

积极教育塑造阳光少年

——阳光班带班育人方略

白吉斯

中国人民大学附属小学亮甲店分校（北京 102400）

摘要：习近平总书记指出：教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。积极教育的核心在于培养学生的积极心理品质，如乐观、感恩、韧性、自我效能感等，以及促进学生在学业、情感和社会交往等方面的全面发展。我班以积极教育为育人理念，围绕学生的认同、价值、成就三个维度，将积极教育的六大模块贯彻到班级的育人活动中，提升学生的学习能力，塑造学生的向上品格，形成同学间友爱的关系，培养学生接纳自我、寻求意义、追求幸福的能力。

关键词：积极教育；班级管理；学生成长

习近平总书记指出：教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学生的理想信念、道德品质、知识智力、身体和心理素质等方面的培养缺一不可。

积极教育的核心在于培养学生的积极心理品质，如乐观、感恩、韧性、自我效能感等，以及促进学生在学业、情感和社会交往等方面的全面发展。根据积极心理学原理，构建阳光班级，促进成长共同体，家校协同育人，让学生在成长中展现积极自我、培养积极情绪、形成积极关系、追求积极意义、促进积极投入、拥有积极成就，让学生拥有经营阳光人生的力量。

本班学生个性鲜明，有自己的想法和主见；文明有礼，待人真诚；兴趣广泛，每个学生都有两个以上特长，为班级开展丰富多彩的活动奠定基础。家长文化、素质水平高，积极配合老师开展班级工作。我以学校七彩教育理念为依托，自带班以来，认真关注每一名学生的成长，细心记录学生每一点一滴的变化。

基于本班学生及家庭两方面的分析，立足生命成长视角，了解学生发展需求，以丰富多彩的班级样态，激发学生的内驱力。我将学生个体、集体以及社会三者融合，以积极教育为引领，构建阳光班级特色文化，助力学生快乐成长。

1 班级发展目标

1.1 阳光班级总领目标

我从班级实际情况出发，以积极教育为育人理念，围绕学生的认同、价值、成就三个维度，以培养有自信、有目标、有理想的阳光少年，构建和谐团结的班集体为班级

发展目标，形成阳光班级特色文化，激发学生潜质，努力让每一名学生向阳成长。

1.2 阳光班级阶段目标

以构建积极阳光的班集体为目标，形成积极品格与身心健康并重的班级生态，将积极教育的六大模块贯彻到班级的育人活动中，提升学生的学习能力，塑造学生的向上品格，形成同学间友爱的关系，培养学生接纳自我、寻求意义、追求幸福的能力。

1.3 阳光学生成长目标

以培养有自信、有目标、有理想的阳光少年为方向。每学期初，师生共同商议并制定阳光少年成长目标，班委设计量化评价标准，定期评选出“阳光小榜样”公布于班级光荣榜中，激励学生以积极饱满的阳光心态，乐于生活，勤于学习。

2 实践做法

2.1 自信赋能，展现积极自我

为了帮助学生善于发现自身的天赋与优势，发挥优势创造价值，建立自信与自尊，通过温暖的师生初识，个性的风采展现，培养学生持久而稳定的积极心理力量。

2.1.1 温暖初识，发挥优势

在阳光班级特色文化活动中，构建向阳共生的生命场，拉近师生间的距离，在交流中完善自我。

（1）三大锦囊，赋予积极能量

三年级刚接班时，学生面对我时的陌生感令人印象深刻，但从他们表情、语言等细节中也让我感受到孩子们对我的好奇与期待。于是，在与学生见面前，我和前班主任了解了每一名学生的性格特点、兴趣爱好，学习情况等，

在班内开展“以珍惜当下，憧憬未来”为主题的“聊聊吧”交流会，并赠给学生三个锦囊作为见面礼。

(2) 暖心档案，发掘个体潜能

为了让学生因悦纳自我、充满力量而感到快乐，我为每一名同学建立了“暖心档案袋”，“亮出自我”——学生可记录自己的优点，增强自信心；“情绪管家”——学生情绪上出现波动，可随时记录调整最佳状态；“憧憬未来”——学生描述自己的理想，为学习和生活提供充足动力，明确目标。“暖心档案袋”让我更好地了解了每一个学生的思想动态，并给予他们一对一的帮助，让每个学生被看见、被温暖，学生感受到真诚的关爱，愿意敞开心扉，信赖老师。

2.1.2 风采展现，树立自信

为了让学生彼此了解，树立自信，建立友善的同伴关系，鼓励学生通过多彩的活动发现自己、完善自己，从而树立自信。

(1) 成长画像，创造自身价值

为了让学生更好地认识自己、欣赏自我，在一年级刚入学时，我在班内开展了“我的成长自画像”活动。同学们以自我为原型，充分发挥想象力，创作了一幅幅各具特色的自画像，同学们也可以用连环画的形式将兴趣、特长等跃然纸上，绘制自己的成长轨迹，完成对自我的探索。

(2) 阳光舞台，展现个性风采

每名学生都有自己的长处，我鼓励孩子们勇敢站上讲台，展现自己的风采。学生自主在班内开展了“课前两分钟”活动，学生利用这两分钟为讲解一道数学题、读一篇英语小故事、播报一则时政新闻、对科学感兴趣的同学为大家做一个科学小实验。通过丰富多彩的自我展示，不仅让两分钟变得鲜活有意义，更在活动中锻炼自我，树立自信。

2.2 心理赋能，培养积极情绪

为了提高学生情绪的自我管理能力，拥有更多乐观向上的积极情绪。通过一系列的心理活动课程，使学生了解情绪的基本规律，学会引发和提升积极情绪，调节降低负面情绪。

2.2.1 心理课程，管理情绪

为了提升学生的心理健康意识，提高学生的心理调适能力，我们在班中开展“润心”心理校本课程，帮助学生解决心理困惑，学习有效管理情绪的方法。

(1) 阳光微课，拥有心理体验

聚焦班级实际情况，通过问卷调查、访谈等形式倾听

学生的心声。如开展交往主题心理课《真正的友谊》，学生认识到真正的友谊需要真诚相待；情绪主题心理课《突破畏难，有方法》学生在互动中相互鼓励，用积极的自我对话来替代消极的声音，告诉自己挑战是成长的机会；自我管理心理课《精力管理局》学生学会觉察自我状态，了解精力管理的重要性，全情投入到学习和生活中。

(2) FM电台，实现心理共鸣

当同学们遇到心理困惑怎么办呢？班内推出了“心灵电台——会发光的声音”心理广播FM频道，学生自主录制音频上传频道，聚焦不同的心理主题，有针对性地提供心理小妙招、传播心理常识、分享心理小故事等。小姜同学以诙谐幽默讲故事的方式分享“记忆宝典”。小干部收集同学们的反馈和建议，学生也在互动中建立积极的心态和健康的人际关系，实现心理共鸣。

2.2.2 多元评价，乐观向上

学生在学习过程中通过自评修正、互评指导、共评提升等三个层次增强同理心，在多元评价中获得正面的鼓励和支持，从而培养学生乐观的心态，建立积极的人生观和价值观。

(1) 专属君子形象，自评启发

为激发学生的学习潜能，增加自评的仪式感。老师定制闯关卡片，在教室建立完整的“游戏”空间。评价工具变“普通五星”为“君子形象”，依据“德智体美劳”五维一体的细则要求，设计情境式体验评价体系，名曰“勇攀君子山”。集积分，定制双重关，分勤学、敏思、行端、身正、博雅七级，学生每升一级发放君子卡，通过奖励见证自己的高光时刻。

(2) 君子挑战联盟，互评指导

引导学生聚焦自身情况，分步骤制定学习计划形成自我管理约束力，我们在班中成立了君子挑战联盟，通过小组积分挑战的方式激励学生夯实每一个习惯。在积分榜的使用过程中，两周更换一个侧重点翻倍加分，每到月底的过关分享会上，闯关成功的小组分享经验，学生在互学互评中共同进步。

2.3 友善交往，形成积极关系

为了让学生学习换位思考和人际沟通的技巧，建立爱与被爱的意识形态。学生间、亲子间通过友爱的活动，学生学习积极有效的交往方式，构建积极、稳定、互相支持的人际关系。

2.3.1 生生友爱，换位思考

阳光理念中关注学生间的共学与共长，同学之间在和

谐友爱的情感碰撞中，在不断的磨合和相处中，感受心与心的交融，在活动中共赋阳光成长氛围。

(1) 多彩拓展活动，友善交流

为了让学生尽快增进友情，以七色光为元素，学生按照性格、兴趣、特长等方面进行分组，七色小组共商组名，设计口号，定制专属的七色服装，以小组招募的形式开展友爱拓展活动，如“比比谁最快”的智力魔珠挑战赛、“我有你没有”的心理探索实验、“我们的生日线”送祝福活动，让我了解你的“站一站”新尝试，同学们不仅在活动中展示自我，更拉近彼此的距离。

(2) 温暖帮扶体系，共同成长

为了培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，我在班内构建“二七一”帮扶关爱体系。两人一组作为阳光天使开展每周七天的关爱行动，每周一班会课进行关爱反馈，记录每一位同学的成长进步，学生也在互助中建立了同理心，彼此增进了感情。

2.3.2 亲子互爱，人际沟通

阳光班级构建温暖的班级生态，形成和谐的亲子关系。在阳光文化的浸染下，学生知恩感恩，在行动中落实。

(1) 通亲子热线，相互了解

为促进亲子关系，帮助学生建立积极乐观的心态和情感表达能力，我和学生商议开通了“阳光亲子热线”，每天中午为“暖心话时间”，学生可通过电话、文字等多种形式向父母诉说心事，表达爱。如小文同学的学习压力比较大，当与家长沟通后，小文妈妈打来暖心的电话，提供亲子亲密的相处空间，“阳光”亲子热线的出台，也促进家校融合。

(2) 做爱心晚餐，给予关心

爱不仅停留在语言表达中，更体现在行动上。我鼓励学生定期为父母制作一顿爱心餐，让学生懂得感恩。以爱心餐为主题，学生以小课题的形式开展，培养学生的创造力，并通过定期的班级汇报交流，让爱在同学之间幸福的传递。

2.4 自主探究，拥有积极成就

为了塑造学生的意志力和抗挫力，提升自主的学习动机，我在班中开展圆桌实践交流会，按月开展，定标定题，学生学习面对挑战和寻找解决问题的方法，学会面对失败并提高心理坚韧度和抗挫力。

2.4.1 主动学习，问题解决力

以学校“种植课程”为依托，本班认领了学校的七彩小菜地。为了让人人有任务，人人有收获，在班级项目主

席的带领下，全班同学自主分成了申诉组、播种组、管理组、采摘组、解决问题组以及支援组。由于同学们种下的是香菜和小白菜，周末不浇水幼苗就会干死。怎么办呢？小组成员开动智慧，“众筹”了一套自动浇水系统，于是一套“高科技”滴灌系统就诞生了。小组成员主动学习，多次研究，提高了解决问题的能力。

2.4.2 志愿体验，社会实践力

为了让学生走出校园，走进社会，感受最真实的志愿体验。我们班和社区结成“手拉手”协作关系，定期在社区开展社会实践活动。

(1) 家校社协同，志愿服务

在家校社协作下，学生积极参加志愿者活动，每月自定主题，自主开展，学生也在活动中学习和成长。

3 育人特色

3.1 立“阳光育人力”，创新育人模式

基于积极教育理念，探索多元促进学生成长的积极内容，树立班级“阳光育人力”。结合班级学情，构建班级的“1+6”育人模式。“1”指立“阳光育人力”，“6”分别指积极教育中的六大模块，分别为积极自我、积极情绪、积极关系、积极意义、积极投入和积极成就，六个层面联系紧密，互为补充。师生共同构画班级特色管理新模式，学生根据自身特点积极赋能，落实成长点。

3.2 促“家校协同力”，实现主动探究

将积极教育与家校协同有机结合，如学生自主认领了学校的七彩小菜地，当种植时遇到问题，学生采用合作探究、家长协作等多种方式解决问题；班级与社区结成阳光合作关系，学生采用圆桌交流的方式探讨社区中的问题并集思广益，以海报、情景剧宣传、制作影片等方式为社区做力所能及的事；班内开展家长讲堂，学生了解安全自护、卫生、科技等多方面的社会知识。家校协同下学生主动探究，团结合作，获得了与众不同的成长体验。

4 育人成效

在积极教育的引领下，将六大模块融入到学生的学习和生活中，培养学生阳光乐观的心态、塑造积极向上的品格、形成友善的交往关系，在家校社协同育人下，也实现了学生个体和班级整体的共生共进。

教育根植于爱，在积极教育的引领下，我将怀着以爱育人的真情，以足够的耐心和恒心，创设阳光的班级氛围，构建温暖团结的班集体，让学生有自信、有目标、有理想，幸福快乐地成长！