德行方略

方寸邮票 万里诗行

——中南大学第一附属小学“行走课程”的十年探索

□ 陈中云

2026年10月14日下午，蒙蒙细雨。麓枫少年邮局的学生撑起五颜六色的雨伞，走进中南大学邮政网点。在学校博士楼前，他们争先加盖中南大学邮戳；在邮政柜台前，他们向工作人员学习计算资费、分辨收寄戳与落地戳，再把写满祝福的明信片投进绿色邮筒。有学生围着邮筒问工作人员：“信从这里出发，会经过哪些地方？”

这不是一次偶然的校外活动，而是中南大学第一附属小学“行走课程”的日常一幕。从2016年创办麓枫少年邮局至今，学生的足迹已随方寸邮票与满径诗行延伸近百万公里。

行走，是不可替代的教育方式

长征是一部“走”出来的英雄史诗，教育亦然。坐在教室里，学生可以记住“岳阳楼”3个字，也可以在邮票上认出它的飞檐翘角，但唯有站在岳阳楼上眺望洞庭烟波，才能读懂“先天下之忧而忧”的分量；课本上能学到“岳麓书院”，但唯有站在“惟楚有材”的匾额下，才能感知湖湘文化的千年基因。

2017年，学校推出“邮票上的湖南”，学生带着邮票走进省内景点。2021年，课程升级为“跟着邮票去旅行”，从省内走向省外、从国内走向外国。学生带着“青年毛泽东”的邮票走进湖南第一师范学院，带着邮集走向新加坡、英国、澳大利亚。到2026年，学校已举办五届“跟着邮票去旅行”全国邀请赛，覆盖19个省份、120多所学校。同年，该课程获湖南省基础教育教学成果奖一等奖。

同时，学校以“见山见水见未来”为理念，打造“行走的诗词课”，把经典文化从书本延伸到山川湖海。2025年4月，岳麓山春深似海。中南大学人文学院教授杨雨与百余名师生拾级而上，一场“春日诗享荟”在行走中展开。行至半山亭，杨雨即兴提议“边走边吟诗”，山道上，稚嫩的童声吟出“两个黄鹂鸣翠柳”，浑厚的嗓音应和“轻舟已过万重山”。登顶后，师生共诵“会当凌绝顶，一览众山小”。

从“邮趣”走向“邮旅”

有些知识只能在行走中获得，有些成长只能在亲历中发生。“走”不是漫无目的的游玩，而是有清晰课程设计的深度学习。学校以邮票和诗词为载体，构建“走—看—讲—思—行”实践教学法，形成低、中、高三个梯度。

低年段：“邮趣”启蒙，在校内微阵地中奠基。学生在麓枫少年邮局当“小局长”“小营业员”，处理真实事务，培养服务意识与家国情怀。

中年段：“邮识”探究，在省内走读中深化。学生走进博物馆、湖南第一师范学院、岳麓书院，对照邮票寻访文物、阅读家书、体验雕版印刷，让红色教育、劳动教育与书信文化融于一体。

高年段：“邮旅”实践，在跨省国际研学中提升。学生带着邮票走向陕西、重庆、澳门及海外，拍旅行演说视频，写集邮故事，让邮票成为连接课堂与世界的枢纽。

“行走的诗词课”与邮票旅行相互配合：邮票旅行让学生带着问题走向山河，诗词课则让他们在山河间吟诵、对句、表达。行走与学科教学由此真正融合。



让“走”属于每个学生

“走”出来的教育，最怕变成少数人的“秀场”。因此，学校坚持降低门槛，全员参与，分层实施，做到“风险可控，全员可及”：低年段以校内和近郊为主，中年段拓展至省内文博场馆，高年段走向省外和国外。学生根据兴趣选择任务：写研学日记、拍旅行视频、绘旅行插画，或只是去主题邮局加盖一枚邮戳。人人有任务，任务各不同。

学校还建立了家校社协同机制：家长成为“亲子邮友”，中南大学离退休“五老”担任辅导员，湖南日报、省文物局、中国邮政等提供真实场域。2025年学校与湖南日报、中国邮政集团有限公司湖南省分公司联合主办“走读湖湘”活动，为“跟着邮票去旅行”教育联盟授牌，协同育人走向制度化。

近年来，学校每年4月把江华瑶族自治县大圩镇两所小学的学生从大山里接出来，共享行走课程。他们与城市的孩子一起升国旗、共同走进校史馆、手拉手登岳麓山，在李自健美术馆上“没有围墙的思政课”。行走，让每一个学生平等享有成长的权利。

“走”的教育，改变了什么

2026年8月，研学队伍走进长沙县开慧镇。在杨开慧故居的墙缝前，学生读那几封尘封的家书；骄杨主题邮局里，他们提笔写信、熔蜡封缄，再借助人工智能生成一枚骄杨印章。书信的形制、礼仪与保密，都成了可以上手的知识。

“走出来的教育”与“坐出来的分数”，区别在于：前者指向真实情境中解决问题的能力，后者指向纸面复现的记忆。一个四年级学生在日记里写道：“原来邮票上的风景不是画出来的，是真实存在的。站在岳阳楼上，风真的能把帽子吹掉。”行走改变的不是知识存量，而是学生看世界的方式——从“知道”到“抵达”，从“听说”到“看见”。

数据上的改变同样具体：学生累计撰写研学报告4664篇，拍摄讲解视频845个；校本读物《麓枫萌邮》发行超两万册；三部邮集亮相世界邮展；“跟着邮票去旅行·走读湖湘”入选湖南文物主题研学“十佳”路线。

更深的改变发生在学生身上：当学生在橘子洲头寻找伟人足迹，爱国成为一种可感可触的体验；当他们在全国邀请赛上与各地少年交换邮票，协作成为真实的连接；当他们登顶岳麓山齐诵“会当凌绝顶”，诗词里的“山”与脚下的山合二为一。

从“项目”沉淀为“传统”

一个教育品牌如何在校长代际更替中延续？学校的办法是把行走从“活动”升级为“文化”，从“项目”沉淀为“传统”。机制上，学校梳理课程设计、师资培训、基地建设与评价标准，把课程手册、任务单和评价量规纳入其中，通过出版《麓枫萌邮》、举办全国研讨会、培训联盟校师资，形成可推广的育人范式。载体上，“小局长”制度、全国邀请赛、营旗邮戳、飞花令与登山足迹，都成为学校精神的外显。

从“邮票上的湖南”到“跟着邮票去旅行”再到“走读湖湘”“国际研学”，名称在变，内核未变：以邮为媒，以诗为履，在行走中育人。

一次研学夏令营开营时，主持人说：“若将湖湘的千年文脉折叠成一枚邮票，正面是马王堆帛画上振翅的神鸟，背面则是洞庭湖面浩荡的烟波。”教育也是如此——方寸之间可以承载万里山河，一次行走可以点亮一生的方向。走好新的长征路，不是宏大的口号，而是学生加盖邮戳时认真的表情，是江华学生第一次看见大学校史馆时发亮的眼神，是细雨中那一张张撑伞的笑脸——真正的教育既扎根千年文脉，也在行走中抵达新的高度。

这，就是中南大学第一附属小学“走”出来的教育。

（作者单位系中南大学第一附属小学）



班级在线

分数之外 成长有声

□ 鄢 兰

立德树人是教育的根本任务，也是我从教路上始终坚守的初心。在日复一日的教学与班级管理中，我始终把育人放在首位，围绕观念转变、因材施教、心理关怀和家校协同四条实践路径，努力让每一个学生在温暖包容的教育环境中，向阳而生、健康成长。

转变教育观念，回归育人本真。曾经，我和许多同行一样把成绩当作衡量学生优劣的重要标尺，忽略了教育最本真的意义。直到我遇见学生小轩，那个总是坐在教室角落、沉默寡言、成绩平平的男孩。一次偶然的机会，我发现他会默默捡起地上的纸屑，主动帮同学整理桌椅，在班级劳动中从不偷懒。那一刻我忽然醒悟：功利的尺子差点让我忽略了一个孩子最珍贵的善良与担当。

从那以后，我放下对分数的执念，把“人格健全、身心健康、积极向上”放在教育首位，允许他们有不同的成长节奏：对学习能力弱的学生，多一些等待与鼓励；对活泼好动、注意力容易分散的学生，用趣味化的方式引导他们专注学习；对性格内向、不善表达的学生，主动创造机会，鼓励他们大胆展示自我……我努力用尊重与包容让学生感受到，无论成绩好坏都是被看见、被接纳、被珍视的个体。

实施因材施教，让德育融入日常。枯燥的说教难以打动学生的心灵。因此，在教学中我摒弃“一刀切”的模式，把德育目标拆解到情境与实践活动中，让学生在体验中感悟、在参与中成长。我常用故事、情景剧和小组讨论等方式，把诚信、友善、责任、感恩等品质融入课堂。如讲授责任主题时，让学生扮演不同角色，体验班级事务中的担当；开展感恩教育时，引导学生记录身边的温暖，分享与父母、老师、同学、朋友之间的感动瞬间。面对学习基础和性格特点各不相同的学生，我坚持分层指导、个性化陪伴：对自信开朗的学生，注重培养其责任感和领导力，正向发挥优势；对内向敏感的学生，多一份鼓励与守护，帮他们建立自信心和安全感；对调皮好动的学生，用规则与耐心引导他们学会自律。班里曾有一个自控力较弱的学生，经常影响课堂秩序，我给他安排了“班级小管家”的任务，让他在为集体服务中找到价值，慢慢学会约束自己、尊重他人。因材施教不是降低要求，而是让每个学生都能在适合自己的节奏里向善向好，让知识学习与品德成长同步推进。

强化心理关怀，为学生健康成长保驾护航。当下的学生生活在一个信息多元的快节奏时代，面临学习压力、人际困惑和情绪波动等问题，心理健康直接影响学生的品德养成与人格发展。教师不仅是知识的传播者，也是学生心灵的守护者。因此，我始终关注学生的情绪变化，及时发现隐藏在背后的心理问题。有一段时间，学生小琳突然变得沉默爱哭，成绩明显下滑。我利用课余时间与她谈心，倾听她的烦恼，给予安慰与陪伴；同时及时与家长沟通，引导家长多关注孩子的内心感受。在持续的关怀下，小琳慢慢走出阴霾变得开朗自信。我还在班级设立“心情角”，让学生用便利贴倾诉各种情绪；定期开展心理健康小课堂，教学生掌握调节情绪和应对挫折的方式方法。

坚持家校协同，让立德树人延伸到课堂之外。许多家长只把重心放在孩子的学业上，忽视其品德习惯的培养，不仅影响孩子的心理健康，也不利于良好品格的形成。因此，我把家校协同作为立德树人的重要抓手，通过家长会、家访、线上沟通等方式，向家长传递科学的教育理念，告诉他们：好习惯好品德比分数更重要，陪伴与理解比批评与指责更有效。我耐心倾听家长的困惑，分享具体可操作的育儿方法，建议家长多鼓励少攀比，多陪伴少施压，给孩子营造宽松温暖的家庭环境。有位家长常因成绩指责孩子，导致孩子自卑厌学。我用真实案例说明过度功利化教育的危害，引导家长关注孩子的情绪与品格。后来，家长逐渐转变了观念、放下焦虑，孩子的状态也逐渐好转。当学校教育与家庭教育同频共振，德育就从校园延伸到家庭，让孩子在爱与支持中稳步前行。

教育重在奠基，贵在育心。作为教师，我们要以爱为底色，以德为指引，尊重每个生命，呵护每个心灵，陪伴学生在缤纷世界中书写属于他们的精彩人生。

（作者单位系湖北信息工程学校）

协同育人新篇

沟通有流程 邀约有温度

——寄宿制高中家校协同的实操体系

□ 孟照辉

寄宿制高中因时空分离的管理特性，容易造成家庭教育责任“甩锅化”、家校沟通“事务化”及亲子关系“疏离化”，使家校育人合力难以充分释放。山东省济南中学立足寄宿制办学实际，跳出传统“问题追责式”的沟通惯性，坚持把每一次家校互动做细、做实、做暖，探索形成“标准沟通流程+正向邀约机制+场景融合路径”的实操体系，让家庭教育指导从理念走向行动，构建家校协同育人新格局。

推行“八步沟通法”：把沟通艺术转化为操作规范。寄宿制学校的家校沟通，往往因教师个体经验差异导致效果参差不齐，甚至因沟通方式不当引发家校矛盾。学校将家校沟通的育人逻辑拆解为可复制、可考核的标准化流程，在全校推行“家校沟通八步策略”，让每一次见面都有温度、有内容、有共识。

第一步起身迎候。家长到校时班主任主动走出办公室迎接，传递“学校重视家庭来访”的信号，消解家长作为“被管理者”的防御心理，确立平等对话姿态。第二步热情示意。班主任通过手势指引与微笑致意引导家长落座，并简要说明沟通主题，营造平等对话的松弛氛围。第三步双手递杯。递上一杯温水，缓解家长奔波的疲惫与紧张，将公事化沟通转化为人情化交流。第四步细数亮点。针对家长对寄宿制子女情况知之甚少的现状，班主任从“报喜”切入，结合日常观察讲述学生在生活自理、集体担当、同伴交往等方面的进步，打破“唯成绩论”，帮助家长发现孩子被忽略的成长增量，重建育儿信心，为后续指出问题铺垫情感缓冲带。第五步客观分析。班主任基于观察记录，客观剖析问题根源，区分习惯、心理或方法因素，不得罗列罪状或发泄不满；表述上坚持对事不对人，将问题定义为“待提升之处”，引导家长从焦虑转向理性归因，避免标签化伤害。第六步双向交流。班主任分析问题后要预留时间倾听家长的困惑，了解家庭教养难点，通过信息互换绘制学生成长完整画像，形成“我们一起面对”的联盟意识。第七步明确约定。共识达成后，双方制订具体的行动计划，明确“谁来做、做什么、何时做、做到何种程度”，把“加强配合”细化为任务清单，形成《共育备忘录》。第八步送至门口。沟通结束时班主任亲自将家长送出，真挚邀请家长从“旁观者”转变为“参与者”。这套流程把“尊重、平等、共情”的教育原则转化为每一位教师都能直接套用的操作要领，帮助青年教师快速掌握家校沟通的方法，从根源上减少家校误解，大幅度提升沟通实效。

实施“双向邀约”，以正向激励激活共育动能。传统家校联系多聚焦“问题导向”，只有学生出现违纪、成绩下滑才请家长，容易加剧亲子矛盾与家校对立。为此，学校建立“正向邀约为主、问题沟通为辅”的双向机制。

一是设立“成长表彰日”。每个月固定时间，班主任邀请在学业突破、品德表现、社团活动、生活自理等方面表现优异的学生家长到校，通过颁发荣誉证书、展示优秀作业、观摩课堂风采、亲子共进午餐等环节，让家长直观感受孩子的进步与学校的付出。这种“报喜式”邀约，极大增强了家长的荣誉感与参与意愿，也让孩子在父母的见证下获得成长动力。

二是开展“亲子共鸣日”。活动设置“成长故事”分享环节，由班主任讲述学生克服困难、点滴进步的具体事例，让学生登台讲述自己的在校感悟。这样的分享，让家长看到了鲜活、立体的孩子，而非抽象的分数排名。对于寄宿生而言，短暂的亲子相聚也能有效弥补日常亲情缺失，从而消融因长期住校产生的心理隔阂。

三是构建“家长智库”。挖掘家长的职业背景与专业特长，邀请他们走进课堂开设微讲座或担任社团导师，让家长从教育的“消费者”变为“提供者”，在参与中深化对学校育人理念的理解，形成家校命运共同体，也让学生对自己父母的工作有更深入的了解，感受父母的不平凡之处，使亲子感情得到进一步升华。

拓展“沉浸体验”，以全方位融合打破物理壁垒。除优化沟通流程与激励机制外，学校进一步推动家校互动从“点状接触”向“全景融入”升级，彻底打破围墙限制。

一是推行“驻校办公制”，让家长亲历管理全过程。学校定期邀请家长代表参与一日管理，包括随堂听课、食堂陪餐、宿舍巡查等，让家长亲眼看见教师如何辅导晚自习、宿管如何照顾起居、食堂如何把控食品安全。这种沉浸式体验能最大程度消除因信息不对称产生的猜疑，让家长理解寄宿管理的复杂性与专业性，由“质疑者”变为“支持者”。

二是建立“云端成长档”，实现数据实时共享。学校依托数字化平台，为每位寄宿生建立电子成长档案，不仅记录考试成绩，更收录学生在运动会、艺术节、志愿服务中的影像资料与教师评语，家长可随时登录查看，打破时空限制，让家庭教育指导有据可依。

三是组建“专业督导组”，赋予家长治理实权。学校健全家长委员会，设立膳食监督、校服选购、安全巡查、师德评议等功能小组，赋予其实质性监督权与建议权；定期召开家校联席会议，将家长合理建议纳入学校决策程序，真正构建起权责清晰、运行高效的家校协同治理体系。

教育无小事，沟通见真情。寄宿制高中的家庭教育指导靠的是每一次沟通的真诚、每一项举措的落地。当家校沟通有了标准流程、互动有了正向导向、共育有了场景支撑，就能跨越时空隔离的鸿沟，凝聚起协同育人的强大力量，为每一位寄宿学子的健康成长保驾护航。

（作者单位系山东省济南中学）