

# 让孩子们各尽其才

——记咸宁高级中学老师谢余波

本报记者 朱亚平



教育  
名师在线

“我最大的心愿是能借助教育的力量,让孩子们各尽其才。”朴素的话语道出了一个教育工作者的精神与信念。这位怀揣理想的教育工作者就是咸宁高级中学的教师谢余波。

44岁的谢余波身上有许多闪亮的标签:咸宁市名师,咸宁市师德标兵,咸宁市“五一”劳动奖章获得者,南鄂楷模,湖北省数学优秀教师。



## ● 风光霁月绕课堂

学生姜志强、甘智海考取清华大学;徐思懿(高一)、阮诗杰(高二)考取中科大少年班;在管理竞赛部期间,郝洋考取北京大学;2020届“无名班”团队,全市理科前十名占6人,班级均分647分,周子喆考取清华大学,余亦可等4名同学考取中科大少年班……

近年来,谢余波共培养出100多位考入985、211院校的学生,多次辅导学生参加数学竞赛获奖,被评为“优秀教练员”。

## ● 春风化雨润桃李

在学生们的心目中,谢余波不仅是一位数学老师,还是一位心灵导师。2002年一个冬夜,初为人师的谢余波,所带班级的一名女生,因与母亲闹矛盾负气出走,得知消息时他正在吃晚饭,他一人徒步找遍了咸宁全城,第二天终于在城郊找到,当母女俩相拥而泣的时候,谢余波悄然离开,拖着疲惫不堪的身子回家才发现,袜子和脚后跟被血粘在了一起,一扯就是钻心的疼痛……

谢余波十分善于做学生的思想工作。他的话语如春风、如细雨,给孩子们

们以智慧,给人以力量。在姜志强高中就读期间,他的父母作为下岗工人,只能靠打零工维持生计,因此没有时间和精力教导孩子。谢余波看出这个孩子的学习潜能,经常给他做思想工作,鼓励他攀登高考学府最高峰。为了给予他更高效的帮助,谢余波针对孩子相对较薄弱的语数两门学科,既与语文老师沟通,又亲自整理数学资料,有针对性地辅导。

2016年高考时姜志强以695分的优异成绩被清华大学录取。姜志强深

从而获得解题方法。课堂上,谢余波神采飞扬。作为一位高中数学老师,上好一堂精彩的课并不难,难的是让学生在每一堂课上都能收获满满。为了上好每一堂数学课,谢老

师在教学道路上不断探索和超越,为了追求科学、高效、有趣的课堂,谢余波积极参与课堂教学研究,不断提升业务水平,而由他设计的优质课在各类竞赛中一次次地打破纪录,从咸宁市走向湖北

省,也在国家级优质课竞赛中获奖。谢余波的理想就是要让每一个孩子成其所长。“北大才子冯友兰曾在拜访蔡元培校长时,说过一句话:我一进屋看到蔡元培先生,就感受到一种风光霁月的气象,而且满屋子就是这种气象。好一个‘风光霁月’,我觉得我们谢老师身上扑面而来的气质,也是长久萦绕在他课堂的气象。”谢余波的学生甘智海如是说。

张志伟在浙大毕业那年,为了减轻家里的经济负担,放弃考研的机会,选择留在武汉就业。谢余波知道张志伟是研究型人才,耐心地给他做思想工作,鼓励他继续学习。张志伟深感老师的良苦用心,重新做出抉择,终于不负期望,考上浙大研究生,获得深造机会。

2023年夏天,远在西安交通大学就读的李毅在一个炎热的中午,打电话让谢余波到门口领取自己帮他订购的雪糕,这个可爱的孩子以最浪漫的方式表达着他对老师的喜爱。

谢余波作为一名学科知识的传播者、人生智慧的启迪者、思想情操的陶冶者,为莘莘学子,点亮一盏心灯,是全体教师的好榜样,全体教师要向他学习,树立师德师风,将教育水平提高到更高的层次。

22年,谢余波的信仰让他身边的每一个孩子成其所是。他正是怀揣着这样的理想畅游于教育汪洋之中,引领着一条又一条小黑鱼游向更广阔的大江大河。

## ● 精思深研践初心

数学是人类智慧皇冠上最灿烂的明珠。凭着对数学学科和教学岗位的无限热爱,谢余波勤奋钻研,孜孜不倦,用精思深研的态度提升教研能力。谢余波先后在省级报刊上发表了多篇论文及教学案例;积极参加国家级十五课题《信息技术条件下“导、学、评、构”互动教学模式的实践与研究》,所制作的教学软件中一个获省二等奖,两个获省三等奖,同时课题获

国家级一等奖。谢余波参与咸宁市青年教师优质课竞赛,课题《函数的图像变换》获市一等奖;参与湖北省青年教师优质课竞赛,课题《统计与概率思想》获省一等奖;参与中国心理学学会普及工作委员会“十三五”科研规划重点课题《高效用脑与学习效率提高研究》获科研课题一等奖……

近年来,谢余波带领青年教师吕维东、熊昕、赵砚云组建咸宁高中数学建

模培训小组,分别于2022年、2023年带领学生参加数学建模竞赛,荣获一项一等奖,三项二等奖,五项三等奖,老师团队也被评为“优秀指导老师”;指导高三数学组王晓玲老师,在咸宁市第四届“说高考”展示活动中荣获一等奖。

在谢余波的带动下,咸宁高中竞赛部实行“拔尖人才培养,双导师制教学”的模式,教学质量显著提高。咸宁高级中学校长朱大浩表示,

# 共情走进学生的内心

湖北省鄂南高级中学 沈文炳

苏霍姆林斯基说:“在每个孩子心中最隐蔽的一角,都有一根独特的琴弦,拨动它就会发出特有的音响。要使孩子的心同我讲的话发生共鸣,我自身就需要同孩子的心弦对准音调。”共情,就是这根琴弦,每一位教师都应该用心去弹奏一曲属于自己教育人生的乐章。

共情是一种他向反应。最初,美学理论家用共情来形容理解他人主观经验的能力。心理学家铁钦纳首次把共情引入心理学,指能设身处地从别人的角度去体会并理解别人的情绪、需要和意图的一种人格特质。罗杰斯在《个人形成论:我的心理治疗观》中提出,共情就是能够想象自己置身于对方的处境,站在别人的角度考虑问题。

总之,共情是设身处地地站在别人的立场上去体会和理解他们的感情、需要和意图。共情能力主要包括共情识别能力、共情理解能力和共情应对能力。

共情理解能力指将他人的情绪、情感体验内化为主体自身体验的能力。共情理解的过程是主体充分调动身体各个器官参与情绪和情感体验的过程,是情绪和情感的传递过程。共情理解能力是主体形成道德人格的基础,是共情能力的关键因素。

共情应对能力是主体根据自身的情绪、情感的体验而采取相应的情感表达和行为方式。也就是歌手苏芮唱过的“因为爱着你的爱,因为梦着你的梦,所以悲伤着你的悲伤,幸福着你的幸福”。共情理论可以用于建设和谐的生命实践共同体班级,帮助教师和班主任建立良好的家校沟通,提升学生的责任素养。进入新的时代,班集体已经转向生命实践共同体。生命实践共同体是指,在班级活动中,师生心灵得到丰富与发展,生命价值和人生意义得到充分体现与提升。

生命实践共同体的形成和发展是“自组织”过程,会出现许多反复,常常隐藏在一些琐碎表象背后,积极和消极个性特征可能交织出现。我们要有足够的耐心去“唤醒”处于迷茫中的学生,“唤醒”那些“蛰伏”在学生身上的潜质。“唤醒”学生较好的方式是共情。在面对教育问题情境时,要始终让学生深深感受到,“我是你的听众”,“我是你的朋友”,“我愿意就是你”。

“我是你的听众”——教育在倾听中发生。教育过程是教育者与受教育者相互倾听与应答的过程。作为一个真正的倾听者,他应怀着深深的谦虚和忍耐,以一颗充满柔情的爱心,张开他的耳朵,满怀信心和期待地迎接那些来自另一个生命的声音,并置身于其中,通过自身的教育体验,引导和促动学生把已有的单调、

混乱和僵化的声音变成复调、有序和充满活力的声音。

“我是你的朋友”——改变在尊重中出现。我们要尊重每一个学生,尊重学生的人格,尊重学生的正当爱好和需要。坚信某些需要、爱好会成为学生终生成就的生长点。不抛弃、不轻视每一个学生,不以一个尺度衡量所有学生,相信每一个学生都具有优点和成长的潜力。“我愿意就是你”——共情在换位中实现。李镇西说:“我是一个长大的儿童,是童心给了我教育的智慧。”只有拥有童心,才能真正走进儿童的心灵,只有拥有童心,才能给孩子以真挚的爱。教师和班主任要经常和孩子们一起跳绳、跑步、打球、跳舞,一起笑,一起哭。只有和学生在一起,才能真正感受到情感型、学习型学困生的痛苦和彷徨,才能打开学生的心结,才能让学生走出心理的阴霾,走向同学,走向班集体。

苏霍姆林斯基认为:“教育的效果取决于学校和家庭的教育影响的一致性。如果没有这种一致性,那么学校的教育和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。”这说明了家校合力对于学生教育的重要性。利用共情理论提升老师和家长的沟通效果主要做好三点:一是身心感受。多角度和家长沟通,充分感受家长的情绪,建立与家长相似的情绪体验。可以通过拉家常的方式了解

家长的教育、生活背景,了解家长的性格特征。多倾听家长的烦恼,多感受家长的喜悦。不把自己的价值观强加给家长,多寻求和家长的相似点,比如地域、教育经历、朋友关联等。

二是角色更换。在碰到教育问题情境时,设身处地地追问,尝试把自己变成家长,融入相关的情境中。比如,如果我是家长我会怎么想,我会怎么做?在角度更换时,应该从多元角度,可以结合自己的经历或者社会上不同人的相似经历,综合考虑家长的受教育程度、家长职业、家庭经济水平、婚姻情况等。

三是迁移应用。通过良好的家校沟通,一方面可以使老师和班主任更好地了解学生,另一方面,也有利于家长加强对孩子的教育。在与教师 and 班主任沟通的过程中,要引导家长如何从共情的角度多元地看待孩子出现的问题,从孩子成长的角度出发宽容和理解出现的问题,并能采取具有建设性、成长性的教育措施。

共情能力是教师的第三只眼、第三只耳,能让我们走进学生的内心,构建和谐的、充满生命活力的育人环境。共情能力是学生的重要核心素养,能设身处地替人着想,善于与他人建立健康融洽和宽容的人际关系,具有开阔的眼界和胸怀。共情能力也有助于世界和环境和谐发展,建构社会与共、命运与共的人类命运共同体。



教育动态  
jiao yu dong tai

黄琼班主任工作室

## 60名老师同讲育人故事

本报讯 记者朱亚平报道:1月4日,黄琼班主任工作室在咸宁市图书馆举办了“我是主讲人”的课题研究展示活动,咸安区十所学校60名老师参加。

活动中,卢鑫分享了自己与一名内心脆弱敏感的同学的温暖交流,情到深处,卢老师声泪俱下;易涛在一段温暖的班级视频中,分享的与孩子们沟通的那些温暖瞬间让人动容;方朵朵带来的是“陪蜗牛散步也很美”的故事,她耐心地帮助孩子夯实基础,一遍遍纠正孩子的坏习惯,发现孩子的亮点;游妮娜分享了自己处理班级学生间矛盾的方法,她教会孩子学会尊重和欣赏,用爱心育苗,点亮希望;魏早霞针对一年级学生,从班级管理入手,培养良好习惯。

情景讨论环节中,参加活动的老师分成9个小组,各个小组根据班主任与科任老师、与家长、与学生之间的情景展开相关讨论。随后,高新外校老师刘雨霏和十七小老师袁玉姣进行读书分享,她们从苏东坡几度被贬但依然豁达的胸怀中,感悟到班主任对待学生也是一样的,内心充满阳光才能温暖孩子,才能让学生向阳而生。

工作室主持人黄琼介绍,班主任是班级的组织者、引导者和教育者,是学校德育工作的骨干力量。班级管理工作的始终是学校教育教学工作的重点和难点,班主任基本功是衡量班主任水平和素质的主要标准,作为特别的教育工作者,学生成长的导师,任重而道远。希望举办这样的活动,充分发挥优秀班主任工作室的引领辐射作用,实现共学、齐思、同行。

## 教育问答

### 如何让孩子爱上学习

本报记者 王恬

作为家长,我们都希望孩子能够有一个良好的学习习惯和成绩。然而,有时候我们会发现孩子对读书并不感兴趣,甚至出现了不愿意读书的情况。孩子不爱学习怎么办,家长如何引导孩子重新燃起对学习的热情呢?市心理咨询师张小可说,孩子不爱学习的解决办法有调整学习环境、创造有趣的学习方式、理解孩子的学习方式、建立目标和奖励机制、营造良好学习习惯等。

首先,调整学习环境,营造一个积极的学习环境可以激发孩子的学习兴趣。确保孩子有一个安静、整洁、舒适的学习空间,减少干扰因素。提供足够的学习资源,如书籍、文具、学习工具等,以激发孩子的好奇心和求知欲。

其次,创造有趣的学习方式,通过创意和趣味性的学习方式,可以吸引孩子的注意力和兴趣。例如使用游戏、绘画、实践活动等教学方法,帮助孩子将学习与乐趣相结合,让学习变得更加有趣和有意义。

然后,理解孩子的学习方式,每个孩子的学习方式和节奏都不同。了解孩子的学习风格和强项,可以根据孩子的需求和喜好调整教学方法。一些孩子更喜欢视觉学习,可以通过图表、图像等方式帮助理解。其他孩子可能更喜欢听觉学习,可以通过口头解释和讲述来帮助掌握知识。

同时,建立目标和奖励机制,设立可实现的学习目标,并与孩子一起制定奖励机制。当孩子完成任务或达到一定的学习成果时,给予积极的反馈和奖励,激励孩子继续努力学习。

最后,营造良好学习习惯,帮助孩子建立良好的学习习惯和时间的管理技巧。制定一个学习计划,包括定时复习、制定学习目标、分解任务等。鼓励孩子养成每天坚持学习的习惯,并提供必要的支持和指导。

总之,每个孩子都是独特的,因此找到适合自己自己的方法非常重要。同时,与孩子保持沟通和理解,并提供积极的支持和鼓励,将有助于激发学习的兴趣和动力。

### 怎样和孩子有效沟通

本报记者 朱亚平

“一件事情我好像重复说了20多遍,但孩子好像就是听不进去一样。”近日,家住温泉城区的家长陈冰女士苦恼不已,应该怎么说孩子才会认真听呢?

心理咨询师黄霞介绍,每个孩子都是上天赐予父母最珍贵的礼物。家长的智慧沟通,一定不是大喊大叫,无效指令,而是爱与耐心的灌溉,是一种春风化雨、润物无声的过程。所以,认真说话,认真听话,我们与孩子之间会收获意想不到的惊喜。

与孩子沟通,家长应语气温柔且坚定。如果你讲的话孩子听不进去,就算内容再有道理,也无济于事。一句话,表达的形式不同,就算是同样的内容,也会给人不同的感觉。

温柔的态度可以让孩子更愿意听进去父母讲的话,而坚定的态度能够增加孩子的执行力。

表达尽量直观形象。小学生的思维正在从具体形象思维过渡到抽象逻辑思维,所以我们要根据孩子的思维特点,因材施教,尽可能直观形象地表达你所要说的内容,让孩子更容易理解。

共同协商具体、可执行的计划很关键。共同协商出来的计划能让孩子更有参与感,增强孩子执行计划的动力。但由于儿童额前叶发育还不够完善,各方面的自控力都不强,所以这时候就需要家长在共同协商中协助孩子做出具体明确的、可操作性强的计划,让孩子不仅知道该怎么做,而且愿意付诸努力。

适时“推一把”,让孩子行动起来。由于儿童的执行力、自控力较弱,主动学习的意识还没有形成,所以有时候孩子知道怎么做了,但就是不想执行,该怎么办呢?那就需要父母“推一把”了,就是父母边说边带孩子一起做。

例如:想让孩子停止看电视,你可以走到孩子的旁边,说:“宝贝,你已经看了20分钟了呢,该去学习了,这集看完了我们就暂停一下哈。”然后坐在孩子旁边等待,结束后说:“好的,结束了,你去写作业吧。”