

破解校园欺凌 专注行规教育 促进全面发展

——上南中学学生行为规范示范校申报小结

序言

上海市上南中学创办于1963年，是浦东新区的一所区级实验性示范性高中。学校现有34个教学班，145名教职员工，1480余名在校学生。上南中学秉承“爱国、科学、人文”办学理念，提出了把学校办成教学质量优良，科技、艺术教育特色明显，学校与社区紧密协作，能较好的体现现代学校特征的实验性示范性高中的办学目标；学校致力于把学生培养成为尊重生命、心理健康、人格健全，能传承优秀民族文化，具有一定科学素养和创新意识的现代城市公民。形成了“求实、和谐、进取、创新”的纯朴校风和“诚于做人、恒于学问”的良好学风。

经过多年的探索和实践，我校的学生行为规范教育已经初步形成了“全员规范”+“自主管理”+“示范引领”的学生行为规范教育的基本理念。同时，面对来势汹汹的校园欺凌，这一青少年“不良行为”，我校积极开展了校园欺凌预防教育的实践和探索并取得了良好的实践效果，成为了我校德育工作和学生行规教育工作的一大亮点，《上海市上南中学网络欺凌预防指南》，《上南中学校园欺凌五步处理法》等经验方法得到了包括新华社在内的各大媒体的报到，也得到了市教委的认可和借鉴，形成了良好辐射示范效果。

近年来，学校先后荣获了“上海市中小学行为规范示范校”、“上海市中小学心理健康教育示范校”、“上海市安全文明校园”、“上海市平安示范单位”、“上海市城市学校少年宫”、“浦东新区科技教育特色学校”、“浦东新区未成年人思想道德建设工作示范校”、“浦东新区未成年人思想道德建设工作先进单位”、“浦东新区未成年人暑期工作优秀项目奖”、“浦东新区未成年人暑期工作优秀组织奖”等荣誉称号。其中浦东新区未成年人暑期工作优秀项目奖曾连续四年荣获“一等奖”。

一、学校行为规范教育的理念、目标和保障

1、理念

规则意识和契约精神是人类社会共同的价值追求，规则就是准则、规范，

它是人类社会持久有序健康运转的保障。规则意识,是一种“发自内心的、以规则为自己行动准绳的思想观念,是自觉认同并自愿遵守规则的稳定心理状态”。契约精神是一种以法律为准则,以平等、自愿、等价有偿、公序良俗等为基本原则的行为规范。行为规范则是社会群体或个人在参与社会活动中所遵循的规则、准则的总称,是社会普遍认可和人们普遍接受的具有一般约束力的行为标准。

中学生行为规范则是整个人类社会行为规范的一部分,是学生在校园内外的学习生活中所应遵循的规则、准则的总称,是社会普遍认可和人们普遍接受的具有一般约束力的中学生行为标准,它是社会主义核心价值观,是中小學生守则的具体体现,是学生个人内在素养的外在体现。学生行为规范教育,从本质上讲就是要培育学生作为未来合格公民的良好的规则意识和契约精神。经过多年的探索和实践,我校的学生行为规范教育已经初步形成了“全员规范”+“自主管理”+“示范引领”的学生行为规范教育的基本理念。

(1)“全员规范”就是通过引导、教育和宣传,帮助我校全体学生自觉主动地遵守各类规则和制度,帮助学生树立规则面前人人平等的意识,即培养全体学生规则意识、纪律意识、底线意识,进而帮助学生树立现代合格公民所必需具备的规则意识和契约精神。同时,结合社会发展和学校具体情况,制定完善各类规章制度,并予以落实。这就是全体学生的“全员规范”。

“全员规范”须“制度先行”。我校首先进行相关制度的设计,这样才能做到“依法办事”。近年来,“发现问题,制定规则,听取意见,充分完善,大力宣传,形成共识”,这六个环节已经成为了我校学生相关制度建设的有效工作流程,在制度保障和顶层设计方面发挥了积极地作用,并取得了良好的效果。例如2019年9月起,制定并实施的《上南中学学生手机保管制度》和《上南中学学生携带手机协议书》都起到了很好的效果,与教育部的相关要求不谋而合。这也是我校“全员规范”学生行规教育理念的具体体现,在培养学生规则意识、纪律意识、底线意识方面起到了积极的作用。

“全员规范”须“养成习惯”。人无良癖,必无所成。叶圣陶先生曾说:教育,往简单方面说,就是要养成良好的习惯。所以我校学生行规教育工作的重要内容就是帮助学生养成良好的习惯。养成良好习惯是形成全员规范的基础,

有了好习惯，规范自然就形成了。为此，我校的许多学生行规教育工作就是围绕着帮助学生自觉遵守规范，养成良好习惯开展的。通过手机规范管理的落实，避免减少学生沉迷手机游戏；通过学生仪表的规范管理，帮助学生养成朴素大方的穿着仪表习惯；通过学业规范管理，引导帮助学生养成良好学习习惯。

（2）“自主管理”就是通过我校团委学生会、学生社团、学生自律委员会、班委会和班级自管会的组织和建设，加强我校学生的自律自主，促进学生的自主管理。同时，也为学生搭建一个施展才华的舞台，也达到锻炼培养学生能力的目的。自主管理同时也营造了“班级的事情，事事有人做；班级的学生，人人有事做”的班级氛围。

（3）“示范引领”。就是通过组织开展包括“身边真善美 感动你我他——上南中学校园好故事征文演讲活动”、“争做形象大使 展现学子风采——十佳学生形象大使评选活动”、“展示班级风采 引领青春风尚——上南中学十佳先进班集体评选活动”等各类优秀学生（集体）的评选展示活动，来培养、挖掘、树立学生当中的先进个人、先进集体和先进事迹，进而发挥这些优秀学生和优秀学生群体的示范带头作用。

同时，我校积极邀请校外富有爱心和专长的专家、学者担任我校校外德育辅导员，为学生开设法制教育、青春期教育、理想信念教育等辅导报告，从而增强学生的法制观念，引导学生了解自身的行为边界。目前，我校已经组建了一支有十多位专家学者组成的“上南中学校外德育辅导员队伍”。例如，2021年3月，我校邀请浦东新区检察院杨淑红检察官来我校，给全体同学带来了精彩法制报告——保护与预防——检察官带你学“两法”。2021年7月1日，七一建党百年当天，我们邀请了我校校外德育辅导员、全国基层理论宣讲先进个人罗羽影老师给学生们做了建党百年专题报告，收到了同学们的热烈呼应。

2、目标

（1）培养学生的规则意识。通过行规教育，帮助学生树立规则意识，能够自觉遵守各类规范制度，形成良好的行为规范，养成规则面前人人平等的意识。

（2）培养学生的自主管理能力。高中生应有一定的自主管理能力，学校和班级通过搭建各类平台，提供各种岗位，为学生自主管理能力的锻炼和培养提供机会。

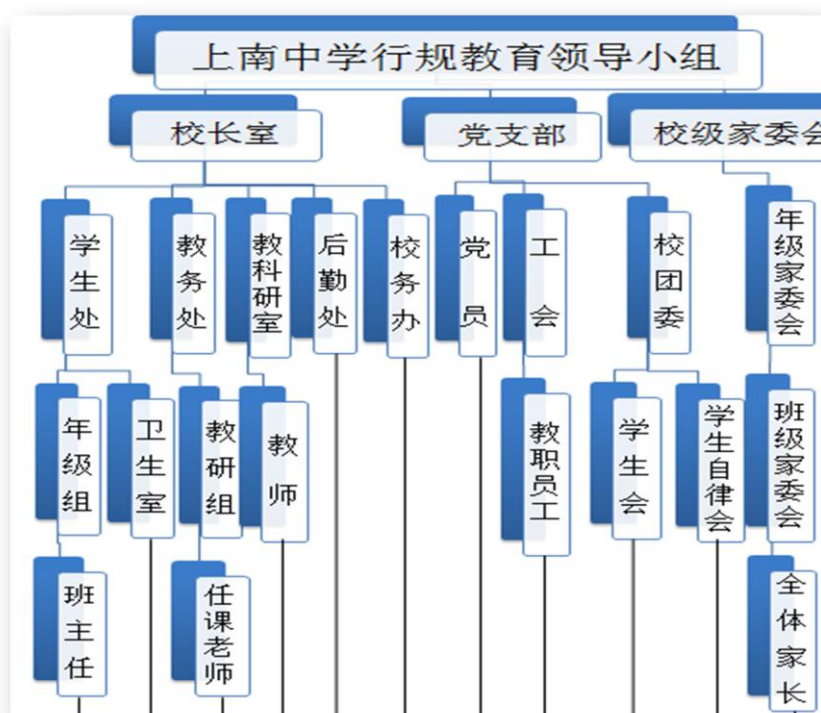
(3) 培养学生的良好社会公德和行为规范。通过学校多样化的德育和行规教育，促进学生良好社会公德的形成和基本行为规范的养成。

(4) 结合我校实际情况，开展高一规范教育、高二责任教育、高三成人教育为主要内容的学生行规教育分层教育模式。

3、保障

(1) 科学的管理网络为行规教育工作提供组织保障

学生行为规范教育是学校教育教学工作中的一项重要的基础性工作，也是学校德育工作的重点内容之一。为了贯彻教育部“中小学生守则”精神，落实“五项管理”要求，进一步弘扬我校“求实 和谐 进取 创新”的校风和我校“诚于做人 恒于学问”的学风，我校积极组织开展学生行为规范教育，培养心理健康、人格健全、行为规范的优秀中学生。多年来，学校已经形成了科学规范的行规教育管理网络。学校成立了由校长、书记亲自挂帅的学生行为规范教育领导小组，统筹领导学校的学生行为规范教育，并且通过校务会、行政会、年级组长会和班主任例会等途径协调落实各项工作。



(2) 相对完善的规章制度为行规教育提供制度保障

规范管理“制度先行”。在学生行为规范教育过程中我校积极加强学校行规教育的相关制度建设，近年来，我校在学生行规教育制度建设方面也取得了一

定的成效。例如 2017 年 4 月起制定并实施的《上海市上南中学网络欺凌预防指南》，2019 年 9 月起制定并实施的《上南中学学生手机保管制度》都起到了很好的效果。在培养学生规则意识、纪律意识、底线意识方面起到了积极的作用。除了上述制度之外，我校近年来还出台或完善了《上南中学学生行为规范基本要求补充条例》、《上海市上南中学住宿生安全及作息补充条例》、《上南中学学生手机（网络）沉迷预防指南》和《上南中学“六先六后”学业规范》等具有操作性、针对性、时代性和实效性的制度条例。同时，2021 年暑期，结合最新文件精神，我校还重新修订了《上南中学学生手册》，并作为高一新生入学教育的第一课。新手册分为知行、规范、治学、实践、住宿、家长、法规和资源八个篇章，简明扼要地向同学介绍了校园生活中的权利、义务和责任，其中有不少篇章涉及学生行为规范，是学生高中阶段学习和生活的指南。这些条例和制度在实践过程中都起到了良好的效果，得到了学生和家长的支持。

（3）推进全员导师制，落实“三全育人”，关心爱护每位学生

为落实《教育部关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》和《中小学德育工作指南》（教育部印发）中提出的“实现全科育人、全程育人、全员育人”“建立实现全员育人的具体制度，明确学校各个岗位教职员工的育人责任”的要求以及上海市发布的《关于本市新时代推进普通高中育人方式改革的实施意见》中提出的“完善高中班主任与全员导师制相结合的高中学生成长服务机制”。从 2021 年 4 月开始，我校开启了全员导师制的实践，创设了“班级导师组”协同育人工作机制，建立以学校行政班为单位，以班主任和部分班级任课教师为导师，以班主任为组长的“班级导师组”。借由班级导师组的建设，发挥集体力量和团队协作育人的优势，促进学生的健康成长和全面发展。

经过一年多的实践和探索，我校初步建立了“班级导师组”导师与学生的对接机制，目前我校有 1480 余位学生，有 119 位导师，每一位学生都有自己的导师。我校还建立了“导师课”制度，即导师与学生开展每月至少 1 次的集体谈心交流活动。通过谈心交流，促进师生交流，促进学生发展，增进师生感情。同时，还探索建立了“班级导师组”集体例会制度，即由班主任老师召集班级导师组全体成员参加会议，通过例会开展集体备课、集体教研，大家互相交流经验，交换意见，讨论问题，协同育人。同时，为了使这项工作做到有章可循，

规范记录，留下痕迹，方便交流，学校将编制《上南中学班级导师育人工作手册》。在此次疫情封控期间，导师们积极开展工作，通过在线交流、线上导师课等有力的促进了学生身心健康发展，缓解了居家封控和高考延期等带给学生们的不适、焦虑和紧张。

（4）校园环境建设是行为教育的保障，也是学生行规教育的组成部分

优良的校园环境不仅为教育教学提供了正常运行的保障，其本身也是学校教育的有效载体。我校校舍的整体色彩基调注重体现高中学段的活力与沉稳结合的年龄特点，整体建筑的特点是简洁大方、空间感强。同时，我校充分注重环境育人的布局均衡和内涵强化。在校门及中央大道区域，学校设置了六个大面积的宣传橱窗，用于“五旗”展示、中国梦、文明创建和中学生行为规范等直接与行规教育相关内容的固定内容宣传。同时在校门口区域设置了面向社区的电子屏、电子横幅等形式，分阶段有主题的进行学生行规教育的宣传。

学校主体校舍的环境布置上着重于体现教育特色、办学理念的熏陶作用。学校结合“廉洁文化进校园”的新区特色项目，在综合楼三楼布置了党员教师廉洁格言栏、师爱志愿服务事迹展板。在同楼四楼布置了“新时期师德规范”宣传展板。在四楼连廊区域，布置了“廉洁文化”的名人名言专区。在三楼连廊区域，结合学校语言文字规范化示范校的特色，布置了经典诵读作品展区、学校汉语文化活动宣传专窗。当同学走过这些区域，就可以耳濡目染地感受到经典作品的魅力，激发他们的文化自信和民族自豪感。学校在三号楼连廊区域还布置了全开放的阅读角，供师生休憩和阅读、交流。

宣传栏和校刊是我校重要的校园文化阵地。其中，特别值得一提的是我校的德育宣传板——上南德育剪影，目前已经出版到了第 159 期了，成为了我校德育工作和行规创建活动有积累意义的载体。上南德育剪影的内容涵盖了行为规范、健康卫生、爱国主义、军训学农、德育队伍、评优评先和学生活动等，成为了我校校园文化和德育工作的重要阵地。除了上南德育剪影，同样特别值得一提的还有我校的校刊《上南风》，《上南风》创刊至今已经出版了 63 期，每一期都精选精彩内容予以刊登，在校园文化建设，传播正能量，弘扬主旋律等方面发挥了重要的作用。

我校也非常重视教室环境中文化氛围的营造。为了促进班级文化和教室环境建设，我校每年都开展“温馨教室”展示评比活动。“行规流动红旗”和“卫生流动红旗”评选已经成为了我校德育常规工作。我校每个教室内还进行了“制度上墙”，把《上南中学学生手机保管制度》、《文明友善 和谐共处 校园“零”欺——做最美上南人倡议书》、《中小学生守则》和《社会主义核心价值观》等设计成精美的展板张贴在教室醒目处，时时处处发挥宣传普及作用，也成为了我校校园文化的一部分。

二、 学校行为规范教育的方法和措施

学生良好行为习惯的养成，需要学校整合各方面工作，整体推进，鉴于此，我校在具体实践过程中，努力做到健全管理机制、形成工作抓手、优化教育途径，让学生不断地提升道德品质，提高规范意识。

1、“紧抓两头 整体推进”的模式，成为学生行规教育的抓手

良好的校风班风和行为规范是学校开展教育教学活动的重要软环境保障，也是学校德育工作的重要抓手。为此，首先，我校多年来坚持开展包括“展示班级风采 引领青春风尚——上南中学十佳先进班集体评选活动”、“争做学生形象大使 展现上南学子风采——上南中学十佳学生形象大使评选活动”和“身边真善美 感动你我他——上南中学校园好故事征文演讲活动”等在内的各类主题活动。通过这些活动展示挖掘先进学生、先进集体，进而发挥这些优秀学生（群体）在学生群体中的示范带头作用。其次，通过学生处、班主任和学生导师的谈话沟通、家校沟通、个别指导和同学之间的互帮互助等途径，引导帮助“后进生”的发展进步。再者，通过召开三好学生会议、班干部会议、住宿生会议，通过举办“班会课”、“校会课”、“午会课”、“阳光仪表形象 阳光心灵体现——上南中学学生个人仪表规范行动”、“遵章守纪 规范行为 从我做起——上南中学学生行为规范基本要求签约承诺活动”、“军训学农学生安全协议签约活动”等措施整体落实纪律要求，整体提升校风班风。

这里特别值得一提的是，此次疫情封控期间，我校每周精心组织召开全校性的“线上午会课”，全体学生线上参加，并成功举办了9次。我们把它作为特殊时期、线上教学阶段，学生思想品德和行为规范教育全校性的宣传阵地，传递正能量，弘扬正善美，做好正面发声，统一学生思想。精心策划，精心准备

的线上午会课得到了同学们的热烈响应和积极参与，起到了良好的思想教育效果。同样值得一提的还有每两年一届的“校园好故事征文演讲活动”已经连续成功举办了五届，成为了上南校园内的温暖一刻。今年尽管受疫情和封控影响，但是我们依然成功举办了“身边真善美 感动你我他——上南中学第五届‘校园好故事’征集活动”，不少优秀作品脱颖而出，分获一二三等奖。这些学生的感悟体会文章满满的正能量，体现了我校学生良好的道德品质和行规习惯。

这种点上“示范引领”，面上“全员规范”，点面结合、整体推进的学生行规教育方式取得了较好的实践效果。

2、规范实用的校本德育课程，促进学生良好行规的养成

为了进一步规范学校的德育工作，促进学生行规教育工作的有序开展，近年来，我校先后编写或修订了包括《上南中学学生手册》、《上南中学网络欺凌预防指南》、《上南中学学生手机（游戏）沉迷预防指南》、《学生军训手册》、《学生学农手册》、《寒假生活指导》和《暑假生活指导》等在内的多种校本德育课程和教材，这些教材涉及包括新生入学、行为规范、假期生活和社会实践等在内的教育学习的方方面面，有利地促进了我校德育工作和学生行规教育的开展，成为我校德育工作中的一大特色，在实际使用过程中发挥了很好的效果。

其中特别值得一提的是《假期生活指导》，为了使我校的学生寒暑假生活能够规范有序地开展，每年放假前夕，我校都会策划编印发放给每一位同学。今年暑期也不例外，我们把《学生暑期生活指导》发放到我校每一位学生手中，内容包括“学生须知”、“十要 十不要”、“学生寒假生活评价表”以及各项活动的通知和要求，还包括了家校互动栏目——学生寒假生活评价表。《假生活指导》的编印和实施，发挥了很好的实际效果，有力的指导了学生的假期生活，促进学生的自主成长，它已成为我校德育教育工作的传统与特色。同样值得一提的还有《上南中学网络欺凌预防指南》、《上南中学学生手机（游戏）沉迷预防指南》，校园欺凌和手机管理是当下中小学教育工作面临的痛点和难点，我校迎难而上，积极探索，涉及编印了这两份《指南》，作为校本德育课程，在实践中发挥了重要的作用，起到了良好的效果，也得到了上级部门的肯定借鉴。

班级是学校的基本单位，而班级管理是学校管理的重要部分，有效的班级管理是维护正常教学秩序、保证教学质量、实现育人目标的可靠保障。为了进

进一步强化班级基础管理、促进良好班风学分的形成，发挥班级学生的主观能动性，经过前期的思考和研究，今年 9 月开学我校将正式推进上南中学班级日志制度，并设计编印了精美的《班级日志》。

3、注重家长行规教育指导，形成家校合力，促进学生行规教育

学生的成长不是一个孤立的事件，而是由家庭、学校、社会等多方面联动，共同教育所决定的一个复杂过程。为此，我校积极开展各类家庭教育指导工作，引导家长们言传身教，建设良好家风，提高学生家庭行规教育的指导水平，共同促进学生的健康成长。我校组建了学校家庭教育工作领导小组，成立了各层面的家委会，经常举办家长学校。我校积极发挥我校心理教育特色，经常利用家长会、家长学校，邀请校内外专家老师对家长进行青少年心理健康教育指导。例如，我校曾邀请了家庭教育专家周厚蓉老师，为我校全体家长做了主题为《有效沟通，从心开始》的讲座。此外，还曾邀请本校心理特级教师正高级教师孙晓青老师为全体高三学生和家长做了主题为“以积极的心态迎接考试的挑战”的讲座。

结合学生实际、学校实际和家庭教育热点等，我校及时整理编撰并发放了包括《加强近视防控告家长书》、《关于进一步加强学生睡眠管理致全体家长的一封信》、《上南中学期末阶段关注学生身心健康致全体家长的一封信》、《上南中学学生上下学交通安全告家长书》、《上南中学新冠肺炎疫情防控工作告全体学生及家长书》、《新学年，“心”起航——开学季致全体家长的一封信》和《上南中学返校复学致高二高三全体学生和家长的一封信》等在内的各类《告家长书》、《家长通知》和《家庭教育学习材料》。这些文本资料在家庭教育、家校联系方面起到了积极的作用，有效地指导了家庭行规教育。例如 2019 年 4 月，为了进一步加强校园欺凌的预防教育，提高家长的防范意识，结合教育部相关文件精神，同时结合学校家庭教育实际，我校创新性的编写并印刷了精美的《预防校园欺凌 共建和谐校园——致全体学生家长的一封信》（以折页方式呈现），该信在防范校园欺凌，提高家长认识方面发挥了很好的作用。再如 2021 年 11 月，为了进一步落实教育部“五项管理”工作要求，同时结合国家新闻出版署下发的《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》和教育部《教育部办公厅等六部门关于进一步加强预防中小学生沉迷网络游戏管理工

作的通知》，我校专门撰写了《上南中学预防学生沉迷网络游戏和携带手机入校问题告全体家长及学生书》发放给全体学生家长，把“所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日 20 时至 21 时向未成年人提供 1 小时服务，其他时间均不得以任何形式向未成年人提供网络游戏服务。”等重要信息第一告知全体学生家长，给家长以专业指导。还有 2022 年 3 月，为了进一步落实教育部“五项管理”中的“手机管理”，我校精心编印了《上南中学学生手机（游戏）沉迷预防指南》，《指南》主要以“问题”和“回答”的形式讲解介绍了防范沉迷手机（游戏）的方方面面，给予了学生和家长更为专业系统的指导。

为了进一步摸清我校学生家庭教育的基本情况，了解我校学生睡眠问题和手机使用情况的基本现状，以便我校开展更有针对性的教育工作，促进学生良好行为习惯的形成，近年来我校利用问卷星平台开展相关问卷调查工作。同时，我校还把问卷统计的结果及时向全体家长和同学们做反馈，并给他们提出了一些合理化的意见建议。例如 2020 年 9 月，为了解掌握我校学生家庭教育的基本情况和学生在家学习生活的基本情况（家庭亲子关系、孩子在家表现、孩子心理状态和网络手机沉迷等），为学校教育教学工作的改进提供依据，我校专门进行了上南中学学生家长家庭教育情况问卷调查。在调查统计的基础上，我校于 2020 年 10 月，撰写并发放了《上南中学学生家庭教育情况问卷调查结果简要分析反馈告全体学生及家长书》，借此给家长们更具针对性的家庭教育指导。再如 2021 年 6 月，为了初步掌握我校学生的睡眠情况，我们特地开展了学生睡眠情况学生家长问卷调查，问卷调查得到了广大家长的积极配合，学校也摸清了学生睡眠的基本情况。2021 年 7 月，结合调查分析结果，我校撰写并发放了《关注学生睡眠质量 关爱学生健康成长——上南中学学生睡眠情况家长问卷调查结果简要分析及反馈告全体学生及家长书》，告家长书不仅反馈了问卷数据，更给家长们提出了针对性的意见建议。2022 年 1 月，为了进一步促进班风学风建设，也为了进一步掌握我校学生携带和使用手机的状况以及沉迷网络（游戏）的现状，我校组织开展了学生手机使用及网络沉迷情况问卷调查。问卷得到了同学们的大力支持，超过学校学生总数人数 92% 的同学参与了此次问卷。2022 年 3 月初，结合问卷数据，我校撰写了《上南中学学生手机使用及网络沉

迷情况问卷调查简要分析及反馈告全体学生及家长书》发放给全体学生和家长，并给予了学生四条建议，给予了家长六条建议。

为进一步做好新冠肺炎的疫情防疫、宣传教育以及“在线教学”的准备工作，也为了进一步密切家校联系，2020年及2022年两次疫情封控期间，我校多次举行高一、高二和高三年级的线上家校联系大会。各年级全体家长、学生和班主任老师进行了观摩和网络互动。此外，在2022年网课期间，我们还专门开设了每周五的线上午会课，邀请家长和学生一起观课、参与互动。通过线上家校联系大会和线上午会课，家校联系得以进一步密切，家长焦虑的心情得以安抚，学生也明确了目标和安排。当然，结合全员导师制，导师和学生及家长的个别沟通也愈加频繁，更加个别化、个性化，更有针对性。

同时，多年来，我们坚持开展“走进孩子课堂 分享家长智慧 体验职业生涯——上南中学家长微课堂”活动，至今已经成功举办了四届。近两届，我们克服了疫情不利影响，利用腾讯课堂和钉钉平台把活动从线下搬到了线上，同样取得了成功，受到了老师、同学、家长的欢迎。四届家长微课堂内容涉及中国传统文化，现代科技技术、中外文学等等，拓宽了学生的视野，助力学生健康成长。

此外，我校也积极探索社校合力育人的途径和方法。除了与所在的北蔡镇花木街道紧密协作合力育人外，2021年12月，我校还与上海天文馆（上海科技馆分馆）签订上海市教委“馆校合作”项目共建协议，结合我校天文科技教育特色，为学生的多元全面发展提供更多的实践机会。

4、关注学生心理健康，关爱行为偏差学生，帮助“特殊学生”

我校是上海市中小学心理健康教育示范校，心理健康教育是我校办学的一大特色。我校心理老师全年级覆盖开设心理课、积极开设心理讲座、开放心理辅导室，从心理健康教育角度，开展学生工作，帮助学生改掉“不良习惯”，养成良好行为习惯，促进学生健康心理和健全人格的形成。特别是面向高三学生的大型心理咨询活动我校已经连续开展了十多年，取得了良好的效果。除了加强全体学生和“个别心理问题学生”的心理健康教育之外，对于个别“行为有偏差学生”我校也从心理健康教育角度予以关心帮助。除了班主任老师对孩子开展关系教育，我校心理老师也积极配合介入，力求从心理角度帮助转化孩子

的行为偏差。这样的实践探索，取得了良好的效果。

对于“特殊情况学生”的关心帮助和指导，我校一直都予以高度重视，学生处、年级组、班主任和学生导师分别从不同层面给予关心。小郭同学是我校2021届学生，2019年10月，小郭同学被查出胃癌而且病情很不客观。孩子病休期间班主任老师和同学们一直进行关心和慰问，给予精神上的支持。因为孩子家庭经济条件一般，同时治疗费用昂贵，所以为了帮助孩子度过难关，2019年12月，我校举办了“温暖冬天，爱心捐赠——郭同学爱心捐款活动”，活动得到了全校教职员工的响应纷纷捐款。更让我们感动的是，当学校食堂和门卫师傅知道此事之后，工资不高的他们也献上了一份爱心，最后统计总计捐款46970元。最后，学校师生代表也及时把大家的爱心捐款送到了小郭同学家长手中。小杰同学是我校2024届学生，也是多年来进入我校的“最为特殊”的一个孩子。由于自身心理原因，2021年9月1日开学，只上了一个星期的课，时至今日一直不肯来学校上课。孩子家庭非常特殊、依靠政府补助和家庭低保维持生活。我校学生处、心理老师、班主任长期多方关心帮助。同时在校方的努力下，小杰同学也得到了上级各部门的关心，家庭经济条件也得到了改善。但是，由于家庭及自身原因，孩子的状态依然不佳。同样值得一提的是，此次疫情封控期间，我校多位同学因阳性而被集中隔离，所有相关学生我校均予以全覆盖、“一对一”的关心帮助，缓解了学生和家长紧张焦虑的情绪，也帮助同学申请了免费流量和小桌椅。同样发生在疫情封控期间，2023届的小婷同学因为心理问题比较严重需要服药，但是封控导致了断药并加剧了病情，我校了解情况后第一时间指导孩子和家长购药的方法，第一时间向上级部门汇报情况，在上级部门和学校的关心指导下，孩子终于买到了相关药物，解了燃眉之急。疫情封控期间，我校教师关心关爱学生的事迹还被微信公众号“上海浦东教育”进行的宣传报道。

5、全体教师垂范，给全体学生以行规示范引领

我校全体教师具有优良的道德品质和优秀的师德规范，全体教师无有偿补课，无体罚学生，无师德问题。全体教师以新时代“四有”好老师为目标和追求，教书育人，为人师表，培养时代新人。我校行政干部、党员教师、青年教师率先垂范，积极参与学校校门口执勤工作、护校工作和住宿生晚自习值班工

作等。特别是此次疫情封控期间，包括我校校长和书记在内的许多教师特别是党员教师“亮身份、见行动”，冲在社区防疫一线，担当抗疫志愿者为社区居民服务。

为了进一步提升全体教师的师德规范，引领教师不断提升自身道德修养，及时了解上级部门最新师德要求，近年来我校积极开展各类师德培训。每年利用教工大会和教师节表彰大会等时间段举办《上南论坛》，进行“不忘初心讲故事”，加强师德宣讲，弘扬正能量。学校还定期开展师德教育和警示教育培训，学习师德楷模，明确“负面清单”，定期举行党员干部岗位签约和全体教师师德签约仪式，以实际行动争当“四有”好老师。

班主任队伍是开展学校德育工作、学生行规教育的核心团队。多年来，我校坚持选聘优秀教师担任班主任。“学高为师，身正为范”，情操高尚、学识渊博的班主任会对学生产生重要的影响。为此，我校积极加强班主任队伍建设，提高班主任老师育德能力，从而促进学生行规教育。每两周一次的班主任例会，我们安排班主任老师交流班级管理心得；每年一次的上南中学优秀班主任评选活动和每两年一次的班主任德育论文案例征集评比已经成为了我校德育工作的传统。2020年1月，我校举办了“聚焦学生未思思建设 提升班主任育德能力——上南中学2020年班主任德育案例（论文）征集评比活动”，2022年1月，结合全员导师制的全面推进，我校举办了“聚焦五项管理 实践导师育人——上南中学2021学年班主任及导师德育案例（论文）征集评选活动”，两次征文活动老师们都积极踊跃参与，其中涌现出了不少学生行规教育相关的优秀案例和论文。为了推进我校德育工作专业化、规范化，探讨新时代、新形势下的学校德育工作，2020年10月，我校还成功举办了主题为“聚焦学生心理健康 提高教师育人能力”的2020年上南中学德育研讨会。

此外，学生的行规教育和全面发展是一项系统性的工程，不仅需要学校老师的垂范和参与，同样也需要社会力量的支持。为此，我校积极探索建立了我校校外德育辅导员队伍，并在学生行规教育中发挥了良好的效果。

6、自律律人，服务监督，学生自主管理显成效

我校学生的自主管理不仅体现在校团委、学生会和学生社团等学生组织上，为了进一步加强学生自律自查，促进学生自主管理，为学生提供锻炼的平台，

本着“自律律人，服务监督”的学生自主管理理念，我校特别组织成立了上南中学学生自律委员会。在学生处和校团委的指导下，自律会积极开展工作，在校园内监督、检查学生违规现象，在促进良好校风班风形成，学生自律习惯养成等方面起到了积极的作用。同时，检查结果也成为了学校评选行为规范流动红旗的重要依据。

同时，为了营造“班级的事情，事事有人做；班级的学生，人人有事做”的班级氛围。我们也积极探索班级层面的学生自主管理，各班级分别组建了上南中学班级自主管理委员会简称班级自管会，班级自管会在实践过程中取得了良好的效果。不仅促进了班级学生良好行规养成，而且为班级同学提供实践和锻炼的平台。

即将于今年 9 月开学正式推出的上南中学班级日志制度，也将是我校学生自主管理、自我教育、锻炼能力的一个新载体。

三、 学校行为规范教育的实践研究、品牌特色和示范辐射

1、以“校园欺凌和手机（游戏）沉迷预防教育”为重点，开展实践研究

校园欺凌是一个长期存在于中小校园的“毒瘤”，严重危害着青少年的健康成长，也是需要予以高度重视和及时矫正的青少年“不良行为”。随着近几年来，国内外恶性欺凌事件频繁的被媒体曝光，使校园欺凌问题成为了全社会关注的焦点。面对来势汹汹的校园欺凌，为了提高老师、学生和家长的防范意识，我校积极组织开展相关课题的实践和研究。

早在 2015 年，我校就开展了德育研究课题《高中生网络欺凌预防和干预机制的实践研究》的研究工作，并取得了较为丰富的研究成果，《上南中学网络欺凌预防指南》就是这一课题研究的主要成果。2019 年 9 月，我校的教育科研课题《高中生校园欺凌特征表现及防治措施的实践研究》被浦东新区教育局立项批准，成为了浦东新区“重点课题”，经过近两年的实践研究和经验积累，我们取得了包括《文明友善 和谐共处 校园“零”欺——做最美上南人倡议书》，《预防校园欺凌 共建和谐校园——致全体学生和家长的一封信》和《上南中学校园欺凌五步处理法》在内的一系列可复制、可推广、可借鉴的高中生校园欺凌防治办法和成果。该课题研究成果还荣获了浦东新区德育实践研究课题优秀

成果一等奖。

青少年过度使用手机、沉迷网络是当下中小学教育所面临的另一挑战，引起全社会的广泛关注。为了规范中小学生的手机使用特别是校园内的手机使用，预防青少年沉迷网络游戏，促进他们的健康成长，保障学校正常的教育教学秩序，近年来上至国家教育部下至各中小学都在积极研究制定各种方法和措施规范学生手机使用，预防学生沉迷网络游戏。“手机管理”也成为了 2021 年教育部重点推进的“五项管理”工作的重要组成部分。为了引导学生养成规范使用手机的习惯，帮助其认识手机（游戏）沉迷的危害，预防和减少手机（游戏）沉迷的发生，也为了提高家长和老师的防范意识。2022 年 5 月，我校申报了德育研究课题《高中生手机（游戏）沉迷预防及手机管理的实践研究》，并且已经通过了浦东新区教育局的评审，被列为了“区级课题”。目前，我们的课题研究工作已经初步推开，力求通过我们的实践和探究，形成一系列学生手机管理及手机（游戏）沉迷预防的研究成果。为有效解决“五项管理”中的“手机管理”难题和手机（游戏）沉迷问题，提供一套来自基层普通学校的可复制、可借鉴、可推广的解决方案。

2、破解“校园欺凌”难点，形成行规教育品牌，促进学生良好行为养成

校园欺凌是广泛存在危害巨大的未成年人“不良行为”。如何破解“校园欺凌”这一痛点难点，促进学生良好行为习惯的养成，是广大中小学校和教育研究部门都关心关注的工作内容。结合我校相关课题研究和工作实际，“校园欺凌预防教育”已经成为了我校学生行规教育的品牌特色，有力的促进学生良好行为养成，营造了我校文明友善、和谐共处的校园环境。

（1）设计开发了高中生校园欺凌预防教育专题讲座《远离校园欺凌，守护“少年的你”》，并且向全体学生和班主任老师进行了主题宣讲。讲座从教育部、中央综治办、最高人民法院和最高人民检察院等十一部门联合印布了《加强中小学生欺凌综合治理方案》，重拳打击校园欺凌说起，从六个方面进行宣讲，分别是“身边多少同学正在被欺凌？”、“了解典型案例和相关法律”、“玩笑还是欺凌，如何区分？”、“探究校园欺凌的起因和危害”、“网络时代新挑战——网络欺凌”和“遭受校园欺凌，学生如何应对？”，六个方面进行了深入浅出的宣讲。通过主题讲座师生们对校园欺凌有了进一步的认识，提高了防范意识。

(2) 策划设计了《做最美上南人倡议书》，倡议文明友善、和谐共处、校园“零”欺凌。倡议书内容包括“自觉遵守《中小学生守则》和《中学生日常行为规范》，不欺凌、侮辱、伤害他人，不在微信、QQ、贴吧等网络空间传播他人谣言或发布侮辱伤害他人的文字、图片或视频等信息”、“不给别人取侮辱性绰号，不在班级或团队中排挤他人，同学之间互相尊重，团结友爱，和睦相处；若发生矛盾冲突，要互相宽容，理性解决，无法解决时，及时向老师和家长反映情况，不自作主张”和“发现校园欺凌现象，不参与、不围观、不起哄，并立即报告老师、家长或报警，记住这不是“告密”，而是在帮助受害同学摆脱困境”等。同时，还宣布了校园欺凌防治工作的联系人和求助电话。为了达到更好的宣传教育效果我校利用升旗仪式进行了全校动员倡议，还把倡议书制作成精美的展板张贴于每班教室。

(3) 设计编印了《预防校园欺凌 共建和谐校园——致全体学生和家长的一封信》，提高学生和家长防范意识。治理校园欺凌，提高学生和家长的防范意识尤为重要。为此，我校专门设计编印了《预防校园欺凌 共建和谐校园——致全体学生和家长的一封信》，而且把它设计，印刷成精美的彩色折页，发放给每一位学生和家长。这封信主要从“防范校园欺凌，家长可以提醒孩子这样做。”、“当孩子遇到校园欺凌，家长可这样做。”、“当孩子遇到校园欺凌，家长可以教孩子这样做。”、“出现以下异常情况，家长要提高警惕，因为这可能说明孩子正遭受欺凌。”和“孩子欺凌他人，家长应该这样做。”五个部分进行了阐述。言简意赅、简洁明了的向家长们普及了校园欺凌的有关知识，有效地提高了家长的防范意识。

(4) 探索建立了《上南中学校园欺凌五步处理法》，规范校园欺凌事件的处理。校园欺凌重在预防，但如果一旦发生了，学校如何科学、及时、有效地应对处理非常重要。参考上级相关文件精神，同时结合我校实际情况，我校研制了《上南中学校园欺凌五步处理法》，借此规范校园欺凌事件的处理。“五步处理法”主要包括：分、冷、理、联、结，五个步骤，涉及当事双方的问询、家校的联系、责任的明晰和心理的疏导等多个环节。

(5) 修订《高中生网络欺凌预防指南》，以期达到更好地宣传教育效果。移动互联网和社交网络的飞速发展，极大地丰富了青少年的学习方式，然而，随

之而来的网络欺凌、网络暴力却对广大青少年造成了巨大的伤害，成为了网络时代的校园软暴力。为了提高老师、学生和家长的防范意识，2017年，我校设计编写了《上海市上南中学网络欺凌预防指南》（以下简称《指南》）。作为全市，乃至全国首份“网络欺凌预防指南”，《指南》的发布得到了老师、学生和家長的一致好评，取得了良好的实践效果，同时也在社会上也引起了巨大的反响，包括《新民晚报》、《解放日报》和上海电视台等媒体都做了宣传和报道。同年，上海市教委发布的《预防中小学生网络欺凌指南30条》也吸收借鉴了《指南》的部分内容。为了更好的发挥《指南》的作用，达到更好地宣传教育效果，结合教育部最新文件精神，2019年我校对《指南》进行了修订和完善。

3、校园欺凌预防教育工作受到广泛肯定，发挥辐射示范效应

近年来，我校在校园欺凌预防教育方面的实践和成效得到了上级部门的肯定推广和媒体的宣传报道，从而形成了更大的辐射示范传播效应。

（1）2018年12月，由上海市妇女儿童工作委员会办公室与上海社会科学院社会学研究所联合主办的“校园欺凌治理与防治”专题研讨会在上海社科院召开，我校学生处主任张正国老师荣幸受邀参加了此次研讨会并做了主题交流发言。

（2）2019年2月21日，中央电视台CCTV新闻频道的《朝闻天下》栏目报到了我校的校园欺凌预防教育工作，并采访了我校学生处主任张正国老师。

（3）2019年7月23日，学生处主任张正国老师受上海教育电视台《教视约见》栏目邀请，参加了《关注学生安全，对欺凌行为说不》节目的录制。

（4）2019年9月15日，新华社的《新华视点》栏目以《总书记关心的百姓身边事|合力编就“安全网”，科技撑起“保护伞”——让全国的校园长久安宁》为标题，对我校的校园欺凌预防、网络欺凌预防教育工作进行了宣传报道。

（5）2019年11月6日，由浦东新区教育局德育处、浦东新区高中（职业）与终身教育指导中心、浦东新区教育发展研究院和我校联合主办的“聚焦当下德育难点 破解校园欺凌痛点——《高中生校园欺凌特征表现及防治措施的实践研究》课题成果展示暨德育研讨会”在我校隆重举行，向全区高中学校推广我校校园欺凌防治工作经验。

（6）2019年11月22日，《浦东时报》以“拒绝校园欺凌，让每名青少年

都被温柔以待”为大标题，整版宣传报道了我校防治青少年校园欺凌的实践和研究工作。

（7）2019年11月22日，《上观新闻》以《上南中学首创“五步处理法”拒绝校园欺凌，让每名青少年都能被温柔以待》为标题，报道了我校预防学生校园欺凌的实践和研究。

（8）2019年11月28日，《解放日报》以《上南中学针对校园欺凌开展课题研究 给学生和家长提出实用建议》为标题，进行了宣传和报道。

（9）2022年6月30日，《新闻晨报》旗下的新媒体平台《周到上海》的专题报道《如何对校园欺凌说‘不’？家长、学校、专家这样说》，采访了我校学生处主任张正国老师。

四、 学校行为规范教育的成效和收获

近年来，在加强学生行规教育的过程中，我们取得了一定的成绩，收获了一定的经验，取得了良好的学生行规教育成效。

1、体现在学校整体德育效果上

中央电视台新闻综合频道《朝闻天下》、新华社《新华视点》、《上观新闻》、《解放日报》、《周到上海》和《浦东时报》等媒体，就我校相关德育工作进行了宣传和报道。浦东新区教育局德育处、浦东新区高中（职业）与终身教育指导中心和浦东新区教育发展研究院在我校召开了德育研讨会，我校老师们做了主题交流发言。近年来，学校荣获了上海市中小学行为规范示范校、上海市中小学心理健康教育示范校、上海市安全文明校园、上海市平安示范单位、上海市城市学校少年宫、浦东新区科技教育特色学校、浦东新区未成年人思想道德建设工作示范校、浦东新区未成年人思想道德建设工作先进单位、浦东新区未成年人暑期工作优秀项目奖、浦东新区未成年人暑期工作优秀组织奖等多项荣誉称号。同时，我校德育课题《高中生校园欺凌特征表现及防治措施的实践研究》被列为浦东新区区级“重点课题”，并荣获了2018年度浦东新区德育实践研究课题优秀成果一等奖。

2、体现在教师队伍的发展上

近年来，学校教师和班主任中多人获得了上海市园丁奖、浦东新区园丁奖、浦东新区优秀班主任等荣誉称号，特别是我校优秀班主任姚鸿飞老师于 2020 年被评为“上海市优秀班主任”，张正国老师荣获上海市 2016-2018 年度“上海市未成年人保护工作先进个人”。

近几年的浦东新区班主任基本功大赛中，我校收获满满。我校班主任黄卫平老师和姚鸿飞老师分别荣获浦东新区第八届班主任基本功大赛“家班共育”案例评比一等奖和二等奖，我校荣获大赛优秀组织奖称号。我校陈淑君老师、顾亚楠老师分别荣获浦东新区九届班主任基本功大赛一等奖和三等奖，我校荣获大赛优秀组织奖称号。在刚刚结束的浦东新区第十届班主任基本功大赛中，季微老师荣获大赛一等奖，林爱武老师和黄艳嫵老师分获二等奖，谢桂颖、姚鸿飞、冯洁、郑炜和朱叶叶老师分获三等奖。

张正国老师撰写的论文《〈上海市上南中学网络欺凌预防指南〉的编写和实践》荣获上海市 2018 年家庭教育研究成果评选二等奖。倪莎老师的论文《给教师教育注入新沪活力——变师生对抗为师生对话》在 2021 年浦东新区“教育的活力”教育征文比赛中荣获一等奖。袁甲老师和张正国老师完成的《高中生校园欺凌情况的微调查》荣获浦东新区 2020 年“中小学幼儿园运用调查研究方法优秀成果评选”三等奖。黄晔老师在 2021 年浦东新区中小学“践行育德使命·献礼建党百年”百堂主题班会征集评选中荣获三等奖。张正国老师的调查报告《落实“五项管理” 关注学生晚睡现象——上南中学学生睡眠情况家长微调查简要分析报告》荣获 2021 年“浦东杯”数据驱动的教学变革征文评选二等奖。同时，多为教师的德育相关论文和案例发表于《现代教学·思想理论研究》、《班主任之友》、《浦东教育研究》等杂志。

3、体现在学生的教育培养上

近年来，我校有多个班级被评为市级区级先进班集体，有多位同学被评为市区级三好学生、优秀学生干部。天文社、音乐剧社、女篮社、心理社、公益社荣获“浦东新区明星中学生社团”称号。其中特别值得一提的是我校公益社。公益社同学积极参与各类公益活动，为营造和谐温馨的校园环境和师生关系做出了一定的贡献。2019 年 4 月，在“志愿心·益路扬帆上海市青少年公益项目评选活动”（由上海市志愿者协会、青年报社、阿里巴巴天天正能量基金会和“快

乐三点半”联合主办）中，我校公益社获得佳绩，多个项目荣获大赛优秀奖，其中“垃圾分类真不难”项目荣获大赛银奖，同时还获得了阿里巴巴天天正能量赞助的 5000 元公益种子奖金。为了营造和谐友爱互助的校园文化环境，公益社同学积极在校园内推进“校园爱心伞”公益项目，以校园爱心伞为载体，在校园内传递正能量。

在新时代好少年（美德少年）评选活动中，我校也取得了优异的成绩，我校优秀学生张秉宸同学荣获了 2018-2019 年度浦东新区新时代好少年（美德少年）荣誉称号。我校优秀学生朱静雯同学荣获了 2020-2021 年度上海市中小学生（中职生）“新时代好少年（美德少年）”荣誉称号。

学生良好行为习惯的养成和优秀道德品质的培养是一项长期而艰巨的任务，是我校建设实验性示范性高中的办学目标。我校在教育实践中，将行为规范教育与“五项管理”工作、班主任工作、学生社会实践、学校制度建设、德育主题活动、学生社团发展以及班级文化建设等有机的结合起来，形成长效机制。但是由于处于青春期的高中生思想和行为都比较活跃，容易受到社会上一些不良文化和环境因素的影响，给学生良好行为习惯养成和优秀道德品质培养提出新的挑战和要求，需要我们更进一步的实践和探索。

上南中学学生处

2022 年 8 月 1 日