

给学生松开“不够努力”的枷锁

□朱小毛

有一次，我接到一个陌生的高三学生的求助电话，从电话里可以明显听到环境很嘈杂，原来他在医院看医生，利用候诊的空隙给我打电话。

我和他聊了14分钟，让他先安心看病，看完病再找个安静的地方接着聊。第二通电话，我俩安安静静地聊了99分钟。他说：“从来没和一个人聊这么久。”

其实，刚开始聊了没多久，我就大致知道他说内容的，并基本判定他的问题所在，其他的时间无非是耐心听他诉说罢了。

这个总把学习不好归咎于自己不够努力的学生，连打个电话求助都怕浪费时间，是利用就医间隙打来的。

“每次周测之后都想把所有的错题统统整理好，但时间不够。”

“每天强迫自己一定要学到零点才睡觉。”

“花更多的时间学习，刷更多的题，反而退步了，一退再退。”

“每次考试不满意，就认为是自己不够努力。越是考不好就越努力。”

“离高考就只剩那么一点时间了，成绩却不理想，不知该怎么努力。”

……
这个学生的问题很有代表性，他是中了一种叫“不够努力”的毒。

曾经有个初三学生遇到同样的问题找我聊，哭得稀里哗啦，认为自己成绩一直上不去是因为不够努力，觉得自己“对不起父母，也对不起老师”。

这个学生的数学特别弱，“老师牺牲休息时间主动帮我补课，每周一节课，但是补了一个学期，数学成绩还是不行”。

询问之下，我了解了很多细节，原来教师给学生补课是应学校“一对一帮扶临界生”的要求。一个学期之后，这个学生的数学成绩仍不见起色，该教师就批评学生不努力：“我辛辛苦苦帮你补课，你却还是这个样子，对得起我吗？”

我对学生说：“你哪有不努力呀？你认真真地学，按照老师要求做了那么多额外的练习，你已经尽到最大的努力，做了你能做到的一切。”

“要说对不起，你对不起自己。你已经拼尽全力，却还在责怪自己不够努力，让自己痛苦不堪。”

现实之中，我们常常可以听到教师指责学生、父母指责孩子“不够努力”，但他们并不是“不够努力”，恰恰相反，是努力过了头。

很多励志口号其实是“鸡血毒”，比如“只要学不死，就往死里学”；但是还有一些闻起来很香的心灵鸡汤，也有一定的毒性，比如“努力就一定能够成功”“只要努力就能改变命运”“机遇只给有准备的人”……

这些鸡汤往往把责任和不满指向作

为个体的人，以至于教师因为学生成绩没有提高，就单方面地指责学生“不够努力”，用“你怎么对得起我”让学生感到歉疚，其实这是一种很不负责的无理又无礼的表现。

很多教师、父母责怪孩子：“你不够努力，因此没有机会、不能成功，最终将一事无成、一无所有。”在不知不觉中让孩子身中“不够努力”之毒。

心灵鸡汤或许在一定程度上可以起到积极作用，激励人们不自甘堕落、不自暴自弃，但也会起到在面问题不解决问题反而推卸责任的消极作用。

面对心灵鸡汤，大家各取所需即可。本来用一用它无可厚非，但如果将其变成一种灌输，就会让弱者接受不公正的对待，自动承担别人的过失。这对未成年人有很大的危害。

我也曾遇到一个很清醒的初中生，也许13岁的他正经历叛逆期，对他妈妈所说的“努力就一定成功”抱有强烈的排斥心理。

有一次考试他的成绩不错，妈妈知道后教育他说：“你看，这段时间你很努力，所以学习上就有了明显的进步。”

这个学生对我说：“其实，那次考试前的一段时间，自己并没有更努力，而是更放松了。”

他还说：“很多努力是不一定能成功的。认可‘努力就一定成功’的人，只不过是想要成功这个结果而已。当一个

人真正努力时，人们看不到他在努力；当他偶尔一次成功了，人们就把‘努力’这个标签贴在‘成功’上面；当他努力却没有成功时，人们往往认为他还不够努力。”

一个人的成功是很多因素综合作用的结果。一个学生某一阶段某一学科学习的成果不够理想，可能与学习方法、学科基础、作息规律、心理状态、家庭环境、先天遗传等因素都有关系，至于与哪项因素高度相关，情况因人而异。

也有很多学生轻松取得优异的成绩，本人也觉得学习应该是一件非常简单的事情。

作为教师，当我看到一些学生“中毒太深”，当他们使出了洪荒之力也无法成功，还因为相信“努力就一定会成功”“不成功就是因为不努力”“没有成功就必须更加努力”等言论而陷入深深的自责、自卑、绝望，觉得“自己没有一点用”时，我会感到万分痛心，因为这与教育的初衷背道而驰。



组织跑操是校园文化建设的一部分

——整齐划一的跑操，是风景还是负担？（续完）

俞和军

我赞成学校在学生人数较多的情况下，为避免队伍混乱和个别学生偷懒，采用整齐划一的跑步方式。一边喊口号一边步调一致地跑步，不仅能够展现学生良好的精神风貌，也有助于培养集体主义精神。

跑操要做到整齐划一并不容易，需要经过认真训练和严格管理。这一旦实现，不仅方便班主任组织和管理，也便于班级之间开展良性竞争。同时，有纪律、有组织的跑步方式能让学生在运动中更加精神抖擞，充满活力。

陈宝国

组织跑操确实不容易，首先，学校需要进行统一规划，明确相关安排，例如领跑员的落实和阵型的组织，同时需要班主任和体育教师共同协商、通力合作。

在明确各项规则后，还要挤出时间安排学生训练，并不断巩固训练成果，使规范跑步成为学生的自觉习惯。

静若夏柳

在跑操过程中，由于有音乐节奏的调控，学生的跑步速度能保持基本一致，不容易出现混乱现象，即使参与人数众多也能维持良好秩序。节奏适中的跑操，适合大多数学生的体能水平，因此掉队的情况较少。

当然，建议学校根据不同的季节灵活调整大课间活动内容。除了跑操，还可以开展花样跳绳、往返跑等多种形式的体育活动，丰富学生的运动体验，避免单一活动形式带来的乏味感。

整齐划一的跑操可以是冬季大课间活动的主要形式。借助“1—2—3—4”这样的响亮口令，能够激发学生的冲劲，让他们在寒冷的天气中通过持续运动使身体发热，抵御寒冷，有效调节情绪，以更加饱满的精神状态投入到一天的学习中。

龙泉许东宝

跑操作为体育活动的一种形式，正体现了“文明其精神，野蛮其体魄”的教育内涵。跑操要做到步调一致，不是一两天就能实现的，离不开体育教师的多次训练和科学指导，需要下一番苦功夫。例如，排头的学生要带头保持整齐，后面的学生才能跟着步伐一致。刚开始的时候，还需要班主任陪同训练。

如今，许多学校已经不只是简单地组织跑步，而是将跑操作为校园文化的一部分来建设。在实现整齐划一的基础上，还可以编排各种图案造型，让跑操成为学校的一道亮丽风景线。

浩军

或许个别学生不太喜欢这种过于规矩的活动，觉得时时接受监督，限制了个体的自由；但在大课间持续开展跑操活动，可以促进学生的血液循环，增强其体质，缓解其学业压力，也可以体现校园活力，更可以培养团队意识和集体主义精神。

因此，整齐有序的跑操是不是校园中的风景并不重要。重要的是，作为某种规则下的集体活动，它可以让学生懂得彼此陪伴和相互照顾，共同朝着目标不断迈进。

俞铁钢

跑操作为一种课间体育锻炼方式，简单易行，强度不大，体育教师和班主任可以接受。

深思

学生的身体素质、健康状况和运动能力是有差异的，在组织跑操前要特别关注有慢性疾病或临时伤病的学生，防止他们因被迫参与而产生身体不适。

单一的跑步形式可能无法训练柔韧性和力量等身体其他方面的能力，而且如果跑速过慢可能难以达到有效锻炼心肺功能的目的。因此，需要科学设计跑操的分组、强度和时长，并结合间歇跑、趣味跑或其他跑步形式来增加学生对体育活动的兴趣。

教师语坊

中国教育期刊优秀作品评选金奖栏目

下期话题：用AI批改作文，是捷径还是迷途？



亲手做一朵小红花

□德清县新安镇勾里中心学校 沈盛

按理说，获奖表彰应该是一件开心的事情，但从学生们的脸上，我却常常看不到开心的表情。

为什么会这样？我特意找了一些获奖的学生了解情况。其中一个学生告诉我：“我参加过很多比赛，家里的奖状很多，多到我都没地方贴，索性就不贴了，对拿奖这件事也就没有多大的兴致。”

如今，无论举办什么活动，结束时表彰获奖学生，用的都是网上下载的证书模板，批量打印；颁奖仪式也会有一个通用流程：获奖者走上领奖台，排成一排，手捧奖状，拍照留念。

看着学校公众号推文图片中一排排的获奖学生，我想起自己小时候，每当获奖时，教师会发一张奖状，同时用红色的绉纸卷成一朵朵小红花送给我们。

我们拿着这朵小红花，一路又蹦又跳回到家，将奖状贴在家里最醒目的地方，再把这朵小红花插在奖状上。每次经过时，都会美美地看上几眼。

表彰学生的目的，应该是鼓励他们继续努力，同时激励其他学生。因此，奖励形式要从学生的视角出发，而不是走个流程。

为什么我会对小红花念念不忘呢？我想，人们看到花、收到花的那一刻，有一种与生俱来的愉悦，而一朵教师亲手制作的小红花，蕴含着满满的师爱，比起电脑打印的奖状更容易走进学生的内心。

于是，在上学期结束时，我笨手笨脚地做了很多小红花。表彰环节，每个上台领奖的优秀学生在收到一张奖状之外，还领到了一朵小红花。这引来了其他学生羡慕的眼神，让他们很是开心。

今后，我会考虑和学生一同制作小红花，让学生一起参与到评价奖励的过程中来。

其实，奖励的物品不一定是小红花，也可以是其他东西。奖励应该是多元的、个性化的，重要的是这件奖品能够承载教育的思考，并且让学生喜欢，使其从内心发出真心的微笑。



第427招



日前，义乌市国贸幼儿园以经典绘本为灵感源泉，开展系列“趣玩·阅读”活动。小班幼儿提取绘本里的元素，在操场上以游戏的方式诠释绘本，中班幼儿动手涂鸦，体验彩绘的妙趣；大班幼儿将经典绘本搬到户外，以沉浸式表演提升共情能力。图为幼儿在体验绘本中的情节。（本报通讯员 方笑娟 摄）

教无定法

点亮农村孩子的英语星空

□嵊州市城北小学 竺灵琳

我抱着教案穿过晨光中的校园，紫藤花将长廊染成紫色星河，香樟树影在教学楼的墙壁上摇晃，这些美景让我恍惚回到了几年前的支教岁月。

当时，我背着装满教具的行囊，每天辗转一个半小时的盘山公路，来到嵊州市谷来镇中心小学，开启为期3年的农村英语教学之旅。

虽然嵊州（县级市）位列全国百强县，但这所学校的教学质量仍然让我震惊：全校仅1名专职英语教师，磁头磨损的录音机带着刺耳杂音播放着英语课文，五年级学生中26个字母默写全对的不足三分之一。

都2019年了，很多学生和家都觉得：“英语没那么重要。”

我还清楚地记得第一次上英语课的场景。

“Hello, boys and girls.”当我用英语和学生们打招呼时，回应我的是15双忽闪忽闪的大眼睛。

我又重复了一遍，回应稀稀落落，像沙漠中的雨。

我还发现，超过一半的学生会把字母“d”和“b”写反。

一个扎着羊角辫的小姑娘在单词“dog”旁画了一只小狗，却把字母写得歪歪扭扭，像小狗蹒跚的脚印。

第二天，我在教室后墙上贴了一张巨大的字母表，每个字母旁边都画着对应的动物图案：胖乎乎的A顶着蚂蚁的触角，弯弯的S盘着蛇身，而那个总被写反的d正被一只耷拉着耳朵

的小狗亲昵地蹭着……

我和学生们玩“字母猎人”游戏：在校园里寻找形状像字母的东西。弯曲的树枝是“S”，香樟树的树瘤像个大大的“B”，平时最害羞的王磊张开双臂，影子在地上拉得老长：“我是H。”几个女生捡起掉落的树枝，在操场边拼出充满生命力的“LOVE”。那天，校园里回荡着欢声笑语，学生们玩得不亦乐乎。

我把英语单词编进童谣，学生们拍着小手，跟着节奏欢快地唱着，让那些原本枯燥的单词在旋律中变得朗朗上口；香樟树下，学生们席地而坐，我捧着绘本为他们讲述一个个有趣的英文故事；课堂上，我们用废旧纸箱搭建“英语手偶剧场”，学生们戴上头饰扮演各种角色，从一开始的羞涩逐渐变得大胆；当我们出去郊游时，有的学生指着路边的野花，用稚嫩的英语说：“This is a beautiful flower.”，有的学生兴奋地描述着田野里飞舞的蝴蝶：“Look, a butterfly! It's so colorful.”

为进一步激发学生们学习英语的兴趣，打破城乡这道“英语围墙”，我们还举办了首届英语节。

筹备阶段，整个校园变成了一个巨大的英语“蜂巢”。清晨，校园里能听到学生们的歌声“Apple Round, apple red……”；午后，总能看到香樟树下三五五个学生围成一圈排练童话剧；就连放学路上都能听到学生们用英语练习对话……

英语节那天，学生们表演英语短

剧、唱英文歌、为电影配音……整个校园充满浓浓的英语氛围。

最令我感动的是五年级学生陈家乐。这个曾经口吃不敢举手的小朋友，总是会把“I am”说成“俺们”，在给《狮子王》配音时勇敢地戴上了辛巴的头饰，坚定地说：“I am the king。”话音虽稚嫩却充满力量，赢得全场掌声。

颁奖典礼那天，他激动地说：“竺老师告诉我们英语是翅膀，现在我终于知道飞翔是什么感觉了。被掌声包围的感觉比棉花糖还甜……”

有了英语节这个契机，我又为学生们开设了“英文广播角”。每周五中午，这些山里娃化身英语主播，将一串串英文音符散落到校园的每个角落。

广播角还成了学生们备战全市英语口语比赛的天然集训营。那一年，学生们竟在比赛斩获了一等奖，这也是谷来镇中心小学在小学英语市级比赛中获得的首个一等奖。

为让学生们继续保持学习英语的热情，我在支教的最后阶段挑灯夜战：找资料、写教案、做课件、录视频……录制了50多节英语微课，留给了学生们一份有温度的告别礼物，希望这种热情在学生们心中生根发芽。

如今，我已经回到城区学校工作，也成立了英语名师工作室，但我依然带着工作室成员前往偏远乡村学校送教。随着时间的沉淀，我已懂得教育不是孤寂的烛火，而是满天星光彼此照亮，一片星空会在不经意间照亮另一片星空。