

新学期有新挑战 教师如何从“知道”到“做到”

卜亚杰

相关新闻

接手新班级 我会这样做

新学期，新班级，新挑战。开学在即，接手一个新集体既是机遇也是考验，意味着需要全新的规划与智慧。面对陌生的班情学情，如何迅速破冰，建立秩序与信任？有哪些高效了解学生、顺利开启班级工作的实用建议？一起来看看老师们怎么说——

“三策”破冰

湖北省武汉市洪山区第五小学
万璐

熟，巧破陌生壁垒。在接手新班级前，提前研读学生花名册，避免课堂互动时因读图困难影响沟通效率。开学前通过班级群引导学生提前制作个性化姓名牌，并在开学第一课上结合英语新教材第一单元的“Let's do it”板块，组织学生用英语简述制作过程，既提高趣味性，也增进彼此了解。也可以借助听读作业，逐步熟悉学生嗓音特征，实现“闻声识人”，快速拉近师生距离。

树，明晰学期方向。面对初涉英语学习的三年级学生，我在开学第一课会注重整体引导——系统解析教材结构，帮助学生理解单元设置与学习脉络，同时联系备考及实际应用场景，强调英语学习的现实意义与发展价值。在此基础上，明确本学期的学习期望与基本要求，并留有协商空间，后续根据班情学情动态调整，定期征集学生反馈，形成共识性强的学习公约。

班委精择，助力高效协作。作为一名兼任多个班级教学的英语教师，我会优先与班主任沟通初步人选，再鼓励学生自荐，利用课后托管时间分别面谈，了解其意愿、能力及对职责的认知。每班暂设2名课代表，试行一周后依据实际表现和同学反馈作出调整。过程中注重关怀和沟通，确保岗得其人、人尽其责。

用细节搭建信任桥梁

新疆克拉玛依市第一小学
李爽

深度调研：多维信息收集把握班情。开学前，联动各学科教师及家长，建立起一张紧密的信息网。通过学生档案，初步勾勒出每个学生的轮廓，了解他们性格特点、学习习惯等。

家校同频：温情交接仪式消除焦虑。召开家长会是实现家校同频的关键一步，以“感恩过去+展望未来”为主线，开启一场温暖的交流。总结班级成长历程，表达对之前老师们工作的尊重与认可，并说明接班初衷，强调教师调整的目的是资源优化，让家长们吃下“定心丸”。

走心初见：个性化开学礼拉近距离。准备“三重视面礼”打破陌生感。一是专属座位牌，手写学生名字并附上一句观察评语，精准传递关注；二是定制小礼物，为学生准备鼓励便签，写上温暖的话语，帮助他们建立自信，打开心扉；三是实用盲盒，让学生抽取写有教师联系方式、课后答疑时间等实用信息的盲盒，兼具趣味性与功能性，迅速搭建沟通渠道。

写好开学三封信

江苏省昆山高新区汉浦中学
俞艳君

第一封，致亲爱的孩子们。可以在信中介绍一下学校，也可以介绍班主任的情况，比如带班理念、强调对校园欺凌零容忍等。班主任的一封信不仅可以拉近和孩子们的

距离，还可以把班规融入其中，预防可能发生的冲突。

第二封，致各位家长。给家长写信，主要是介绍新的学期孩子们学业上会遇到哪些挑战，告诉家长怎么帮助学生找到最佳学习状态。给家长一颗定心丸，携手做孩子的“成长合伙人”。

第三封，致学弟学妹。邀请之前毕业的学长学姐给新生们写信，主要涉及学业指导、自信心培养等。孩子们往往比较能共情学长学姐的建议，也愿意把他们当成榜样去模仿和学习。

三原则外方内圆

山东省德州市德城区明诚学校
王莹莹

接手新班级，面对陌生的班情学情，要想快速建立秩序与信任，老师可以“外方内圆”：用外在的严正，树立班级和课堂的规矩，让学生行为有度，学会尊重规则、尊重课堂、尊重老师，对规矩有敬畏之心；用内在的随和，走进班级、走近学生，营造良好的班级氛围，建立与学生之间的信任。

多维视角，高效掌握学情与班情。设计人物卡，让学生填写自己的信息，初步了解学生的个性特长及成长点；通过“房树人测验”，快速熟悉学生的心理状况；设计问卷调查，通过问卷大致了解学生。从多个角度快速掌握学生及班级的大体情况，为顺利开启班级工作做好调研。

搭建平台，组建并培养班委。接手新班级，班委的搭建要

把握好三个节点：前期重在选人，中期重在用人，后期重在培养人，要形成接续有力、稳健前行的力量。班委选择需要定好风向标，为班级带好头。另外，因材施教，人尽其才，才尽其用，激发学生潜力，培养一支“人人能行”的班委梯队。

三个“一”快速上手

四川省成都师范银都小学
陶涛

一场破冰会，拉近距离。开学第一课班会开“姓名+小标签”派对。每人用30秒介绍自己，说完把写着姓名和标签的纸条贴在桌角。接着进行“标签猜猜乐”游戏，教师随机念标签让大家抢答，答对的和被猜中的都能得到奖励。教师要尽量快地认识学生，课间顺着标签聊两句，尽快消除陌生感。

一份小问卷，摸清底细。发放“班级初印象”问卷：“你觉得自己的优势学科是什么”“希望班级有哪些小改变”“有什么想让老师知道的事（可选项）”。教师进行问卷分析后，记录关键信息。问卷学生保留，过两周再看看想法是否有改变，也能让他们感受到“老师在意我的话”。

一次共商课，立起规矩。用一节课设定“班级约定”。每个小组提出2条认为最重要的，师生共同删改合并，最后留8条左右，比如“上课不随便说话”“作业当天交”等，同时明确奖惩机制。

来源：人民教育微信公众号

孩子初升高 如何快速适应

高中学习难度骤升，如何科学调整学习方式？面对快节奏的高中生活，如何帮孩子调适心理缓解压力？……很多高一新生和家长对学段衔接的问题非常关心，中国教育报特别邀请广州市西关外国语学校特级教师陈振林为提问的家长答疑解惑，助力孩子实现初升高的平稳过渡。

如何制定高中学习与生活目标？

金秋九月，许多怀揣梦想的少年们告别初中的青涩港湾，扬帆驶向高中这片更辽阔的海洋。同学们，请自信地打开高中这本书，将更高远的目标写在扉页。

这高远的目标，不只是一所闪闪发光的大学校名，更是未来职业的蓝图，是“为中华之崛起而读书”的信念。请别被初中成绩束缚，高中是全新的起跑线。扉页上的目标，是你航行三年的灯塔，在迷惘时指引方向，在疲惫时注入力量！

家长们，请与孩子探讨未来、倾听梦想，帮助他们将愿景细化为可追寻的目标。

高中学习难度提升，如何转变学习方式？

自信打开高中这本书，请将更扎实的方法写在书中。高中学习的深度与广度骤然提升，仅靠热情远远不够，需要更科学、更扎实的学习方法。

请告别初中的“被动学习”，拥抱高中的“主动建构”。这意味着要深度预习，带着问题走进课堂；做高效笔记，区分重点与疑问；善用思维导图，编织知识网络；能精研错题，深挖根源与规律。

家长们，请关注孩子的学习过程而非只看分数，鼓励他们探索方法，在他们摸索时给予耐心的空间。

高中学习挑战大，如何缓解压力？

自信打开高中这本书，请将更坚定的毅力写在封底。高中难题的困扰、成绩的波动、竞争的激烈、身心的疲惫，都可能成为书页中的

沙砾，这时，请将你更坚定的毅力写在封底。

这份毅力，是遭遇挫折时，咬紧牙关再算一遍的执着；是长跑中，即使双腿灌铅也要冲向终点的倔强；是面对薄弱学科，不逃避、不放弃的韧劲；是抵制诱惑，在喧闹中沉心书桌的自律；是疲惫的晚自习后，依然坚持整理书包的细节；是感到压力时，懂得寻求帮助并重新出发的勇气。

家长们，我们要做好孩子们情绪的“稳压器”和信心的“加油站”。请相信，每一次跨越困难的经历，都在书写他们成长的韧性。

亲爱的同学们，高中这本书的墨香已然飘来，崭新的书页正等待你们去自信书写！

家长朋友们，让我们携手同心，做好孩子们的倾听者、陪伴者和坚定的支持者。相信在家庭和学校的共同守护下，每一位同学都能在这最美好的年华里，将自己锻造成为独一无二、值得骄傲的杰作！

来源：中国教育报

如何轻松适应大学生活？

中国人民大学老师送你5个秘籍

第一次离开家过集体生活，如何快速适应大学的生活节奏？大学课程又多又杂，自主学习找不到方法怎么办？……

很多大学生对诸如此类的问题非常关心，中国教育报特别邀请中国人民大学党委学生工作部（处）魏晓阳老师为学生和家长答疑解惑，助力实现高中升大学的平稳过渡。

秘籍一：做自己的“第一责任人”

在大学，没有老师和家长的督促，你就是自己学习和生活的第一责任人。课程安排、生活节奏、科研探索等，这些都等着你来独立规划和自主驱动。自律与自驱力，将成为你最核心的资产。学会担起这份责任，是通关的必修课。

秘籍二：构建你自己的“装备库”

在大学这座资源丰富矿中，等待被动“投喂”只会错失珍宝。要逐步养成主动获取信息和资源的意识，一方面，多向“过来人”发问，少走弯路；另一方面，要主动查找，学校的官网、公众号、图书馆、科研网站以及诸多的社会资源，都可以成为我们信息、知识和资源的“供应商”；同时，要用好学校资源，把握讲座、实习、科研、社团活动 etc 机会，广泛接触和探索不同领域，逐渐明确自己的兴趣所在和未来方向。

秘籍三：拆解“知识魔方”

大学的魅力，正在于其答案的开放性，“标准答案”在很多时候并不存在。大学的课程节奏更快，要学会建立系统性、批判性的思考框架，洞察知识背后的逻辑脉络，最终形成自己独特的见解。要转变学习方法，在多样化的探索和思考中，逐步养成逻辑思辨、口头表达、团队协作、问题解决等远超市本的“硬核”能力。

秘籍四：开发“人生副本”

学业是主战场，但绝非唯一赛道。大学这片广阔的天地，孕育着无数的可能性。在养成良好学习习惯的同时，也要追寻自己的兴趣，尝试加入一个社团或者学生组织，通过运动、乐器、美术等共同话题，逐步提升人际交往和为人处世的能力，在学习之余，保持开放的心态，探索热爱边界，那些看似“无用”的投入，恰是拼出完整人生的关键图块。

秘籍五：允许“系统升级中”

想家、孤独、焦虑、迷茫——这些情绪并非系统漏洞，而是升级过程中的正常加载。给自己设置一个“情绪缓冲期”，不必苛责自己瞬间适应，不必被焦虑裹挟，允许自己在逐步变化的生活中，慢慢找寻真实的自己，拥有稳定而强大的精神内核。不要害怕困难，不要否定自己，不要持续焦虑，慢些走，总会找到最适合自己的路。