

2026年4月24日 星期五 责编:李臻 张亮 美编:徐哨 审读:俞素梅

让仪式感成为班级管理的法宝 点亮充满挑战的高三生活



栏目主持人

现代金报 | 甬派
记者 王伟

本期人物

骆海军

宁波市第四中学教师
宁波市学科骨干教师
宁波市骨干班主任



班会课上“解决问题的方法”互动游戏。受访者供图

高三，一段充满了试卷与倒计时的征途。如何让孩子们在备战高考的紧张中依然保持内心的光亮与从容？如何让这段充满挑战的岁月不止有汗水，更有温暖与力量？这是宁波四中骆海军老师从教多年来不断探索的问题。

他坚信，仪式感是最好的答案。从主题班会的“时光胶囊”，到首考前的私人定制明信片；从月考后的复盘行动，到“班级破茧”毕业礼……他用一个个精心设计的仪式，在枯燥的日常中创造出闪闪发光的时刻。他相信，仪式感能点亮高三生活的星光，是唤醒每个孩子的温柔力量。

唤醒

用仪式感为班级文化注入生命力

高中是一段充满压力、汗水与梦想的旅程。如果只有试卷与分数，只有早读与晚自习，那该是多么苍白。所幸，我找到了一个点亮班级的秘密武器——仪式感。我把仪式感当成班级管理的一大法宝，用以点燃青春期孩子渴求成长的火焰。

进入高三，意味着一段新的奋斗征程即将启航。刚开学，我们高三(7)班就举行了一场仪式感十足的盛大班会，其中一个环节是45名同学各写一封致20年后自己的信。面对充满挑战的高三，该怎么为自己擘画蓝图？在缤纷多彩的信纸上，同学们郑重地写下了给自己的情书，

投入“时光胶囊”。想象一下，20年后当他们再次打开“胶囊”，那深情的目光里，是否能听见岁月的回音？

这场活动带给同学们许多触动，小珂同学后来说：“写给20年后自己的信让我明白了我想要怎样的未来，这就是仪式感对于我的意义。高三学习生活中的仪式感，让我们的未来在一次次憧憬中更加清晰。”

首考前，我们班又举行了一个出征仪式。精心布置的教室，满含祝福的标语，悬挂在教室门楣上的小物件，每件都饱含真心。首考当天，同学们口含棒棒糖，脸带轻松地走出教室，走向考场。

伴随着高考冲刺的这段历程，我们还有月考表彰仪式、优秀学长经验分享会、学习小组谈心会、微型家校同心会、我给学生送祝福明信片……因为有了这些仪式感十足的活动，孩子们的高三变得开心而充实。

唤醒学生是教育的重要功能。仪式感的作用，正在于在紧张的日常中创造停顿时刻，让学生抬头感受校园生活的丰富与庄重，进而唤醒内心的生命力与内驱力。这或许就是仪式感的魔力，它不解决任何具体的学科问题，却在最深层的地方回应了教育的本质：让人成为人，让生命感受到自身的重量与光芒。

点亮

让每一个备考的日常都有光

高中生正处于从少年向青年过渡的关键期，他们渴望被尊重、被看见，却又常常用满不在乎来掩饰内心的敏感。这个阶段的班级管理，单纯的纪律约束容易触发逆反，而仪式感恰恰提供了一种温柔的秩序——它不依靠权威压制，而是通过共同的行为符号，让学生自发地产生归属与认同。

每次月考之后，我们班级都会举行“复盘·前行·冲刺”活动。这不

是简单的成绩分析会，而是一场师生共同参与的的特色主题班会。我们会复盘得失，分享经验，更重要的是，让每一个进步都被看见。班级的表彰从多个维度评价同学们的学习成果。奖状都以班级合照为背景，既有纪念意义，又能让人回味。正如学生小里所说：“班内的表彰就是给每一个人站在舞台中央的机会，是一种每一个人都觉得我很行的温暖。”

我还会邀请学长学姐回校做交流分享，小李同学很喜欢这个环节，他说：“学习的间隙听一听过来人的思考是一件很美妙的事。他们的成功，他们的想法比一些鸡汤更接地气、更有能量。他们看着我们，能回忆自己已经过去的高中年华，我们看他们，是一种对未来的憧憬。这种交互的视线十分有意义。”

此时，仪式感又有了延续，是奋斗精神的延续，也是班级星光的延续。

看见

让每一个孩子都成为自己的主角

教育的动人之处，在于让每个孩子都感觉到“我被看见了”。仪式感，就是看见每个孩子的最佳方式。

首考前的出征仪式，我做了件特别的事。我把班里每个学生的名字，都化成了一句充满力量的诗句，连同全体老师的手写签名，浓缩在一张张私人定制的明信片上。男

生小庭曾以主角身份参加过班会情景剧表演，收到这张明信片时，他倍感温暖：“老师把我们的名字化成充满力量的诗句，不是格式化的批量复制，而是真正为每一个人量身定制的温柔鼓励。”

还有那场以“内驱力”为主题的班会，全程由学生自己推动。学生小

里参与了分享环节，她说：“这次的分享也带动了我对未来的规划和憧憬。在台下看着平时身边的同学飙戏也是非常有趣的事。”这些仪式打破了学生对高考前一味喊口号、打鸡血的刻板印象，通过生动有趣、人人参与的形式，让他们重振旗鼓，找到属于自己的学习内驱力。

班主任说

仪式感是教育的温柔注脚

教育的本质，不是灌输知识，而是唤醒灵魂。而在高三这个特殊的时间节点，仪式感就是唤醒灵魂最温柔、最有效的方式。仪式不是形式，而是被尊重、被看见、被珍视的种子。

用一个个小小的仪式，点亮孩子们高三生活的星光。哪怕很微弱，也能照亮他们前行的路，温暖他们奋斗的心。因为，多年以后，他们或许会忘记某道题的解法，忘记某次考试的分数，但一定会记得，在那个压力山大的高三，有人曾用仪式感告诉他们：你们很重要，你们的青春值得被郑重对待。

而这，正是教育的意义所在。