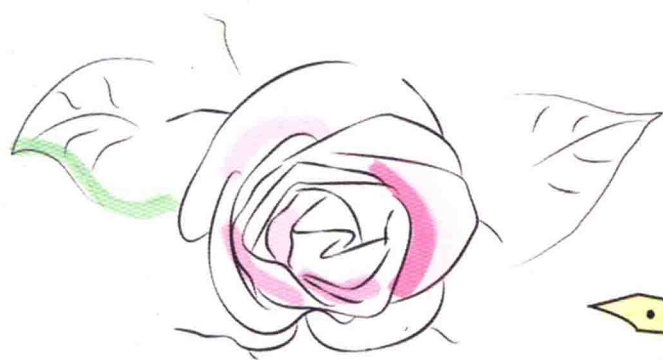


王力娟 著

做个 幸福的 老师

教师自我管理和职业提升的
五堂课



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

做个幸福的老师

教师自我管理和职业提升的 五堂课

王力娟
著

主要内容

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

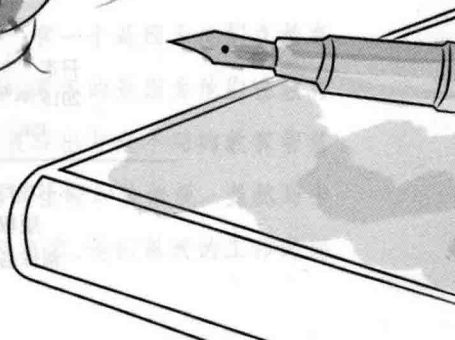
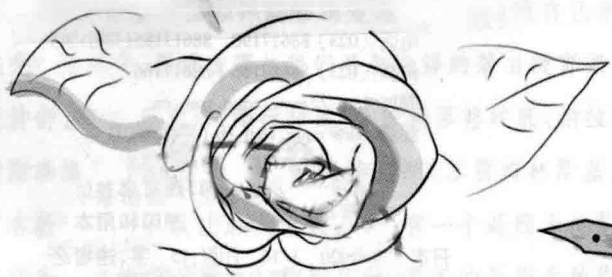
教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。

教师自我管理和职业提升的五大课堂：第一课堂：教师自我认知；第二课堂：教师自我激励；第三课堂：教师自我反思；第四课堂：教师自我成长；第五课堂：教师自我超越。



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

内容提要

围绕中小学教师生活与工作中常见的五大类问题,即时间管理、情绪管理、自我提升、师生互哺,以及与家长相处。本书首先陈述有关现状和主要困惑,其次通过具体案例分析总结,寻找案例中的得与失,最后科学地扩展了解决相关问题的方法。总之,本书的基本思路是现象呈现,发现问题,分析问题,总结经验教训,引申更为普遍的解决办法,从而生动而真实地展现了师道智慧。

图书在版编目(CIP)数据

做个幸福的老师:教师自我管理和职业提升的五堂课 / 王力娟著. —重庆:重庆大学出版社,2015.9
(教师素质教育系列丛书)
ISBN 978-7-5624-9458-4

I. ①做… II. ①王… III. ①中小学—师资培养—研究 IV. ①G635.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 217126 号

做个幸福的老师

——教师自我管理和职业提升的五堂课

王力娟 著

责任编辑:杨敬 姜凤 版式设计:唐启秀

责任校对:张红梅 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆川外印务有限公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:15 字数:201 千

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-9458-4 定价:36.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

序 言

——高智商是聪明,高情商是智慧,教师不仅需要聪明,更需要智慧。

教师的工作压力大,工作时间长,工作过于劳累,这并非中国的特有现象,而是一个世界性的问题。只需要上网简单搜索一下,就可找到大量关于教师工作压力过大的报道和研究。自古以来,人们就在用各种各样的词语来形容教师和教师这一职业的艰辛,如“鞠躬尽瘁,死而后已”“诲人不倦,呕心沥血”“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”“无私奉献,播撒知识的天使”……由此可见教师的艰辛与人们对教师的高度期待。

我从读博士开始就研究中小学教师焦虑,因此,接触了大量有关中小学教师工作与生活等方面的信息。在中小学调查时,我听到相当多的教师对工作有怨言。当时,我就思考一个问题:为什么有那么多的教师在抱怨自己的工作如何辛苦,又有那么多的说法来形容教师这一行业的辛苦呢?虽然都在抱怨,但为什么没有哪一位教师能够清楚地一一列举出自己辛苦和努力的价值所在呢?反过来,再看看那些我们耳熟能详的著名教育家,中国的孔子、孟子、董仲舒、韩愈、蔡元培、陶行知等;外国的苏格拉底、柏拉图、夸美纽斯、卢梭、裴斯泰洛齐、福禄培尔、杜威、马卡连柯、苏霍姆林斯基、蒙台梭利等。这些著名教育家之所以让后人崇敬,却没有一个是因为他们在教育学生的过程中所表现出的呕心沥血和鞠躬尽瘁,更多的是因为他们在教育学生的过程中秉持了特定的教育原则和方法,表现出与众不同的教育智慧和艺术,传播了高尚的人格情操、于人类有益的人生观和价值观。虽然马卡连柯和苏霍姆林斯基都可以称为工作狂型的教育家,他们每天的工作时间

都非常长,但看看他们所承担的工作量和取得的工作业绩就会发现,他们的工作事半功倍。比如,马卡连柯每天工作 15 或 16 小时,有时甚至到了要隔一夜才睡一次的地步,他刚参加工作时全校有 400 多名失足青少年,全校包括马卡连柯本人仅 4 名教师。马卡连柯在两所特殊学校 15 年的教育实践中,培养和造就了 3 000 多名名副其实的技工、红军干部、学者和专家,其中不少人后来成为国家勋章获得者、先进工作者和卫国战争的英雄。同时,他还出版了《教育诗》《塔上旗》《父母必读》《教育过程的组织方法》《儿童教育讲座》《普通学校的苏维埃教育问题》等著作。再后来,在 20 世纪 50 年代出版了 7 卷本《马卡连柯教育文集》,80 年代出版了 8 卷本《马卡连柯教育文集》。另一个工作狂型的人物苏霍姆林斯基在帕夫雷什中学任教,担任这所农村中学的校长兼教师长达 32 年。他担任校长,承担着管理任务的同时还要承担教学任务,他坚持每天听其他教师的两节课。在 32 年的教育生涯中他还奇迹般地写了 40 部专著、600 多篇论文、约 1 200 篇儿童小故事。苏霍姆林斯基自己也承认,教师们抱怨说他们的时间不够,我同意这种说法,然而一定得补充说明一点:有时候,时间是白白浪费掉的。无论在什么地方,都没有像在学校里、课堂上这么滥用和浪费时间的(这是一个很大的教育学课题,值得我们严肃思考。浪费时间而无所用心,只能培养出一批懒汉。)(苏霍姆林斯基,1981)。显然,苏霍姆林斯基早已发现很多教师没有充分利用时间,而是把时间白白浪费了。这也从另一角度说明从事教育工作完全可以不必太累,只要充分利用好时间,高效率地工作,就可以在短时间内取得很好的业绩,愉快地生活。

正是基于这样的反思,我开始特别关注中小学教师在工作中的工作效率、工作的自我效能感等问题,开始思考很多教师为什么抱怨没有时间陪伴家人等问题。经过调查,我发现,很多中小学教师之所以感觉非常累,除了工作量大之外,还有很多其他因素,比如,不善于时间管理,缺少高效率的工作方法,缺少高超的教育技巧,缺乏有效的沟通等。鉴于此,本书的目的就是通过一个个生动的真实例子,通过对案例的总结和反思,梳理出面对这类问题的应对技巧和策略等,从而构建一个完整的快乐教育体系,给中小学教

师、教育管理者和教育培训者增加工作智慧和生活启迪。

本书总共探讨了教师工作和生活中的五大类问题,每一大类问题又细分为不同数量的若干小类问题。针对每一小类问题都统一采用“现状描述、案例列举、分析总结、方法引申”四个板块的结构。

(1)现状描述,主要通过各种数据或事例来揭示当前中小学教师在各种问题上的现状。

(2)案例列举,主要呈现现实生活中一些中小学教师面对问题时的处理方法和策略。

(3)分析总结,主要分析案例中的主人公处理问题的经验和教训,具体包括处理方法和策略、成功经验、失败教训、理想的处理方法和策略。

(4)方法引申,主要从心理学角度去寻找一些操作性强的技术和方法来解决各类问题。

心理学是与人类生活联系最密切的一门学科,遗憾的是,中国现代心理学的发展较晚,目前虽然有了很大进步,但心理学在日常生活中的应用还相当欠缺。对于教师这个特殊行业,无论是教育教学本身还是教师自身的调整和提升更是离不开心理学的理论和应用。本书中,我们将心理学的研究成果应用于解决教师工作中所面对的各种棘手问题,以期帮助中小学教师获取高效、切实可行的解决实际问题的方式和方法,走出不健康的生活方式,摆脱工作压力过高、焦虑和抑郁困扰的阴影,提高工作效率,从而抽出更多的时间陪伴家人……真正过上一种不仅成功,而且健康、快乐、轻松、幸福的生活。

1 时间需要驾驭 / 1

一、怎样让工作在 8 小时之内完成 / 2

二、怎样找时间与家人相处 / 11

三、怎样找时间休闲娱乐 / 19

四、怎样找时间锻炼身体 / 26

五、其他节约时间的方法 / 33

2 怎样成为情绪的主人 / 43

一、愤怒 / 44

二、焦虑 / 53

三、沮丧 / 61

四、抑郁 / 66

五、无助 / 76

六、其他情绪 / 85

3 自我提升是教师的灵魂 / 94

- 一、身体自我 / 95
- 二、价值自我 / 103
- 三、效能自我 / 110
- 四、生涯自我 / 118
- 五、幸福自我 / 124

4 师生互哺 / 134

- 一、优异学生 / 135
- 二、“后进”学生 / 141
- 三、“问题”学生 / 154
- 四、残障学生 / 163
- 五、其他类别学生的管理 / 170

5 如何与不同类型的家长交往 / 179

- 一、完全依赖学校型家长 / 181
- 二、不信任学校型家长 / 191
- 三、溺爱型家长 / 204
- 四、与其他类型的家长交往 / 212

结束语 / 223

参考文献 / 225

时间需要驾驭

持续不断且毫无成效地深陷于我们不得不处理的事务当中,是对时间和精力最大浪费。

——克里·格利森(Kerry Gleeson)

著名的信息产业经理人李开复曾说:“人的一生中两个最大的财富是你的才华和你的时间。才华越来越多,但是时间越来越少,我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了,我们的时间少了,而才华没有增加,那就是虚度了时光。所以,我们必须节省时间,有效率地使用时间。”要解决这个问题,单纯靠挤时间是没用的——就像穷人单纯靠节约储蓄无法从根本上改变自己的经济状况一样,我们必须记住世界上有比时间更重要的东西:效率。眼睛只看着时间,是无法逃脱“马太效应”陷阱的。

在管理时间时,我们必须明白:每个人一天都只有24小时,再怎么挤也有限;但时间利用的效率可以成倍提高,提升的空间相当大。当我们在思考如何利用时间时,首先要想到的不是怎么从哪里抠多少时间出来,而是怎样提高现有的时间利用效率。这就要求我们在自己的行为习惯、做事方法等方面进行改进,以提高时间的利用率。第四代时间管理理论与以往理论截然不同之处在于,它根本否定“时间管理”这个术语,其主张关键不在于时间管理,而在于个人管理。正如《用好时间做对事》(何常明,2004)一书中所

说:“我们要管理的其实不是时间,而是我们自己,是对自己价值观的管理、对自己状态的管理及对自己行为习惯的管理。”研究发现,即使你从来没有真正考虑过什么时间管理,而只是突然有一天开始认真反思你以前是怎样浪费了时间,并努力改善你现在的处境,那么不管你从事什么工作,都可以提高时间利用率的 10% ~ 20%。这是一个十分值得一试的事情。因为,这意味着你的每个星期延长了一天时间。

一、怎样让工作在 8 小时之内完成

【现状描述】

中小学教师的工作压力大、工作时间长有目共睹。早在 2001 年 9 月 22 日,《中国教育报》就曾经报道:我国中小学教师人均日劳动时间为 9.67 小时,比其他岗位的一般职工日平均劳动时间高出 1.67 小时,其中睡眠时间比一般职工平均少 1 小时,娱乐时间少 0.5 小时左右,累积起来,年超额劳动时间为 420 小时。该调查显示,中学教师每周的工作总时间平均为 59.86 小时,比国家规定的工作时间多近 20 小时,其中,用于教学的周平均时间为 38.91 小时,占总时间的 65%,用于管理的时间每周为 10.12 小时,占总时间的 16.90%,用于教研的时间每周为 3.21 小时,占总时间的 5.36%,用来进行自我发展的时间为 7.62 小时,占总时间的 12.73%。教师们普遍认为,自己的工作时间太长,负担很重。除了普通教师外,毕业班教师每周工作时间超过 80 小时,不仅周六、周日不能休息,法定的节假日也很少休息。

这种现象在发达地区也同样存在,江林新等人研究发现,上海教师每周用于工作的时间平均在 45 小时左右(江林新,2012:39-43)。一项关于北京市中小学教师一天用于工作的时间的调查显示:有 69% 的小学教师日工作时间为 8 ~ 10 小时,有 23% 的教师日工作时间为 10 ~ 12 小时,4% 的小学教

师日工作时间为 12 小时以上,只有 4% 的小学教师日工作时间不足 8 小时(杨雪梅,2007:79-82)。

《中国教育报》2001 年报道的状况十多年后并没有改观,总体来看,全国中小学教师的工作时间仍然较长。王力娟调查了我国不同区域的 2 278 名中小学教师,发现日工作时长小于或等于 8 小时(每周 40 小时)的教师仅占被调查人数的 38.15%,每天工作 9 小时(每周 45 小时)以上的教师多达 61.95%(王力娟,2012)。

难道教师的工作时间真的没有办法缩短吗?教师的工作压力真的没有办法缓解吗?教育家苏霍姆林斯基曾对 500 名大学生作过调查,发现其中竟有 486 名大学生不愿意当教师,因为他们看到教师的工作太辛苦,连 1 分钟空闲的时间都没有。苏霍姆林斯基对教师没有空闲时间的现象进行了深入分析,发现关键在于无效劳动太多,在他看来,无效劳动大概是学生和老师可能遇到的莫大的严重危险,人们无论在什么地方都没有像在学校里、课堂上这么滥用和浪费时间的(苏霍姆林斯基,1984)。杨雪梅的研究也认为,中小学教师的工作时间过长,除了与教师的劳动比较复杂、新的课改给教师增加了额外任务(如进修学习)有关外,还有一个重要的原因,那就是中小学教师的时间管理能力不足(杨雪梅,2007:79-82)。

【案例列举】



案例 1.1

A 是某高中的教学副校长,兼两个高三年级的历史课,下面是他某一天的工作时间记录:

记录日期:2011 年 9 月 21 日,星期三

时 间	活 动
6:00	起床洗漱,叫儿子起床准备上学

4 做个幸福的老师——教师自我管理和职业提升的五堂课

续表

时 间	活 动
6:20	从家里骑自行车出发上班,15 分钟到学校后,在学校操场上锻炼身体(同时构思今天的工作内容)
7:20	到办公室,稍微整理了一下办公桌,将今天的工作列在纸上
7:30	在学校用早餐
7:55	进入工作状态,首先将列在纸上的工作标注好轻重缓急
8:00	与教务主任商议高三学生的保送问题,确定选拔的标准和流程
9:00	研究新教师的招聘工作,确定招聘的条件和要求
10:05	去课堂听新任教师的课
10:50	下课,并和教师交流上课的技巧和经验
11:20	准备下午的两节课
11:50	用午餐
12:30	午休
13:40	批改作业
14:30	上课
15:10	下课,与学生交流学习和考试的方法与技巧
15:20	继续上课
16:00	一位家长来校反映一位教师的情况
16:35	与某高校教师谈心理健康实验基地的建设问题
18:10	先写下发言提纲,然后和妻子、儿子一起做饭、吃饭、干家务,同时相互沟通、交流工作、生活和学习上的体验和感受。一家团圆,其乐融融
20:30	享受自己独处的时间,看自己喜欢看的书
22:30	洗漱、睡觉

【分析总结】

从案例 1.1 中可以看出,一校之长除了要处理很多管理事务外,还要担任两个班级的课程,但他一天的工作时间算起来就是 8 小时左右。从他一天的时间安排看,他有四项安排是很多教师没有的:锻炼身体;与妻子和孩子交流;做家务;看书。而现在的很多中小学教师,特别是重点中学的教师都

在抱怨,工作太累,压力太大,没有时间锻炼身体,没有时间看书学习,没有时间陪伴家人,更没有时间做家务。案例 1.1 给我们展示的是,作为一个重点中学的副校长,兼任着高三的课程,他每天还有时间来处理学校事务,甚至家里的事照样顾得上。究其原因,是这位校长很会管理时间,做事效率高。

首先,他经常同时做两件以上的事情。早上一边锻炼身体,一边想一天的工作重点和工作该如何安排。他一边做家务,一边和妻子、孩子交流沟通。试想一下,如果想和一个人交流沟通,是郑重其事地将那个人叫到自己的面前,然后进行沟通的效果好呢;还是一边和他(她)共同完成工作或承担着责任,一边谈论着各自的感受和体验的效果好呢?毋庸置疑,当然是后者。两个人或多个人在承担共同责任的情况下进行谈话,这样就少了高高在上的权威的压力,而是平等的朋友式沟通。沟通自然就没有壁垒和阻碍,心与心的交流更加深入、自然、有效。

其次,他每天都给自己安排一个单独的时间来充实自己。众所周知,现代社会是一个信息和知识并重的社会,信息和知识更新可以说日新月异。常常在高压情况下工作的人们没有多少时间去充实自我,从众多的信息中寻找对自己有益和有用的信息。于是很多人工作没多长时间就知识枯竭。在信息太多,无法在短时间里获得对自己有用的信息,工作压力又过大的情况下,更需要挤出时间来充实自己。这位校长能每天抽出两小时以上的时间来读书,充实自己,使自己不会被快速更新的社会所淘汰,一方面保证了自己工作的时效性,另一方面又确保了自己不至于知识枯竭。

如果仅就每周给学生上课的数量来讲,中国的中小学教师工作量并不是很大。比如,美国纽约市中小学教师教学工作量很大,工作时间排得很满,兼职做学生辅导工作的教师每天要上 3~4 节课(每周 15~20 节),其他普通教师每天要上 5 节课(每周 25 节)。美国实行小班化教学,每个班级 30 人左右。美国中小学没有班主任,学生的小问题由任课教师解决,比较大的问题由学校的心理辅导教师介入。美国教师的工作量虽然很大,但工作时

间却不会延长到每天 10 多个小时,他们每天就工作 8 小时,周末和假期保证休息。教师在校的 7~8 小时是忙碌的,但是在放学后没有加班加点。相比之下,我国中小学教师的周课时并不多,一般是每周 12~18 节课,平均每天 3 节课左右,但是我国教师的实际工作量却很大,教师经常加班加点,工作压力很大。这是为什么呢?

除了班级容量大、学生考试成绩与工作业绩挂钩,以及各种培训、会议过多外(张佳春,2009:5,52)。还有一个重要原因就是教师的时间管理能力还有很大提升空间。比如,在学校里将所有可以做的事情都做了,学校之外的所有时间都留给家人,这样就有了全身心陪伴家人的时间。在学校期间,学生早读时,你既可以备课、批改作业,也可以到操场上锻炼身体。如果是一个人单独锻炼身体,那么锻炼身体的同时还可以思考一天的工作怎样安排更为合理(本质上是在对一天的事情作计划)。现代的时间管理研究发现,没有计划地做事情会浪费大量的时间。可以趁锻炼时间思考怎样创新自己的工作方法,思考如何与不同类型的学生进行沟通和培养他们的学习兴趣等。如果是和同事一起锻炼身体(如打球),这样就既锻炼了身体,又增加了朋友之间的友谊,同时也进行了休闲娱乐。一边批改学生作业一边听音乐(放松心情),同时总结学生学习的薄弱环节和思考针对这一问题的解决策略;一边吃饭一边和同事、朋友聊天和沟通。另外,由于班主任的工作时间较零散,任课教师同样也面对各类学生,所以,自己的办公桌上要随时放着自己喜欢的书,一有空就拿过来读几页,这样就不需要将整块的时间用来读书充电,避免知识枯竭。这样的时间安排,既可锻炼身体,也有休闲娱乐,同时也可把余下的时间都留给家人。

【方法引申】

要想既让学校的工作在 8 小时之内完成,又不让零散的工作占用完自己的每一天,最好的办法就是进行合理的时间管理。时间管理学提出了很多时间管理方法,下面我们根据教师工作时间的特点,选择了一些比较适用于

教师的时间管理方法,以供参考。

(1)学会寻找并利用零散时间。有人可能会问,什么样的时间才算是零散时间呢?想想每天可能遇到的各类事情,答案就很简单了。例如,在排队等候时所花费的时间,在上下班途中所花费的时间,在开一些没有任何意义的会议时所花费的时间,每节课下课后的时间,吃饭时间,上厕所时间,泡脚时间,睡觉时躺在床上直到入睡之前的时间……可以说,零散时间随处可见,关键看你有没有充分利用它。作为教师,完全可以利用零散时间来做很多事情。比如,如果上下班需要坐很长时间的公交车或地铁,就可以利用这个时间来看书、备课,或思考棘手问题的解决策略,或思考一天的时间如何安排才更合理……如果上下班的路途并不遥远,就可以选择骑自行车或步行上班,这样不仅锻炼了身体,还可以利用这个时间来思考自己的工作安排或问题解决策略。

某大学一位老教授,年龄已上 60,快退休了,但他的工作任务却非常繁重。他一个学期要上三四门课,不仅要备课,还要写文章、申请课题、指导几十个硕士生和博士生,甚至每年还去全国各地参加各种会议……按照一般人的推理,这位教授一定累得够呛,身体也会很差。但事实是他过得非常轻松,身体特别健康。当我们问及他是否有时间锻炼身体时,他说有啊。他请求教学秘书把他的课每天都排一部分,这样一来,他每天上课之前大约 30 分钟就出门,骑着自行车先在校园转上一大圈,然后再到教室上课。下课之后,又在校园里骑上一大圈再回家。这样就保证了他每天至少锻炼 50 分钟左右。他还经常为家人做饭,他说他可以在做饭的时候思考学术问题,而且经常会把一些没有头绪的学术问题留到做饭的时候去思考,常常能豁然开朗。

去过国外学习或旅游的人往往感慨不已,因为在欧、美发达国家的机场候机或在地铁站乘车时,可以明显感受到与在国内同类地方的巨大氛围差异。很多外国人在候机或坐地铁时都在看书,而中国人几乎都在玩游戏或无所事事。这一方面反映了很多发达国家的人热爱读书,另一方面也反映

了不少发达国家的人很会利用零散时间。

利用一次零散时间你可能感觉不到太大收益,但日积月累,你就会发现事情已发生了本质变化。我的一个大学同学,当时我们都在学习英语,准备过英语四级。其他同学都是天天上自习,用整块的时间来学习,而她则很少上自习,但她的随身听随时带在身上,上下课的途中、吃饭时、躺在床上睡觉之前她都在听英语听力。她的衣服兜里还随时带着一张写满了单词的便签纸,只要一有空就拿出来背上一两个单词。结果四级考试时,一百分的满分,她考了94分,其他同学最高的只考了80分。可见,零散时间不可小觑。

(2)学会给学生授权。教师既是知识的传授者也是学生工作的管理者,因此,教师在成为一个专家级知识传授者的同时,也需要学习很多管理方面的知识,而给学生授权就是任何一位高效管理者都必须学会的一种时间管理方法。很显然,任何人都不可能独自完成本部门的所有工作,也不可能独自对所有事情作出科学的决策,因此将一些事情指派或授权给别人,让其他人对工作进行分担,这是提高时间使用效率的一种有效方式。

中小学教师工作的一个特点就是工作烦琐,特别是在班级管理过程中更是如此。这就更需要中小学教师学会授权给学生,将一些学生有能力做的事情进行授权,既减轻了自己的负担,也锻炼了学生的能力和责任感。当然,在真正授权之时,教师须注意以下问题:首先,要在细心思考之后列出工作中所有可以授权的事项;其次,要授权于适当的人来决策和执行;再次,授权必须充分,既然授权了就不得干涉过多;最后,必须重视监督和检验,保证被授权者的行为积极向上,符合班级与学校的整体利益。

那么学校都有哪些事情可以授权呢?一位幼儿园老师做得非常好,他们班有34名学生,每个学生都是管理员,分别负责班级内不同事物的管理,比如,筷子管理员负责分发筷子或勺子;毛巾管理员负责将孩子们的擦手毛巾挂放整齐;椅子管理员负责将小椅子摆放整齐;图书管理员负责将小朋友们看过的图书摆放整齐;植物管理员负责定期给花浇水;玩具管理员负责把弄乱的玩具整理好;文具管理员负责整理杂乱的文具;水果管理员负责分发

水果;故事讲解员负责给同学们讲故事;被子检查员负责检查孩子们的被子叠得是否整齐;鸡蛋管理员负责在吃早餐时帮助老师剥鸡蛋,然后发给小朋友们吃……这些管理员还要定期轮岗。孩子们非常高兴能做管理员,既锻炼了孩子的责任意识和服务意识,也锻炼了孩子的劳动能力和管理能力。老师只需要负责检查和监督,班级的绝大多数事情都被小朋友们自己做了。老师则把更多的时间用于构思教育方法和策略,创新教育手段和提升教育能力。如果是中小学教师,当你把班级的大部分管理工作都授权给学生来做时,学生必然时刻有一种主人翁责任感,把班级真正作为自己的家去爱护和管理,培养了孩子的责任意识 and 主人翁意识。孩子的综合能力得到了锻炼,教师的工作负担也大大减轻了。

(3)改进工作方法。想必读者都知道以下这个故事,但不见得真正领悟,更不见得因此改进工作方法和生活方式。

古时候,有两个樵夫(阿德和阿财)一起上山砍柴。上山砍柴一定要早睡早起,才可以在天亮时抵达砍柴地点。阿德想:“多砍一捆就多一份收入,我明天可要起得更早,在天亮之前抵达。”阿财则在回家以后抓紧时间磨刀,并且准备第二天把磨刀石带上山。第二天,阿德比阿财先到山上。他一开始就使尽浑身力气砍柴,一刻也不敢歇息。阿财虽然没那么早上山,砍柴的速度却比阿德快,不一会儿,就追上了阿德的进度。到了中午,阿财停了下来磨刀。他向阿德建议:“不如你也休息一会儿吧。先把斧头磨一磨,再继续砍也不迟。家中的孩子闹着要吃野山楂,我们也可顺便采些回去。”阿德拒绝了阿财,心想:“我才不想浪费时间。趁着你休息时,我还可以抓紧时间多砍几捆柴呢。”很快,一天又结束了。阿德只砍了六捆柴,而阿财除了所砍的九捆柴,还采了一些哄孩子开心的野山楂。阿德百思不得其解,他想不通为什么自己那么努力,却没有阿财砍得多。

第三天,阿德一边努力砍柴,一边观察阿财,他看不出阿财有什么秘诀,但他砍得就是快。终于,阿德再也忍不住问阿财:“我一直很努力地砍,连休息的时间都没有,为什么你砍得总比我又多又快呢?”阿财看着他笑道:“砍