

点燃师生成长激情，创建幸福“精神家园” ——学校德育工作新思考

张 瑜

(山西省孝义市第七中学 山西 吕梁 032300)

【摘要】校园中有一种东西，虽看不见却分明可以触摸到。它无法量化，但可以感知；它无声无形，却有着撼动人心的力量。它就是一所学校特有的一种“精神”，一种“生态”。在学生精神发育的最关键时期，这种“精神”，这种“生态”直接影响着他们的身心健康及价值取向。好的“精神”“生态”可以让学生获得最丰富的营养，找到自我发展的动力之源。拥有这种“精神”，这种“生态”，学校德育才会成为一种深入骨髓的浸润，一种触动灵魂的体悟，我们的校园才能成为师生为之向往的精神家园。

【关键词】校园；德育；教师

任何学校都重视德育，但只有真正把德育放到了学校发展的战略高度，才能激发学生成人成才的欲望，才能提高学校的教育教学质量，才能促进了学校科学和谐发展。没有德育就没有灵魂，没有德育就没有教育方向。抓德育就是抓素质教育、抓德育就是抓教学质量、就是抓升学率。抓德育就是抓生产力，就是抓核心竞争力，就是抓可持续发展的战略。只有德育之花璀璨绽放，才能推进学校的大跨越和大发展。

一、德育理念

以“德育1316战略发展规划”为核心育人特色，遵循“以终身难忘的教育培养和幸福的人”的思想，坚持“重过程、抓细节、强体验”的原则，围绕“培养适应未来社会发展的素质全面人才”这一目标，努力建设德育机制构建工程、德育队伍建设工程、德育课程整合工程、德育活动特色工程、校园文化建设工程、德育细节管理工程的“六大工程”。

二、德育工作思路

坚持一条主线——学生自主教育为本；

开展两项创新——德育内容，德育形式；

建立三种机制——自我管理引导机制，常规管理激励机制，民主管理反馈机制；

办好四所学校——新生军校，学生团校，家长学校，学校社团；

加强五项建设——校园文化建设，德育队伍建设，德育制度建设，德育基地建设，德育网络平台建设；

强化六项教育——民族精神教育，行为规范教育，诚信责任教育，法律意识教育，环保意识教育，心理健康教育。

三、德育管理措施

(一) 构建完善的德育机制

成立以学生为主体的学生会、志愿者协会、各类兴趣活动社团；成立以班主任为主体的班主任专业发展研究室；成立以家长为主体的家长委员会、家长志愿者联盟。

围绕自我管理引导、常规管理激励、民主管理反馈出台一系列制度、活动方案、奖惩措施。

制度是一切行为的准则，有了制度，一切人和事才有章可循，有据可依，每个人才有事可做。

(二) 打造道德自律的教师队伍

教师队伍安身立命在师德。教师团队的自身德育才能激发智育。从某种程度上说，师德是第一教育，师德就是教学质量，师德好质量就高，就能把学生教好、带好、发展好。在学校这个精神家园，教师就要比人格，比奉献，比境界。一支师德高尚的教师队伍才能有情有义地交往、有滋有味地生活、有声有色地工作，进而创造可圈可点的业绩。师德高尚的人总能耐得住寂寞，经得住平淡，抵得住诱惑，他们始终保持蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气，全身心投入教育教学工作中。

1. 举办多项活动，在师德建设中营造比学赶超超的局面

(1) 开展典型引路活动。(2) 举办师德论坛，让老师们各抒己见，取长补短，形成明确的师德共识；(3) 开展德育创新标兵评选、十佳师德标兵评选、魅力班主任评选、杰出女教师评选；首席、星级教师评选，最富爱心、最受欢迎、最佳仪表、最讲团结等“十最”教师评选；门卫师傅、食堂等工作人员可参与“工人

先锋”评选。

这些直接关乎师德建设的活动，要求评选标准严格，表彰大张旗鼓，气氛热烈。只有这样年年持续、激情燃烧的德育氛围，才能让全体教师严于律己，互相之间比忠诚、比责任、比奉献、比学习、比人格、比境界，进而涌现一大批师德典范。

全体教职工的道德自律，才能确保学校成为“精神家园”。因为高尚的师德，是教师队伍安身立命的根本。

2. 让班主任成为道德实践的榜样

班主任工作是德育抓手，班主任们是学校德育骨干，对指导学生思想工作、树立正确班风、浓厚学风、教会学生如何做人有直接作用。

所以，建设一支专业化、专家化的班主任队伍，是开创德育工作蓬勃发展的必由之路。如何建立一个品德优异、充满智慧的班主任群体，让他们个个都是高尚道德的践行者呢？

(1) 确立班主任培养目标

以人性化促个性化发展，以科学化管理促专业化成长，以精细化管理促整体性提高。

(2) 制定班主任奖惩制度及工作条例，使其行之有向。如：《班主任工作条例》《班主任评比细则和实施标准》《优秀班主任评比奖励办法》《班主任工作忌语》等。

(3) 成立班主任专业化发展研究室，为班主任提供强有力地智囊团。

目前，当班主任难，做班主任累，成了现在班主任的一种普遍感受。而新一轮课改却要求塑造具有新的管理经验和教育理念的班主任们。新时期班主任的角色要求其不仅成为学生行为上的楷模，生活中的朋友，而且还是心理上的医生和各种关系的协调员。因此，成立班主任专业化发展研究室，为他们提供德育素材引领，创设竞技平台展示，提供特殊案例指导，搭建信息平台交流，策划组织各类活动，组织各类班主任培训，组织年级系列主题班会，做好德育故事、工作案例、班会设计的收集工作，推出论文、课题，引领他们向更高专业水平成长。

(4) 提高班主任的物质待遇和精神待遇，让他们在成长的路上更自信。

让班主任高境界做人，高标准做事，高效率工作，就要提高他们的精神素养和道德品质。为此，以评促学，就是最好的办法。如班主任论坛、班主任素质展示、德育创新标兵评选、最美班主任评选、首席班主任评选、星级班主任评选、十佳师德标兵评选、魅力班主任评选、最受学生欢迎的班主任评选等，这些评选覆盖范围之大、涉及人员之广，给每位班主任都有评优的机会，他们在班主任这项工作中赢得社会的尊重与认可，内在潜能才能更好地激发，进一步成长为有责任、有信仰、有良心、有道德的幸福班主任。

(5) 加大青年班主任的培养力度，实施“以老带新”，推行“导师制”“捆绑制”，设立“人梯奖”“新秀奖”。学校领导对班主任工作同步跟踪，对存在问题通过班主任论坛、班主任专题研讨、青年班主任专题培训等方式解决。

(6) 努力创设班主任道德自律氛围，让他们成为师生的道德标杆。

班主任与学生朝夕相处，形成一种特殊的亲近关系，在学生的成长过程中起一种特殊的“主导”作用。学生会有意无意地从不同角度模仿他们的班主任。因此，班主任必须严于律己，从道德品质、教学态度、工作方法到言谈举止、精神风貌等各个方面都要为学生做出榜样和表率。

浅谈部队无伤跑姿与运动损伤

吕海涛 赵忠国 王岩峰

(海军航空大学青岛校区 山东 青岛 266041)

【摘要】跑步作为一项有氧运动，因组训简单，不受场地限制，而受到广大官兵们的青睐。但一跑就疼，一跑就伤这种现象也极为普遍。错误的跑步姿势是引起伤病的主要原因，据科学调查显示，有近七成官兵跑步姿势不正确，错误的跑步姿势不仅达不到理想的训练效果，还有可能给官兵身体带来意想不到的损害。

【关键词】无伤跑姿；运动损伤；危害；改善

一、正确的跑步姿势——无伤跑姿

正确的跑步姿势是预防和减少部队训练伤发生的重要一环。无伤跑姿倡导科学训练，高效无伤，将跑步过程中身体损伤动作剔除，依靠重心分解出向前的动量，进一步解放腿部肌群，避免过度摆臂和腿脚推蹬动作，提高体能利用率70%，降低氧耗20%以上，大大提高了跑步的经济性，让官兵们跑的更轻松。为便于记忆，动作要领归纳总结为以下八个方面：

(一) 上体稳固腿放松

跑进过程中上体应保持正直或稍向前倾，双肩放松、自然下垂，脊背挺直，挺胸收腹，保持身体中轴的稳定，不要低头和后仰、塌腰弓背、左右摇晃或上下起伏过大。训练伤的产生与过度紧张及发力有关，因此腿要尽量放松，避免主动发力。

(二) 头肩髓足一线中

跑动过程中，多数动作都是过渡动作，仅有一个动作是推动身体向前的核心，