长接待 163
- 家长会计划及记录示例 164
 - 家长会计划示例 164
 - 小学家长会记录示例 165
 - 初中家长会记录示例 167
- 班主任开家长会的能力训练 170

第十一章 班主任制定班规的训练 171

- 制定班规的价值 171
- 制定班规的方法 173
 - 第一步：头脑风暴，收集意见 173
 - 第二步：小组酝酿 174
 - 第三步：讨论草案 174
 - 第四步：公布班规 175
- 班规的执行与落实 176
 - 轮值 176
 - 记录与统计 177

落实惩罚	177
处理特例	178
班规示例	178
小学班规示例	178
初中班规示例	179
高中班规示例	180
班主任制定班规的训练	180

第十二章 班主任管理学生课堂行为的训练 182

课堂行为管理的目标	183
赢得学生的合作	183
有效的学习环境	187
建立必要的课堂规则	190
明确指令	191
明确各项活动的规则	192
作业管理	192
课堂上的表扬与批评	193
正确表扬并非易事	193
正确批评,而非辱骂	196
鼓励才是最有力量的	197
班主任的正确表扬与正确批评训练	199

第十三章 班主任管理难管、难教学生的训练 202

哪些是难教的学生	202
身体障碍	203
学习障碍	203

哪些是难管的学生	204
难管学生的医学评估	205
注意缺陷/多动障碍	206
阿斯伯格综合征	207
对立违抗障碍	208
难管、难教学生的家校合作	210
双方的心理准备：管理难度很高	210
明确家校合作的具体内容	212
对难管、难教学生的特殊管理	213
与校方措施结合的统一管理	213
班级中的管理措施	216
班主任辨别难管、难教学生的训练	219

第十四章 班主任管理有家庭教育问题学生的训练 220

错误的家庭教育对学生成长的影响	220
不正确的价值观教育	221
凸显个人的“C位”思想	221
不论是非，只论利益	222
苛求他人，绝不宽容	223
谄媚强者，欺负弱者	224
绝不能吃亏	225
阴谋论	226
错误的教养方式	227
宠溺	227
严苛	230
打骂与羞辱	231
传递焦虑	232