2014上海市中小学 “十佳班主任”的故事

主办单位:市教委德育处、市中小学幼儿教师奖励基金会

让“牛”班的学生更牛

上海市教育科学研究院实验小学 冯志兰

自己给自己取一个响亮的班名，自己画一个有创意的班徽，自己设计班级的图书角、休闲区……在上海市教育科学研究院实验小学五(1)班孩子们的记忆里，五年的小学生涯，满是痛痛快快当小主人的经历。

为孩子创造自主环境的，是带了他们整整五年的班主任冯志兰老师。“让每个孩子从小学起，就有自己的想法和主见。”冯老师说，这是她接班初期就定下的目标。

我们都叫“CC牛”

孩子们有小名，冯老师的五(1)班也有一个小名，叫“CC牛”。这是全班在一年级入学后集体讨论的结果。“牛”代表着孩子们入学的2009中国牛年，两个C分别表示聪明(clever)和棒(cool)，也成了班级精神的化身。给班级取班名是冯老师一贯的做法，上一届班级2004年入学，也有个有趣的名字“3M”，即Monkey(猴子)、Merry(快乐)、Marvelous(最棒)。

冯老师觉得，对于低年龄的孩子来说，这样的激励方式远比枯燥的说教有用。为了让班级精神深入人心，冯老师趁热打铁，发动全班同学和爸爸妈妈一起设计班徽。为此，她还特意给爸爸妈妈们写了一封邀请信。很快，几十种图案飞到了冯老师办公桌上，经过在班级网站上的投票，顶着两只夸张CC牛角，系着金色铃铛的卡通牛形象成了班级吉祥物。

大家又再接再厉创作了班级口号和公约，“天天都快乐，日日有收获”成了孩子们挂在嘴边的话。此外，冯老师还指导学生办起了《CC牛报》，通过“班主任寄语”“循环日记”等方式让伙伴们通过笔尖沟通。在教室一角，冯老师摆放了一个“心情语报箱”，孩子们有了心事就能扔进信箱，冯老师每周二、四开箱和孩子们私聊，也会通过《CC牛报》上的专栏，回答孩子们的疑惑。

“班级银行”存荣誉

在CC班，每个孩子都有一个“班级银行”账号，账号里存的，是孩子们的优良表现和荣誉。冯老师认为，培养孩子的“公民意识”比什么都重要。

为了培养学生的自主管理能力，冯老师在班上推出了“人人岗位责任制”，每个同学在班上都有一个服务岗位，人人是管理者，人人也是被管理者。班长向班主任负责，班委会干部向班长负责，各小队干部向相对应的班委会干部负责，各小队成员向所在小队的小队长负责。学习好、肯助人的学生将被推举为“老师助手”，帮助学习困难的同学。

冯老师设计了类似“银行存折”的“小当家”荣誉本，每个学生一本。谁在哪个项目上表现好，就可以敲上一颗星，满五颗星就可以在班级荣誉榜上敲上一颗星，荣誉榜上的星满两颗就可获得本班的代币券1元。代币券满10元就可存入班级银行，并根据存入金额的多少获取相应的利息，学生可拿着代币券，参与班级慈善义拍……

冯老师希望她的孩子们在走出小学校门前，能够学会在尊重他人、遵守规则的前提下，自由地表达自己的观点，有责任感，不人云亦云。

让孩子真正快乐

结合“CC牛”的形象，冯老师将“快乐”作为班级文化精神中最重要的一部分。但是，冯老师坦言，让孩子们感受到什么是真正的快乐，并不容易。

冯老师班有一对双胞胎，姐姐只比弟弟大两分钟。两人一起长大、一样的家庭环境，但个性差异相当大。姐姐细致敏锐、成绩优秀；弟弟外向开朗但总是迷迷糊糊，作业本字迹凌乱，测验成绩也总是不及格。有一天写字课上，冯老师留意到，弟弟在反复写那个“放”字时自言自语：“方文放、方文放”，她忽然想到：如果让他一边念一边写，他是不是就能默出来了？于是，冯老师把课本词语表里所有弟弟不会默的字都编成了口诀。果然，这个为阅读障碍所困扰的孩子，开始从课本中获得乐趣。

班上有个女孩叫小文，三年级第二学期开始，一直叫头痛、胃痛，求医问药很久也查不出病灶，小文于是长时间请病假不来上学。冯老师觉察出个中异样，去小文家家访后发现了问题症结所在——小文的爸爸40多岁才有了宝贝女儿，对小文有求必应，而家中同住的其他长辈亲友也对小文宠爱有加。起初，小文只要一缺课，冯老师就到小文家和她聊天，也引导小文爸爸改变教学方法。在征得家人同意后，冯老师干脆将小文带回了自己家，每天互写心情日记。她告诉小文，“老师是爱你的，你的心我最懂”；另一方面，冯老师也请班上同学帮忙，大家分工合作关心小文。课间，总会有孩子围在小文桌旁和她聊天，午餐时，看到小文不爱吃油炸的鸡翅，她的同桌便主动和她交换食物；自修课上，小文遇到难题，课代表热情地帮她打开思路……离开冯老师家的那天，小文在日记中，动情地称冯老师为“妈妈”。 本报记者 **陆梓华**

冯志兰眼中的“好”学生

2011年，为贯彻落实国家和上海市中长期教育改革和发展规划纲要等文件精神，市教委决定对全市四年级和九年级学生实施《上海市中小学生学业质量绿色指标(试行)》。其中有这么几个测试指数让我记忆犹新：学习动力指数、师生关系指数、学生品德行为指数、学生身心健康指数。

我想，我眼中的好学生应该也有这么几个指数：爱的指数——爱自己、爱他人、爱集体；梦想指数——怀揣自己的理想，为之努力，为之奋斗；阳光指数——成为一个让阳光照进心灵的、明亮的人；健康指数——拥有美好的心灵、康健的体魄。

我想说，好学生就如同冬日的阳光，会给人温暖的感觉。

用童心读懂每个孩子

闸北区实验小学 佘茜

“佘老师最喜欢谁？”如果把这个问题抛给闸北区实验小学五(1)班的孩子们，每个孩子或许都会骄傲地告诉你相同的答案，“我！”

对于伴随他们五年成长的班主任佘茜，孩子们由心而生信任。爸爸妈妈们觉得奇怪，来问佘老师：自家孩子平平常常，他们哪里来的自信，觉得自己一定是老师心中最闪亮的宝贝。佘茜笑了，让每个孩子感受到相同的关爱、相等的尊重，是她为师之初就给自己定下的目标。如今，20多年过去了，她始终叮嘱自己，站在儿童视角，用童心读懂儿童。

每天一句“午餐贴心话”

每天午餐，食堂里负责回收餐盘的师傅总会最后一个到佘茜的班级。因为，这是佘茜原创的“一客饭、一碗汤、一句贴心话”的“午餐贴心话”时间，趁着给孩子分饭分汤的时间，佘茜和每个孩子都要聊上两句。

每一餐，每一句话，佘茜都不是随口说说，而是根据每个孩子的心情状态定制。“贴心话”没有指责和批评，全是鼓励和关心。叮嘱身体不好的孩子别忘了吃药，不爱吃蔬菜的孩子吃光汤里的黄芽菜，看见两个好朋友脸上带着泪痕，佘茜知道她们一定是吵架了，三言两语让两个孩子学会原谅……佘茜说，作为语文老师兼班主任，平日工作节奏很快，不可能保证每天有专门时段和每个孩子谈心，每天利用午餐时间这短短的交流，让她“逼”着自己将目光投向每个孩子，及时帮孩子化解心事。

每个学生都“最受关注”

刚刚毕业的这一届学生，是佘茜从教20余年来第一个从一年级带至五年级的班。佘茜坦言，一名老师带班五年有好处，但也有担忧。她很担心，带班时间久了，自己会不会因为一些固定的标准，不知不觉偏袒某些孩子，而忽略了另外一些，尤其是一些“中游学生”。因此，从孩子们入学之初起，她每周在本子上写下两个名字作为“最受关注学生”，提醒自己特别留意他们的情况，给他们分派各种班级任务，和他们一起午餐，并去他们家里家访。

一个学期下来，所有学生都享受过这特殊的“待遇”，都成了老师“最关注的学生”，当过“班主任助理”。而这背后的奥秘，孩子们并不知情，他们只知道，“我进步了，所以老师要给我更多的任务。”在佘茜的鼓励中，孩子们成了校篮球队主力、棒球队长、国旗班护旗手、鼓号队指挥……

“积极心理学告诉我们，如果教师寄予学生厚望、积极肯定，通过激励的语言和行为来滋润孩子的心田，会使他们更加自尊、自爱、自信、自强。换句话说，教师对学生的期望有多高，学生未来的成就就有多大！”佘茜说。

保护每个天真梦想

闸北区实验小学有一门特殊的德育活动课——“成长中的100个怎么办”。这是佘茜带领校班主任团队共同开发的，问题来自孩子，解决方案则由老师和孩子共同商讨得出。

男孩小琦见多识广，是班里的“开心果”和“故事大王”。但是，有一天，他却涨红了脸在班上大发脾气。原来，小琦是个自尊心很强的孩子。因为个子矮，同学叫他“小矮子”，气得他不仅在家里哭，在学校也控制不了自己的情绪。佘老师了解后，在“成长中100个怎么办”课中组织专题讨论，让孩子们学会换位思考，学会正确沟通，学会相互尊重。一番讨论后，小琦开心地有了新的昵称，“开心果”，他在班级微信群里写下，“今天我的心情就像吃了‘可爱多’，甜滋滋的。”佘茜又组织班上的小不点们，成立了“小个子俱乐部”，每逢周三快乐活动日，俱乐部就开展活动，孩子们一起运动，一起担当校园志愿者，邀请体育老师做教练，鼓励小个子在“风采展示”中闪亮登场。她告诉孩子：不要过多在意自身的缺陷，将“缺点”转化为特点，就能赢得欣赏的目光。小个子俱乐部的孩子们表演的小品，在学校文艺表演中赢得一片掌声。午餐时，小琦总是卖力地捧着三四个饭盒，分发给同学们，他骄傲地说：“我们是——‘小身材，大能量’！”班上的其他同学们，也在和小个子们的相处中，学会了理解和宽容。班中开展海洋馆夜宿活动，大家发现小琦睡觉的地方正靠近机房，噪音特别大。小乔当即提议大家移动睡袋，挤一挤，空出一个位置给小琦，“没关系，你个子小，我们稍微挤一挤，就有地方让你睡了！”

班上有个学习特别优异的孩子，父母对他寄予厚望，但孩子在周记中写到：“我长大后的梦想是做小保安……”爸爸妈妈不理解，但佘茜告诉小叶：梦想不分大小，每个人都应该勇敢地朝着梦想努力。她鼓励孩子在20年校庆现场会上进行TED演讲：“小保安之梦”。在全场的掌声中，父母理解了孩子纯真的想法。佘茜用行动告诉每个孩子，“你们是金子，你们一定会闪现属于自己的光芒”。 本报记者 **陆梓华**

佘茜眼中的“好”学生

在我的班里有这样一群孩子：下雨了，她会第一个冲到操场降下国旗，生怕被雨水打湿；同桌病了，他会悄悄地递上灌满热水的水壶；五年中，只要同小区有同学请假，他都为他们送过作业，抄过笔记；放学后，他排桌椅，倒垃圾，这个岗位工作他坚持了每一天；每次比赛，她都是忠实的拉拉队员，加油、鼓掌，嗓子都喊哑了……这样的学生就是我心目中最棒的孩子！

他们做的每一件小事都是有意义的，他们像阳光，散发着温暖；像细雨，润泽而洁净。他们的美好让我感动，值得身边所有的人去珍惜。我相信，他们长大后会成为知书达理的人。好老师就应该有一双发现的眼睛，有呵护之心，记录下成长中的点滴，并为他们叫好！

图说糖尿病

《一得》
甜蜜负担食为最，运动能减贅肉堆。
饮食遵医“MNT”，勿忘“管嘴”和“迈腿”。

作者:王大光

《二得》
糖病最怕并发症，提防各項指标升。
心脑肝肾足与睛，当心血管亮红灯。

专家点评

2型糖尿病并发症

糖尿病之所以危害巨大，主要是会引发各类并发症，因此被称为“甜蜜的负担”，其中包括：

1.**糖尿病视网膜病变**：成人失明的首要原因

2.**糖尿病肾病**：患者透析的首要原因

3.**脑卒中**：糖尿病患者的心血管死亡率和卒中率比正常人增加2-4倍

4. **心绞痛和心肌梗死**：80%的糖尿病患者死于心血管病变

5.**糖尿病神经病变**：非外伤性远端截肢的首要原因

此外，糖尿病还易产生各种感染，例如肺炎、尿路感染、阴道感染等等，还有一些人以急、慢性并发症为首发表现。因此，预防、控制糖尿病及其并发症非常重要。

上海东方医院内分泌科主任 **冯波** 教授

上海出版业研讨产教融合培养人才

上海新闻出版职业技术学校、上海书刊发行行业协会等近日在上海书展举行“转型、跨越、合作：人才培养与实体书店发展高峰论坛”。来自出版、书商、教育等方面的专家围绕实体书店转型、校企合作等问题展开了研讨。

论坛期间，新闻出版学校与上海书城和上海市书刊发行行业协会签署了产教融合协议，共建本市的书刊行业人才队伍。

本报记者 **王蔚**

复旦海外交流学子发布“留学出国”小贴士

丢掉公主病 必须很独立

近些年，国内高校毕业生选择出国留学深造的越来越多，面对出国，许多家长学生既兴奋、又担心，还有的学生面对情侣分别，有些迷茫。日前，复旦大学10位参与海外交流项目的学霸在网上发布“留学出国”小贴士，其中有告诫学生的，也提醒父母的，还有的则劝慰情侣，希望给即将出国的学弟学妹们一个“定心丸”。

陌生环境 凡事谨慎及时调整

在陌生的环境生活，就要靠自己生活——在国外，最大的变化就是离开了熟悉的环境，没有父母亲朋的帮助。因此，大部分时间，要丢掉身上那些杂七杂八的公主病、王子病，独立生活。

养成良好的生活习惯，培养一门爱好或特长——想家的时候、沮丧的时候特别管用。到了国外，你就知道，再小的困难也会因为不熟悉环境被放大，保持一个积极的心态很重要。外出运动，或者素描绘画，都是不错的选择。

财务问题是大事，尽量少带现金，多刷卡——中国人在国外是出了名的金主，身上携带现金之多在各国“高手”那里都有耳闻。针对中国人的财物盗窃、抢劫问题近年来呈增长趋势，因而，大家出国的时候，建议除了随身带点零钱以供小费外，都刷卡吧。

千叮万嘱 不如教他学会做饭

培养孩子正确的安全观念——家长无论如何叮嘱，孩子出国，总归鞭长莫及。因此，培养孩子正确、成熟的安全观，比在他耳边不停唠叨注意安全，有用得多。

教孩子一两个拿手的菜肴——出国在外，不可能天天到餐馆吃饭，而学校食堂的饭可能又不合中国人的胃口。孩子们在国外吃不到可口的食物，不仅孩子不开心，家长听了也不开心。因此，妈妈们可以在子女出国前，亲自教他们一两道喜欢吃的菜肴，不仅可以增进感情，而且可以帮助孩子改善伙食。

维持原有的作息规律，没必要“跨时区生活”——孩子在外，总想第一时间和他们联系。但出国往往伴随着时差，家长朋友们因为年龄等因素，不建议熬夜陪着孩子聊天，该几点睡觉就几点睡觉，对自己健康负责，也是对身处国外的孩子们负责。

爱情挑战 相互信任不必强求

跨时区的爱情，努力，不要强求——很多出国的同学，在国内有恋人。出国之后，这段感情要不要维系，就像毕业要不要分手一样，困扰了很多人。建议是，大家还是要努力，哪怕好事多磨。大家也不要强求，毕竟时空不一样，感情的事情，谁也说不好。国外也是个花花世界，尤其是中国人与中国人，说得不好听，同病相怜，很容易擦出火花的。建议一样：努力，不要强求。爱在黎明破晓时，就当是自己做过的一个梦。

对他(她)要有信心，感情的基础是信任，没有信任的感情，就像缘木求鱼，毫无意义。

像高司令一样，给他(她)出国前最后一个拥抱——瑞安·高斯林在雨中深情拥抱女主角的那一幕感动了无数女性。但征服女性的不是帅气的高司令，而是高司令愿意把自己人生中最重要的时刻分享给伴侣的感动。因此，出国前的最后一个拥抱，和回国后的第一个拥抱，不妨给你最爱的他(她)吧。 本报记者 **张炯强**