

六个拿来即用的 班级管理小妙招



名师名片
周秋霞:汉阳区墨水湖小学语文教师,所带班级多次获得“武汉市优秀班集体”称号,本人获评“汉阳区学生喜爱的好老师”。

从事班主任工作数十年,我深切体会到:教育不仅需要满腔情怀,更需要科学方法。在日常班级管理中,教师常因琐事缠身而疲惫不堪,究其原因,往往在于缺乏行之有效的管理抓手。

在教学实践中,我摸索出经过反复验证的六个带班小妙招。这些方法不分年级高低,拿来就能用。

卫生管理:用“五分钟归位”打造整洁教室

痛点:放学后,教室桌椅乱七八糟,刚清理完地,转头又是一地纸屑。

妙招:实行严格的“五分钟归位”

在放学铃声响起前五分钟,全班进入静默状态。这五分钟内,学生需默默完成以下任务:整理个人学习用品、归位桌椅、收拾座位周围一米范围内的垃圾,并收拾好书包。时间一到,由班干部进行检查,未达标者需留下补做五分钟,直至符合要求。然后按口令:一站(站起来)二推(把凳子推到桌子下)三背(背起书包)四出(出教室站路队)。

只要持续两周,学生便能养成良好的行为习惯,实现自动化管理。放学铃一响,他们不再急着往外冲,反倒下意识低头看向自己的“一亩三分地”。

课堂纪律:用“声音尺子”实现无声管理

痛点:自习课乱成一锅粥,老师一离开就炸锅。老师扯着嗓子喊“安静”,结果往往是“按下了葫芦浮起了瓢”。

妙招:声音尺子可视化

在黑板的一角画一把“声音尺子”,刻度从0到3。0级声音:绝对安静(考试、阅读、听讲时使用)。1级声音:悄悄话(两人讨论、同桌互助时使用,声音仅限对方听到)。2级声音:小组讨论(组内交流,不影响其他组)。3级声音:发言声(在全班面前演讲或回答问题时使用)。

当小组讨论开始时,通过指向“2级声音”的刻度,我平静地说:“现在我们保持在2级音量。”当发现某个小组声音过大时,我无需大声斥责,只需走到黑板前,用粉笔轻触声音标记,然后用目光示意他们。这种无声的提醒,远比吼叫有效,且不会打断课堂节奏。

纠纷处理:用“冷静三分钟”代替情绪审判

痛点:处理学生纠纷最怕“火上头”。当两个学生打架后告状到办公室,各执一词时,老师若当场评判,很容易被情绪左右,作出不公正的判断。

妙招:冷处理三分钟

当有学生情绪激动地来告状时,老师可定下规矩:允许告状,但必须先站在旁边冷静三分钟。当情绪脑被激活时,理智脑往往处于不工作状态。这三分钟是让他将那股冲动的情绪宣泄掉。之后再问:“想好怎么说了吗?要实事求是哦。”这时,双方往往能更客观地复述事实,处理效率大大提高。

特殊学生:以“私人定制”点亮特殊心灵

痛点:每个班级都会有那么几个特殊学生,他们在班上大事不犯,小事不断,耗费了班主任大量的精力。

妙招:“私人定制”谈心

针对这类学生,可在《班主任工作手册》中记录其近期表现和闪光点。找他们谈话时,不要以“你又犯什么错了”开场,而是以“我最近发现你……”切入。比如,对于经常迟到的孩子,可以说:“我最近发现,你虽然迟到了,但进教室后没有像以前那样摔门影响大家,这就是进步。”先肯定,再指出问题,学生的心理防线会卸下大半。同时,学生也能清晰地看到自身的优缺点,进而逐步正确认识自己,朝着好的方向成长。

家校沟通:用“三明治法”赢得家长同盟

痛点:家长最怕接到老师的电话,因为通常“没好事”。久而久之,家长会产生抵触情绪。

妙招:三明治沟通法

如果必须向家长反馈问题,别直来直去,而是采用“三明治”结构:

第一层:“最近孩子在某方面表现特别好,比如昨天的听写进步很大,值得表扬。”(肯定)
第二层:“但是有一点需要我们共同关注,他最近上课走神比较频繁,尤其是下午第一节课,是不是晚上睡得有点晚?”(提出问题,表达关心而非指责)

第三层:“不过我觉得这孩子潜力很大,只要调整好作息,绝对能追上来。我们一起配合,您晚上提醒他早点睡,我白天多盯他两眼,怎么样?”(给出解决方案,让家长成为盟友)

这样让家长感觉到,你打电话不是为了告状,而是为了帮助孩子。一旦家长成了你的“战友”,教育就成功了一大半。

奖励机制:用“班级货币”激活学生动力

痛点:低年级的小红花贴纸,到了高年级就失效了,物质奖励也容易功利化。

妙招:班级货币系统

在班里发行“班级存折”,挣“班级货币”。作业全对、做好人好事、考试进步、卫生打扫认真,都可以获得相应面额的“班级币”。设立“班级超市”或“特权兑换”或“转盘抽奖”或“砸金蛋”。校园市奖励制度的实施,使调皮的孩子会主动去捡垃圾、认真写字。这种奖励制度不仅激发了学生的学习积极性,还培养了他们的责任感和团队协作精神,极大地提升了学生的内驱力。

班主任工作虽繁杂琐碎,但只要肯动脑筋,将管理化作精妙“设计”,让教育渗透每个细微之处,便能从“穷于应付”的困局中突围,迈向“游刃有余”的境界。

塑造完整、丰盈、有根的自己 五育立心让每个孩子发光



武汉市第二初级中学致远艺术团(管乐团)受邀在武汉琴台音乐厅表演。

3月4日,春季开学第一天,武汉市第二初级中学七(14)班学生兴致勃勃地讨论着由他们自主设计的班徽,以笔杆为“1”、圆规三角板藏“1425”密码,将少年理想、科学精神与集体温度熔于一炉。这是学校“一班一品”文化建设的生动缩影,也是其以“致远”为核,构建五育融合育人生态的真实写照。

从校园舞台走向广阔天地

“同学们,准备好了吗?让我们一起走进‘大美湖北’!”2025年12月,第十二届“致远杯”校园主持人大赛在校内举行。七年级学生胡龄兮手持话筒,自信从容地讲述家乡故事。同学们自主编排的《太阳的礼物——湖北柿染记》《简韵千年》等节目,从非遗技艺到历史文脉,完成了一场对荆楚文化的深度探索。台下师生沉浸其中,仿佛与古老文化展开一场跨越时空的对话。

读万卷书,行万里路。在“致远”高校研学系列活动,学生们走进高校科研殿堂。在华中科技大学国家精密重力测量科学中心,同学们深入“山洞实验室”,近距离感受科研工作者“在寂寞中坚守,在艰难中热爱”的执着追求。“此行,我们以脚步丈量了科学的疆界,更以心灵触碰了精神的坐标。”七年级高楚宁同学感慨道。

在“致远探索”的引领下,学生们在基础学科深耕细作,更在创新实践中奋勇争先。岱山校区2024届毕业生陈怡轩,在第42届全国中学生机器人竞赛中荣获一等奖,成为学校智育成果的闪亮名片。“遇到思路卡住时,我就去操场跑两圈,换个角度再思考。”她分享道,“物理教会我的不是死记硬背,而是用逻辑拆解世界、解决问题。”

技术赋能提升多维素养

2025年,武汉二初开展“科技赋能润桃李”主题活动,老师们与人工智能专家共同探索AI在基础教育场景中的应用,从实时生成教案、批改作文到设计分层作业,新技术为课堂带来全新可能。“不是让技术取代教师,而是让教师借助技术,把更多时间还给学生。”二初岱山校区八年级语文老师刘妍说。

在“致远探索”的引领下,学生们在基础学科深耕细作,更在创新实践中奋勇争先。岱山校区2024届毕业生陈怡轩,在第42届全国中学生机器人竞赛中荣获一等奖,成为学校智育成果的闪亮名片。

“同学们,准备好了吗?让我们一起走进‘大美湖北’!”2025年12月,第十二届“致远杯”校园主持人大赛在校内举行。七年级学生胡龄兮手持话筒,自信从容地讲述家乡故事。同学们自主编排的《太阳的礼物——湖北柿染记》《简韵千年》等节目,从非遗技艺到历史文脉,完成了一场对荆楚文化的深度探索。台下师生沉浸其中,仿佛与古老文化展开一场跨越时空的对话。

学物理竞赛中获得全国一等奖,成为学校智育成果的闪亮名片。“遇到思路卡住时,我就去操场跑两圈,换个角度再思考。”她分享道,“物理教会我的不是死记硬背,而是用逻辑拆解世界、解决问题。”

科技创新的舞台上,同样闪耀着二初学子的身影。徐铭鸿在2024年世界机器人大赛中荣获三等奖;吴梓源在全球发明大会中国区比赛中脱颖而出;杨亦杰在湖北省航空模型(无人机)竞速赛中摘得桂冠。每一份荣誉背后,都是日复一日的坚持与热爱。

“好声音”从武汉唱响全国

美育润心,声传四海。2025年盛夏,国际青少年音乐节舞台上,刘一伊、杨恒铭、邹冰言三位同学所在的“人文爱乐少年合唱团”,以一曲清幽动人的《茉莉花》征服全场。他们一举夺得16岁以下童声组冠军、无伴奏民谣组冠军及赛事总冠军三项桂冠,用纯净和声让中华少年之声唱响世界。

“站在国际舞台上,我突然明白,音乐是全世界共通的语言。”刘一伊说,“我们用歌声讲述中国故事,也用青春的方式,让世界听见中国少年的声音。”

美育的种子,早已在校园深深扎根。2022年成立的“雅韵”管乐团,作为“致远尚美”品牌代表,短短几年实现跨越式发展。2025年,乐团在全国第八屆中小学生艺术展演活动中荣获器乐二等奖,实现江岸区中学生乐团在全国性艺术赛事中“零的突破”。

每天下午学校的音乐排练厅里,萨克斯、长笛等乐器交织成青春乐章。指导老师陈玥说:“孩子们在音乐中学会协作、学会坚持,这些宝贵品质将伴随他们一生。”

每一滴汗水见证生命成长

体育强则少年强,体育兴则国家兴。2025年7月,武汉市第十二届运动会青少年三人篮球赛场上,校篮球队顽强拼搏,夺得U14组冠军,实现市运周期内“四连冠”。体育教研组组长张敏说:“这4年,孩子们流过汗、流过泪,但从未想过放弃。篮球教会孩子的,不只是如何赢,更是如何坚持、如何面对挑战。”

不懈的坚持,换来的是学校在赛场上的捷报频传:韩泽彬在亚洲国际跳棋锦标赛中包揽男子组常规赛与快棋赛双料冠军,获评“国际棋联候补大师”;丁言一在全国青少年击剑锦标赛中荣获亚军,入选国家少年队;周钰博在省青少年冰球锦标赛中获混合组季军,获评“最佳后卫”;张锦妍夺得市运会少儿组跆拳道第一名。在市运会田径比赛中,16人获30项荣誉;在江岸区“大江金岸”杯游泳比赛中,荣获初中组接力冠军及团体总分亚军。

与体育并行,“致远力行”劳动教育也在悄然改变学生。在“校园农场”里,同学们亲手播种、浇水、收获,体验从土地到餐桌的完整过程。“我第一次知道,一棵白菜大要3个月,我再也不浪费粮食了。”七年级学生乐鸿卓真诚地说。劳动让孩子们懂得珍惜、学会担当,在实践中成长为更有责任感的人。

“教育的本质,不是塑造‘标准件’,而是让每一个生命都能找到自己的节奏,绽放自己的光芒。”校长李自青在阐释“致远”体系时说,“我们希望通过五育深度融合,让学生在文化中提升品格,在探索中锤炼思维,在艺术中丰盈情感,在运动中强健体魄,在劳动中懂得担当。当他们走出校园时,带走的不仅是一张成绩单,更是一个完整、丰盈、有根的自己。”

(长江日报记者魏杰 通讯员杨婉秋 王京)

你问我答

慢适应 稳前行 陪孩子从容开启 新学期

虽已开学,仍有孩子还停留在假期松弛状态:睡醒晚起、电子产品不离手,对作业一拖再拖,亲子间也常因“收心”发生摩擦。六年级的小宇(化名)早上起不来,放学抱着平板刷视频、玩游戏,直到深夜才入睡。妈妈反复提醒调整作息,小宇总是一句“还早呢”敷衍了事。妈妈发现他写作业边刷视频,于是没收了平板,忍不住多说了几句,孩子立刻顶撞:“你天天盯着我,烦不烦!”争吵过后,房门重重关上。站在门外的妈妈满心焦虑。针对开学季学生普遍面临的适应问题,本期《你问我答》特邀硚口区崇仁燕园小学心理健康教师陈鸣,结合真实案例为家长支招。

开学适应,不是一次“收心教育”就能完成的,而是生活节奏、心理状态、学习动力的整体调整。孩子从假期的自由松弛切换到校园的规律节奏,本质上是大脑与心理的重新适应,无法靠一次谈话、几条规定立刻见效。这需要家长多一分理解、多一些陪伴,循序渐进,慢慢到位。急于求成的“一刀切”,只会让孩子产生抗拒心理,反而拉长适应周期。

先稳住自己,理性看待开学焦虑

以小宇为例,妈妈从开学前一周就陷入焦虑,频繁提醒、督促,只要小宇没有立刻行动便情绪失控。其实家长可以给自己这样的心理暗示:孩子适应开学需要时间,多点耐心、少指责;每个孩子节奏不同,不盲目与他人比较;孩子越抵触开学,越需要理解与陪伴;学习是一场长跑,稳步前行远比一开始焦虑虑更重要。放弃“孩子必须立刻听话,马上进入状态”的完美期待,家长的心态自然会平和许多。

情绪上头时,建议家长暂时离开现场,通过以下三种方式调节情绪:

动起来:下楼快走或慢跑10分钟,释放情绪压力;静下来:做5组腹式呼吸,吸气、屏息、呼气有序配合,快速稳定情绪;说出来:听舒缓的音乐或与亲友倾诉,及时疏解负面情绪。等心情平静后再与孩子交流,才能做到温和而坚定,家长情绪平和,孩子才会拥有安全感,更愿意配合调整。

先倾听再沟通,让交流自然不施压

很多亲子冲突并非源于问题本身,而是沟通的时机与方式不当。小宇的顶撞与不耐烦,表面是叛逆,本质是心理防御。在孩子看来,不停提醒与紧盯监督,并非关心,而是控制与不信任,进而触发本能的对抗。想让孩子听得进、愿意改,关键是家长和孩子的对话保持并肩而行、互相理解,而不是情绪激动、观点对立。

——选对场景,在轻松时刻聊天,不在问题发生时说教。不要在孩子玩电子产品、写作业、刚起床时批评教育,可选择吃饭、散步、睡前、共同做家务等轻松放松的时刻,自然聊起开学相关话题。比如小宇妈妈可以在晚饭后散步时,以“马上就要开学了,你们班同学是不是都在准备呀?”开启对话,而非一开口就指责催促,让孩子从心底产生抵触。

——先听后说,耐心倾听,不反驳、不夸大道理。家长可以引导孩子表达:“我发现你最近不太想提开学,能和妈妈说说为什么吗?”孩子表达时,家长不打断、不反驳、不夸大道理,被尊重与被听见的感受,会让孩子对抗情绪先降低一半。当孩子流露出烦躁、焦虑等情绪时,家长不要急于否定,“有什么好烦的”这类话语,只会让孩子关闭沟通的大门。正确的做法是先认同情绪,再引导行为,情绪被接纳后,孩子才能感受到父母的理解,愿意接受后续的建议,沟通才能真正发挥作用。

——把“要求”变成“求助”,激发孩子主动性。邀请孩子一起解决问题:“关于收心上学,你希望我怎么帮你?”“我们一起想想,怎么做能让开学不那么累?”将孩子从“被管理者”转变为“合作者”,让孩子感受到自主与尊重,他才会更主动地配合执行。

科学渐进调整,温和过渡更有效

“一刀切”式收心(突然断网、强制作息、严苛施压)易引发孩子抵触与开学焦虑,循序渐进、温和过渡才是有效方式。结合案例,可通过三步平稳调整:

第一步,作息阶梯调整,每天早睡、早起,逐步对齐校园作息。午休不超过1小时,睡前1小时停用电子产品,以阅读、整理文具助眠,3—5天即可校准生物钟。

第二步,不强行没收电子产品。与孩子共同制定使用规则,明确娱乐时长、使用场景。每天逐步缩减20—30分钟,用阅读、运动、亲子互动替代,减少依赖。

第三步,轻目标+正向鼓励。收心初期只设简单小目标,不追求完美。紧盯进步及时肯定,用正向反馈建立自信,稳起步、慢发力,比急于求成更利于长期学习状态。

心理层面的准备同样重要。简单的开学仪式感,能帮助孩子顺利完成心态切换。让孩子写下不涉及成绩的开学小愿望,关注成长而非成绩。仪式感传递给孩子的是对新学期的期待,而非恐惧与抗拒。

无论孩子适应快慢,愿每一位家长都坚定地站在孩子身边,做最温暖、最坚实的后盾。愿每一个孩子都在陪伴与理解中稳稳启航、自在成长。

操控机器狗转身跳跃 初三学子沉浸式体验智能制造



同学们亲手操作控制设备,指挥机器狗完成前进、转身、跳跃等动作。

长江日报讯(记者刘嘉 通讯员曹英 张洁)近日,武汉市电子信息职业技术学校的“万物互联”智能制造职业体验中心迎来武汉市友谊路中学的百余名初三学子。同学们走进体验区域,沉浸式感受机器人操作师、无人机操作师等职业,开启趣味十足的职业探索之旅。

工业机器人操作体验区里,AI机器人是场全场的“明星”。在老师指导下,同学们亲手操作控制设备,指挥机器狗完成前进、转身、跳跃等动作,现场惊叹声此起彼伏。学生文博森兴奋说:“机器狗的操控比我想象中容易,它的灵活度太让人惊喜了!这次体验让我实实在在感受到了人工智能行业的魅力。”

无人机模拟驾驶体验区同样人气高涨。同学们端坐于模拟设备前,手握操控杆,目光紧盯着屏幕,在虚拟场景中练习无人机的起飞、飞行与降落。从一开始的手忙脚乱,到慢慢掌握技巧,同学们“越飞越稳”。教师吴林介绍,电子信息职业技术学校2025年成立了无人机社团,现有成员近20人,日常训练兼顾模拟操作与实地实操。“无人机飞手是未来的热门职业,希望通过这样的实操体验,让更多学生萌生职业兴趣。”

五育并举案例

组开展实践,在学校老师和中职学生的指导下,尝试制作LED流水灯。大家手持电烙铁、锡丝,小心翼翼地将电子元件焊接到电路板上。大多数同学是第一次接触电烙铁焊接操作。学生周城宇分享:“刚开始特别有难度,锡丝拿近了容易烫手,拿远了又对准不了焊点,反复练习焊接五六个电阻后,才慢慢找到手感。”教师何祥智说,这样的动手体验,不仅让同学们掌握电烙铁、斜口钳等工具的使用方法,更能将课堂上学到的物理知识付诸实践,深入了解电器维修、电子产品设计

等职业的专业技能,实现学以致用。据悉,武汉市电子信息职业技术学校的“万物互联”智能制造职业体验中心,是武汉市第二批中小学生学习体验中心,截至目前已接待江汉区2300余人次开展职业体验活动。未来,学校还将持续丰富体验内容,新建“我是小主播”等特色职业体验项目,为中小学生的职业规划启蒙赋能助力。

长江日报记者刘嘉 摄