



打破教育内卷 激活班级自治

“跟着班主任聊教育”系列报道(十)

□夏伊娜

在教育生态多元化的今天,班主任的角色早已超越传统管理者,成为家校共育的桥梁与学生成长的引路人。本次访谈通过三位资深班主任的实践案例,揭示了教育困境的破题之道——

孙海燕老师以“三明治沟通法”化解家长放弃心理,用共情与持续反馈重建教育信心;乐燕娜老师通过“家校公约”“成长树评价”等创新工具,在“内卷”浪潮中守护教育本真;任齐峰老师则巧妙借力“蚂蚁精神”,将班级规则转化为学生自发的行动密码。三位班主任的做法生动诠释了教育的三重境界——解决具体问题、构建育人体系、实现文化浸润。无论是面对家长的焦虑,还是班级凝聚力的培养,班主任们的智慧均指向同一内核:教育是唤醒而非灌输,是共同成长而非单向输出。愿这些来自教育一线的声音,能为家校协同提供更多启发。

新区教育:对于“甩手掌柜型”家长或“过度焦虑型”家长,作为班主任您一般会采取哪些沟通策略?



市中坚班主任
岱山县高亭小学 孙海燕

孙海燕:没有一个家长会不重视孩子的教育,不希望孩子在教师的培养下茁壮成长。很多家长之所以“甩手”可能涉及多方面原因。根据我多年的班主任经验,主要原因大概有以下几点:

- 1.认识偏差:误以为“双减”后作业都在校完成。
- 2.能力不足:家长文化水平或教育方法有限。
- 3.时间或精力有限:工作繁忙,多子女家庭、单亲家庭等现实压力。
- 4.情感疏离:亲子关系紧张,家长对孩子的学习失去信心。

我的班里曾经有这样一个孩子:一段时间里什么作业都不写,问他原因,总是反馈“我不会”。和父母沟通后我了解到,家长也用了很多方法督促,但无用,准备放弃了。

针对上述案例,我是这样做的:

- 1.做倾听者,找准家长教育孩子的根本问题,充分共情。
- 2.用“三明治法”进行沟通。沟通前先问自己:我想向家长表达什么?想获得何种支持?再适时用“三明治法”精准传达自己的想法。我告诉家长:孩子非常暖心,乐于助人,且特别能考虑别人的情绪,劳动也很积极,同学很喜欢他。现阶段这个情况,可能是阶段性逃避,我们要让孩子重新树立信心。三层叠加表扬,会让后续沟通更顺畅。
- 3.常联系,帮家长找回信心。不定期联系家长,告知孩子在校情况,可以从哪些方面配合;及时记录孩子的闪光点,并私发家长,激起他们的爱心和持续的关注。

新区教育:面对当下教育“内卷”的现状,作为班主任,您在日常的班级管理中会如何化解家长的焦虑并帮助学生释放压力、树立信心?

乐燕娜:教育“内卷”本质上是育人本质的异化,破解之道在于回归“培养完整的人”这一根本目标。班主任作为教育生态的关键节点,既要成为“破卷者”,更应担当“重建者”。通过构建家校育人共同体、创新发展性评价、重构专业支持系统,开辟出回归本真的育人空间。

(一)重构家校共同体:建立教育防火墙

签订《家校育人公约》,明确双方责任边界。通过每月“家庭教育诊断日”,帮助家长识别过度教养风险;实施“家庭作业熔断机制”,规定晚上八点后班级群静默,有效保障学生休息权。

(二)重塑评价体系:守护生命成长节律

- 1.构建“五维发展档案”,涵盖品德发展、学业表现、身心健康、艺术素养、社会实践。比如设计“成长树”评价系统,用年轮记录进步轨迹,弱化横向比较。
- 2.实施“延迟评价”机制,对发展滞后学生设置

置1至3年观察期,班主任通过微变化记录帮助学生重建自信。

(三)创新管理模式:回归教育本真

- 1.推行“留白教育”计划,每天设置1小时自主发展时段,如在班级设立“发呆角”“涂鸦墙”。
- 2.构建“班级记忆银行”,用学生的成长故事替代量化评分。如我班持续实施了3年的“时光胶囊”活动,记录了3000余个温暖瞬间。
- 3.开展“每日小故事”活动,利用碎片化时间,通过简短的故事传递价值观,激发思考,降低说教感,让教育真正抵达心灵。
- 4.坚持“游戏哈哈日活动”,每月开展2次活动,拉近师生、生生之间的距离,释放内卷带来的压力。
- 5.创建班级“每周一山”登山团队,让孩子在繁重的课业中得到放松的机会,感受大自然的美好,愉悦身心,增强体质。



市中坚班主任
定海区檀枫小学 乐燕娜

新区教育:您如何与学生共同确立班级精神(如班训、班规)?能否举例说明这些文化符号如何影响学生行为?



市中坚班主任
舟山一小东校区 任齐峰

任齐峰:我的核心做法是——引导发现、共同协商、具象表达、持续浸润。

一、共同确立的过程:从“我要求”到“我们需要”

- 1.引导发现期:怎样让一个松散的班级成为具有较强凝聚力的班集体?在一次研学活动中,我刚好看到在搬运食物的蚂蚁,于是有意识引导学生进行观察并得出结论——蚂蚁“搬家时互助、遇雨时团结”。随后,通过主题班会深入了解蚂蚁,商量决定取名“快乐蚂蚁中队”。
- 2.协商共识期:将学生提出的关键词进行汇总、分类、讨论,最终达成共识。
- 3.具象表达期:将共识提炼为朗朗上口的班训和清晰可行的班规,让抽象的精神变得可感、可触、可学。

二、文化符号的力量:让符号成为行为的隐形

向导

将班级事务细化为“蚂蚁岗位”(如“信息蚁”“清洁蚁”等),完成岗位职责或表现出合作、助人行为,可获得相应积分,积累一定“积分”可兑换学校的“行知币”,在学校的“行知”超市购物。对此,孩子们积极认领岗位,各司其职、互相补位,效率极高,责任感显著增强。这学期非运动员跳8字长绳比赛,有两个女孩跟不上节奏,其他孩子会自发陪练。班里还成立了“蚂蚁帮帮团”,孩子们会轮流帮生病的同学带作业、给转学生当向导……一个松散的班级,慢慢转变为高效温暖、充满活力的集体。

当班级精神从孩子们的真实体验中生长出来,当班训班规能被他们用童言解读、用行动演绎,教育便不再是说教,而是像蚂蚁搬家一样,自然且充满力量,引领集体向上向善。