

谋定而动 行且坚毅

——浅谈关于“学生成长指导”的实践心得

张 瑜

北京师范大学第二附属中学 100192

摘 要:班主任作为班级管理的领航人和学生成长的“引路人”，需带领学生在求学路上逐步找寻个人学业发展目标，制定合理的阶段性计划，并为之不懈努力。面对事与愿违，懂得风物长宜放眼量，通过及时总结与复盘反思，不断优化学习方法，调整学习心态，以保持个人的持续成长和蓬勃发展。

关键词:目标 复盘 策略 突破 成长

01 积极尝试 确立方向

育人之道，立志为先。建班伊始，笔者怀揣育人初心，融入学生之中，展开充分且深入的探讨，制定共同的奋斗目标，即“博观约取，厚积薄发；以梦为马，不负韶华”^[1]。前八个字指代的是在笔者和学生的共同努力下，形成一个积极进取、团结互助、注重积累、夯实根底的班级氛围；后八个字意指对于每一位学生个体而言，期待他们在前行过程中能找寻到自己想要扎根发芽的领域，并且能够坚守内心不变的信念，将一路上的风雨泥泞，都化作个人脚下的绵延阶梯，一步一台阶，逐渐走向梦的彼岸。

在日常的教育工作推进中，笔者尤为重视培养学生养成良好的学习、生活、行为习惯，以及积极乐观的思维模式。学习方面，笔者力争在班级中创设团结互助、积极进取的良好学习氛围，努力做到人尽其才，各司其职；在例行每日单词默写的具体实践中，提升默写的“实效性”是笔者和学生们不断在思考和尝试调整的方向。笔者希望借此一方面能够提醒学生单词默写不应仅仅流于形式；另一方面，通过不断试错的真实体验和感悟，让学生逐渐明白所谓的“问题解决能力”，是在处理若干类似“默写”这样看似不起眼的小事中逐渐练就出来的。

课外活动方面，为了能更好地增强学生对班级的认同感和归属感，笔者发起了两种不同模式的活动体验，一类活动是由班委策划，利用班会时间开展的“心有灵犀”系列趣味活动。此类活动在培养和锻炼班委的领导组织、沟通协作能力的同时，还可以有效帮助班级同学暂时从繁重的学业压力中抽离，休闲娱乐，身心放松，体验“心流”感觉，进而分泌更多的“心流”多巴胺，以便协助个人积极正面应对之后学业中遭遇的不如意和挫败。另一类活动是借助丰富的网络资源填补和充实学生的课余时间，帮助学生拓宽认知面。例如，笔者曾经利用课余时间和学生一起聆听了关于 grit(毅力) 主题的 TED 演讲，深入了解了“李约瑟难题”和“科学探秘记忆”等的科学问题以及“国之重器”系列等的核心技术问题。同时，笔者还利用假期让同学们自由组队进行了物理单位定义及变迁历程的课题调研，之后再利用班会时间进行成果展示和分享，在多感官体验并行中，帮助他们尝试更多的可能性。

行为习惯方面，从高一新生见面班会开始，笔者与学生就统一了思想战线，制定了共同目标。自高一上学期中之后，随着多任务并行的紧迫性，笔者指导学生坚持制定并落实每日 To-Do-List，学习时间管理和精力管理，努力提升做事效率，尽可能兼顾学业和兴趣。同时，及时梳理和反思是笔者与学生的生活常态。面对

不理想的结果，例如艺术节中合唱成绩的不如意，班级值日扣分、健康打卡不及时等问题，笔者会带领全班同学进行集体复盘，积极商讨对策，强化责任与担当意识。此外，通过量化个人日常行为表现，从而做到行为规范，奖罚分明，帮助学生逐步迈向自律的大门！

复旦大学的梁永安教授曾对毕业生说过这样一句话：“如果只是以出人头地为目的的话，其实是给自己找了一个非常偏狭的道路。”笔者对此十分认同。因此，引导学生如何以积极正向的思维模式看待问题和困难，亦是笔者尤为关注的方面。笔者希望在三年陪伴中能通过自己的努力帮助学生站在更宏观的视角，拥有更高的格局，懂得采用“终身成长”的思路，更多关注到个人成长和经历过程，淡化对结果和结束的过渡热衷。当然，这并非全然不顾结局，而是要引导学生在前进的过程中时刻警惕“思维惯性”和“路径依赖”，要不断突破自我“舒适区”。通过积极探索，逐步明确个人学业发展方向。

02 细化方案 聚焦落实

笔者所教授的学生是国际部高中生，不同于普通高中的教育模式和学习节奏，对于笔者的学生而言，高二学年是他们为申请大学积累成绩和素材的关键期。笔者认为，想要助力学生实现个人实力跨越式提升，那就需要引导其不断优化学习方案，而非简单的、机械式的盲目努力。相比于过去，在整个学业规划和具体科目学习过程中，学生需要时刻警惕“路径依赖”，积极树立问题意识^[2]，从思想观念与实践操作两个方面进行针对性训练和优化调整。只有如此，才可能实现起于垒土的飞跃。

具体来讲，在高二开学第一课上，笔者首先做的事情是和全班学生统一思想，只有如此，方能在后续各项教育教学工作开展中保持步调同频，真正做到心往一处想，劲往一处使。临近下课前，笔者给学生们抛出了一个有待认真剖析的开放性作业：希望他们在高二上学期夯实学业基础的同时，能够未雨绸缪，提前考虑在即将到来的人生岔路口要做何选择。这是一个主观性很强的问题，没有绝对的好与坏，只有合适与否。笔者希望借此机会，能让孩子们带着思考去前进，到底什么才是真正适合自己的选择。

思想层面上的共识相对而言较容易形成。然而，知易行难。对于学生来说，更为棘手的是实操层面，即他/她已经清楚想要达成的目标，且目前的情况与目标之间存在很大的差距，个人要如何跨越距离取得突破，还需要结合实际情况进行强化训练。以校内 GPA（平均学分绩点）为例，当学生们拿到高一学年 GPA 之后，我们先后利用三次班会课时间，集体开展了阶段性复盘总结活动，对个人

成绩单进行细致剖析,明确下一阶段的学习重点,并有针对性地制定学习计划。比如,对于A同学而言,从GPA构成数据细节来看,他/她的国家课程平均成绩和国际课程平均成绩只要上升0.1,那么相应的GPA就能提升一个档位。接下来,A同学需要重点考虑的事情是,在高二学年的18门国家课程和3门国际课程中,哪些科目是其优势所在,可以帮助实现GPA提升的目标,以及如何提升;哪些科目是个人所不擅长的,对于劣势科目,要做的是关注到平日学习过程中的及时积累和严格落实,从而使得考试时不至于短板过短,避免产生“新木桶效应”的不良结果^[3]。总之,笔者希望通过个体化的剖析,帮助学生结合自身情况,积极发挥他们的主观能动性,寻求更适合自身GPA提升的明确路径。

除了GPA升档的艰巨任务以外,摆在学生面前的还有标化成绩攀升、课外活动核心竞争力等急需突破的难关,笔者亦期望借助一些思考提纲帮助学生有意识地细化策略,精准发力,有效落实,引导他们真正将时间和精力用在刀刃上。例如,学生曾在高二上学期结束时,结合自身情况,进行了详细且充分的自我剖析和下一阶段目标制定。高二学年结束前的期末考试是学生上大学申请前尝试实现GPA翻盘的最后机会,为此,他们格外珍惜,结合个人期中各科考试情况,锁定期末考前需要重点突破的科目,从而使得有限精力得到合理分配。

万事开头难,只怕有心人。尽管在行动之初,学生们并不擅长自我觉察和自我剖析,但通过作者的有意引导、刻意训练,在潜移默化中,逐步内化成孩子们自然而然的个人习惯,助力他们在未来的发展道路上时刻保持着“谋定而后动,知止而有得”的自觉心。

03 转换思维 破局意识

高二下学期原本是学生们大展身手,提升综合实力和竞争底气、为后续申请做最后一搏的冲刺阶段。然而疫情的反弹使得许多教学工作只能线上进行,既有的学习计划被打破。与此同时,今年五一之后,受疫情影响,AP、TOEFL等多项重要考试先后被迫取消。接连的变数对学生来说无疑是雪上加霜,他们奋力拼搏的激情和斗志一再被消磨。加之网课阶段隔着屏幕互动减少、沟通受阻等问题催生出学习疲劳、求知倦怠等诸多消极情绪,很多孩子一时之间乱了阵脚,陷入迷茫和困顿。为此,笔者先后利用4次线上班会课,引导孩子们静下心来审视自我,控制情绪,及时止损,转战新目标ACT。与此同时,笔者充分利用现有资源,展开多视角的经验分享,为学生备战ACT提供支持。一方面,考虑到班内有四位同学已经参加了今年4月份的ACT考试,笔者邀请他们结合自身的学习心得和实考攻略,进行“同学说”分享环节。其次,笔者邀约到几位已经完成申请的高三学生通过视频的形式,复盘个人ACT“来时路”,给学弟学妹们提供了详尽的分科目学习建议和避坑指南。与此同时,作为ACT任课教师,笔者又结合自身的教学经验和教学思考,指导学生逐步掌握三类科学文章的分析策略和“掐时”练题的观念意识。

心境决定处境,为了引导学生尽快跳出当下困局,笔者查阅心理辅导相关资料和成功案例^[4],鼓励学生用实际行动积极应对外部环境不确定性带来的内心焦虑和慌乱。通过引导学生转换视角直面困难,磨练逆境中的心智、锻炼逆风成长的能力,培养个人的逆商思维^[5]!

当完成ACT学习的相关“脚手架”搭建后,笔者还探索了检验学生实践效果的科学方法。笔者借助概率统计学手段^[6],分析历次ACT模考成绩,对学生的阶段性努力成效及时梳理总结。例如,通过统计学中的Z值计算,笔者将学生的各科成绩转化为标准分,直观反映学生成绩在同级考生中的相对位置,帮助学生检验现行的学习策略是否合理有效。当Z值为正,且逐次递增,说明该生的学习方法可行,鼓励其继续保持;当Z值为负,且越来越小,说明该生目前采取的方法欠妥,提醒其及时调整。总之,相比于仅能知晓答题正确率的原始分,Z值可以有效帮助学生对个人ACT学习现状有精准把握,从而尽快找寻成绩提升的清晰通道。

04 心向阳光 用力成长

作为学生成长路上的“托举人”,笔者亦竭尽所能捕捉教育契机,助力学生们成长为有生命丰度的时代新人。例如,今年寒假期间,恰逢有两件国家大事发生:中国女足亚洲杯夺冠以及北京冬奥会圆满举办。笔者从假期微信群里的提前叮嘱铺垫,到开学班会课上特设畅所欲言的“思享”环节,在分享假期见闻过程中,引导学生进行外观自省,以变求进,不断更新。在今年五四节期间,笔者与学生齐聚云端,开展了一场别样的“赋能”班会:我们认真观看和聆听了五四前夕被刷屏的三个励志短片,通过寓意探讨和交流,帮助学生注入勇往直前的动力,引导其深刻体会“道阻且长,行则将至”的道理,使其眼界能够放在更高、更宏大的层面。通过这些教育环境,笔者希望学生未来应对现实难题时,能够做到多视角看待问题,不偏狭,不放弃,不抱怨,从而使得人生真正豁然开朗。

此外,笔者充分利用学校给予的展示机会和平台,通过基于爱国主义题材的自编自演舞台剧形式,逐步渗透并引导学生认真思考:在“小我”的人生规划中,如何将个人价值与社会价值、个人发展与民族未来相融合。不论学生未来在物理空间上走的有多遥远,笔者希望他们能够懂得爱己、爱家,并推己及人。不论身在何处,做什么事情,能够始终心系祖国,对我们的国家有强烈的归属感和使命感,能够拥有“穷则独善其身,达则兼济天下”的豁达胸襟。

05 写在最后 携手向前

不知不觉中,笔者与这一届学生已并肩走过2/3路程,回首来时路,砥砺前行前行。最后的1/3,笔者会一如既往地带领着可爱的孩子们在“突破自我”的道路上越走越远。在成就学生的同时,亦找寻到为人师者的价值与幸福!

参考文献

- [1] 张瑜. 寂寂无名 熠熠生辉 [J]. 中小学教育, 2021(28):235.
- [2] 税慧宇. 让问题充满学生的头脑——浅谈初中科学教学中学生问题意识 [J]. 学苑教育, 2022(17):84-86.
- [3] 王振云, 郑立平. “木桶理论”新解 [J]. 中小学德育, 2018(11):75.
- [4] [美] 卡罗尔·德韦克. 终身成长 [M]. 楚祎楠. 江西人民出版社, 2017.
- [5] 杜云云. 加强逆商教育 引导学生健康成长 [J]. 教书育人, 2021(19):40-41.
- [6] 郝慧, 洪志敏. 基于学生成绩统计分析结果的教学思考 [J]. 内蒙古工业大学学报(社会科学版), 2017, 26(01):108-111.