

学生成长篇

“悦目赏心，树魂立根”，引导学生自主成长

上海市育才初级中学建校 120 周年系列之二

作为一所百年名校，上海市育才初级中学秉持“器识为魂，全面育人”的教育理念，帮助学生达成“自治自理、自学自创、自觉体锻”的“三自”培养目标。在学生成长方面，学校主张“悦目赏心、树魂立根”，强调育人过程中“不仅要让学生听见，还要让学生看见，更要让学生体验”，引导学生在德智体美劳交融的全方位育人体系中自主成长。

面对新时代青少年教育中的挑战，学校通过学生“自组织”、五育融合、家校共育等方式，基于教育规律与学生身心发展规律，用心为每一个孩子营造自由发展的空间。比起只关注分数的功利主义，育才初级中学树立起的是一面闪亮的“人文主义”旗帜。



自组织：学生在自我教育和管理中激发内生动力

刚从小学进入初中的小S同学，是在班级里的纪律扣分“大户”。由于此前没能养成良好的学习习惯，他几乎天天上学迟到，作业也经常不交，尤其是每天的订正任务更是难以独立完成。然而，当他加入了育才初级中学的“自组织”后，情况发生了转变。这是由4-6名不同基础、不同个性的学生组建而成的成长共同体，组内学生相互督促，共同进步。小S同学学习习惯不是很好，每天的订正任务很难独立完成。其他3名小组成员下决心一定要帮助他改掉这个坏毛病。于是，在大课间、午休时间等时段由几位“小老师”轮流陪伴和督促他订正作业，不懂的地方也有小伙伴为他讲解。在大家的帮助下，小S无论是在成绩还是学习习惯方面都进步得很快。

像小S这样的学生，由于在成长过程中凡事都被家长过度安排、学习上被老师和家长过度教育，因此依赖性很强，对未来生活目标不明确，学习缺少动力，而这在00后学生中是一个比较普遍的现象。对此，育才初级中学采取学生“自组织”的形式，将成长的责任与智慧释放给学生，让同伴影响同伴，强调通过“生生”互动营造良好的小气候，重构学生的精神世界，让学生在深度互动中成长成才。

家校共育为阳光少年 营造良好的成长氛围

如何为培养阳光少年营造良好的成长氛围？事实上，可靠、有力、冷静、信用的家庭教育环境是学生成长的重要条件，因此，学校特别重视对家庭教育进行指导与引领，通过举办“新生家长学校”、分享治权、开放校园等方式使家长更好地理解学校、信任教师、支持孩子。每一届新生报到时，校长就会面向全体新生家长解读家庭教育的四大原则和十一条建议。寒暑假期间，老师通过家访了解学生的家庭环境、家教氛围等，并有针对性地对学生进行家庭教育指导。平日里，学校利用晓黑板App、微信公众号、校园网“家长频道”等，加强家校联系、传递家教理念和方式。通过这一系列举措，促使家长在家庭教育过程中扮演正确的角色，有效引领学生快乐成长。

教育始于共识，成于协同。在家校合作的过程中，学校和家庭应该扮演怎样的角色，才能让学生受益？面对每个孩子成长中的个性化难题，育才初级中学已形成了一套行之有效的育人方略。由老师、家长和学生共同签订一份“行为合同”，三方在互相尊重、平等交流的基础上，通过制定奖惩分明的细则来纠正孩子成长中的行为问题、不良习惯等。以更柔性、更科学和更符合教育规律的方式帮助家长和孩子相互理解，明确教育的边界，将外在的监督转化为内生的动力，最终为培养阳光少年营造良好的成长氛围。

以小W同学为例，因为在沉迷手机游戏导致作业拖拉、晚睡，不仅影响了他的学习成绩，甚至导致平时的精神状态不佳。小W同学的妈妈试过很多方法但仍无能为力，

经过此次活动，小邓的综合素质得到极大锻炼。学校对八年级学生的问卷调查显示，平均每个学生参加了4.1个以“自组织”形式开展的活动，学生对“自组织”认可度达100%。在“自组织”式的成长中，学生以合作能力为重点的关键能力得到了提升。这样的“自组织”遍及班级管理、课堂教学和校园各类学生活动中，把成长的主导权交还给学生自己，让他们承担起自我成长的责任，在各方面管理好自己，不给人添麻烦。同时，成员间互帮互助、协同管理，从而让自己所处的集体共同成长。现在，每一个学生都能在健康向上的共同体中找到自己、看见他人。“在‘自组织’学习中，我不仅组织能力变强了许多，也能更加自信地表达自己的观点。”“我们家身上的担子轻了很多，再也不用担心女儿的学习了，靠逼、靠催、靠盯的日子逐渐远去。”上学期末，来自学生和家长的反馈再次印证了“自组织”实践取得的良好效果。

例如，已考入交大附中的2020届学生邓家和为了响应垃圾分类政策，向小伙伴们科普环保知识，在七年级时通过“自组织”找到了志同道合的学友，并一起成功筹备举行了学校第一届环保论坛。他先找到了擅长绘画的小伙伴，设计制作论坛活动的宣传海报，又在爸爸的帮助下，邀请了中科院的环保专家当论坛嘉宾。活动经过海报宣传、招募演讲者、选拔演讲者等多个环节，最终获得圆满成功，也在同学中掀起了环保的热潮。虽然过程曲折艰辛，但是这个环保“自组织”齐心协力，克服了重重困难，

于是找到班主任老师和学校心理老师求助。其实，小W同学自己也有心改变，但是缺乏科学的监督与支持。综合多方分析，问题主要出在小W同学几乎每时每刻都处于妈妈的管控之下，没有很好地发展出自己的掌控感。所以，在老师的帮助下，针对使用手机、完成作业及按时睡觉等问题，小W、妈妈和老师三方共同设定了三条具体可行的行为目标和明确的奖惩措施。

按规定，小W每天首先要认真完成校内、校外作业。其次，在规定时间内使用手机（周一至周五为半小时以内，周六周日为一小时以内）。最后，每天最晚10点睡觉。如果一周都能做到则奖励搭1.5小时的模型，如果哪一日没有做到，则从那一日开始取消一周的手机使用。

其中，小W有履约的义务，也有享受奖励的权利；家长有监督和提醒的义务；老师有鼓励、教育和协调的义务。某日午休时间，三方在学校的会议室非常正式地签署了一份合同。进入履约环节，三方一起设计行为监督表，来增加约定的行为，减少违规的行为。例如，在家中由小W和家长使用行为监督表记录执行情况，每周五小W会与老师交流一周执行情况，同时心理老师也会通过心理咨询帮助他发现电子产品依赖的内在需求及找到替代的方式。此外，大家还建了一个家校微信群，及时上传行为监督表，并及时沟通一周总结和下周的重点。

在执行的过程中，三方会根据反馈意见随时调整合同。第一周的某一天，小W因为妈妈外出无人监督，再次出现行为反复，有两个行为目标没有完成。周五，小W主动提出调整，认为出现3个目标都没完成再取消奖励会更合理，也得到了老师和家长的认可。此后的几周里，小W进步显著，几乎每周都能达

自己的目标，并得到相应的奖励。当老师问他还想不想继续坚持下去的时候，他也很乐意，因为感觉到自己的学习状态越来越好，而且还有合理的理由放松。小W的妈妈也觉得这个方法很不错，

自己再也不用为了手机和孩子大吵大嚷了，看着孩子自我管理的能力越来越强。现在，这份“行为合同”还在履约之中，不过相信终有一日家长和老师可以放手，让小W同学养成自律自强的好习惯。



自己再也不用为了手机和孩子大吵大嚷了，看着孩子自我管理的能力越来越强。现在，这份“行为合同”还在履约之中，不过相信终有一日家长和老师可以放手，让小W同学养成自律自强的好习惯。

德智体美劳一个都不少， 注重学生的全面发展

育才初级中学在教育实践中坚持五育融合，格外关注学生的全面成长。学校精心设计出一系列悦目赏心、滴灌心灵的活动课程，德智体美劳一个都不少，强调教育整体性，激发学生成长的原动力，有力地促进了学生的全面发展。

2021年春季新学期，全校每个学生各自抽取了一个果蔬种子“盲盒”，在花盆中播下未知明确品种的种子，整个学期他们都在老师的指导下观察一粒种子的发芽、生长直到结果。现在，每个孩子都兴致勃勃地期待几个月后品尝“自己种菜自己吃”的劳动果实。即使植物中途枯萎了也不要紧，学生们仍有备用种子可以从头再来。其实，让学生体验失败、坦然接受波折同样是这场趣味劳动活动的设计初衷之一。

不少孩子在成长中一遇到挫折和失败就一蹶不振，甚至消沉退缩，缺乏劳动教育是缘由之一。在这届六年级学生刚入校时，学校通过调查问卷了解学生做家务的情况。结果显示，每天做家务的学生仅占27%，近半数学生能做到每周做家务，还有近21%的学生每月做一次家务甚至几乎不做家务。在初中四年里，学校致力于引导学生从事符合年龄特点的劳动，从学习劳动技能、培育劳动习惯，到提升科创探索的综合素质，并在真实的生活情境中培养责任意识、热爱劳动，更热爱生活。

育才初级中学不止有别出心裁、德智融合的劳动教育，为了促进学生的身心健康还开出了特别的“运动处方”班。即通过学生现有的体质状况进行筛选，对于体能较弱的学生进行有目的、有计划、有针对性的体育锻炼，培养他们的体锻与健康素养，从而帮助学生养成自觉体锻的好习惯。

科学研究表明，在20分钟高强度的训练后，人的思维会变得更为敏锐，对复杂事情的分析能力会更强，注意力会更集中，对后面的学习会更为有效。因此，体育组利用早晨20分钟的时间对“处方班”的学生进行体能训练，增强学生体质水平的同时促进他们大脑功能的发育，为一天的学习生活做好准备。

由于参加“处方班”的学生身体各方面素质比较落后，往往容易在体育运动中缺乏自信。因此，体育老师在设计教学内容时，不仅要考虑体能的训练，也会关注学生的心理健康。有老师在指导X同学跳绳时发现，他的跳绳动作比较标准，但是节奏不稳定容易失误。所以为X同学设立了连续跳绳的挑战性任务，分别为100次、150次、200次。慢慢地，当他能达到200次时，虽说4分钟跳绳达到400个对他来

