

“我不行”“我拒绝”……

如何唤醒“低头族”？



漫画 严勇杰

班上有一个什么都不愿意尝试、不相信自己、不敢仰望天空的“低头族”，班主任应该怎么办？宁波建设工程学校班主任谢怡怡的班级里，就有这样一名学生。

谢怡怡出生于1998年，从教三年多。她年轻又亲切的形象，让班上的学生和她打成一片。她用自己的耐心、细心，唤醒了习惯性的“低头族”。

家校沟通，了解前情

小陈不在教室，同学提醒我他有可能在田径场。我找到他的时候，他正看着校田径队成员训练起跑。只听一声哨响，小陈的身体瞬间抖动了一下，又缓缓低下了头。我看着转眼已跑到终点的田径队成员，又看看连起跑线都不曾站上去，却非常憧憬短跑的小陈，我决定做些什么。

我来到他身边，用手轻轻拍拍他肩膀：“同学们都希望你去参加短跑比赛，他们都想为你加油喝彩呢！”小陈迟疑了一下，马上坚定地拒绝：“老师，跑步是没有用的。我已经答应爸爸，不跑步了。”

我意识到问题的症结可能和家长有关，随后我找到了孩子的爸爸。原来小陈在开学初就想报名校田径队，而一切的希望都因为爸爸的那一句“短跑有什么用？能让你考大学吗”而破灭了。

诚然，陈爸的顾虑是对的：中高职考试中，体育这条路确实难走。“更何况孩子在中考中已经失误过一次”，这是陈爸的原话。因此，来到职高后，他必须排除“万难”，抓住人生中最重要的一次考试。

爸爸是好爸爸，儿子也是好儿子。但可能是两个人都比较“轴”，出现了认知偏差。

自信地抬起了头

不知不觉已过去了大半个学期，小陈已经成为班上的“红人”，什么事情都冲在前面。他的眼睛也不再仅仅盯着校田径队，他觉得自己是个“石油男孩”：在数学、素描……诸多方面都是“待开采”，为此他还主动报名了学校数学节的项目。这些点滴进步，都被我看在眼里，喜在心里。

有一天，他突然叫住了我，我笑着问他：“你有什么事情吗？”只见这个可爱的大男孩腼腆一笑：“我就是和你打个招呼！”然后又咋咋呼呼去忙自己的事了，和原先那恨不得离我八里远的他完全不一样，那一刻我深感欣慰。

班主任说

没有一棵树天生低着头，也没有一棵树不向往高空的世界，面对班里总是习惯低头的孩子，班主任要先了解情况，联合家长、任课老师、同桌、室友等集体的力量，发现孩子问题背后的真正需求，接着引导孩子发挥内在的力量，让他们发现“未来的自己”会有多棒——我始终认为教育面对的不仅仅是当下，更多是指向孩子的未来。

同时，我也知道一个人的力量有限，所以我会借助任课老师、家长、班内学生的力量，发挥班主任作用，正确运用班队课、心理团辅课，对孩子进行群体支持，共同帮助孩子从“低头”到自信“抬头”，这种群体支持会让整个班集体都受到正向鼓舞。我想，这就是真正的“唤醒”。

我的介入

看到他的需求

找到问题症结后，我再次找到了小陈，此时他正在田径场上“指点江山”：“他们短跑的速度真慢！要是我……”他正喃喃自语。

“要是你……一定能拿第一！”我笑着补上了他的话，他挠挠头没有反驳。我以“一起去终点线看运动员们冲线”为由，邀请小陈走进田径场。

在一片“加油”声中，我问了第一个问题：“小陈，你还记得刚进校园时，每天最想做的是吗？”他突然笑起来：“我想短跑。”“哦，为什么是短跑？”“因为我只有这个优点啦，只有在短跑胜利的时候，我才能受到表扬。”小陈坦然地说。

我突然意识到小陈热爱的

寻找多元“支持”

这时，哨声响起，有人冲线了，小陈一下子回过头，眼神中闪闪发亮，我轻轻把手搭在他的肩上，郑重地告诉他：“体育是有用的，它强健了你的体魄，体能也是高考必备；你也是有用的，你为班级做了很多事……”

这天过后，小陈和陈爸打了个电话，最终在运动会报名表上郑重地写下了自己的姓名。

运动会这天，全班同学都来看小陈比赛，小陈在每一个弯道都能收获同学们的掌声和加油声，比赛结束后他为班级拿到了第二名的好成绩。他拿着奖状找到我：“老

可能不是短跑，而是被人“看到”。

我继续问：“小陈，在你的学习中，有没有这样的经历，你的作业被老师表扬了，有吗？”他坚决地说：“没有的，老师！”

我继续提问：“再想想，有没有被人认可的时刻？”“有一次，数学作业三道题目，全对，算吗？”“当然算！你瞧，你并非你说得那么糟糕。”

小陈此时处于无望、无助的状态，我在孩子放松的场景里对话，发现孩子问题背后的“正向需求”，并让孩子发现自己的优势，哪怕只是微弱的优势，让这些优势被“看见”，才能促使他抬头向前走。

我跑步的时候就想着你的话，我觉得只要我拿出比赛的决心、咬牙坚持的毅力，我在学习上、技能上一定能榜上有名！”我笑着点点头。

我将他在运动场上意气风发的模样都录了下来，发给了他的爸爸。我告诉他：“你爸爸说你跑步时的样子，真的太帅了！”小陈听到这话，忍不住红了眼眶。后来，小陈主动找到我，说想成为班里的体育委员，做一个闪闪发光的人。

至此，班级里这棵低头的树，终于扬起了头，常年绿荫。



栏目主持人

现代金报 | 甬派
记者 林桦

特邀班主任

宁波建设工程学校
谢怡怡

像只“鸵鸟”
什么都想逃避

男生小陈（化名），是班上有名的“低头族”，这里的“低头”不是玩手机，而是“我不行，我不想，我拒绝”的代名词。军训选拔升旗手——老师我站不住；宿舍竞选寝室长——老师我做不好……运动会报名期间，班上许多同学劝他报名短跑，他闷声不吭地低着头。体育委员无奈，只好将求助的目光看向我。

在体育委员的口中，我拼凑出小陈的初中生活：小陈初中便热爱体育运动，是校田径队一员，主攻50米、100米短跑，小小年纪已经是国家二级运动员，多次代表学校参加县运动会并获得荣誉。

如此热爱短跑的他，为何在步入高中后却放弃这一特长了呢？带着这个疑问，我走向小陈，正想和他谈谈，他却在看到我的一瞬间“脚底抹油”飞速离开了。无奈的我，只好看着他的背影离我越来越远。

想让“低头族”小陈抬头，我意识到运动会这件事是一个契机。

他的故事