

常青藤 教师专业成长系列

教师提升
专业素养
的必备读本

The First-Year
Teacher's Checklist:
A Quick Reference for
Classroom Success

年轻教师的 五项修炼

[美] 朱莉娅·汤普森 著
Julia Thompson

这是一本在美国用于年轻教师培训的畅销书
这是一本有助于教师专业成长的教学指南
以最简洁的方式总结出日常教学中最重要的事项
让一个刚刚起步的老师快速成长为出色的教师

教师提升
专业素养
的必备读本

The First-Year
Teacher's Checklist:
A Quick Reference for
Classroom Success

年轻教师的 五项修炼

【美】朱莉娅·汤普森 著
Julia Thompson

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻教师的五项修炼 / (美) 汤普森著; 徐巧稚译.

——北京: 中国青年出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5006-9430-4

I. 年… II. ①汤… ②徐… III. 青年教师 - 修养

IV. G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 133812 号

The First-Year Teacher's Checklist: A Quick Reference for Chassroom Success.

Chinese translation Copyright © 2010 by China Youth Press.

Copyright © 2009 by John Wiley & Sons, Inc.

Published by Jossey-Bass, a Wiley imprint.

All Rights Reserved.

This translation published under licence.

年轻教师的五项修炼

作 者: [美] 朱莉娅·汤普森

译 者: 徐巧稚

策划编辑: 赵 玉 肖 佳

责任编辑: 芦 炜

美术编辑: 朱 健

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873/65511270

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河文通印刷厂

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 11

京权图字: 01-2010-4195

书 号: ISBN 978-7-5006-9430-4

定 价: 23.00 元

我社将与版权执法机关
配合大力打击盗印、盗版活
动, 敬请广大读者协助举报,
经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

前言 / 009

作者简介 / 010

致谢 / 011

导读 / 012

第一部分 顺利开展职业生涯 / 015

第一章 职业生涯的开端 / 016

1-1 职业生涯的护航法则 / 017

1-2 教师职业对你有哪些期待 / 018

1-3 规划职业生涯 / 019

1-4 确立职业目标 / 020

1-5 形成职业风格 / 021

1-6 办公室工作须知 / 022

1-7 如何合理安排时间 / 023

1-8 将最佳教育实践融入日常教学 / 024

1-9 如何为评估做准备 / 025

1-10 学会承受事业起伏 / 026

1-11 如何建立自信 / 027

1-12 反思：成为一名成功教师的关键 / 028

第二部分 与学生、同事、家长建立良好的关系 / 029

第二章 建立积极的师生关系 / 030

2-1 和谐的师生关系的特点 / 031

- 2-2 学生对教师有哪些期待 / 032
- 2-3 给学生的最佳礼物：高期待 / 033
- 2-4 如何搜集学生信息 / 034
- 2-5 尊重学生 / 035
- 2-6 帮助学习被动的学生 / 036
- 2-7 帮助有特殊需要的学生 / 037
- 2-8 帮助有注意障碍的学生 / 038
- 2-9 培养学生良好的公民意识 / 039
- 2-10 培养学生的价值感 / 040

第三章 学会与他人共事 / 041

- 3-1 团队协作的必要性 / 042
- 3-2 与同事建立良好的工作关系 / 043
- 3-3 快速适应学校环境 / 044
- 3-4 如何成功与同事沟通 / 045
- 3-5 职业礼仪 / 046
- 3-6 建立良好的上下级关系 / 047
- 3-7 与指导老师建立良好的关系 / 048
- 3-8 与代课老师携手合作 / 049
- 3-9 如何应对同事提出的要求 / 050
- 3-10 如何处理同事间的矛盾 / 051

第四章 与学生家长建立联系 / 052

- 4-1 与学生家长及监护人建立积极关系的好处 / 053
- 4-2 教师应当咨询学生家长的 15 个问题 / 054
- 4-3 家长对教师有哪些期待 / 055
- 4-4 在学校与家长建立富有成效的关系 / 056
- 4-5 如何与学生家长建立积极联系 / 057
- 4-6 如何成功举办家长会 / 058
- 4-7 如何化解与家长或监护人的矛盾 / 059

- 4-8 如何与非核心家庭进行礼貌互动 / 060
- 4-9 妥善管理学生信息 / 061

第三部分 营造积极的班级文化 / 063

第五章 营造良好的学习环境 / 064

- 5-1 营造良好学习环境的必要性 / 065
- 5-2 第一步, 评估教室的硬件设施 / 066
- 5-3 建立安全的课堂 / 067
- 5-4 营造浓厚的学习氛围 / 068
- 5-5 有效安排座位 / 069
- 5-6 如何安排教师的办公区 / 070
- 5-7 合理使用纸张让班级更绿色、更环保 / 071
- 5-8 教师必备的基本教学工具与职业文件 / 072
- 5-9 建立以学生为中心的学习环境 / 073
- 5-10 制作简易公告牌所需要的材料 / 074
- 5-11 让教室装饰更富教育意义 / 075
- 5-12 展示学生作业 / 076

第六章 促使学生进步的策略 / 077

- 6-1 教师应把握的激励原则 / 078
- 6-2 教师的积极态度能促进学生进步 / 079
- 6-3 关于如何促使学生进步的 14 个常见问题 / 080
- 6-4 关于寓教于乐的 16 个常见问题 / 081
- 6-5 关于如何让学生获得归属感的 14 个常见问题 / 082
- 6-6 快速简单的激励方式 / 083
- 6-7 如何有效使用奖励与表扬 / 084
- 6-8 给予实质性奖励 / 085
- 6-9 如何鼓励学生 / 086
- 6-10 教学中如何使用内因激励法 / 087

第七章 主动采取措施预防违纪行为 / 088

- 7-1 预先了解学生违纪的原因 / 089
- 7-2 预防违纪行为的常用策略 / 090
- 7-3 避免原则性错误 / 091
- 7-4 帮助学生进行自我管理 / 092
- 7-5 如何顺利实施教学 / 093
- 7-6 加强校风校纪 / 094
- 7-7 制定并传授班规 / 095
- 7-8 加强班规 / 096
- 7-9 监督学生的行为 / 097
- 7-10 重新引导不认真学习的学生 / 098
- 7-11 如何预防学生说谎 / 099
- 7-12 合理安排座位 / 100
- 7-13 帮助学生巩固知识 / 101
- 7-14 与学生共享欢乐 / 102

第八章 维护课堂秩序 / 103

- 8-1 良好的纪律原则 / 104
- 8-2 教师需要亲自处理的违纪行为 / 105
- 8-3 强调纪律的目的：解决问题而非惩罚 / 106
- 8-4 减弱违纪行为带来的负面影响 / 107
- 8-5 对暴力苗头要警觉 / 108
- 8-6 如何处理学生打架事件 / 109
- 8-7 如何把严重违纪学生移交给上级领导 / 110
- 8-8 如何在学生犯错误时控制自己的反应 / 111
- 8-9 当学生违纪时应该思考的问题 / 112

第四部分 提高教学专业技能 / 113

第九章 计划进行有效的教学 / 114

- 9-1 你的目标：营造积极的学习氛围 / 115
- 9-2 如何制订教学计划 / 116
- 9-3 如何制订单元学习计划 / 117
- 9-4 如何做好日常课程计划 / 118
- 9-5 如何测试学生已掌握的知识 / 119
- 9-6 如何调整教学方式以满足所有学生的需要 / 120
- 9-7 如何深化理解要点问题 / 121
- 9-8 设计适合学生的教学活动 / 122
- 9-9 丰富学生的课外活动 / 124
- 9-10 如何计划非传统教学时间 / 126
- 9-11 如何建立备用计划 / 127
- 9-12 如何为学习能力有所欠缺的学生调整课程 / 128

第十章 如何有效指导学生 / 129

- 10-1 教学激情成就学生 / 130
- 10-2 相关的教学指导策略 / 131
- 10-3 如何导入背景知识 / 132
- 10-4 培养学生深度思考的技能 / 133
- 10-5 使用适应学生特点的学习模式 / 134
- 10-6 关于运用电脑技术辅助教学的建议 / 135
- 10-7 课件制作的几个小诀窍 / 136
- 10-8 让你的课堂更精彩的几个妙招 / 137
- 10-9 如何使学习材料更有吸引力 / 138
- 10-10 周密地计划，准备实地考察旅行 / 139
- 10-11 计划虚拟野外旅行 / 140
- 10-12 合理布置家庭作业 / 142
- 10-13 课堂合作活动小贴士 / 143
- 10-14 帮助学习小组控制音量 / 144
- 10-15 利用课堂游戏帮助学生学习 / 145
- 10-16 教学生用适当的方式提问 / 146

- 10-17 让学生一开始上课就集中注意力 / 147
- 10-18 利用课上最后几分钟巩固学习 / 148
- 10-19 通过复习加强学生的记忆力 / 149
- 10-20 传授学生提高成绩的学习技巧 / 150
- 10-21 实施有效的学习指导 / 151

第十一章 如何评估学生的进步 / 152

- 11-1 评估的种类和目的 / 153
- 11-2 如何进行选择性评估 / 154
- 11-3 妥善管理学生档案 / 155
- 11-4 如何进行有效测试 / 156
- 11-5 传统的试题类型 / 157
- 11-6 功能多样的多项选择题 / 158
- 11-7 学生考试成绩不理想怎么办 / 159
- 11-8 随堂小测试 / 160
- 11-9 给学生建设性的反馈意见 / 161
- 11-10 让学生在标准化考试中脱颖而出的策略 / 162
- 11-11 对考试保持乐观态度 / 163
- 11-12 如何给作业评分 / 164

第五部分 跟上教育理论发展的步伐 / 165

第十二章 21 世纪教师应知道的教学法 / 166

- 12-1 对读写能力的关注开始升温 / 167
- 12-2 项目教学法 / 168
- 12-3 充分利用电脑辅助教学 / 169
- 12-4 互联网——教育资源的宝库 / 170
- 12-5 多元智能理论 / 171
- 12-6 建构主义理论 / 172
- 12-7 如何处理帮派问题 / 173

前言

几乎在每个学校里，年轻教师都是最为忙碌且压力最大的一个群体。他们作为新人不仅要手足无措地应付工作中遇到的各种问题，还要像那些经验丰富的老员工一样完成同样的教学任务。《年轻教师的五项修炼》正是为这部分教师群体量身打造的，本书快速、简明地为他们提供了一些切实有效的建议、方法和技巧，并以便于阅读的清单形式列出。这种颇具现实意义的形式能够帮助年轻教师们更快地进入教师角色，开展职业生涯。

你可以在本书中迅速找到解决问题之道，帮你节省在浩如烟海的教育研究成果中搜索信息的时间。此外，这本书就如何与学生、同事建立良好关系，如何计划与实施有效的教学，也提出了一些已经经过前人论证的可靠建议。这些建议将帮助你把课堂教学变得更有序和富有成效，让你的工作与学生们的学习能够实现共赢。

作者简介

朱莉娅·汤普森是一名有着 25 年以上教龄的公立学校教师，她桃李满天下，而且教授的课程十分广泛，包括英语、阅读、特殊教育、数学、地理、家庭经济、体育及就业技能。目前，作者在弗吉尼亚州的费尔法克斯县任教，是一位活跃的演说人与顾问。除了出版《年轻教师的五项修炼》(*The First-Year Teacher's Checklist*)和《中学教师生存法则》(*Discipline Survival Kit for the Secondary Teacher*)两部作品，她还建立了一个网站 www.juliagthompson.com，为教师们提供应对各类问题的建议。

致 谢

在此，我对准备出版此书期间给予我意见、关怀、耐心，并为本书忙碌的编辑玛乔丽·麦阿内尼表示由衷的感激，对卢安·斯科特和查伦·埃雷拉这两位杰出教师就年轻教师的切实需要提出了宝贵意见表示感谢。特别要感谢花时间给我写邮件的读者们，他们与我分享了许多关于如何成功开展教师生涯的振奋人心的故事。

导 读

敬岗爱业的教师对教育事业始终保持着巨大的工作热忱，我们一方面要集中精力教育、照管好每个孩子，时刻提醒自己教育失误带来的严重后果；另一方面，尽管每天工作繁忙，任务繁重，我们仍然绞尽脑汁，努力为学生们的学习生活增添新意。

怎样才能兼顾这些呢？

教师们花费大量时间准备教案，规划如何进行富有趣味与挑战性的教学工作，教育孩子们不但成为考试能手，还要成为一个有教养、有成就的成年人。我们时而聆听、时而提问、时而玩乐、时而欢笑，培育并开拓孩子们的思维。我们要给世界以未来。

由于时间有限，我们总是在寻找让工作更有效、更有条理的办法，我们需要摸索出让校园生活变得更加简单和快乐的方法。

《年轻教师的五项修炼》帮助年轻教师们快速回顾了一些他们的工作中遇到的重要问题，此书以简明的清单方式，给教学实践中遇到的疑难问题提供了解决方案，让年轻教师能够清楚明白他们的当务之急。

此书的5个部分都以清单的方式列出了一些建议、想法与诀窍，突出了学习重点。这些清单将就如何开展职业生涯、如何与学生、同事、家长建立良好关系、如何营造积极的班级文化、如何提高教学的专业技能、如何跟上教育理论发展的步伐等问题提供了便于阅读的建议。

《年轻教师的五项修炼》致力于达到以下目标：

第一，方便年轻教师快速查找在教学实践中可能遇到的诸多问题的解决方案。

第二，帮助年轻教师与时俱进，掌握前沿信息与资源，帮助他们了解当今教育理论的发展及其对教学的作用。

第三，帮助年轻教师与同事、学生、学生家长以及领导建立积极的职业关系。

第四，让教师们在安排课堂、规划班级日常事务时，更明智地使用时间与资源。

第五，提供一些与最佳教学实践活动相关的建议与支持，帮助年轻教师设计、实施与评估出适用于所有学生的教学方案。

第一部分，顺利开展职业生涯

第一章，如何承担起教师的责任，发展职业技能。

第二部分，与学生、同事、家长建立良好的关系

第二章，如何与每个学生建立积极联系。

第三章，如何与同事建立良好的工作关系。

第四章，如何与学生家长和监护人积极沟通，为了学生的学习进步而共同努力。

第三部分，营造积极的班级文化

第五章，如何尽可能地把班级布置得舒适且适于学习。

第六章，如何激励学生成为独立学习者。

第七章，如何使用一些经前人验证有效的策略来预防学生违纪行为的发生。

第八章，如何处理学生的违纪行为，将其对课堂造成的不良影响降到最低。

第四部分，提高教学专业技能

第九章，如何设计适合每个学生的教学方案。

第十章，如何使用经过课堂测试的策略、活动及技巧使教学实践更富参与性、更恰当。

第十一章，如何用正式测验来评估学生的进步与发展。

第五部分，跟上教育理论发展的步伐

第十二章，21 世纪教师必须知道的教育理论。

繁忙的教师们可以充分利用书中多种实用方便的清单，既可以一部分一部分地浏览此书，标记出那些最符合你班级实际情况的思路与方法，又可以迅速查阅你目前所关注的问题的特定信息，无论你如何使用此书，最终目的都是让教师与学生能够共享一个成功、积极的学习环境。

祝福你拥有一个美好的学年！

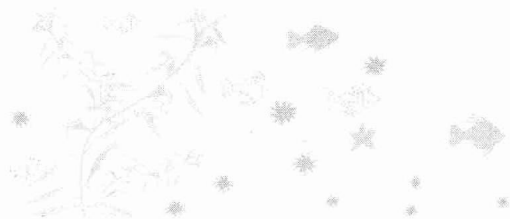
2009 年 2 月

朱莉娅·汤普森

想要了解更多关于如何拥有一个成功学年的信息，请登录作者网站：www.juliagthompson.com。

成为一名职业教师，不仅要设计课堂计划，给学生作业评分，抑或对学生进行测试，还应该认识到职业发展的重要性。

本书第一章提出了一些有助于年轻教师成长的方法，你能学到许多工作窍门，学会如何成为一位独立自信、善于调节压力、能满足各方要求的教师。



第一章 职业生涯的开端

CHAPTER 1 Professional Development Begins
with You

