

教育，是一场温暖的修行

胡秀丽

山东省烟台市莱山区第四实验小学，山东省烟台市，264003；

摘要：本文结合作者多年班主任工作实践，以“修己身、修术业、修合力”为核心脉络，分享教育感悟与实践经验。“修己身”通过修炼仁爱之心、平和之态、学习之能，奠定育人基础，以小豪等案例展现关爱与成长的联结；“修术业”聚焦班级文化打造与育人活动设计，用种植节、感恩活动等实例诠释实践育人价值；“修合力”通过分层家校沟通与同伴互助，凝聚教育能量。文中强调教育是师生双向奔赴的修行，既见证学生成长、家长转变，也实现教师自我蜕变，凸显以爱与责任护航学生成长的教育本真。

关键词：班主任工作；教育修行；修己身；修术业；育人合力

DOI：10.64216/3080-1494.25.11.092

从事班主任工作这些年，我深深的感到教育不是简单的知识传递，更是一场师生双向奔赴的温暖修行。我们不仅陪伴孩子成长，也是在不断雕琢自我、丰盈内心。“千教万教教人求真，千学万学学做真人”班主任是学生成长环境的领路人，要让孩子能学习、会学习、爱学习，这些与一个教师的自我修养密不可分。教学能力的提升，对教师来说即是自我学习的进步的过程，也是一场自我认知的革命。提升教师读懂学生、走进学生、引领学生的能力至关重要。我结合多年来投身教育工作的实践深深认识到，教育更多是老师和学生思想上的碰撞，对知识探索求知上的共同探索。教学不光要教会学生知识，更要在学生的心里埋下阳光的种子，播撒求知的甘露，播种探索的渴望。教育不是终点是起点，重在启发学生的主观能动性，培养学生学会如何思考解决问题的能力。接下来，我将以“修己身、修术业、修合力”为脉络。分享我的班主任心得。

1 修己身：以初心铸师魂，做有光引路人

我始终坚信，班主任是孩子成长路上的一面镜子，我们的言行举止、情绪态度，无时无刻不在影响着学生。因此，“修己身”是我开展一切工作的基础。我着重修炼仁爱之心、平和之态、学习之能。

修仁爱之心，首先要看见每个孩子的独特。世上没有任何两颗完全相同的石头，每个孩子都有自己的特点，也是闪光点。老师要善于捕捉住孩子的长处，在看似不经意间建立起孩子的信心，让孩子知道“我能行”、“我能做到”，摆脱“摆烂”心里。从内心增强孩子内心克服困难的免疫系统，让每个孩子再遇到问题的时候会理

性看待、会思考、会解决。每个孩子也都渴望被理解、被接纳，我班上曾有个转学过来的男生叫小豪，刚转来时总是低头不语，作业拖沓。通过家访我了解到，他父母常年在外打工，怕让父母失望而自卑。我没有急于批评他，而是在班会课中设计“我的小特长”环节，鼓励他展示拿手的折纸，当全班的掌声响起时，他眼里第一次有了光芒。之后，我每天都抽时间和他聊几句，并请他担任“折纸兴趣小组”的组长。慢慢地，小豪不仅主动发言了，还积极帮助同学，期末荣获“学习进步”奖。这件事更让我深刻地理解，教育的仁爱是把每个孩子当自己的孩子，用耐心倾听、用包容接纳，将爱滴灌在孩子的心田，陪他们在爱中找到自信，慢慢成长，教师的仁爱之心就是洒向孩子心灵健康成长土地上的阳光。

修平和之态，学会管理情绪。情绪调节是老师的必修课。教师把控好自己的情绪，让自己稳定下来，才能理性的看待和处理一些问题。把控好自己的情绪，要有包容之心。能够理解学生甚至是家长的情绪，知其难、晓其困、解其烦。班主任工作繁杂，孩子反复犯错、家长常常质疑，都容易让我们情绪波动。一次班上两个孩子打架，一位家长怒气冲冲来指责我“管理不力”。我当时即委屈又生气，但我很快冷静下来，意识到家长的愤怒源于对孩子的担心。我先请她坐下，递上一杯温水，耐心说明事情原委，再慢慢讲清经过，还强调两孩子平时相处融洽。家长渐渐平静下来，最后反而向我表达歉意。这件事让我总结出“情绪暂停法”：遇事先深呼吸30秒，问自己“发火能解决问题吗？”“对方的真正需求是什么？”。后来我发现，保持平和的心态不仅能更

有效地处理问题，也能潜移默化地影响他人，从而使我们冷静解决矛盾。

修学习之能，跟上成长脚步。随着时代的进步，学生的思想也在不断变化。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”教育的宗旨从古至今没有改变，但教育的方式和方法一直在进步。结合当下社会发展需要，让孩子的发自内心的理解、接受尤为重要。由此教育理念在更新，固守旧经验难以为继。刚当班主任时，我认为“管得住学生”就是好老师，直到用严厉方式批评上课不听讲的学生，导致他和我冷战一周。后来读到一本书中写到“惩罚只能让孩子暂时屈服，却无法让他们明白错在哪”点醒了我。从此，我坚持每周读一本教育书籍，多次自费参加家庭教育培训会议，坚持每天线上学习一小时，每天坚持写学习日记……不断提升自己的专业素养和教育理念。持续学习让我从“只会管学生”的班主任，变成学生喜欢又信任的“大朋友”，现在学生犯错，我们会平等沟通交流，找原因、想办法，抵触情绪少了，改正主动性也强了。

2 修术业：以巧思建班级，筑温暖成长家

如果说“修己身”是班主任的“内功”，那“修术业”就是带班的“外功”。班级不是一个人的舞台，而是师生共同成长的家，想要让这个“家”温暖又有活力，就需要用对方法、用巧心思。在这方面，我主要做了两件事：打造有温度的班级文化，设计有意义的育人活动。

在班级文化打造上，我始终认为“思想是行为的先导”。班级文化是一个班级的灵魂所在。结合不同时期身心健康成长发育的特点，打造积极向上的班级文化，树立良好的教育导向尤为重要。班级文化的建立和积累，让班级更加有底蕴、有历史、有传承。我很重视班主任这项工作，每次接到一个新班级，我都会根据孩子们年龄特点，对班级文化精心地去布置一番，让家长感受到老师的用心和贴心，让孩子们先爱上这个班级，孩子才能爱上学习，因为班级文化是班级精神风貌、价值取向、行为习惯的集中体现，是促进学生全面发展的重要载体。温馨的班级文化环境更能激发学生的潜能。我们还一起布置教室：黑板报小组轮流负责，内容可写学习心得、生活趣事；角落“图书角”摆满捐赠书籍，有借阅公约；墙上“成长树”贴满孩子的小目标。看着自己参与打造的班级，孩子们归属感更强，班级凝聚力也越来越足。

在活动育人方面，我坚信“实践出真知”。比起空

洞说教，有意义的活动更能让孩子记忆深刻。让孩子去实践，既是孩子对事物的探索，也是一种成长过程的经历。通过孩子自主操作，实际掌握技能，提高孩子的动手能力。在实践过程中鼓励孩子独立思考积极探索，让孩子发现问题、解决问题，培养孩子的创新意识和创新能力。在实践过程中往往需要孩子们之间相互配合，这也在潜移默化之间提高了孩子们的沟通能力和组织协调能力。每年春天，我班有“班级种植节”，各小组认领植物，负责浇水、施肥、记录生长。有一次二组的向日葵因浇水太多枯萎了，孩子既难过又互相指责，我没有批评，而是和他们分析原因，带他们向园丁学种植技巧。后来他们重新种向日葵，每天记录土壤湿度、光照时间，科学管理，终于让花儿鲜艳绽放。分享会上，组长说“照顾植物和照顾朋友一样，都需要用心，不能想当然”。我还会在母亲节组织学生“给妈妈写一封信”，教育学生懂得感恩；重阳节我会带孩子去社区看望老人，懂得尊老敬老，学期末，我们班会举办“成长分享会”，让孩子说收获，这些活动流程不复杂，却能让孩子在实践中学会合作、懂得感恩、找到自信，这正是教育的本真模样。

3 修合力：以同心聚能量，搭稳固护航船

班主任不是“孤军奋战”，孩子的成长需要社会、学校、家庭、的共同努力。家庭是启蒙基石，学校是系统教育的主体，社会为实践提供大的舞台。课本上的文字有限，教师传授的知识始终具有局限性。只有把这些力量凝聚起来，形成育人合力，才能为孩子的成长搭建一艘稳固的“护航船”。在这方面，我主要做好两方面的工作：与家长同心，与同伴借力。

先说家长同心。我一直觉得，家长不是教育的旁观者，而是班主任的合作者。但很多家长因忙碌或缺乏方法，很难参与孩子教育成长。为此我建立分层家校沟通机制：对关注教育的家长，定期分享孩子的点滴进步，共探引导方法；对忙碌少沟通的家长，主动打电话或发消息，用“今天孩子帮助同学补习了，特别棒”“最近作业有点拖沓，我们一起提醒他”等简短话告知情况；对有教育困惑的家长，邀请有经验的家长和心理老师分享如何应对考试焦虑、与孩子沟通交流的经验。我们班上有一个孩子沉迷游戏，他妈妈焦虑到和孩子起了冲突，我知道后先和孩子沟通，了解他是因妈妈不理解才逃避，再和妈妈谈心，建议她先理解再引导，还把《如何说孩

子才会听》这本书推荐给家长。后来妈妈学会了平等沟通，孩子也主动减少了玩游戏时间。现在，在我的影响下，我们班越来越多的家长愿意主动和孩子沟通，亲子关系得到很大改善。在我们班有很多家长志愿者，他们主动帮忙组织校运动会、整理图书角及各种活动，我们班俨然一个温暖的大家庭家校同心，这使孩子成长也有了双倍助力。

再谈与同伴借力。班主任的工作中，难免会遇到自己解决不了的难题，这时候同事的帮助就显得尤为重要。我们学校有“班主任互助小组”，谁遇难题在组里说一声，大家就一起出主意。曾有个孩子因父母离异情绪低落、成绩下滑，我尝试多种方法无果，在互助小组研讨时，老教师建议从孩子兴趣入手，还分享了类似案例经验。我根据孩子喜欢画画的特点，鼓励他参加学校美术比赛，还和美术老师沟通多关注他。慢慢的，孩子在画画中找回自信，情绪好转，成绩也赶了上来。此外，我常和科任老师沟通，了解孩子各学科表现，比如语文老师“孩子的字进步大”，数学老师提醒“计算题薄弱”，结合科任老师的反馈，我能更全面地了解孩子，制定更有针对性的教育方案。同伴互助不只是简单帮忙，更是教育智慧的共享，整合经验方法，才能更好解决教育难题，收到事半功倍的效果。

4 修行果：以付出换收获，遇更好的自己

从事班主任工作这些年，我最大的收获不是获得了多少荣誉，而是看到孩子们的成长，感受到家长的信任，以及自己内心的充盈与幸福。这就是教育修行的“果实”，甜在心里，暖在心底。

看着学生成长，便觉得所有付出都值得。前年我带的一个学生，刚上一年级时，上课经常哭鼻子，扰乱课堂，经一年的引导陪伴，他改正了所有问题。成长为一个热爱学习，遵守纪律的阳光少年！今年暑假开学，他送我一幅画，上面写着“老师，感谢您当初没放弃我，陪伴我小学一年级最关键的一年”。看着他阳光的笑容，我瞬间觉得所有辛苦都值了。班主任工作意义非凡，我们不仅教孩子知识，还会在他们心里种下爱与责任的种子，这些种子终会在未来开花结果。

除了学生的成长，家长的改变也让我倍感温暖。之前有个家长觉得“教育是学校的事”，不管孩子学习，还抵触沟通。但通过我一次次的家校沟通和家访活动，他逐渐意识到自己的责任，开始主动关心孩子，还和我分享“今天和孩子一起看书了。”“带孩子爬山，他很开心”。现在他成了家长群里的“积极分子”，常常帮助其他有教育困惑的家长，倾囊相援，看着家长从“旁观者”变成“参与者”，我知道育人合力又增强了一分。

对我自己来说，班主任工作也让我不断成长。从一开始的手足无措，到现在的从容应对；从一开始的急躁焦虑，到现在的平和包容；从一开始的单打独斗，到现在的团队协作。我在陪伴孩子成长的同时，也完成了自己的“蜕变”。现在的我，更懂得倾听，更懂得尊重，更懂得感恩，这份职业幸福感，是任何东西都无法替代的。

各位同仁，教育是场漫长的修行，没有捷径可走，唯有以心为舟、以爱为桨，才能渡引孩子驶向更广阔的未来。路上或许有风雨、有疲惫，但当看到孩子灿烂的笑脸、听到家长由衷的感谢、感受到自身的成长，就会明白：所有付出终有回报，所有坚持都值得肯定。未来，愿我们继续携手同行，在教育修行路上，遇见更多美好，成就更多成长！

参考文献

- [1]张卫兵.“爱”的教育[J].山西教育(管理),2025,(10):101-102.
- [2]中小学班主任专业素养和能力提升[J].山西教育(管理),2025,(10):113.
- [3]赵兰英,孙守星.新时期中职班主任德育工作刍议[J].学周刊,2025,(30):161-163.
- [4]陈锦秀,史培露.协同育人背景下提升班主任共育能力的策略初探[J].教育,2025,(27):16-17.

作者简介：胡秀丽（1984.06.12—），性别：女，民族：汉族，籍贯：山东菏泽，学历：本科，职称：一级教师，研究方向：教师。