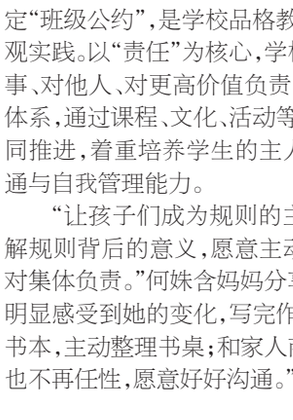
家校之间
家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子
【家教周刊】
热线：028-86110109 86110843
邮箱：jjzk-2@126.com
教育导报

好奇实验室

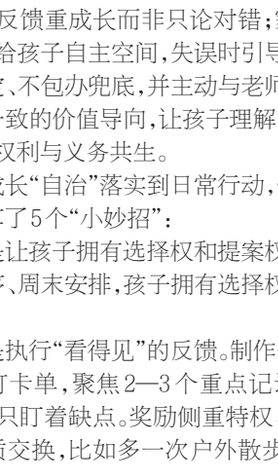
解锁“班级公约”——教会孩子为成长“负责”

本报记者 马晓冰



这学期开学不久，乐山高新区实验小学五(4)班开展了一场关于“班规”的大讨论，从观察身边问题、为集体提建议，到踊跃发言、共同制定“班级公约”，每个孩子都参与其中。两个月来，这份“公约”落地见效，并在实践中被优化补充，孩子们的积极变化让老师和家长感到惊喜。

一份“班级公约”，如何唤醒孩子们的“自治”？本期“好奇实验室”走进乐山高新区实验小学五(4)班寻找答案。



实况直播间

勇敢表达 学做班级“小主人”

“课间追逐打闹容易撞到路过的同学，还会吵到其他同学，我们应该维持文明有序的课间环境。”学生何姝含代表小组同学为“班级公约”建言献策。

“其实我有点紧张，担心想法不被大家认可。但看到同学们认真的神态，我慢慢放松下来。”何姝含回顾道，“勇于说出自己的真实想法，就是参与班级建设，这是一件很有意义的事。”

以往，班规、纪律更多是老师和学校的硬性要求。班主任伍倚林表示：“如果孩子们只是被动服从，心里并不认同，规矩就只是外在约束。若他们全程参与、群策群力，自然能生发对规则的认同感。”

在老师的引导下，同学们一起聊班级里的管理难题，找出课间追逐、交作业拖沓、沟通不善等议题；接着是小组讨论，分组写下需要坚持或改进的行为，分清“纪律底线”和“品格追求”；随后各组代表上台，围绕课堂纪律、卫生习惯、文明礼仪、同学相处等方面分享建议；然后，所有人逐条投票表决；最后对商定好的“班级公约”庄严承诺，全班一起朗读，签上名字。

“公约”内容同步对接班级积分规则。对此，一位男生提出建议：“‘公约’不要全是惩罚，我们做得好的地方也应该被看见。赢得积分，除了遵守纪律，也可以有主动帮忙、体谅别人这些小事。”这个角度的发言让伍倚林感到惊喜，同时她也明白了：孩子们并非不能理解规则，只是不喜欢那些用来“管住”自己的干瘪条款，他们期待一份公平、有温度、能看见优点的约定。

商定“公约”的过程，是一堂生动的规则教育课。孩子们学会了理性表达、倾听不同意见，懂得了协商、妥协、兼顾他人，为自己的选择负责；也理解了“公平”不是只对自己有利，集体的美好，需要大家一起出力。

问号研究所

一份“公约”如何改变一个班级？

“现在，我们班课间追逐打闹少了，同学们交作业也及时了。”学生章欣语说，“而且，‘公约’不是用来管束同学的，是我们一起遵守的约定。如果有人违反，会先由班干部友好提醒，劝说无效再请老师帮忙。”

“班级公约”落地后，对照“公约”、主动反思成为孩子们处理矛盾的首选。伍倚林举例，以前课间发生争吵，学生第一反应是找老师告状，现在不少人会说：“我们看看‘公约’里怎么说。”犯错的同学也不再抵触批评。还有，课堂倾听纳入积分奖励行为后，抢话、打断别人发言的情况少了；清洁值日、整理书柜这类小事，有人主动抢着去做，班级氛围更加友好。

“公约”的长久生命力在于共同执行与维护。伍倚林坚持正向引导优先，用“品格积分”激励履约；而违反“公约”，以自主反思为主，优先选择补偿式改正，不搞羞辱式惩罚。监督以学生自治为主，设品格议事小组、轮值组长和纪律观察员，老师协助引导、仲裁。“每月一次的品格班会上，我们会对“公约”进行回顾与修订，如果某个规则长期难以落地，或班级出现新问题，随时可以提交提案，全班讨论修改。”伍倚林说。

“品格积分、梦想币这类全场景评价，能把抽象品格转化为可观察、可激励的具体行为。”学校德育处主任龚元丽介绍，引导学生自主制定“班级公约”，是学校品格教育落地班级的微观实践。以“责任”为核心，学校构建起对己、对事、对他人、对更高价值负责的24项品格教育体系，通过课程、文化、活动等六大育人方式协同推进，着重培养学生的主人翁意识、协商沟通与自我管理能力。

“让孩子们成为规则的主人，他们更能理解规则背后的意义，愿意主动约束自己，学会对集体负责。”何姝含妈妈分享，“这段时间，我明显感受到她的变化，写完作业不再随手乱放书本，主动整理书桌；和家人商量事情的时候，也不再任性，愿意好好沟通。”

知识科普站

学会尊重和理解 在集体中成长

孩子们相互协商、彼此监督，为什么比要求他们服从现有规则更有效？山东省荣成市教育教学研究中心班主任教研员杨雪梅认为，答案藏在“集体意识”里。

“一个人自律有时候很难，但大家一起定下约定、互相提醒，就更容易坚持。”章欣语说。

“集体意识”并不等于整齐划一、服从管理，而是和而不同、共同成长。杨雪梅指出，好的班集体能看见每个孩子的独特性，让他们因共同目标相互联结——“班级公约”便体现了同龄人的联结。老师的时间和注意力有限，监督只能是点状的、事后的；而同学朝夕相处，提醒是即时的、全程的、平视的。违约则意味着对同伴失约。这种约束力，比成人权威更有效。

这也提醒家长，协商的过程本就具有教育价值，听听孩子怎么想、留出一定讨论空间，有助于儿童的道德判断从“他律”走向“自律”。“人是否愿意遵守一项决定，不仅看结果对自己是否有利，更看产生结果的过程是否公平。”杨雪梅以“班级公约”的产生举例，孩子们经历了提议、讨论、表决的完整流程，每个人都有表达的机会。即便最终采纳的不是某个孩子的最初方案，因为程序是公正的，他也会接受集体决定。

“集体意识”也是班级文化的黏合剂。提到班级文化，人们会想到墙上的标语、班徽、班训。在杨雪梅看来，这些只是班级文化表层形式；真正影响孩子的，是背后的制度与规则、价值与精神。她指出，“班级文化彰显一个班级整体的性格，它藏在人人默认遵守的价值、习惯和相处方式里。看不见、摸不着，却像空气一样，每个孩子沉浸其中。”

好的班级文化，靠全体同学共同参与；孩子的成长，也离不开集体的陪伴。在班里有同伴、被需要，孩子才更有底气去探索、试错，这份安全感与归属感，是许多积极品质的起点。

家庭小课堂

家校接力 自律习惯“不掉线”

章欣语妈妈发现，女儿把在班级里学到的责任意识带回了家：主动规划写作业的顺序、整理学习用品，提醒妹妹玩耍的规则，还邀请家人一起制定“家庭公约”。她感慨：“相较单方面下达命令，家长平等商量，孩子更容易接纳建议，也更乐于自主管理。”

如果孩子在学校养成的好习惯没有延续到家里，家长也不必过于担忧，伍倚林指出，孩子的自律“掉线”并非故意不听话，可能是一天的自我管理已消耗较多意志力，回家后本能地放松。

做好“接力”，帮助孩子延续自主感、胜任感。龚元丽建议，家长要认识到规则不等同于管束，相信孩子、适度放手，多些耐心接纳孩子行为的反复；对于“家庭公约”，全家都要遵守，家长需以身作则，和孩子一起在履约中进步。

“自我管理是规则教育的核心，也伴随孩子一生的底层能力。”杨雪梅提醒，“做小主人”不等于放任自流，“集体意识”不等于听话服从；家长要放下“管住孩子”的思维，理解自主管理是慢成长，避免学校、家庭两套标准。她建议，学校主抓集体实践，老师做引导者和底线守护者，反馈重成长而非只论对错；家庭做延伸训练，给孩子自主空间，失误时引导复盘，不替代决定、不包办兜底，并主动与老师沟通。双方保持一致的价值导向，让孩子理解自由与责任相伴、权利与义务共生。

把成长“自治”落实到日常行动，伍倚林为家长分享了5个“小妙招”：

一是让孩子拥有选择权和提案权。比如写作业顺序、周末安排，孩子拥有选择权，责任感会更强。

二是执行“看得见”的反馈。制作一张简单的习惯打卡单，聚焦2—3个重点记录孩子进步，不要只盯着缺点。奖励侧重特权、陪伴，而不是物质交换，比如多一次户外散步、自主安排阅读时间。

三是用反思对话代替说教。不要直接评判对错，而是提出“刚刚发生了什么？原本想要什么？下次可以怎么做更好”等具体问题，引导孩子复盘，培养其自省能力。

四是赋予专属小任务。给孩子设立固定的家庭责任岗，比如整理鞋柜、喂小动物、收拾餐桌，培养他的价值感、胜任感。

五是设置定期家庭议事时间。每周留一小段轻松的时间，一家人聊聊这周哪些地方做得好、有什么困扰，一起商量调整，营造平等沟通的氛围。

本版图片均为资料图片

明天再说“我爱你”

■ 李冰

每天晚上睡觉前，5岁的儿子都要和我聊会儿天，总会滔滔不绝地给我讲他吃了什么好吃的很开心，玩了什么好玩儿的很开心。等各自分享完后，就到了我们的睡前仪式。我会吻他的脸颊，对他说：“妈妈爱你，晚安！”而他，也会甜甜地回应道：“我也爱您，妈妈！”

但是今晚，他却说道：“妈妈，你明天再说爱我吧！”“为什么呢？”我问他，他却沉默不语，转而闭上眼睛睡起了觉。

我暗自失落，回想白天发生的事，企图找到儿子一反常态的原因——实际上，我才刚刚开始思考这个问题，答案就自动跳了出来。今天傍晚，我在厨房里忙得团团转，儿子在客厅大声地喊着“妈妈，妈妈……”无奈之下，我只好关火走出厨房。然而，当我来到客厅时，看到的是满地狼藉。书架上的绘本被他一本一本地抛在了地上，几十支画笔滚落在客厅的各个角落，沙发下面还有大片大片的水渍。我强压着怒火，问他有什么事。他一把甩过遥控器，嚷嚷着让我给他找动画片看。

“看动画片可以，不过得先把地上收拾干净才行。你看看，这书和笔被你弄得满地都是……”我的话还没有说完，儿子就急了：“不行不行，我就要先看动画片！”他一边说着，一边用力地扯着我的衣角。我一下按捺不住情绪，大声地吼道：“我说不行就不行，你不收拾干净，就别想看动画片！”

我想，那一刻，让他感到害怕的不仅是我的声音，一定还有我的容貌：瞪着的眼睛，皱着的眉头，张开的大嘴，扯着的嗓子。这个画面对于幼儿园的小朋友来说，确实是一个不小的冲击。儿子“哇”的一声哭出来了。然而，他的哭声并没有唤醒我的理智，我反而更大声地压制他。斥责声和哭声此起彼伏，一时间谁都无法压倒对方。情急之下，我一把抄起面前的小人儿，“啪啪”往他屁股上打了两巴掌。

其实，打完我就后悔了，马上将哭得泣不成声的儿子紧紧地抱在怀里，自己也跟着他无声地流下了眼泪。事后，我跟他道了歉，并一起收拾好了客厅。原本以为我给他讲清楚道理就行了，但其实，他心里的阴影还没有散去。

我心里也是愧疚的，所以今晚才会反反复复对儿子说了很多遍“妈妈爱你”，无知地把口头表达的爱意当作应急的“情感创可贴”，以为说多几遍，就可以覆盖孩子心里的创伤。殊不知，“创可贴”下，孩子的伤口仍然在溃烂，因为我对他又吼又打的行为早就给出了一个信号：妈妈的爱会随着坏情绪的到来而消失。所以，在儿子眼里，妈妈爱的库存是有限的，今天说得多了，明天就没有了。

孩子感知爱的关键不在浓度，而在稳定性。父母给孩子的爱不必喧哗、不必浓烈，如涓涓流水就是最好。儿子委屈的恳求已经说明了一切，我也在今晚明白了，爱不是需要反复强调的誓言，而是藏在每一个日常细节里的陪伴和示范。

班主任解忧室

家长忧心事

孩子是学校的“文体小明星”，但他经常参加训练和比赛，已经影响了学习节奏。我当然知道全面发展是好事，可到底该怎么平衡呢？

帮“文体小明星”找回学习节奏

本期解忧人 岳晓琴：成都市新都区谕亭小学语文教师，17年班主任工作经历，曾获成都市优秀班主任等荣誉。

家长您好，能培养出“文体小明星”，说明孩子优秀，您也一定付出了很多，而且一直在为孩子思考、规划，本身就是一种负责。其实，这份“怕耽误孩子学习”的纠结，应该是很多家长共同的担忧，既希望他学业优秀，又希望他全面发展，这背后到底该如何平衡？

一、看见“时间冲突”背后的习惯养成

频繁的训练和比赛把孩子的学习时间切碎了，以下这3个方面，常常是需要老师和家长关注、沟通的重点：

1. 注意力断层：赛场氛围热闹，孩子习惯高频刺激后，回归课堂难以快速静心，上课走神、写作业拖沓等等，都是常见问题；

2. 精力不济：排练、比赛消耗了孩子大量的体力、心力，疲劳使得他迫切需要休息，在完成深度思考类作业时便心有余而力不足；

3. 学习习惯断裂：长期备赛往往会打断每日预习、阅读、整理错题的固定节奏，久而久之，孩子在学习上就变得浮躁了。

二、放平心态，看见孩子拥有的独特优势

我曾经也有学生因常年外出参赛，成绩一度下滑。但通过家校配合引导，一学期后孩子不仅成绩稳步提升，同时斩获多项区级、省级比赛奖项。二者并不对立，找对方法就能双向促进。

首先，我建议您转换视角，关注孩子在文体活动中的优势，比如在训练中养出的坚韧品格、抗挫能力，以及行动中的专注力和超高执行力，这类优秀品质可以迁移到学习中，转化为后劲力量。

其次，希望您肯定自己：及时察觉孩子学习节奏失衡，并愿意主动寻找解决办法，这为我们协同共育奠定了良好的基础。

三、四个日常着力点，落地科学引导

“时间冲突”看起来确有影响，但别忘了，规划时间的是人，时间是可以被我们高效利用的。此时，家长不必急着把时间表排得满满当当，我们可以试着把训练场上的坚持、专注和抗挫力，一点点接到学习上来。特别要注意以下4个着力点的环环相扣：

1. 靠“最小学习闭环”接住“学习线”。

孩子缺课不可怕，怕的是缺了之后一直没接上。我们可以和孩子商量一个“最小闭环”：课前用10分钟预看重点；因比赛缺课，当天第一时间向老师、同学借笔记，把重难点补齐；通勤、候场这类碎片时间，做好背诵、听读这类低负担任务。

您别小看这3件小事，它们的作用不是多学多少，而是让孩子每天都知道“学习这条线还在”。链条接住了，后面的安排才有落脚点。

2. 用“三色任务表”把时间节律稳下来。

时间被切碎后，孩子最需要的是看见“什么必须做、什么重点做、什么可以留白”。我们可以和孩子一起制定分类任务表：“红灯”代表底线必做，比如校内作业和固定睡眠，绝不妥协；“黄灯”代表阶段重点，备赛期训练优先，在校学习则以完成作业、阅读为核心；“绿灯”是每日15分钟放松思考，用来缓解压力。

时间管理的关键，不是家长盯得多紧，而是让孩子感到“我是时间的主人”，因此，建议任务进度由孩子自己把控，家长只需在“红灯任务”旁签名确认。

3. 借助家庭复盘陪孩子学会选择。

全面发展不是事事精准兼顾，而是动态选择。每周可以专门设置一个“取舍思考”家庭讨论环节，家长帮孩子分清、分类“必须参加”和“可以放弃”的活动。孩子越早明白成长贵在取舍，越不会被“样样都想要”拖垮。不妨把复盘会开得温和一点，不催促、不指责，让孩子自己说出选择，他反而更愿意为选择负责。

此外，家长和孩子共同记下“今天在学习上克服的一个小困难”，并讨论“这和训练中那次扛过去很像”，也是在帮孩子降低启动难度，把训练里的坚持悄悄迁移到学习上。

4. 家校共育留出弹性空间。

家校协同不是出了问题再补救，而是提前给孩子留出可调节的空间。比赛前提前告知各科老师，申请弹性作业；平时常和老师沟通孩子听课状态，发现问题一起调整方案。备赛冲刺阶段，可以和老师商量减少拓展习题，优先保证基础作业；比赛结束后设2—3天缓冲期，不额外加码，优先补全落下的知识点。这样安排，孩子不会在“比赛—补作业—再比赛”里被推着跑，家长也能少一些焦虑。

亲爱的家长朋友，孩子在舞台上、赛场上磨炼出的坚持、自律，只要被看见、被鼓励、被迁移，都会成为学习路上的助力。您当下的思考和耐心陪伴，正是帮助孩子平衡成长最好的力量。坚持做好上述4个着力点的彼此咬合、顺畅转动，家校协同为孩子创造出张弛有度的成长环境，持之以恒，“文体小明星”就不会在学业上掉队。