**中小学全员导师制**

**《师生关系构建指导手册》**

**（试用本）**

**上海市中小学全员导师制项目组**

**2021 年 9 月**

**前 言**

每一位中小学生都是国家和民族的未来。在当前推进“双减”政策和上海教育综合改革贯彻党的教育方针、落实“立德树人”根本任务，积极构建大中小幼一体化德育体系及推进全员、全程、全方位“三全育人”背景下，探索推行中小学全员导师制、重构新时代的师生关系和家校关系，使全体教师都能更加关注学生的健康成长与全面发展，为学生及家长提供适时的引导和指导，既是对上海教育长期坚持“为了每一个学生终身发展”的理念践行，更是有效促进新时代儿童和青少年身心健康发展、为每一位学生奠定适应未来社会变化和终身发展的关键能力、必备品格、正确价值观念的责任使命。

为配合从2021年9月秋季开学起，在全市初中阶段学校全面推行、小学和高中阶段学校结合实际在重点年级推行中小学全员导师制的工作部署，进一步 提升全体教师与学生构建“良师益友”师生关系、与家长开展有效“家校沟通”及规范作业命题、落实“教练考一致”的育人意识和专业能力，市教委德育处组织上海学生德育发展中心、上海学生心理健康教育发展中心、上海市教科院普教所学生发展研究中心、家庭教育研究与指导中心、上海市师资培训中心、上海市教委教研室及部分区教育学院等有关专家形成团队，精心为老师们编写了中小学全员导师制《师生关系构建指导手册》《家校沟通指导手册》和《作业命题指导手册》三本专业《指导手册》，通过问题呈现、案例分析、理论解读和提供育人建议等方式，为老师们提供日常教育教学中常见的育人场景、问题及其解决原则和方法，希望能够成为每一位教师担任导师工作的“案头书”和“好帮手”。

限于时间和水平，目前提供给大家的《指导手册》（试用本）中，难免存在错漏之处，恳请各位专家、校长和老师们在阅读和试用过程中，不吝给我们提出宝贵的意见和建议，进一步完善中小学全员导师制的配套专业资源，与我们一起携手为全市中小学生构筑促进身心健康和全面发展的成长支持体系，努力培养担当民族复兴大任的时代新人和德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人！

上海市中小学全员导师制项目组

2021年9月

**目 录**

[**第一章 全员导师制背景下师生关系定位和师生交往原则** 1](#_Toc75102741)

[**一、师生关系定位** 1](#_Toc75102742)

[**二、师生交往原则** 1](#_Toc75102743)

[**（一）尊重** 1](#_Toc75102744)

[**（二）真诚** 2](#_Toc75102745)

[**（三）理解** 2](#_Toc75102746)

[**第二章 学生身心发展规律和导师指导建议** 2](#_Toc75102747)

[**一、小学阶段** 2](#_Toc75102748)

[**（一）提供优秀的榜样示范** 2](#_Toc75102749)

[**（二）帮助学生发现自身优势** 3](#_Toc75102751)

[**（三）帮助学生找到在集体中的角色** 3](#_Toc75102752)

[**（四）引导学生学会管理情绪** 3](#_Toc75102753)

[**二、初中阶段** 3](#_Toc75102754)

[**（一）和学生一起面对青春期的烦恼** 4](#_Toc75102755)

[**（二）给予学生更多信任和尊重** 4](#_Toc75102756)

[**（三）善于识别学生的异常情绪和行为** 4](#_Toc75102757)

[**（四）重视学生的同伴关系** 4](#_Toc75102758)

[**三、高中阶段** 5](#_Toc75102759)

[**（一）充分发挥学生的自主性** 5](#_Toc75102760)

[**（二）注重了解学生的真实想法** 5](#_Toc75102761)

[**（三）引导学生正确处理两性情感** 5](#_Toc75102762)

[**（四）培养学生应对挑战与解决问题的能力** 6](#_Toc75102763)

[**第三章 走进学生从破冰开始** 6](#_Toc75102764)

[**一、不了解学生，怎么办？** 6](#_Toc75102765)

[**（一）多方联动，了解学生基本信息** 6](#_Toc75102767)

[**（二）学会观察，发现学生个性特长** 6](#_Toc75102768)

[**二、没有交流的时间，怎么办？** 7](#_Toc75102769)

[**（一）善用碎片化时间** 7](#_Toc75102770)

[**（二）参与学生活动** 7](#_Toc75102771)

[**（三）拓展交流方式** 7](#_Toc75102772)

[**三、没有交流的话题，怎么办？** 7](#_Toc75102773)

[**（一）集体游戏，拉近距离** 7](#_Toc75102774)

[**（二）把握契机，寻找话题** 7](#_Toc75102776)

[**（三）共同经历，丰富话题** 8](#_Toc75102777)

[**第四章 提高谈心谈话的质量** 8](#_Toc75102778)

[**一、如何营造温馨的谈话氛围？** 8](#_Toc75102779)

[**（一）寻找合适的空间** 8](#_Toc75102780)

[**（二）放松学生的心情** 8](#_Toc75102781)

[**（三）保持平和的心态** 8](#_Toc75102782)

[**二、如何有效倾听与反馈？** 8](#_Toc75102783)

[**（一）耐心倾听** 9](#_Toc75102784)

[**（二）及时反馈** 9](#_Toc75102785)

[**（三）引导思考** 9](#_Toc75102786)

[**（四）提供建议** 9](#_Toc75102787)

[**三、怎样避免不良的沟通方式？** 9](#_Toc75102788)

[**（一）避免使用否定责备的语言** 9](#_Toc75102789)

[**（二）避免无休止地逼问** 9](#_Toc75102790)

[**（三）避免随意泄露学生隐私** 10](#_Toc75102791)

[**第五章  写好个性化成长寄语** 14](#_Toc75102792)

[**一、撰写原则** 14](#_Toc75102794)

[**（一）个性化原则** 15](#_Toc75102795)

[**（二）情感性原则** 15](#_Toc75102797)

[（三）**激励性原则** 15](#_Toc75102799)

[**二、参考框架** 15](#_Toc75102801)

[**（一）回忆相处的细节** 15](#_Toc75102802)

[**（二）表扬具体的行为** 15](#_Toc75102804)

[**（三）提供成长的建议** 16](#_Toc75102806)

[**三、写作案例** 16](#_Toc75102807)

[**第六章 发现学生潜在的心理问题** 17](#_Toc75102808)

[**一、学生的哪些表现需要特别关注？** 17](#_Toc75102809)

[**（一）情绪方面** 17](#_Toc75102810)

[**（二）认知方面** 17](#_Toc75102811)

[**（三）行为方面** 18](#_Toc75102812)

[**（四）身体方面** 18](#_Toc75102813)

[**二、哪些学生群体需要重点关怀？** 19](#_Toc75102814)

[**（一）个性、情绪、行为存在偏差的学生群体** 19](#_Toc75102815)

[**（二）家庭环境不良的学生群体** 19](#_Toc75102816)

[**（三）遭遇突发事件的学生群体** 19](#_Toc75102817)

[**三、哪些时间节点需要加强沟通？** 19](#_Toc75102818)

[**（一）考试前后** 19](#_Toc75102819)

[**（二）开学前后** 19](#_Toc75102820)

[**（三）生活发生重大变故时** 20](#_Toc75102821)

[**（四）遇到各类成长烦恼时** 20](#_Toc75102822)

[**四、哪些渠道可以发现学生潜在问题？** 20](#_Toc75102823)

[**（一）导师观察** 20](#_Toc75102824)

[**（二）同伴观察** 20](#_Toc75102826)

[**（三）家校沟通** 21](#_Toc75102827)

[**（四）师师交流** 21](#_Toc75102828)

[**五、发现学生有异常情况需采取哪些行动？** 21](#_Toc75102829)

[**（一）尊重倾听，真诚接纳** 21](#_Toc75102830)

[**（二）加强沟通，确保安全** 21](#_Toc75102831)

[**（三）陪伴支持，建立契约** 21](#_Toc75102832)

[**（四）转介协同，共同干预** 21](#_Toc75102833)

**第一章 全员导师制背景下师生关系定位和师生交往原则**

师生关系是教师和学生在教育教学过程中结成的相互关系，在这组关系中，教师是主导者，每一位教师都应当成为学生健康成长的指导者和引路人。

**一、师生关系定位**

教育部印发的《新时代中小学教师职业行为十项准则》将“关心爱护学生”作为标准之一，并明确提出：教师要做学生的“良师益友”。 因此，导师在开展工作时，要坚持以人为本，基于学生的身心成长发展规律和个体差异，与学生建立尊重平等、相互了解、亦师亦友的师生关系。一是在正确的价值引领中开展个性化的学生发展指导；二是为每一个学生提供陪伴式关怀，帮助学生释放过度的学业压力、情感压力，增强其学习、成长、抵抗挫折的能力和自信心；三是要坚守良好师德师风，严守师德底线。

在日常指导中，导师需在每学期重要考试前后、学生生活发生重大变故等关键时间节点，与学生进行一次谈心谈话和开展家校沟通。在每学期末，要围绕学生本学期的成长发展情况，以积极肯定、正面鼓励和挖掘学生“闪光点”为导向，撰写个性化成长寄语，向学生及家长进行书面反馈。

**二、师生交往原则**

**（一）尊重**

导师要尊重学生的独立人格和个体差异,给予学生自由表达和自我觉察的机会,在尊重学生话语权的同时将导师的观点有效地与之交换。

**（二）真诚**

导师能真诚地分享自己对生活对事物的感受，以及曾经历过的故事，能发现学生优势和特长，激励学生成长，并能勇于承认、及时纠正自己不当的教育方式。

**（三）理解**

尝试站在学生的立场和处境感受他们的喜怒哀乐、内在思想，产生共情与共感，并给予支持，帮助学生增进自我了解和自我悦纳。

**第二章 学生身心发展规律和导师指导建议**

充分了解学生的身心发展规律，针对不同年段的学生，采用科学的教育方式对其加以引导，是做好学生发展指导工作的前提。

**一、小学阶段**

相比幼儿，小学生随着年龄增长，自我意识和自我评价能力不断增强，但他们的自我意识更多地源自师长的评价，希望得到他人的注意、接纳、支持和喜欢，容易与父母和老师融洽相处，心理发展具有很大的开放性与可塑性。小学低年级学生的情绪具有一定的冲动性，不善于掩饰控制自己的情绪，自控力不强；中年级逐渐变得内控和自觉，但辨别是非的能力有限；高年级竞争意识和团队意识增强，有些学生已进入青春期早起，会对成人的干涉进行反抗抵制。

**【给导师的建议】**

**（一）提供优秀的榜样示范**

导师在与学生日常交往中要做到以身作则，为学生提供言行榜样示范，并对学生不良行为及时提醒和纠正。

**（二）帮助学生发现自身优势**

导师要善于发现和赏识学生的点滴进步，多肯定学生的内在优秀品质，引导学生形成积极的自我评价，在多样化的体验活动中发现、发挥自己的优势。

**（三）帮助学生找到在集体中的角色**

鼓励学生在学校和家庭中主动承担责任，在为集体和他人做贡献中获得归属感和荣誉感。

**（四）引导学生学会管理情绪**

回应学生情感需求，教会学生一些情绪调节的方法，例如深呼吸、去做可以分散注意力的其它事情，帮助学生克服不良情绪，培育积极情绪。

**二、初中阶段**

初中生进入青春期后，伴随着第二性征的发育，性意识萌发，心理上产生成人感，开始重视自己的外貌，对异性产生好感，行为上表现出“叛逆”现象，容易出现冒险行为。初中生的情绪感知能力较强，但控制能力较弱，会放大对事物的情绪体验，表现出的情绪波动大而直接。特别重视同伴关系，在意同伴的看法，希望能和同伴在观念、行为、习惯等方面保持一致，以获得认可、尊重和群体归属感，同伴的评价是他们认识自己的重要来源。

**【给导师的建议】**

**（一）和学生一起面对青春期的烦恼**

要及时发现学生因为身体发育变化而产生的自卑、焦虑等情绪，帮助他们客观看待身体变化。对于学生的异性交往，可以多强调异性友谊和交往界限，淡化恋爱色彩。同时，引导学生多阅读名著、观看经典影视作品，丰富学生的精神世界，提高对生活的认识和理解。

**（二）给予学生更多信任和尊重**

初中生往往表现得很“叛逆”，好像老师、家长说的都不听，但其内心并没有完全摆脱对成年人的依赖，更希望从成年人那里得到精神上的理解与支持。导师要主动、坦诚地与他们进行沟通，减少说教，注重对话平等性，降低学生的抵触和对抗情绪，使其感觉到可以信任导师，遇到问题可以寻求导师的帮助。

**（三）善于识别学生的异常情绪和行为**

导师要注意识别学生的异常情绪和行为，如长时间郁郁寡欢或突然亢奋激动等。如发现学生有异常，应及时引导学生多角度理性看待问题，形成合理的情绪宣泄方式，为学生建立积极的人际支持环境。一般情况下，学生在得到正确引导后，大部分负面情绪可以逐渐得到缓解，如得不到缓解，应及时上报学校相关部门。

**（四）重视学生的同伴关系**

在分析学生表现出来的问题时，导师要多了解是否由同伴关系造成，例如学生近期状态不佳，是不是和好朋友吵架了？受到同伴排斥了？同时，可以充分利用同伴关系的积极影响，建立多种形式的同伴互助小组，促进学生问题的解决。

**三、高中阶段**

高中生自我意识变得愈加强烈，他们会更倾向于按照自己的想法去控制自己的言行，并且希望得到他人的尊重和理解，表现出强烈的自主性和自尊心。高中生的情绪呈现出内隐特点，虽然他们的内心情感世界很活跃，但是具有一定的掩饰性。与初中阶段相比，人际间的直接冲突明显减少，尤其是在处理与父母、教师等成年人的关系上，他们更希望能与之和睦相处，互不干扰，或者以平等的方式探讨某些问题。高中生对社会各方面的关心程度增强，受社会大环境的影响更深，社会化的程度也更显著，生涯发展意识增强。

**【给导师的建议】**

**（一）充分发挥学生的自主性**

要为学生创造更多探索与表现个性的机会，重点培养学生的自主决策能力，在选科、选专业等问题上，引导学生综合考虑自己的志趣、技能、价值观等因素，自主做出最适合的选择。

**（二）注重了解学生的真实想法**

高中生常常会用乐观积极的外在表现来掩饰内心情感，导师不能只看表面现象，而应在获得学生信任的基础上，了解其真实的感受与想法，摸清学生的“症结”，有效开展学生指导。

**（三）引导学生正确处理两性情感**

在理解学生的基础上，及时引导学生自主思考什么是自己高中阶段的主要任务，恋爱可能会带来的各种影响，自己是否做好了进入亲密关系的准备，是否能承担责任等。

**（四）培养学生应对挑战与解决问题的能力**

为学生提供更多与社会发展相关的信息与机会，引导学生建立起学科学习与社会发展、个人未来发展之间的联系，鼓励学生多参与社会实践活动。帮助学生学会用多种方法应对学业压力和人际冲突，为适应校内外社会生活做好准备。

**第三章 走进学生从破冰开始**

**一、****不了解学生，怎么办？**

**【场景】**导师与学生初次见面，或平时接触不多，彼此不太熟悉，怎样才能较全面地了解学生呢？

**（一）多方联动，了解学生基本信息**

**1.与班主任和任课教师沟通**。了解学生的基本信息、身心特点、学业情况、班集体活动中的表现及家庭基本情况等。

**2.与家长沟通**。了解学生的成长经历，在校园外的生活环境，以及学生在这些环境中的表现等。

**3.与学生交流。**主动与学生交谈，关心他们的爱好特长、同伴关系，以及对导师的期待等。

**（二）学会观察，发现学生个性特长**

要善于在课堂以及课外活动中观察学生的个性和能力特点，尤其是不善交流、胆小内向的学生，导师更要细致观察，发现其闪光点。

**二、没有交流的时间，怎么办？**

**【场景】**导师在校工作节奏快，有时想和学生聊一聊，但抽不出时间。学生觉得每天忙于学习，也没有时间和老师谈心，怎么办？

**（一）善用碎片化时间**

导师可以利用课间、午间、课后等时间与学生谈话，也可以邀请学生共进午餐、同走上（下）班（学）路等方式走近学生。

**（二）参与学生活动**

导师可以主动参加主题班会、学生社团活动、运动会等，增加与学生聊天的时间和机会，慢慢增进师生情谊。

**（三）拓展交流方式**

除面谈外，导师可借助各类媒介开展对话，如小卡片等，引导学生分享、倾述和求助。

**三、没有交流的话题，怎么办？**

**【场景】**现实中，导师与学生常常因为缺少共同的话题而陷入师生拘谨“尬聊”的局面，怎么办？

**（一）集体游戏，拉近距离**

可以组织开展小团体游戏，如导师和学生的见面会，在轻松愉悦的氛围下交流兴趣爱好、成长趣事、新闻热点等，增进双方了解，拉近彼此心理距离。

**（二）把握契机，寻找话题**

交谈的话题可以是生活、家庭、学习、未来等各个方面，导师要善于在校内外现实的生活场景中把握沟通契机，寻找聊天话题。

**（三）共同经历，丰富话题**

可以与学生经历共同的生活，如一起校园漫步、一起走进博物馆、共读一本书等，这既能丰富师生交流的话题，又能在交往中增进了解。

**第四章 提高谈心谈话的质量**

**一、如何营造温馨的谈话氛围？**

**（一）寻找合适的空间**

导师和学生谈话的地点要安全、安静、温馨，避免在办公室、走廊等人多、隐私性差的空间或是只有两人的密闭空间进行谈话，可以选择图书馆、操场、花园、谈心室等地点。

**（二）放松学生的心情**

导师亲切的微笑、关爱的眼神、幽默的话语，都能让学生放松心情，在温馨的谈话氛围中敞开心扉。

**（三）保持平和的心态**

导师应保持心态平和，避免因过分共情，被学生的负面情绪带动而引起情绪失控，或是因缺乏解决学生问题的经验而出现紧张与不安等，注意谈话的语气、语调和语速。

**二、如何有效倾听与反馈？**

**（一）耐心倾听**

导师要尊重学生的独立人格，耐心倾听，了解其内心的真实需求，不随意打断，让学生充分表达自己的情感和想法。

**（二）及时反馈**

在认真倾听的基础上，善于澄清、确认学生的想法，及时关切学生的心理需求，使双方的沟通能够逐步深入进行。

**（三）引导思考**

一般情况下，导师先不直接告诉学生应该怎么做或不该怎么做，建议多用提问启发学生思考正确的价值取向、解决问题的方法和获得帮助的路径。

**（四）提供建议**

导师在陪伴学生成长中，可以收集并为学生提供解决问题的信息、资源和建议，促进学生的成长发展。

**三、怎样避免不良的沟通方式？**

**（一）避免使用否定责备的语言**

导师有时会用“恨铁不成钢”的语气与学生对话，但否定责备的语言不仅无助于教育目标的实现，相反会损害和谐师生关系的建立。

**（二）避免无休止地逼问**

沟通中，学生突然闭口不语或默默流泪，可能是受到委屈，或用无声表示抗议，此时若无法缓解学生情绪，不妨暂停谈话或试着换一个环境，不可无休止地逼问，以免引发或加重学生的反感和回避。

**（三）避免随意泄露学生隐私**

导师要依法保护学生的隐私，保守学生的秘密，不拿学生透露的秘密作为教育其他学生的案例。当学生遇到以下情况，保密原则可以突破，视情况告知监护人、学校及司法机构等：（1）学生有伤害自身或伤害他人的严重危险；（2）学生受到虐待或性侵犯；（3）法律规定需要披露的其他情况。

**【谈心谈话实录】**

小王同学的学习成绩在班中经常倒数，他渐渐失去了学习的信心，沉迷于网络游戏，平时也不愿意与老师交流。如何才能让小王接受、认可、信任导师，在遇到问题时愿意寻求导师的帮助呢？

导师：我了解到你最近的学习成绩似乎一直不太理想，我很担心，能和我谈一谈吗？*（建立关系，对比：你这个成绩为什么一直上不来？）*

小王：老师，没什么好谈的，我也没办法，反正就这样了。

导师：看来你也很无奈，哪些具体情况让你觉得没办法？*（共情，引发具体的思考）*

小王：每天有点浑浑噩噩。

导师：你说的浑浑噩噩指的是什么呢？*（ 对比：你为什么浑浑噩噩？）*

小王：就是每天手机要玩到很晚，对学习也没啥兴趣，有时脑子里就一片空白。

导师：你能认识到玩手机影响了学习，证明你也想要改进，有没有可能减少玩手机的时间呢？*（积极反馈，对比：那你就不要玩了！）*

小王：我也想过，但是不玩就难过，可能就是上瘾了吧。

导师：克服对手机的依赖确实比较困难。现在这种情况给你造成什么样的影响呢？*（理解，引导反思）*

小王：学习成绩差，父母老盯着，烦死了。

导师：你觉得有没有可能做一些改变？

小王：想过，但很难吧。学习有点难，自己也比较懒，总是坚持不了，静不下心，成绩差也习惯了。

导师：原来你眼中的自己是这样的，其实我发现你对自己感兴趣的事情还是能坚持的，劳动中也很积极的。只要你想改变，我们一定能找到办法的。你觉得你现在可以在哪些方面做一些调整呢？

小王：尽量上课不睡觉，作业自己做。

导师：非常好，如果这两方面做到了，或许你会发现学习没有那么难了！那你认为会不会有哪些因素影响到你独立完成作业呢？

小王：做作业时，我控制不住就想玩手机。

导师：老师有时也会控制不住去刷手机，确实有困难，你希望老师能给你哪些帮助？*（共情，提供帮助和支持）*

小王：老师，要不你每天陪我写会儿作业吧？

导师：你希望我怎么陪你写作业呢?*（具体解决方式）*

小王：就是每天中午或放学来你办公室，把我最不爱写的作业在你那里写完。否则我回家肯定不会好好写的。

导师：好的，我们可以先试着开始，然后再商讨在家自我控制的方法，只要你肯做出行动，一定会有改变的！

**【小贴士】**

值得注意的是：大部分导师同时也是学生的学科教师，无论以导师身份还是以学科教师身份与学生交往，发生的每一次事件和对话都将影响到师生关系。因此，导师既要做好正式地谈心谈话，又要重视日常教学场景中与学生的对话。

**谈心谈话场景中的沟通**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **场景** | **建议这样说** | **不建议这样说** |
| 彤彤和好朋友发生矛盾，她痛苦地问你：“为什么她要这样在背地里说我呢？” | 我非常能理解你的痛苦，我像你那么大时也经历过…… | 你不要这样想，你为什么要去在意别人的说法呢？ |
| 你发现“学霸”小玲闷闷不乐，原来是这次没考好，当你安慰她时，她向你吐露：“这次都是一些低级错误扣分，我现在越来越差了。” | 我知道你对自己的要求高，但在老师眼里，我从来不觉得你差。 | 你对自己的要求太高了，你这成绩不算差的。 |
| 小张的父母告状说昨晚小张半夜还在玩游戏，请导师协助教育小张。小张说：“他们眼里我永远都是不好的。” | 就这件事情上，我也觉得半夜玩游戏不好，睡眠对你来说比游戏重要得多，你爸妈也是担心你。如果你对他们有其他不满，可以告诉我，我来帮你一起出出主意。 | 你半夜玩游戏难道是好的吗？你晚上不睡觉怎么行？你爸妈没有说错。 |
| 学生委屈地告诉你：“我让同学们做值日生，他们没人听我的，大家都不喜欢我。” | 不会啊，我就很喜欢你！老师知道你受委屈了，具体是怎么回事呢？ | 你有没有找过自己身上的问题？为什么大家都不喜欢你？ |

**日常教学场景中的对话**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **场景** | **提倡用语** | **忌用语言** |
| 上课时，“调皮鬼”小明不停地引同学笑，课堂几次被迫中断。你请他站起来回答问题，他却理直气壮地说：“老师，这题我不会！” | 我发现你今天特别活跃，先坐下好好听，下一题我还请你回答。 | 你不会，还在下面讲废话？不会就给我好好听课！ |
| 全班就小林的作业没有做完，当你问她原因时，她半晌支支吾吾说不出原因…… | 我想你昨天一定是有原因的，发生了什么事情？或者遇到什么困难吗？ | 全班就你没做！你昨晚在干嘛？去把课文抄10遍！ |
| 你发现小明的订正作业又错了。 | 我想听听你是怎么思考这道题的？ | 你的脑子是怎么长的？！这么简单的题都不会做？让你家长自己教吧！ |
| 小明已经第二次忘带圆规了，无法完成课堂上的数学练习，可又不敢告诉别人，只能低着头装模作样在做题。 | 没关系，老师的圆规先借给你！课后我们一起想想怎样可以避免再忘记？ | 再忘了，明天就不用来上课了！ |

**第五章  写好个性化成长寄语**

导师要围绕学生本学期的成长情况，挖掘学生的“闪光点”，以积极肯定、正面鼓励为导向撰写个性化成长寄语，向学生及家长进行书面反馈。

**一、撰写原则**

**（一）个性化原则**

每位学生都是独立的个体，导师寄语需要关注学生的兴趣爱好和个性特长，不能千篇一律，也不可笼统全面。导师可以抓住学生的某些典型特点进行撰写，从细节和小事入手，具体说明学生的哪些行为是值得赞赏的，让学生充分感受到导师对自己细致入微的关心。

**（二）情感性原则**

相比面谈交流，书面语言的寄语更需要体现出“情感性”，因此，导师可以把撰写成长寄语看作是与学生和家长的一次心灵沟通，用真诚和饱含情感的语言表达自己对学生的关心、爱护与期望，使寄语成为融洽师生关系、家校关系的催化剂。

（三）**激励性原则**

成长寄语不是简单的评价，更不是结论性的批评或贴标签，而是学生今后发展的前进方向和目标。撰写时，导师要充分发挥寄语的激励功能，既要拿着“放大镜”去发现学生身上的闪光点，又要用“望远镜”为学生提供具体的成长建议和下阶段发展目标，让学生在感受前进动力的同时，得到操作层面上的方法指导。

**二、参考框架**

**（一）回忆相处的细节**

要有真情实感且有针对性，对学生本学期给导师留下的印象进行真实地细节描述，以此打动学生的心灵。

**（二）表扬具体的行为**

表扬学生的焦点应集中在学生的具体行为或取得的成绩上，欣赏其优秀品格或性格特点，强化正向行为，内化积极品质。

**（三）提供成长的建议**

要着眼学生全面发展，要善于发现学生的兴趣爱好和特长，并通过具体可操作的建议和方法指导，帮助学生找到成长的动力和方向。

**三、写作案例**

**【学生情况】**

小A 同学因为小时候脸上的一块胎记，被同学们嘲笑和起外号。虽然通过手术，胎记已消失，但她孤僻沉默的性格却没有改变，不敢和别人正面讲话。到了青春期她更是很少和别人交流，严重缺乏自信。但小A同学心地非常善良，也热心帮助同学，她的默默奉献大家都看在眼里。可由于沉默寡言，不善交际，使得她和同伴们产生了距离感。

**【寄语参考】**

第一次见到你，你一直害羞地低着头，小组游戏中轮到你发言，你沉默不语，脸涨得通红，你当时一定很紧张、尴尬吧？老师很心疼你！（回忆相处的细节）

有一次看见你主动捡起走廊上的垃圾并扔进垃圾桶，让我印象深刻。每次班级外出活动时，你总是主动关灯、关门，最后一个离开。下雨天总能看见教室后面有一个红色的桶，原来是你带来供同学们放雨伞的。老师要为你热心、善良的举动点个赞，也感谢你为集体默默地奉献。（表扬具体的行为）

很多同学都在我面前夸赞你，大家也很愿意与你做好朋友。勇敢地迈出第一步，就会发现和别人交流并没有那么害怕，老师很愿意成为你练习的对象哦！（以建议的方式予以激励）

**第六章 发现学生潜在的心理问题**

青少年学生身心快速发展，在情感、意志和自我意识上有很大变化，又因为身处快速发展的时代，不可避免地面临许多内心冲突与困惑，有的甚至让学生难以承受。导师需要提升教育敏感性，正确识别学生潜在的心理问题，及时发现高危学生，采取积极行动帮助学生走出困境。

**一、学生的哪些表现需要特别关注？**

**（一）情绪方面**

1.情绪突然发生不同寻常的改变，平时性格开朗、生活态度积极乐观，忽然变得消极悲观；平时性格内向的更加沉闷或突然外向，容易激动愤怒。

2．悲观失望、焦虑不安、忧郁苦闷、喜怒无常。

3．战战兢兢，惊慌失措、特别烦躁、常常流泪，或表面平静，但是给人的感觉十分压抑。

**（二）认知方面**

1.学习兴趣下降，上课无故缺席、迟到或者早退，成绩明显下降。

2.思绪紊乱，无法进行正常的学习，常出现记忆困难、注意力不集中等现象。

3.反应迟钝、犹豫不决、 缺乏自信、容易自责或怪罪他人，不信任他人，抱怨、怨恨一切事情。

4.感到无助或有负罪感，经常回忆或者担心灾祸发生。

**（三）行为方面**

1.依赖行为增强，表现出比实际年龄更小的行为，需要得到成年人的关注。

2.不愿意见人、社交退缩，害怕去上学或者停止和同学们交往。

3.表现出无缘由的攻击性，易与人产生冲突。

4.行为紊乱或古怪、仪表邋遢、常常自光呆滞、恍惚、愁眉苦脸或表情怪异。

5.做出有风险的行为或违法行为，例如酗酒、吸毒、不当使用药物等。

6.有自伤、自虐行为，间接委婉地流露自杀意图或者悄悄暗示周围的人。

7.停止参加感兴趣的活动、阅读有关死亡的书籍、离家出走等。

**（四）身体方面**

1.出现睡眠问题，如失眠、做噩梦、易醒、早醒等。

2.出现消化系统问题，如胃痛、食欲不振、暴饮暴食、呕吐、腹泻等。

3.出现躯体反应，如肌肉疼痛(包括头、颈、背痛)、心跳加快、手足麻木、发抖或抽筋、目光涣散、无故消瘦等。

**二、哪些学生群体需要重点关怀？**

**（一）个性、情绪、行为存在偏差的学生群体**

偏执、易激怒、缺乏兴趣爱好、情绪不稳定、适应性差的学生。

**（二）家庭环境不良的学生群体**

面临家庭破裂、生活环境恶劣、父母粗暴打骂、父母对学业提出过高要求的学生。

**（三）遭遇突发事件的学生群体**

遭遇亲友离世或疾病，经历重大灾难，考试失常，爆发剧烈亲子冲突，遭受校园暴力或欺凌，面临师生或生生关系严重问题，发生自残、自虐、自杀等事件的学生。

**三、哪些时间节点需要加强沟通？**

**（一）考试前后**

据统计，学生大部分的烦恼来自于学业成绩。考前复习阶段，学生常常会担心考不好而出现各种焦虑症状；得知成绩后，又会因为成绩不理想而感到沮丧，有的还会受到家长的斥责或同学的嘲笑，此时导师要多加关注学生的情绪变化，及时谈心疏导，给予安慰和鼓励。

**（二）开学前后**

由于假期居家生活作息与开学后学校生活作息存在一定的差异性，有些学生在开学前后可能会出现记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等一过性的不适应状况。这种暂时性的心理状态会放大生活问题对身心的负面影响，从而诱发心理危机。因此，开学前后，导师也应注重加强师生间沟通。

**（三）生活发生重大变故时**

学生在成长中难免遇到一些生活的变故，如亲人离世、父母离异、身患疾病等，这对学生是莫大的打击。与其不敢触碰学生此时脆弱的内心，不如主动走近学生，与学生好好地谈一次心，允许情绪的流露和宣泄，支持和关心学生，协助解决实际困难，继而引导学生接受现实，面对未来。

**（四）遇到各类成长烦恼时**

谁的青春不烦恼。体相的变化、学业的压力、同伴的交往、父母的牵绊就像冒出的一颗颗青春痘让人又爱又恨。作为良师益友，导师不妨和学生分享一下自己的青葱岁月、人生感悟，与学生一起把各种烦恼变为成长的阶梯，用真情换真心，成为学生成长路上的陪伴者。

**四、哪些渠道可以发现学生潜在问题？**

**（一）导师观察**

导师可以在日常的教育教学、谈心谈话中观察学生的表情、行为等是否与平时有较大的不同，是否与大多数学生一致或相似。如果学生的行为在短期内突然发生较大的变化，导师需要敏锐发现、及时主动地给予关心，尽量将问题消灭在萌芽状态。

**（二）同伴观察**

比起直接询问学生本人，通过学生同伴观察能更细微、真实地发现学生问题，尤其是有心理疾病倾向的学生对环境变化异常敏感，同伴观察能有效地保护学生的自尊心。

**（三）家校沟通**

家校沟通是我们最常用的了解学生的渠道。导师与家长应客观交流学生在校和在家的表现，保持欣赏和鼓励，分析问题背后的成因，可以尝试邀请学生一起参与问题的解决。

**（四）师师交流**

学生与不同老师间的亲疏关系，会导致有些学生出现多面性，定期与班主任、任课老师交流，了解学生课上、课后的表现并进行跟踪观察，共同解决学生问题。

**五、发现学生有异常情况需采取哪些行动？**

**（一）尊重倾听，真诚接纳**

发现紧急情况时，导师应及时倾听和无批判接纳学生的想法和感受，许多极端行为意念往往在讲述和被无条件积极关注的过程中得以缓解。

**（二）加强沟通，确保安全**

在发现有极端行为或伤害行为的危险后，须第一时间与监护人和班主任沟通，报告校方或警方，以确保当事人安全为第一要务。

**（三）陪伴支持，建立契约**

提供温暖的支持及启发学生发现身边的支持系统有利于问题处理，争取稳住学生，与学生建立安全契约，强化安全意识。如现场情况紧急而危险，则不要离开现场，需实施陪护。

**（四）转介协同，共同干预**

协助专业教师对学生潜在的心理问题进行评估判断和及时建议，熟悉区心理中心或精神卫生相关医疗部门等求助途径和方式，推荐给有需要的学生和家长。