

“共情力”： 每个智慧班主任必须拥有的能力

□杨 晨

“老师，不好啦，小龙和妙妙吵起来了……”

……
我火速来到教室，还没来得及说话，小龙就边哭边冲我说道：“老师，我申请去调监控，马上调监控，妙妙一直冤枉我。”

小龙话还没落音，妙妙立刻反驳道：“查就查，偷别人东西，他还有理了。”然后，两个人又陷入到撕心裂肺的怒吼中。

原来，妙妙的练习册找不到了，她着急写作业，就让周围的人都在书包里找一下，大家都找了，没有。只有小龙看都没看，就说了没有。结果，下午快放学了，小龙的书包一不小心掉在地上，正好露出了妙妙的练习册。这下，妙妙一下子就生气了，她认为是小龙故意不给她，想让老师第二天批评她。而小龙也特别委屈，因为他压根就不知道书包里还有一本妙妙的练习册。

那这本练习册到底是怎么在小龙的书包里的呢？脑海里重现了两个人的座位图，再结合周围孩子的性格特点，我有了大致推算。我猜测，一定是小龙的同桌，误把妙妙的书给了小龙，而马大哈小龙看都不看，直接装进了自己的书包。本以为知道了事情的真相，两个人误会会消除，可是二人依旧不依不饶。

此刻，我意识到，仅仅弄清楚

事情的真相，对这两个孩子而言，是远远不够的。

先说小龙。他之所以情绪激动一直让我查监控，就在于想证明自己是被冤枉的，他受不了被人冤枉。我知道，对这个孩子而言，此刻，无条件的信任至关重要。

再说妙妙。她的本意只是想找到自己的练习册，但是由于找的时间过长，任务不能按时完成，逐渐烦躁，最后导致情绪失控。长期处于高期望家庭的孩子，一旦脱离目标和规则，就容易失控。再加上，近期学业压力较大，孩子心理承受太多，一下子就爆发出来了。

“既然你俩都各说各有理，那么也给老师一点时间，听一听整个事情的经过吧。妙妙你先进教室。”我心平气和地说道。

站在教室外的小龙，有些不安地看着我。我照例拍了拍小龙的肩膀，眼睛注视着他说道：“小龙，老师相信你。因为你一直都是一个诚实的孩子。”

我刚才说完，小龙眼泪一下子就涌出来了。紧接着，我继续说道：“那你想一想，怎么做才能让别人也和你一样相信你呢？”

小龙摇了摇头，我继续说道：“要让别人相信自己，就一定要先把一件小事做好。这样，信任才会逐渐建立起来。”停了一下，我问小龙：“如果让时间倒回，你会

怎么做？”“我会先好好找一下，妙妙发现自己的书后，如果冲我发火，我会跟她解释一下，跟她好好说。”小龙回答道。

“龙龙真了不起，不仅找到了原因，还能提出解决问题的方法，真好。”我轻轻擦掉小龙脸上的泪水，鼓励他道。

听了我的话，小龙一下子不好意思起来，用手挠了挠头，说：“老师，对不起，我其实不应该那么大声的，还冲您喊了，真抱歉。”

我摸了摸小龙的头，对他说：“没关系，帮老师把妙妙叫出来吧，老师也想和她聊聊。”

过了一会儿，妙妙从教室里走出来了。我知道，此刻的她，一定委屈极了。

拉了拉妙妙的小手，平缓了一下她的情绪，我说道：“今天作业还没有写完，妙妙是不是很着急？”她狠狠地点了点头。

我继续说道：“那你觉得龙龙哪些地方让你特别生气？”

“他错装了我的书，我问他好几次，还让他仔细找一找，可是他看都不看，就说没有。”妙妙依然生气地说道。

“那你问他的时候，他在干什么呢？”我问道。

“他在听课，过了一会，又在写作业。”妙妙说。

“如果时间倒回，你觉得怎么

做，可以避免争吵呢？”说完，我微微蹲下身子，和妙妙的眼睛进行对视。

“我，我想，我会和他好好说，至少不跟他发脾气。我可能还会在不打扰他听课的情况下，让他帮忙好好找一找。”妙妙继续说道。

“对呀，这些都是解决问题很好的方法，你很厉害。”

然后，我又把小龙叫了出来。已经彻底冷静下来，并且站在对方立场重新考虑过之后的二人，不仅互相道了歉，而且分别说出了自己需要改进的地方。

我笑着，点点头，轻声说道：“去上课后服务吧，你们都是好孩子。”

目送着两个孩子进了教室，我也复盘了自己的处理方法。

在整个过程中，我和孩子们更多的是用心体验和感受对方的情绪，没有去评判、评价或是解释。在不断的沟通中，孩子感受到，原来老师在意的是他（她）这个人，而非只关注事情。当共情发生时，我和孩子，我们心灵之间似乎发生了一种共振的效果，能让对方觉得自己被充分地理解和支持着。

下课后，走出学校，刚好又看到了小龙和妙妙，他们高兴地挥着手，和我大声地说：“老师，再见！”看着他们的笑脸，我不由感慨：今天天气，可真不错呢！



他是我的大先生

□王小强

在中国，先生一词最早出现于《礼记》：“先生，致仕者也。”指与离退休干部见面尊称其为“先生”。如今，在教育行业也尊称教师为“先生”。大先生是对人格、品德、学业上能为人表率教师的尊称。看到《教师报》教师节“我心中的大先生”征文，我自然而然地想到我心中的大先生，也是我身边的大先生——高伟鹏。

高伟鹏是何方人士，有何德何能堪称大先生？高伟鹏，西安周至人，正高级教师、特级教师、数理超战棋发明人、中国发明协会会员、陕西师范大学、宝鸡文理学院、西安文理学院、咸阳师范学院等院校特聘教授，曾任西安市第十一届政协委员。这么多的头衔名号是对高老师教育事业的肯定，也是对高老师创新精神、发明创造的肯定，更是对他多方奔走，为教育献计献策，调研实践，勇立教育潮头的肯定。

我是一名数学教师，深知数学创新之难。一般的数学教师躬耕教坛一生也很难有一项创新教学成果。高老师创造发明的数理超战棋具有教具和学具双重性质，既丰富了学生学习场景，活跃了学生学习氛围，又为学生学习增添了乐趣。数理超战棋曾获国家第六届发明展览会银奖，下法180余种之多，其生动性、开放性、灵活多变性深深吸引学生痴迷于数学。正因如此，我也像学生一样痴迷于数理超战棋，高老师也成为了我的人生导师。

2017年，我负责主持西安市小课题研究，这个课题就是关于数理超战棋创新课堂的实践探索，在高老师的指导下，课题组如期结题，并获得了西安市为数不多的优秀课题奖。课题获奖之后，高老师鼓励我乘势而上，不要懈怠，课题组继续攻关探索，经过几年的实践探索，总结出了《数理超战棋嵌合型高中数学课堂》理论成果。这一成果通过参加陕西省教育教学成果评比，获得了一等奖，打破了周至教育史上省级教育成果奖没有一等奖的历史，具有里程碑意义。

高伟鹏老师不仅是我生活中的知心人，更是我人生道路上的引路

人。他的智慧、他的人格魅力，都深深地影响了我，让我对他充满了无尽的敬仰和感激。他不仅会教书，更会育人，让我深刻理解了何为师者。“人生如弈棋，方寸连天地，调心练品格，输赢皆不辍，志在成大器，守正还出奇，擒贼先擒王，点穴破元气……”这是高先生写给我和学生们的励志格言，字字珠玑，催人奋进。棋能养德，棋能修身。

高老师常说“对手即朋友，得失皆和气”。有一次评比，因一些不公平的原因我被淘汰了，我的心情十分低落。高老师发现后，不厌其烦找我谈心，开导我要以宽容的心态对待人和事。他说：“人生短暂，要学会珍惜身边的人和事。”那一刻，我明白了，做人要学会宽容和感恩，做人要有大品德、大胸怀。

高老师对教育事业的执着追求也让我深深感动。他经常对我说：“文以载道，教育是国之大事，事关国家未来发展，教育兴则国兴，教育不兴则国衰，教育更是影响学生一生的过程。”他用自己的实际行动诠释了这个道理。有一次，我班上有个同学家庭困难，面临辍学，高老师得知后，主动联系学校和相关部门，帮助那位同学解决了学费和生活费问题。他告诉我：“每个人都会有困难的时候，要学会伸出援助之手，帮助别人，要重视每一个学生。”那一刻，我认识到帮助学生就是为国家兴盛发展助力。

三尺讲台揽星辰大海，桃李春风似细雨无声。高伟鹏老师用他的言行影响着我，让我受益终生。他是我心中当之无愧的大先生，更是令我尊敬的大先生。他是我内心的灯塔，照亮我前行的道路，我希望我可以像他一样，未来也成为一名大先生，为国家培养更多优秀人才。

教子有方

从改变说话方式开始

□渝 文

话说得好，能听的人赏心悦目，是非常珍贵且动人的。而在亲子关系中，话说得好，不仅能让育儿教养更轻松，也有助于亲子在对话上更畅通。

某天跟孩子们一起搭地铁时，二妹很兴奋地跟我分享她的事，大妹可能觉得她讲话太大声，不停地对她“嘘！”“你好吵！”弄得二妹情绪整个起来了，两姊妹都觉得不爽。我在一旁观察她们，请她们先分开冷静，过一阵子，我邀请她们一起做练习：

练习提出事实而不是评论。“那个女生的头发好长，这是事实；那个女生的头发长度到腰，这是事实。”

“那个男生很奇怪，这是评论；那个男生一边走路一边说话，这是事实。”

我还没说完，二妹抢着接话：“很少是评论，不是事实。”

“应该要说很大声才对。”大妹接着说。

“嗯，但每个人对‘大声’的定义不同，你觉得大声，但我可能不觉得，或许还可以有更客观的描述。”我说。

孩子们思考了一下，然后大妹开口：“你的音量有三分满，这样呢？”

“嗯！我觉得很有创意耶！如果要这样去定义，可能我们彼此要先有共识：像是三分满的音量是什么感觉呢？”

“就像是正常说话。”

“像是一般的声音。”

孩子们叽叽喳喳地分享自己的想法，最后我们得到共识，几分满音量就代表几个人听得见。后

面二妹聊天时又不小心太兴奋，大妹转头对她说：“现在音量三分满，请降低到二分满音量，谢谢。”同样的意思，但换个方式讲就会很不一样。有句话这样说：“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”意思就是话说得好，能听的人赏心悦目，是非常珍贵且动人的。而在亲子关系中，话说得好至关重要。

但该怎么说才能让教养更轻松，而不是更紧张？最近读了某本家庭教育书籍，很惊喜地发现，作者都帮大家整理好了。整理自己内心的对话，建立爱与信任的对话，让孩子听得懂的对白，建立信心、建立自律的对话等，书中提供166个对话转换表，可以依照不同的教养情境立即去对应和使用，算是实用性很高的一本教养工具书，而其中让我很有感的一句：“把‘我是糟糕的家长’换成‘我是个努力过头的家长’。”

过去的我真的常责备自己，总是为自己做得不好而感到自责和沮丧。后面发现一直处于低能量的状态，不仅对自己没帮助，还会影响到家人和小孩，所以我尝试告诉自己：“我已经很努力了。”慢慢去建立内在啦啦队取代内在批评家，透过自我鼓励与自我肯定，慢慢恢复育儿的自信与自在。同时我也很喜欢作者的开场白：“我和你一样，是‘我家孩子的专家’。”

其实，每个人都是自己孩子的专家，没有人比你更懂你的孩子，也没有人比你更爱你的孩子。透过书中的提醒和引导，教养可以不用凶，只要换句话说，育儿会更轻松。

乐 艺 风 采

文字里的诗画光影

——我与摄影的不解之缘

□周 锋

因教语文之缘，故喜欢中国文学，尤其在中国古典文学的海洋中自由地翱翔，无数的唯美大作常让我驻足忘返，研读不眠。喜李白“斗酒诗百篇”之豪情，亦爱陶渊



明“采菊东篱下，悠然见南山”之洒脱；感豪放词人之风骨，叹婉约词人之性灵……后又因师范时专业为美术，因此选修了摄影，机缘之下负责了学校的校报摄影工作，从此便爱上了这个用眼用脑来看世界的方式。有快乐，也有沮丧；有收获，也有无奈……我渐渐发现

摄影不仅可以完美生活，更可以让语文课堂以及我和孩子们的校园生活更美好……

语文课本里的每一张照片都是一段浓浓的记忆。无论是《黄

山奇石》《桂林山水》里风景色调柔和的山山水水，还是《狼牙山五壮士》《邱少云》《董存瑞》里凛然正气的英雄人物，或者是《秋天的雨》《春天》里景色秀丽的春夏秋冬……一幅幅照片总是让人流连忘返，记忆犹新，还有《北京的春节》《端午粽》等传统节日那浓浓

的文化韵味更是形象逼真，这些照片、图画不仅让师生们对文字有了丰富的感觉，更是对文化有了深入的了解。于是我发起了“跟着课本去旅游”的活动，每个寒暑假，我会鼓励孩子们列计划出游，并且制作“跟着课本去旅游”个人出游档案，去拥抱祖国的绿水青山并留下最美的照片和文字……几年来，我带过的孩子们跟着课本到过苏州园林、黄山、西沙群岛、日月潭等地方，一边领略祖国的大好河山，一边提高了摄影技术和写作的能力。

语文学科有着丰富的内涵，它既存在于课堂上，也存在于我们的生活中，自然风光、文物古迹、民俗民情等，都可以成为语文课程的资源，因此合理利用我们身边的这些资源，既可以丰富学生的生活，锻炼学生的动手实践能力，又能提高学生的语文素养，陶冶学生的情操。

于是我又开始发起“拍下身边最美风景”的综合实践活动，要求孩子们用文字对记录身边风景的照片进行描述。在微信群发起号召之后，孩子们积极行动起来：有



的同学记录朝霞晚霞，有的同学记录秋风中正开得烂漫的各色菊花，有的同学记录晨曦中的树林，有的同学记录碧空、云朵，有的同学记录水库边的落日，有的同学记录满树的黄叶……虽然只是用手机拍照，也谈不上什么拍摄技巧，但是大家的兴致都很高，不仅上传了一百多张照片，而且用优美的文字进行描述。这样的综合实践活动作为课堂教学的补充和延伸，具有趣味性、灵活性，学生们在家长的陪伴下亲近自然，融入生活，在愉悦中了解家乡、认识生活，获得了审美体验，同时写作水平得到了锻炼和提高。

回首从教的日日夜夜，一桌一讲台，一师一生情，那用镜头记录下的一幕幕都镌刻在了我和学生们的生命里，它就像是我教学生涯中遇到的“两个人”：一个惊艳了课堂时光，一个丰盈了文学岁月。

研 修 旅 程

发现美 创造美

——探索美育课堂的“规定动作”与“自选动作”

□陈玉玉

开学的号角已经吹响了一阵，安静的校园又恢复了往日的喧嚣。在学生回到校园前，我接到给老师们进行开学培训的任务。如果想让开学相关工作有条不紊地进行，开学培训的实效性就必须落到实处，既要讲得生动有趣，又要引起老师重视。思考之际，我突然看到了“成都大运会艺术体操项目选拔赛揭幕”的新闻。深圳大学、上海体育学院以及东道主成都体育学院等队伍，将参加第31届世界大学生夏季运动会艺术体操项目选拔赛，通过比赛选拔优秀队员代表中国队参加成都大运会。

体操爱好者都知道，自由体操比赛中，运动员首先必须完成“规定动作”展示基本功和素养，接着完成“自选动作”展示自我亮点，决定胜负的往往是“自选动作”，经常令观众看到选手突破自我的一面。美育教学是利用课堂实践给予学生美的体验，如果想在课堂上吸引学生，不妨试试这样完成“规定动作”，谋划“自选动作”的准备。

做好“规定动作”不失分

完整熟练的“规定动作”背后往往是勤奋刻苦的练习。芭蕾舞演员谭元元在《传承者》栏目中说道：“一天不练，自己知道，两天不练，老师知道，三天不练，观众知道。”自律是完成“规定动作”的有效法宝。美育的“规定动作”具体都有什么呢？可以说是教师应知应会的新闻、深圳大学、上海体育学院以及东道主成都体育学院等队伍，将参加第31届世界大学生夏季运动会艺术体操项目选拔赛，通过比赛选拔优秀队员代表中国队参加成都大运会。

有一种只生长在中国最东边的毛竹四年才不过长了3厘米，但到五年后以每天足足30厘米的速度生长着。这样只用六周就可以长到15米，瞬间就可以变成郁郁葱葱的竹林，而这之前的四年间，毛竹将根在土壤里延伸了数百米！有时坚持与自律是自我反思的产物，“规定动作”的练习与坚守往往没有人监督，更多的是自我坚持。

“人生三境界”语出王国维《人间词话》：“古今成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’。此第一境也。第一境界是立志，是下决心，‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’。此第二境也。第二境界是‘守’，‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处’。第三境界是‘得’，此第三境也。”练习“规定动作”的过程，就是第二境界中的“守”，先“守”再“得”，有“守”才有“得”。

谋划“自选动作”多得分

“自选动作”是锦上添花的产物，是功课以外的爱好，更是让自己出色让团队出彩的项目。美育的自选项目很多，首先可以是教师自己选带的社团，社团也被叫做“第二课堂”，课后服务自推广以来，已经不仅是综合老师的专利。要想让社团活动做得有亮点，不要一味只要求学校创设环境，重点在课程的系统性设计、科学化实施，个性化推进，多元化成长等方面实现突破，更要尊重学生个性，尊重

学生选择。其次“自选动作”还可以是美育教师所学专业基本功延伸，比如我们学校高敏老师，她大学所学的专业是“陶艺”，她将自己爱好的专业和课堂以及社团相连接，创设特色课程，已经形成：“长安”“校园文化”“博物馆之旅”等特色展品系列，已能单独承办大型展览。又如李苑老师爱好编织，她和热爱工艺美术的语文老师重点小丽共同带领学生创作《童话街区》等艺术展览。最后，自选动作也可以是老师的爱好，让爱好成为专业的记录和升华，比如我，爱好写作，所有的教育教学活动都是我记录的点，在我的笔下是对时光、经历、自我的记录与反思，更是自我闭环的管理。

可以说美术老师相较其他学科老师具有爱玩的天性，总是会发现美、创造美，“规定动作”与“自选动作”的坚持与产生是我们灵感的形状，需要我们刻意练习，不怕麻烦，追求突破、勇于创新，愿我们都能顺利完成既定任务，突破重点任务，创造个性任务，稳稳走好美育之路每一步。