



扫码订阅
微信公众号



扫码订阅
《贵州教育报》

GUIZHOU JIAOYUBAO

指导单位：中共贵州省委教育工作委员会 贵州省教育厅 主管主办：贵州日报当代融媒体集团 国内统一连续出版物号：CN 52-0043 邮发代号：65-6 贵州教育报数字报：https://gzjyb.eyesnews.cn/

学生悄悄传纸条触发瓮安县实验中学教学创新

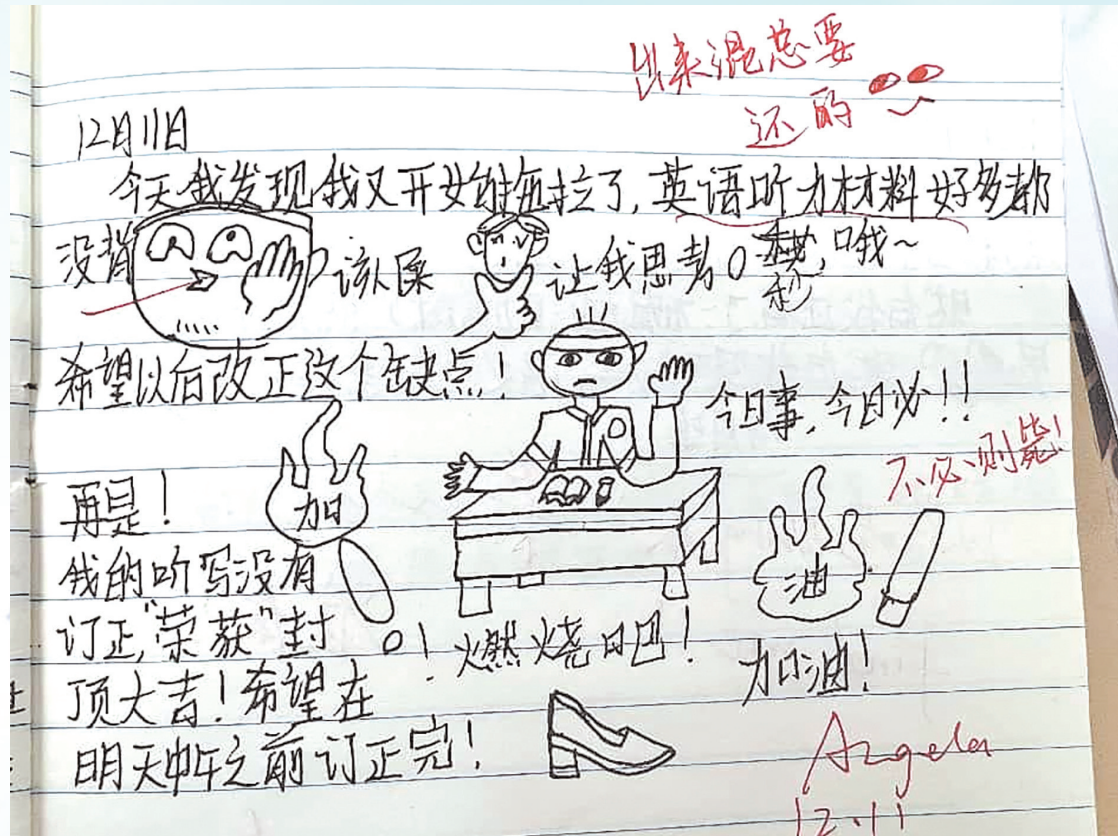
“反思本”里藏着少年最真的心事

本报记者 史紫嫣



傍晚，贵州省瓮安县实验中学的教学楼里，最后一批灯火正陆续熄灭。七年级一班班主任的办公桌上，一摞牛皮纸封面的笔记本还摊开着。翻开其中一本，稚嫩的笔迹写道：“今天数学函数图像还是有点晕，但不敢问……怕同学笑我。”下面是老师用红笔画的“一个笑脸符号”和一行字：“明天大课间来办公室，我们画画玩！——你的‘函数盟友’”。另一页上，学生悄悄透露：“老师，其实我昨晚偷玩手机到12点，现在好困。”老师的回复温暖而坚定：“谢谢你告诉我这个‘秘密’。我们做个约定？这周先试试10点前和手机说晚安，下周来领‘早睡勇士’勋章！”

这不是普通的作业本，而是瓮安实验中学推行了一整个学期的特殊载体——“反思本”。它最初源于书记巡课时偶然撞见的一幕：有学生偷偷传递写有“上课没听懂”的小纸条。这个被传统课堂定义为“违纪”的细节，却触发了学校一场悄悄的“德育革命”。



1. 当“纸条”被正名：从“违规暗号”到“全天候树洞”

“当时那位老师按照班规收走了纸条，但他告诉我，其实准备课后单独给学生讲解。”瓮安实验中学梁双全书记在访谈中回忆这个“关键转折点”，“我就在想，为什么‘纸条’只能存在于地下？为什么不能给每一个孩子光明正大说心里话的渠道？”

这个思考有着扎实的数据支撑。2024-2025学年的学生心理健康普查显示，“43%的学生存在隐性心理压力”。传统的德育课虽每日一节，但20分钟面对数十名学生，“集体说教多、个体倾听少”的弊端凸显。与此同时，班主任工作中，“师生沟通壁垒”成为高频词。

于是，“反思本”构想诞生了。它被明确区别于传统的“检讨书”或“家校联系本”，定位为“基于发展性评价的师生书面对话”。学校甚至调整了作息，将每晚最后一节自习压缩出10分钟，作为“专属书写时间”。“创造一个安全、不被打扰的物理和心理空间，让他们知道，这10分钟里，‘说话’是绝对被允许和保护。”梁书记解释道。

推行之初，阻力不小。有老师抱怨工作量激增：“备课、改作业、处理班级事务已经满负荷，每天还要批阅几十本‘日记’？”也有学生不知如何下笔，

只敷衍地写“今日无事”。学校态度坚决，每周检查落实情况，但更关键的是确立了“批心不批错”的核心原则。老师们被要求采用“三明治式”反馈：先真诚欣赏与肯定，再提一两条仅供参考的建议。“我们约定，回复里不能出现任何批评性语言。”后来，老师的感受也在持续批阅中发生了更深刻的逆转。起初的负担感，逐渐被一种前所未有的职业成就感与情感联结所取代。一位班主任分享，“哪怕学生只写了‘今天吃了三碗饭’，我也会回‘胃口好是福气！希望你明天的心情也像饭量一样棒！’”

真诚，是叩开心扉的钥匙。老师们使出浑身解数：画画好的配上彩色插图，字写得好的设计艺术签名。学生之间开始“攀比”：“为什么老师给你画了个太阳，给我只画了星星？”“你看，老师说我进步了，用了三个感叹号！”

一个七年级女生在采访中谈到了：“以前有烦恼不知道跟谁说，现在都写在本子上。就像有一个24小时在线的、最懂我的树洞。”本子的内容，从干巴巴的作业汇报，逐渐流淌出情感的细流：学业压力、朋友矛盾、家庭烦恼、青春期的迷茫……那个曾被没收的“纸条”，如今以最体面的方式，回归了校园。

2. 无声处的惊雷：本子里“长”出的教育新生态

“反思本”的功效，很快超越了单纯的“倾诉-回应”模式，如涟漪般扩散，重塑着教育生态的多个维度。

对学生，它是自我规划的“指南针”。当有学生不知道写什么，老师会引导：“可以写写明天的计划，或者今天哪个知识点可以学得更好？”八年级的刘同学发现，坚持记录后，“脑子更清楚了，知道每天要攻克什么”。九年级的班主任罗老师观察到：“它培养了复盘和规划的习惯，这种能力会受益终身。”

对教师，它是精准教学的“听诊器”。“以前是靠猜，现在是有‘大数据’支持。”一位老师笑言。当多个学生在反思本中提到同一知识点困惑时，信号就明确了。“比如最近很多孩子写二次函数理解吃力，我马上调整了下一堂课的教学策略，放慢节奏，多增加图示。”这不仅提升了教学效率，更让“以学定教”落在实处。班主任也能借此与其他科任教师高效沟通，协同解决问题。

最深刻的改变，发生在关系

层面。九年级班主任罗老师分享了一个故事：因故请假几天，回来翻开反思本，看到学生写：“想到下学期就要毕业，突然好舍不得您。”那一刻，我感觉到所有的付出都值得。我们不仅是师生，更像是彼此生命旅程中一段重要的陪伴者。”

家长也感受到了变化。一位七年级女生的家长在采访中坦言：“孩子有些‘小秘密’不愿意跟我们说，但会写在反思本上。老师会酌情把关键信息反馈给我们，我们再配合引导。”她提到女儿曾因沉迷手机游戏导致成绩下滑，亲子关系紧张。“通过反思本这个桥梁，老师及时介入，孩子慢慢改变了，现在在家能合理控制手机使用，也愿意跟我们聊天了。”“孩子的改变，一眼就能看出来。”这位母亲欣慰地说。



3. 通向未来的“航海日志”：从情感破冰到体系重构

“反思本”的成功，并非一个孤立的教育技巧，而是瓮安实验中学系统性教育变革的冰山一角。它被放入一个更宏大的“去批量化”教育体系和“五元共治”的治理框架中。

在学校规划中，“反思本”是“1+X”学生成长支持体系中的“1”（核心载体），与“X”——包括初中部的“航海日志”、高中部的“未来规划”、小学部的“小种子成长记”等综合评价手册——共同作用，彻底改变唯分数的评价模式。

更深层的驱动，是对教师角色的重新定义。“AI时代，知识传授可以更高效，但‘育人’的核心——陪伴、关怀、点燃——永远无法被技术替代。”梁书记

如此阐述，“我们引入AI智慧课堂，目标正是把老师从繁琐重复的劳动中解放出来，把时间还给‘育人’，还给孩子走心的交流。”为此，学校全力改善教师待遇与生活条件，新修宿舍楼，举办温馨的入住仪式，“想让老师先有家的感觉，有幸福感，他们才能把这份温暖传递给”

学生。”

变革也指向家庭。针对当地留守未成年人多、家长学历普遍不高的现状，学校每周推送1、2期“家庭教育微讲堂”，用简短的文字、校园美景和孩子们的笑脸作为背景，“让教育理念以最柔软的方式触达家长。”学校还专门编写了家长成长手册，努力构建“学生-教师-家长”三位一

体的教育共同体。

回顾“反思本”的历程，它始于一张被没收的纸条，成长于每日十分钟的静默书写，最终撼动了传统教育的坚硬外壳。它证明，当教育者放下居高临下的姿态，学会侧耳倾听，那些曾被忽略的细微声响，终将汇聚成生命拔节成长的澎湃回响。

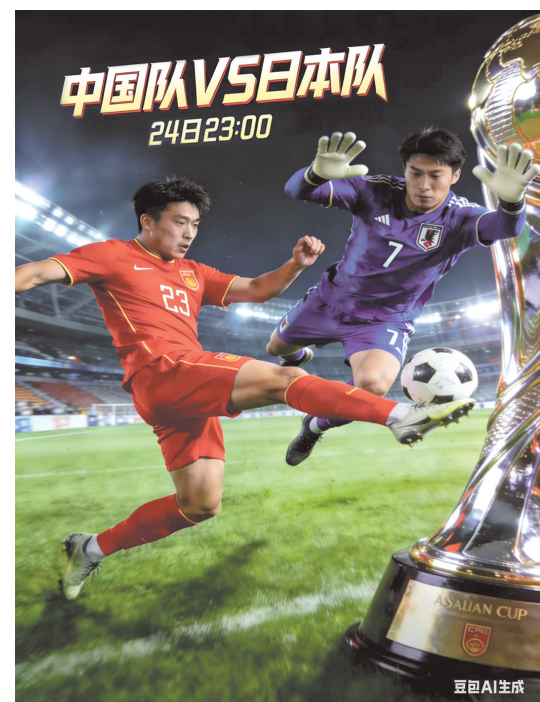
夜深了，又一批反思本被整齐地码放在教室前方的柜子里。本子里，藏着少年最真的心事，写着师长最暖的回应，共同勾勒一幅关于信任、成长与未来的教育图景。在这所贵州县城的中学里，一场静悄悄的革命已然发生：教育，正从冰冷的规训，回归温暖的理解与对话。

2026年高考时间公布 6月7日开考

新华社电 记者1月22日从教育部获悉，教育部日前印发通知，对做好2026年普通高校招生工作进行部署，明确2026年高考全国统考于6月7日开始举行。

通知提出，要进一步健全考试招生安全管理体系，保障高考安全平稳和公平公正。各地各高校要严把考试入口关、监考关，积极推进信息化赋能，强化考试环境综合治理，加大考试招生培训机构规范治理力度，及时协调处置各类涉考突发事件。要严格执行国家招生政策规定，严格遵守高校招生工作纪律，严格落实高校招生信息公开机制，强化招生录取监督，切实维护良好招生秩序。

“计划有变！准备夺冠！” 明晚11点U23国足决战日本



“计划有变！准备夺冠！”U23国足闯入亚洲杯决赛后，这个刷屏的口号，让中国足球多年来憋着的一口气，找到了爆点。

小组出线、闯入四强、冲进决赛……这支青春之师不断创造历史的背后，让亿万球迷热泪盈眶的，是漫长低谷后的高光，是信心透支后的惊喜，更是历经无数次失望后难能可贵的希望。

U23亚洲杯的赛场，曾长久地陈列着中国足球的苦泪。自2014年赛事创立以来，中国队过往五届比赛三度小组垫底出局，从未晋级过淘汰赛。而这一次，他们不仅“黑”到底，以五战零失球的坚韧防线令人惊叹，半决赛三球大胜更让球迷惊呼“中国神话，还在继续！”“留给越南队的时间不多了……”“谁说‘苟’着踢，中国队换剧本了！”将奇迹进行到底，中国足球迈出了向前向上的坚实一步。

本届U23国足以2003至2006年龄段球员为骨架，他们正是在2015年《中国足球改革发展总体方案》颁布、青训建设被置于战略高度后，系统成长起来的第一代成果。

阵中既有本土青训标杆王钰栋，也有从西班牙留洋归来的李昊，还有从校园足球体系中脱颖而出的张曜晖。主帅安东尼奥2018年来华，与多数队员相识多年，共同成长。百花齐放的青训路径与长期稳定的教练团队，构成了本次“奇迹”与“神话”的基础，其模式也将为未来提供有益借鉴。

当然，胜利面前保持理性的审慎同样必要。由于本届U23亚洲杯成绩并不直接与世界杯晋级资格挂钩，日本、伊拉克、乌兹别克斯坦等强队并未尽遣主力。因此，这次历史性突破激荡起的浪花标志着航向的正确，但中国足球在亚洲的真正位置，仍然有待更多硬仗去标定。

24日23:00，中国队将在决赛中对阵日本队。夺冠当然是人们心底不掩的期许，但无论最终胜负如何，中国男足与球迷都将共同享受这场睽违22年之久的决赛，享受足球最纯粹的激情与快乐。

春山可望，万事可期。期待这个大赛时节迸发的热血与惊喜，能够成为国足止跌回升的新起点。

导读

“我的摔跤是语文老师教的！”

02 综合