

减肥计划:内修于心才能外化于形

□浙江师范大学附属丁蕙实验小学 吕 纯

两年前,轩轩转入我们班。三年级的他体重达到75公斤,同学们叫他“胖虎”“肥猫”……平时沉默寡言的轩轩一听到这些外号就大发脾气,甚至大打出手。短短一个月,光因外号轩轩就和同学起了不下10次冲突。

家访时,我把轩轩这段时间的表现说给他妈妈听。没想到话才说一半,轩轩妈就开始不停地擦眼泪。

原来,轩轩从小体弱多病,爸爸妈妈三天两头抱着他往医院跑。因为心疼孩子,轩轩想吃什么爸爸妈妈就让他吃什么,从不约束。渐渐地,轩轩越来越胖。

几乎每一个见到轩轩的人,都会关注到他的体形。转学前,轩轩爸妈担心的就是这个。

我意识到,外形焦虑让轩轩缺乏安全感,削弱了他的自我价值感。我和轩轩妈约定,一定要让轩轩从自卑中走出来。

轩轩躲在自己房间的门背后一声不吭。我拉住他的手说:“轩轩,我理解你的心情,小时候,我也很胖,同学们喊我‘大脸猫’。我非常伤心,暗暗发誓,一定要让他们刮目相看。你瞧,我已经成功了。”

轩轩抬起头,眼里闪着光芒,那扇关闭已久的心门似乎已打开。

我们一起制订减肥计划,轩轩妈负责改善家庭膳食结构,控制轩轩的热量摄入;轩轩爸则成了轩轩的私人教练和锻炼伙伴,给予指导和鼓励。

我邀请体育教师作为“成长合伙人”,利用大课间,给轩轩量身定制形式多样的减脂运动。

有趣的运动还吸引了其他学生,他们纷纷提出加入“训练营”。于是,我干脆建了一座“墩墩健身房”。

就这样,轩轩在家长、教师 and 同学的陪同下,打响了减肥第一枪。

可减肥毕竟是长期战,没过几天,轩轩的热情就开始慢慢消退。短

时间内外形变化不大,轩轩的坏情绪也开始反扑。

该如何让他控制情绪呢?我邀请轩轩到校园的谈心亭小坐,与他一起看《多出四根手指的音乐家》的绘本故事。

故事中有一个名叫阿密娜的8岁女孩,她比普通人多长了4根手指。“如果她来到你身边,你会怎么看待她?”我问。

“有点像怪物。”

“是的,她的童年充斥着嘲笑和异样目光。”

这一点,轩轩感同身受。

“谁知这却成为她得天独厚的优势,她用14根手指演奏钢琴曲,就连钢琴家都自叹不如。”我陡然提高了音量。

“阿密娜真了不起。”轩轩大为震撼。

“轩轩,老师知道你很不喜欢自己的外形,近期减肥的效果也不明显。但是,胖也可能是上天送给你的一份特殊礼物哦。只有懂得如何打开这份礼物,才能看到它的珍贵之处。”

“胖哪会有珍贵之处呢?”轩轩眼里的光再次暗淡下去。

我拍拍他的肩膀:“谁说的,我有小妙招。”

得到认可的轩轩,渐渐向我敞开心扉,打开了话匣子。

学校下周要组织体检,我一宣布,几个学生立刻把目光投向轩轩;轩轩的情绪又激动起来,攥紧双拳。

我想,是时候履行和轩轩的约定了。

下午的班会课上,出现了一只人偶——大白。他摘下头套,没错,正是气喘吁吁的我。

我邀请全班学生来体验,首先请了和轩轩起过冲突的小A。小A穿上大白的服装,刚走两步,就卡在了桌子中间。

学生们有的笑着,有的争着要试一试。几轮下来,大伙儿纷纷表示:“太重了,难受死了。”

“是啊,穿上这件衣服就像给你

增重了10公斤,身体负重,行动受累。有的同学因为吃药,体重增加了,每天遭受的压迫和这个差不多。”很多学生听懂了,低下头,露出愧疚的神色。

“不过,大白也有大白的优势,他有哪些独特的价值呢?请你们写在帮帮卡上,投入大白的‘情感账户’中吧。”

学生们争先恐后地写起来,很快,帮帮卡上写满了文字,“情感账户”也被投得满满的。

“你胖胖的样子,总给人踏实的感觉。”

“拔河比赛中,你一定是我们坚实的后盾。”

“花圃里的小苗每天都需要晒太阳,你可以帮忙搬运吗?”

……

听着学生们你一言我一语的分享,轩轩的脸上露出了灿烂的笑容。班会课后,轩轩顺理成章成为班级的“护花使者”“拔河主力”“秩序管理员”……骤然提升的存在感与自豪感让他的情绪稳定了不少,减肥计划也能稳步推进了。

渐渐地,学生们学会了主动发掘他人的闪光点,积极地往“情感账户”中投入帮帮卡,班级里流动着互相鼓励的温暖。

我仍然担忧:轩轩能在校园中接

纳自己,但他能承受社会上陌生人的指指点点吗?

恰逢学校组织“火车站小义警”活动,我带着“墩墩健身房”的全体成员闪亮登场:稚气的相貌,荧光色的穿搭,回头率简直百分百。

刚开始,学生们有些不知所措。我告诉他们,可以充分发挥自己的优势。

很快,学生们就找到了自己的岗位,有的给人指路,有的管理秩序,而轩轩选择帮助搬运行李。旅客们一个个善意的眼神、一句句感谢的话语,让这群学生充满惊喜。他们勇敢地迎着众人的目光:“我是小义警,可以为您提供帮助。”

回程路上,我告诉学生们:“当你们向世界展现善良、真诚时,大家关注的便是你们内心的美好。”

时光一晃而过,轩轩减肥成效显著,变化不单纯体现在外形上,更在于内心。

轩轩妈激动地打来电话,我和她约定了更多的家校沟通时间、更多的家校共育任务。

轩轩的故事也让我关注到班级中更多特别的学生,引导他们认识自己独特的价值,悦纳自我,从心出发。

有一天,我调侃轩轩:“好久没和你到谈心亭聊天了,看来你现在对自己很满意哦?”

●点评:

案例以“小胖墩”轩轩的转变为主线,生动展现出班主任通过情感关怀、家校合作与活动育人,帮助学生走出自卑、实现自我接纳的教育实践过程。面对自卑易怒的轩轩,班主任不急于纠正其行为,而是先家访溯源,深入探究其背后的无助,这是共情之爱;打“私人契约”拉近距离,建“墩墩健身房”聚集体力量,以“大白体验”让学生换位思考,这是巧思之智;设“情感账户”助轩轩寻价值,带他做“小义警”树自信,这是赋能之爱。班主任以爱为底色,用智慧搭起成长阶梯,让轩轩走出外形焦虑,也让班级温暖满溢。这份“看见每个学生”的用心,为同行树立了育人典范,体现了教育者的温度与深度。

(点评者:杭州师范大学 周俊)



与机器人赛跑

近日,绍兴市柯桥区实验小学坂湖校区开展了一场“与机器人赛跑”活动。作为学校“科技与实践”课程的一部分,该活动旨在通过寓教于乐的方式,让学生在实践感受科技的魅力。在省、市级人工智能和创客比赛中,该校学生累计获得一等奖30多次。与机器人近距离接触、一同奔跑,点燃了学生心中对科技创新的热情。

(本报通讯员 王兴苗 摄)

粉笔破碎换来心灵弥合

□杭州市长阳中学 王 玲

军训第一天,一个男生突然从整齐的队列中冲出来,在操场上追蜻蜓,不一会儿又蹲在草地上拔草。学生中传来一声哀叹:“真服了,都初中了,我怎么又跟他一个班……”

这个男生叫小罗。家长透露:和同龄人比,他显得更幼稚,没有养成很好的规则意识,在家中的破坏力同样惊人,不知轻重,经常惹事。

之后的日子里,各方投诉齐齐向我涌来:鱼缸里的鱼离奇死亡,金色大厅的电子屏黑屏,实验楼一楼的灯被弄坏……

被“迫害”的粉笔

一日,学生报告:小罗正在用粉笔扔同学。

我赶到教室,粉笔散乱在各地:有被“天女散花”的,有被拦腰折断的,还有被触屏笔敲击成粉的。

被殃及的学生怒不可遏,始作俑者却毫无悔改之意。大家都在等我

的“制裁”。

我走近小罗,突然问道:“你听到什么声音了吗?”

他摇摇头。

我故作惊讶:“啊?你没听到吗?我和同学们都听到了一阵又一阵的惨叫声。”

他疑惑不解。

上课铃响了。在课堂上,我请学生们回想上初中以来遭受“迫害”的人与物,并以受害者的口吻写下内心独白。

学生们的笔下有被木棍搅动得日日担惊受怕的鱼、实验楼一楼被反复开关而“疲惫不堪”的灯,还有惨不忍睹的粉笔……结尾,它们都在请求学生的保护。

我请了几个学生上台分享后,小罗竟也开始动笔了。

他选择了被他用石头砸到的男生:“今天我在体育课上做引体向上,突然一块石头砸在我身上,痛死我了。我整个人都蒙了,差点双手一松,从单杠上掉下来。我想,如果那

样的话,我肯定躺进医院了。这是谁啊,这么缺德?”

在这节课上,全班一起签订了一份爱护协议。小罗将写好的作业偷偷地塞到我手里,课后自发去找相关的学生道歉了。

受治疗的粉笔

我请值日的学生找回所有被“摧残”的粉笔,又请小罗来到办公室,问他:“这些粉笔怎么办?能不能想想办法?”

小罗露出为难的神色,沉默了一阵后,抱着粉笔走了。

第二天,他走进办公室,向我展示了被胶带缠着的粉笔、被订书机订在一起的粉笔,还有一截截用任何治疗手段也无法修补的粉笔。

“老师,我想了很久,实在没有什么好的办法,而且补好了也没法用啊。”

我点点头:“老师明白你的意思,破坏的时候只需一秒,弥补的时间却要很长,有的时候根本弥补不了。”

他愣了一下,意识到我在说什么。

闪着光的粉笔

最后,这盒粉笔被小罗全部碾磨成粉,送到“阳光农场”当肥料,发挥它们最后的用途。

原来,小罗最近迷上了种植,让学校有了一段难得的风平浪静。

周二的班会课,正好是小罗作分享,他带着他的宝贝们走上讲台,给同学们讲解怎样将粉笔灰、落叶、防腐剂等变成孕育生命的肥料。

班里响起一阵阵议论声:“怪不得他老在易腐垃圾桶里翻来翻去。”“这两天黑板上的粉笔槽原来是他在清理的啊。”“粉笔还有这作用,真神奇。”……

小罗还展示了“肥料制作笔记”:破损的纸页、凌乱的排版、扭曲的笔画,依稀能看出好几个化学方程式。

寻找他人的闪光点是我们要班的必修课。学生们看到了小罗的闪光点,他的身边也开始有一二好友了。



□长兴县第二小学 王 欢

许多人喜爱与小猫小狗相处,享受那种彼此信任、逐渐亲近的过程,那是一种温柔而独特的情感联结。

作为一名心理健康教师,我与学生的相处,也类似于这样的一种关系。这种联结发生于无声处、细微中,不需喧嚣的表达,只需真诚的在场。

因为那些最需要被亲近的学生,大多长期缺乏关注。他们可能通过一些非常规的方式,比如用不守纪律来表达被看见的渴望。

但事实上,那些被贴上“问题”标签的学生,很少存在严重的行为问题,他们只是在等待那个愿意付出时间和耐心去了解他们的人。

每个班级总有那么几个学生,似乎总在试图引起注意。我曾教过一个学生,他总是反其道而行之:大家写作时他画画,大家画画时他却写作,频繁地打断课堂,不断地与我对抗。

这种难以接近的学生,其实一直在寻求与人亲近。我每次进班时,都会先走向他,聊几句他正在做的事,课堂中也常与他互动。

不久之后,他的对抗行为逐渐消失了,因为他不再需要用捣乱来换取我的目光。后来,我将这种方法运用到其他班级中类似的学生身上,效果同样显著。

我的课大多被安排在下午,连续上课之间只有短暂的课间十分钟。我习惯提前到班级门口等待,学生会跑来让我帮忙拧瓶盖、主动拥抱我、向我倾诉心事,或是玩一局“石头剪刀布”。

二楼有一个班的学生很特别,每次都会逐一和我握手,几个女生总是喜欢嗅我手上护手霜的味道;当我驻足欣赏门口的绿植时,总有学生热情地向我介绍花的种类和来历;偶尔我在一楼候课时,他们会在二楼喊“老师好”……

我去这个班上课前,都会特意补涂护手霜——这逐渐演变成我们之间心照不宣的仪式。

我深刻意识到,我在走近他们的同时,他们也在主动走近我。

有一次刚下课,一个一年级学生突然紧紧抱住我,不让我离开。

班主任之前曾告诉我,这个学生被诊断为多动症,家长有时还需陪读。但在我的课堂上,他始终专注。在得到班主任的允许后,我带他去我的办公室转了一圈,再送他回班级。

途中,他忽然说:“王老师,别人都说我有多动症,但我知道,我只是喜欢自由。”

这句话让我震撼良久。原来,他需要的不是矫正,而是被理解。他教会我重新看待所谓“问题”背后的真实儿童。

还有一次,一个平时总是主动跟我打招呼的学生见到我就跑。我追上去才问明白,班主任出于好意曾提醒他“不要总是打扰老师”。后来,我送他一根棒棒糖,告诉他:“我很高兴见到你,从不觉这是打扰。”

尽管如此,从那之后,他再也没主动跑来跟我打招呼。

我常想,有些善意的叮嘱,是否在不经意间关闭了学生渴望联结的心门?而那根棒棒糖,成了我最后一次尝试与他重建关系的徒劳努力。

走在校园中,我与每一个熟悉的学生相遇,在日复一日的问候、注视与对话中,彼此确认着心灵的联结。

小明曾因家庭冲突得到我的安慰,此后每次见面他总会大声说:“王老师,你又变漂亮了。”

小阳跟随爱打台球的父亲在球室写作业,虽然作业常交不齐,却始终保持着阳光善良的本性。

小美曾经每天早上在校门口和妈妈哭作一团,如今已能笑着向我问好。

小慧成绩普通、朋友不多,但每次见到我,总会像小兔子般跳过来拍我一下再跑开。

……

这些学生与我之间,早已超越了简单的师生关系。我愿意继续以这样的方式,做一名悄悄亲近学生,也被学生亲近的心理健康教师。

与学生建立心灵的联结