

团队建设

学校团队建立信任的解决方案

赵飞

当我们在谈及学校信任话题的时候,不少人第一个想法是家校之间的信任,但是在贵阳海嘉学校,把学校内部团队的信任排序在第一。

团队内部之间的信任往往比外部家长对于学校的信任更难。我们经常抱怨“同事不配合,同事传递信息不公开不完整,同事不够坦诚”等问题,导致工作推进受阻,团队效率低下。能够直接抱怨,还算是不错的学校了,起码还有“吐槽”的氛围,更为糟糕的是“不愿直言,不敢越界,不想做事,得过且过……”这都是因为学校团队成员之间缺乏信任!

一所学校内部团队由各式各样的人组成,每个人的经历、认知、思想各有不同,没有信任,团队协作无从谈起,团队信任是团队协作达成的关键与核心。

1. 学校教师团队信任的三大障碍

(1) 沟通太少, 缺少情感链接。

在学校这样一个组织中, 当不信任出现的时候, 大家总会用“文人相轻”四个字来表达, 仿佛文人多的地方总会如此。三国时曹不在《典论·论文》中说“文人相轻, 自古而然”。《汉语成语词典》对“文人相轻”的解释是: 指有些知识分子互相轻视彼此不服气。这种“彼此不服气”是沟通太少, 所以才分一个“彼此”, 而不是“我们”。“轻”是轻视, 在我看来有“不亲”的原因, 如果情感链接足够, 到了“相亲”的程度, 则会“相爱”, 必然就不存在“文人相轻”一说了。我将这种情况称之为“断裂式不信”。这种情况多出现在中老年教师身上, 原本大家有链接有情感的, 处处着着, 因为种种原因, 链接断裂。“断裂式不信”还会出现在不同部门之间, 平常交流太少, 缺少链接机会。

教学策略

探寻农村小学美术教学的新生之路

朱法菊 陈忠毅

在素质教育蓬勃发展的当下, “德、智、体、美、劳”全面发展已然成为新时代教育的核心诉求。小学美术教育, 宛如一颗充满希望的艺术种子, 承载着启迪学生审美、激发创造力与想象力的重要使命。然而, 当我们把目光投向农村小学美术教学时, 所呈现出的现状却令人忧心忡忡, 犹如一幅布满阴霾与困境的画卷, 亟待我们去改变。农村小学美术教学这块领域, 依旧贫瘠, 迫切需要精心耕耘与改良。

一、被忽视的“艺术角落”: 农村小学美术教学现状剖析

农村教育体系作为我国教育大厦的基石, 承担着为乡村培育未来人才的重任。但由于地域偏远、资金匮乏、资源短缺等诸多因素, 农村小学美术教学深陷困境, 举步维艰。

(一) 滞后的美术教育, 僵化的教学理念

在农村小学美术教学的困境中, 滞后的美术教育和僵化的教学理念犹如两块巨石, 严重阻碍了任务的推进。首先是家长存在认知偏差。许多农村家长受自身学识和视野所限, 将美术视为“不务正业”的玩乐。在这种观念下, 无形之中切断了孩子接触美术的物质渠道, 使艺术的“幼苗”还没发芽就失去了生长的养分。从学校方面来看, 应试教育的影响根深蒂固, 如同难以逾越的屏障。课程表上虽有美术课, 但往往只是“点缀”, 一周仅有很少的几节课, 还常常因为主科

(2) 对自己的信任不够, 缺少安全感。

心理学家约翰·鲍尔比提出, 婴儿通过与母亲或其他主要养育者之间的互动, 形成了关于世界是否安全、他人是否可靠的最初印象。这种体验被称为“依恋”, 它为我们未来的信任能力奠定了基础。

婴儿是通过母亲养育者的“依恋”来获取信任和安全的, 成年人把这种“依恋”转移到团队, 但是一个人又往往不可能很快地把团队升级为“母亲、养育者”的高度, 此时, 对于自己的“依靠”程度提升, 但又会感觉到自己其实没有那么可靠, 外部也没有足够安全的时候, 便表现出对团队的不信任。即便自己变得“可靠”了, 看起来好像有了安全感, 好像有了信任感, 但本质上并非信任而是一种防御。我称之为“防御式信任”。这种现象多出现在年轻教师身上。

(3) 对他人不信任, 对工作成果的确定(不满意)。

这种不信任其实表现出的状态是“因为看见才会相信”, 我称之为“条件式信任”。我们往往通过对方的工作成果来评估他们是否值得信赖。一开始对于团队伙伴是怀疑的, 结果他在合作中按时完成任务, 取得了优秀的成果, 就开始信任伙伴了, 但是, 一旦出现对于工作任务不能出色完成, 未能取得满意的工作成果的时候, 这种信任就快速消失了。很多学校对于毕业班老师的安排就充分地体现了这样一种“条件式信任”, 这种信任往往出现在骨干教师和管理者身上。

2. 建立高信任教师团队的三个做法

(1) 故事会

海嘉学校每月都会举行一次“嘉人故事会”, 不同学部、不同学科的, 教师岗位的, 支持岗位的伙伴聚在一起倾听彼此的故事, 听伙伴为什么来到学校, 以及在学校的成就故事, 听完要给出一些反馈。

一开始, “嘉人故事会”举办在学校, 后来又开到学校之外, 开到有氛围的茶馆, 开到家长的办公室, 开到一些大家不常去的地方。倾听者也扩展到了教育同行, 跨界

的朋友, 还有家长……在倾听中, 相互增进了解。

在故事会中大家从“彼此”变成“我们”。

(2) 优势识别

管理中非常重要的一条就是“发挥人的优势”, 海嘉引入了“盖洛普优势识别工具”, 很多伙伴完成了优势识别, 更加清晰的知道了自己擅长做什么, 以及更擅长怎么工作?

比“优势互补”信任更为重要的是自信的建立。通过测评, 我的五个靠前的优势是: 行动、积极、学习、伯乐、成就。根据这五个优势, 我就有了对自己的定位, 做一个“伯乐型支持型”的校长。其实在以前, 我是很期待自己做一个“专家引领型”校长, 通过优势识别, 我调整了自己的定位。至于专家引领的工作就给了我们学术校长张聪, 我就更多的投入到支持大家, 看见大家, 用文章写写大家, 因为找到了独特的“校长道”, 我极其自信。

如果没有参加“盖洛普优势识别”的, 海嘉还利用《优势分析表》, 通过4个问题的回答, 对自己进行优势分析, 同时也对团队提出明确的支持诉求:

A. 您所在岗位及工作特点对人的能力、长处、性格和品格的要求?

B. 根据以上所述, 您的实际能力情况如何? 习惯以何种方式学习和工作? 学历背景、工作经历及以往取得的主要成果是什么?

C. 您在哪些工作上只需要投入比别人少的努力, 就能取得和别人一样好的, 甚至更好的成果?

D. 您目前的岗位要求以及工作内容, 是否发挥了您的长处, 发挥了哪些长处?

F. 为了让您的能力和优势得到充分的发挥, 学校可以做哪些事情?

这样的一份分析表, 同样可以帮助每一个老师员工建立自信, 让其余伙伴更清晰地了解他, 并给予明确的支持。当老师们把自己的“优势”亮出来, 把伙伴的“优势”借过去的时候, 防御之自然也就打开了, “防御式信任”就升级为“优势共享式信任”。

(3) 刻意冲突

心理学家约翰·戈特曼指出, 冲突处理得当, 反而可以成为加深信任的机会。经历过冲突而不散伙的关系, 往往能达到一种新的默契和深度的情感连接, 让关系开始具有更多的韧性和稳定性。我们不仅信任对方的能力, 还开始相信他们的意图和动机, 哪怕在冲突中, 对方做出的行为可能一时无法令人满意, 但我们依然愿意理解和接纳对方。在应对冲突时, 双方通过情感的交流与理解, 逐渐学会接受对方的不完美, 并在这种过程中建立更深的信任。

冲突对于建立高信任团队的意义, 但现实中冲突越来越少, 更多的是“一团和气”。海嘉学校在管理中会刻意制造冲突, 有意地“挖掘引起争论的话题”——把深藏不露的分歧摆在桌面上, 并迫使大家一起着手解决这些问题。问题的讨论要体现出客观性, 大家都要有决心投入争论中, 直到问题解决为止。

“空巴”是海嘉学校感性刻意冲突的“激烈战场”。空巴一词来源于日本著名企业家稻盛和夫先生。(推荐阅读《空巴》一书)“大家一边喝酒, 一边敞开心扉, 说出心里话。”

“敢于冲突”——“刻意冲突”——“接纳冲突”——“解决冲突”, 真正的信任其实就是在冲突中建立起来的。这种冲突最后指向是“什么是正确的”而非“谁是正确的”。冲突也让我们真实地感受到“每一个人都是有局限的, 但是团队超越个体的局限”。冲突后的信任就从“条件式信任”变成了“背靠背信任”, 因为我们的背是靠在一起的。

信任, 不仅仅是一个组织工作顺利进行的关键要素, 对于个体来说是我们人际关系中最宝贵的纽带, 它塑造了我们在关系中的安全感和幸福感。贵阳海嘉学校的愿景是“构建一个爱与幸福的教育社群”, 信任是这个社群的基石。老师之间相互信任, 就会把这种信任传递给学生, 学生就会在校园中因为信任而收获安全感和幸福感。

(作者系贵阳海嘉学校执行校长)

管理经验

用“五项管理”关爱留守未成年人

黄万秀

为贯彻落实中央有关精神, 进一步规范学校教育管理, 全面提高教育教学质量, 义务教育精细化管理的重要改革举措, 必须坚持以“五项管理”(作业管理、睡眠管理、手机管理、读物管理、体质管理)并举, 建设“五项管理”实践园地、打造服务学生创新基地、争创平安校园样板高地等方面取得成效。

探索“五项管理”教育, 在素质教育中育人

在多年的执教生涯中, 很多案例给了我们基层教育一个启发: 在五项管理的基本内容和要求中, 如何加强义务教育学校作业管理、加强中小学生睡眠管理、加强中小学生手机管理等。学校能不能做一个服务型教育, 关键是教师协调、家长诉求、学生管理、实施方案是否落实到位。在案例中出现学校服务型机制建设、学生睡眠管理、手机管理的落实不到位, 对处于青春期的留守儿童会造成一些生活的困惑和管理不到位的情况, 结合实际我进行了几点思考——

一是言传身教表率, 倾心付出育桃李。在教育教学中, 遇到问题要及时和孩子交流, 让孩子思想得到缓解。其身正, 不令而行, 其身不正, 虽令不从。教师个人的言行, 对于孩子们的心灵, 是任何东西都不能代替的, 最好的阳光老师深知教师的行为本身就是对学生的一种无声的教育, 言传的效果要用身教来保证。作为一名普通的教师, 我尽力在教学工作中勇挑重担而作为一名班主任, 我经常利用课余时间与学生交流, 找出学生的闪光点, 帮助他们排除学习中的种种困扰。

二是家校合一助成长, 合作共赢赢未来。对于本班孩子的成长, 我所采取的方式: 尽可能尊重孩子, 让孩子和家长近距离沟通。比如针对班上一名杨同学, 一方面请孩子的父亲来学校商量: 把孩子的书面材料

运动技巧

核心稳定性力量训练提升立定跳远成绩

周敏

立定跳远是一项对青少年下肢爆发力和身体协调性要求极高的运动技能。在训练实践中, 学生们难以掌握正确的动作要领, 或是虽然学会了动作却难以发挥出应有的力量。这其中, 一个不可忽视的原因在于青少年普遍缺乏核心稳定性力量, 导致他们在执行立定跳远动作时无法将力量与柔韧度有效协调起来。鉴于此, 本文旨在探讨核心稳定性力量对青少年立定跳远表现的积极作用, 并提出建议, 以期帮助青少年更好地掌握立定跳远技巧, 提升运动表现。

核心稳定性力量训练概述

核心稳定性力量训练是一种旨在加强腰部和骨盆区域肌肉的力量和耐力的训练方式。

核心肌群包括腹部、背部、臀部和环绕身体中段的深层肌肉, 这些肌肉共同作用, 确保核心稳定, 为身体的运动提供坚实的基础。核心的稳定性在日常生活中是非常重要的, 有助于提高姿势、平衡和灵活性。核心训练的目的包括改善稳定性和平衡、提高运动表现、预防受伤和改进姿态等。核心稳定性训练应根据自身健康状况、训练水平和目标来选择合适的运动量和强度, 从简单到复杂, 逐渐增加强度和难度, 尝试各种不同的练习, 让身体受不同方式的挑战, 以提高整体核心稳定性和灵活性, 定期锻炼并保持持续性, 避免长期不练习导致的效果减退。

在进行任何核心训练前, 必须做适当的热身和伸展, 以避免受伤, 适量补充水分, 保持良好的营养和恢复, 以支撑训练所需的能量。核心稳定性力量训练对于提高整体身体功能、减少损伤风险和优化运动表现至关重要。

核心稳定性力量训练在青少年立定跳远训练中的作用

核心稳定性训练通过加强躯干、髋部和骨盆区域的肌肉力量, 有助于提高身体各部分的协调性。在立定跳远中, 协调性是至关重要的, 它涉及到从助跑到起跳、腾空、落地的整个过程, 良好的核心稳定性能够确保运动员在跳跃过程中保持身体的稳定性和平衡, 从而提高跳跃的协调性和效率, 核心力量训练能够优化立定跳远

微信给家长, 让父亲知道孩子一些不良想法的前因后果, 便于家长和学校进行跟踪。另一方面联系孩子的母亲, 让孩子与母亲通话, 随后将学生近期表现告诉她, 希望母亲对这件事要引起高度重视。除此之外, 我还经常利用工作之余上门家访, 充分调动一切资源, 构建家校育人模式。

加大“五项管理”举措, 助留守未成年人共成长

父母的地位是无人可取代的, 父母的陪伴在孩子的教育中发挥着重要作用。作为老师, 也要及时发现学生的心理成长, 及时了解学生的实际情况, 以专业化的教育知识引导学生, 疏导他们的心理问题。

一是用心陪伴, 用情育人。老师始终把立德树人、德育为先贯彻到教育教学的方方面面, 引导、感化、激励学生, 让学生学会做人, 学会做事。在班级管理工作中, 要有满腔热情、全神贯注地投入到班级管理和学生的思想政治教育之中。如通过主题班会、劳动服务周、传统节日庆祝等丰富多彩的德育活动, 对学生进行社会主义核心价值观教育, 弘扬中华优秀传统文化。狠抓团支部和班委会的班子建设, 十分注意发挥先进模范的表率作用。组织学生开展生动活泼的第二课堂活动, 寓教于乐, 增强学生的集体荣誉感和班级的凝聚力。在抓好班级日常管理的同时, 充分利用班级群与学生沟通, 特别注重与学生的交流, 耐心细致地做好学生的思想工作, 强化德育教育, 打造良好班风。

二是以校为家, 做学生引路人。在日常工作中努力塑造学生健全的人格, 对每个学生都尽力做到细致观察、深入了解、多关心、多谈话, 适时引导, 同时做好家长工作, 争取家校共育, 保证学生身心健康, 让学生调节精神压力的同时尽快进入学习状态, 帮助学生树立正确的人生观、价值观。同时教给学生一些小技巧, 鼓励学生学会一些消除负面情绪的的策略与方法, 提高学生承受心理压力的能力、意志力和耐力。

(作者单位: 贵州铜仁市第六中学)

中的整体动作, 还能减少受伤的风险; 核心力量训练能够增强运动员的力量素质, 特别是对于立定跳远中需要的爆发力和力量传递, 核心区域的肌肉力量是力量传递的关键, 能够帮助运动员在起跳时产生更大的力量, 从而提高跳跃的距离。

核心稳定性力量训练对立定跳远成绩的影响

经过为期15周的精心策划与实施, 本人依据核心稳定性力量训练的核心理念, 将实验过程划分为三个循序渐进的阶段。

在这三个阶段中, 针对30名实验对象, 开展了系统而全面的核心稳定性力量训练。每个阶段都精心设置了不同难度和强度的训练内容, 确保实验对象能够在逐步提升的过程中逐渐增强自身的核心稳定性。每个阶段的训练周期为5周, 确保了训练的科学性和有效性。

实验前后的立定跳远成绩存在显著差异——

平均成绩差异: 实验前立定跳远的平均成绩为182.69厘米, 而实验后平均成绩提高到了205.20厘米, 从实验开始到结束, 参与者在立定跳远实现22.51厘米的平均增长。

标准偏差变化: 实验前的标准差为11.26厘米, 意味着所有测试结果相对于平均值有11.26厘米的离散度; 实验后的标准差为8.39厘米, 显示出测试结果相对于新平均值的离散度变小了, 反映了一定程度上的成绩一致性增加。

综上所述, 实验效果显著, 参与者在接受某种形式的训练、教学或者干预措施之后, 在立定跳远成绩上有了明显的提升, 体现了训练方法的有效性, 通过特定的训练手段可以显著增强立定跳远的表现。

建议

为让学生在立定跳远项目上取得成绩, 体育教师需不断挖掘并实践富有创新性的教学方法与训练策略, 其中核心稳定性力量训练作为体能训练的核心组成部分, 对于提高学生的体能水平和体育表现具有至关重要的影响。体育教师可以灵活地将核心稳定性力量训练融入日常教学和训练中, 弥补传统力量训练在锻炼核心区域深层肌群方面的不足。

然而, 核心稳定性力量训练也存在一定的局限性, 因此, 体育教师在选择训练方法时, 应结合专项训练的特点, 科学合理地搭配传统力量训练和核心稳定性力量训练, 实现两者之间的优势互补, 从而更有效地提升学生的体育成绩。

(作者单位: 贵阳市息烽县永靖中学)