

主编·蒋裕源  
副主编·奚曾辉

# 从历史 走向明天

——宁波中学弘扬“三自”，全面  
推进素质教育的理论与实践

Cong Lishi  
Zouxiang  
Mingtian

上海教育出版社

# 从历史走向明天

——宁波中学弘扬“三自”，全面推进  
素质教育的理论与实践

上海教育出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

从历史走向明天: 宁波中学弘扬“三自”, 全面推进素质教育的理论与实践 / 蒋裕源, 奚曾辉编. —上海: 上海教育出版社, 2003. 4  
ISBN 7-5320-8698-4

I. 从... II. ①蒋... ②奚... III. 中学—素质教育—经验—宁波市 IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027044 号

## 从历史走向明天

——宁波中学弘扬“三自”, 全面推进素质教育的理论与实践

蒋裕源主编 奚曾辉副主编

上海世纪出版集团 出版发行  
上海教育出版社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 江苏启东印刷厂印刷

开本 850 × 1156 1/32 印张 14.5 字数 369,000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1 - 2,000 本

ISBN 7-5320-8698-4/G·8674 定价: 33.00 元

# 《弘扬“三自”，全面推进素质教育的理论与实践》课题组

组    长：蒋裕源

副 组 长：李永培

秘 书 长：奚曾辉

主要成员：蒋裕源 李永培 何健明 吴志贵

奚曾辉 蒋富德 付    勇 叶惠良

祝红梅 王国梁 俞秀玲

# 争做学习型教师,进行研究型教学

## 序1

宁波市教育局局长 华长慧

宁波中学是一所跨越了百年历史的名校,遵循“自律、自立、自强”的校训,造就了学校一个多世纪的光荣。在全面推进素质教育的今天,宁波中学以高度的社会责任感与历史使命感,在继承学校百年优秀传统的同时,锐意改革,与时俱进,为宁波教育创造了新的辉煌。近年来,他们在实践中探索,在探索中思考,编写了《从历史走向明天——宁波中学弘扬“三自”,全面推进素质教育的理论与实践》一书,这是宁中人长期实践的结晶,也是深入思考的成果。

“自律、自立、自强”是我国教育革新先驱者、著名教育家、金石书画家经亨颐先生任校长时所倡导的校训,在全面推进素质教育的今天,宁波中学坚持继承与创新的统一,致力以学生“自我约束”、“自我管理”、“自觉学习”为抓手的“自律”教育,改革学校的德育教育、教学内容、教学方式,创新体制、激活机制,努力让学生达到严以律己,善于合作,充满自信,从容步入成人世界的“自立”世界,实现中学生勤奋学习、勇于实践、勇于创新、自强不息的人生理想。这是一个颇具新意,富有特色,带有强烈时代感的大课题,今天这个课题终于结题,付梓出版,可喜可贺。

第三次全教会以来,宁波的教育事业得到了快速发展,浙江省高等教育副中心的格局基本确立,高中段教育基本普及,九年制义务教育得到高标准实施,职业教育和成人教育协调发展,各级各类教育的质量不断提高,宁波经济和社会发展所需要的终身教育体系、创新教育体系、产教结合体系正在逐步形成。但是我们也清醒地看到,教育事

业快速发展与陈旧教育观念影响同时并存,素质教育推进与应试教育倾向不时碰撞,重视、关注教育与部分人们不了解、不理解教育经常发生矛盾。这就需要我们广大教育工作者在理论与实践的结合上不断探索,积极思考,对这些问题作出科学而全面的回答,从而指导并推动我们的教育改革与发展。宁波中学校长蒋裕源同志主持编写《从历史走向明天——宁波中学弘扬“三自”,全面推进素质教育的理论与实践》,不能不说是一种积极的尝试,本书的出版必将给从事学校教育与管理同志以启发;同时,对学校如何培训锻炼一支学习型、研究型、创新型教师队伍提供了某种借鉴。在创建学习型社会的过程中,我们不但要让学生学会学习,更要重视我们校长、教师本身的提升。在新世纪,我衷心希望广大教师努力使自己成为学习型教师,把教学工作当学问做,积极营造争做学习型教师,进行研究型教学的良好氛围。

2002年8月30日

# 百年老校的历史性选择

## 序2

上海市教科院副院长 顾志跃

当历史跨入21世纪的时候,百年老校——宁波中学遇到了发展史上的又一次重大机遇,宁波市人民政府动用巨资,在崭新的教育园区为之建造了一所大型现代化寄宿制高级中学。新校舍的建成,无疑为宁波中学的发展提供了无限的空间;使它在学校的硬件设施上跨越时光,一下子甩掉了历史的沉积,昂首挺胸地走在新时代的最前列。同时,也对这一代宁波中学的办学者——学校领导与全体教师提出了严峻的挑战:如何办出一所与现代化校舍相匹配的现代化的寄宿制高级中学。

办学者的理念是决定一所学校发展的“魂”。现代化学校办学的关键不仅在于从教学目标、内容、组织、过程到考核评价的改革和现代化,更重要的是人的教育思想和观念的现代化;即从学校领导、每一位教师、直至所有学生都应该知道、理解现代教育开始;逐步形成并确立现代教育思想;用现代教育理念指导和改进自己的教学行为。怎样才能做到这一点,光靠培训、讲座是远远不够的。通过抓一个教育科研课题,用课题把大家的思想调动起来,开展教与学的改革,从中学习一点东西,思考一点东西,实践一点东西,发展一点东西,是被许多学校证明过的一个行之有效的办法。宁波中学的领导高瞻远瞩,从1999年起就开始想到这一点,积极筹划学校的科研课题,几经反复,多次讨论,终于在历史与未来的结合点上,提出了“弘扬‘三自’,全面推进素质教育的实践与探索”研究课题。这个课题的提出和实施,最大的价值是在全体教师与学生中间开展了一场关于什么是现代教育的大反思、大讨论、大改革、大行动,不仅推动了学校的教育教学工作,使之取得了明

显的进步；而且对广大师生进行了一次生动的现代教育思想的大学习、大交流，转变了大家的教育思想观念，为学校的现代发展打下了良好的思想基础。

作为百年老校，历史文化传统的积淀是学校办学中不可多得的宝贵财富。“三自：自律、自立、自强”，作为人格教育的核心内涵，早在20世纪20年代就由当时的宁波中学校长经亨颐先生提出，在宁波中学的教育中渗透实施已有80多年的历史。今天，对于处在新世纪开端的莘莘学子来说，这6个字仍然具有很强的现实意义。这表现为21世纪的人更加需要强调自我认识和自我发展。21世纪作为一个信息化高度发达的时代，人比以往任何时候都具有更大的活动空间和发展机会，高新技术的持续发展对人的自身也提出了前所未有的高要求。这种高要求除了靠学校教育改革，通过教育现代化去争取之外，还需要依靠人的自我学习、自我完善来实现。因此，自律、自立、自强，作为现代教育理念的核心价值之一，从20世纪80年代以来，就一直伴随着历次教育改革，从“主体性教学”、“自主德育”、“学生的自我管理和自我评价”、“研究性学习”、“素质教育”等教育改革和研究中，我们不难发现它们所创导的就是这种“自律、自立、自强”的理念。把“弘扬三自”作为宁波中学的教育科研课题的核心主题，既体现了时代要求，又很好地实现了学校传统的继承和发扬，实在是结合历史与未来的极有价值的科研课题。

“弘扬三自”，是指通过自律，达到自立，实现自强。这里的自律是手段、是途径，也是学校教育改革的主要抓手；自立是目标，是希望通过自律，让每个学生都能做到的要求；自强是结果，是宁波中学毕业生应该具有的不同于其他学校毕业生的个性特点和精神状态。围绕“三自”，我觉得宁波中学在开展素质教育的实践中最值得关注的是他们的一系列做法。他们并没有把“三自”简单地停留在口号上，或者一般性要求的层面上，而是精心设计，仔细安排，把“三自”分别落实在学校德育、教学、管理、学生工作的方方面面。从构建提高学生自立自强意

识为核心的新德育体系,提高学生主动学习水平为标志的主体性课堂教学改革,创设学生自我管理的学校管理新格局,开展增强学生自我约束能力为主的高中学生指导工作,到建立以“三自”水平为标志的新评价制度,开创有利于学生自我发展的新师生关系,这一系列的改革措施和做法无不体现了学校对“三自”的继承与发扬。这里有学校老传统的深化和拓展,像课堂教学从过去的“实、精、活”到现在的“积极引导、自主学习、自主发展”,强调学生从“学会”到“会学”;德育从过去的强调灌输,强调监管,到现在的开放性德育新格局,强化学生的自觉自律、自我管理;又有新形势下开发出来的新的学校教育内容和形式,如针对独生子女学生多而设计的以心理辅导为核心的高中学生指导工作;以“三自”水平为标志的新评价制度等等。通过这一系列的改革与创新,使得宁波中学的教育教学工作出现了新面貌,整个学校的办学水平也因此得到了提高。

在这本书中,宁波中学的教师通过研究与实践,提出了不少有价值的观点和做法。自我约束、自治管理和自觉学习是针对当代高中学生的年龄和时代特征提出的三个最主要的学校工作目标领域,也是当代学校共同面临亟需解决的现实问题。高中学生从年龄角度讲,正处在成人的关键期,18岁成人仪式标志着学生从青少年迈入了成年人的行列。对这个年龄阶段的学生来说,是否具有自我约束能力,能否自我约束往往反映了他们的成熟程度。但是,随着大量独生子女学生的出现,物质生活条件的日益优越,以及家庭教育的偏差,使得这一代高中学生在自理自立能力方面特别缺乏。因此加强这方面的教育与引导对当代高中学生尤为重要。高中学生与初中、小学学生的最大区别就是逐步具有了自我意识和约束能力。要强化这种自我意识和约束能力教育,使得他们尽快成熟,让学生进行自治管理很重要。高中学生应该已经具备了进行自我管理的潜在能力,对大型现代化寄宿制学校来说,又有大量的管理工作要做。把这两方面结合起来,放手让学生进行自治自理,不仅是一种有效的学校教育管理手段,能够解决大型学校如

何降低管理成本的问题,而且为学校创设了一种新的实践课程,可以让更多的学生在这种自治自理中得到锻炼和成长。这里的关键是要解放教育者的思想,怕乱、怕影响学习就下不了这个决心。宁波中学的做法可以给大家许多有益的启示。自觉学习也是当前高中教育研究的一个热点问题。宁波中学一方面从制定“学习规范”、“行为规范”着手,引导学生形成良好的学习方法和习惯;另一方面加强课堂教学中对学生主动学习能力的培养,从智力和非智力因素两个方面帮助学生建立学习信心,让学生从维持性自主学习、发展性自主学习,到创造性自主学习,揭示了学生自主学习能力形成的基本过程和相应的教学措施。这同样可以给大家启示。

要做好这些改革,对宁波中学的教师来说也是经历了一场考验,尤其是许多教师不仅要参与德育和课堂教学的改革,还要亲自对学生做各种学习指导、心理辅导和评价,要从头开始学习许多新东西。这不仅需要教师投入时间和精力,还需要教师转变教育思想和观念。对教师来说,这确实不是一件每个人都能够做得到的事情。一个新教师,从他踏上讲台的第一天起,就带着从学生时代开始形成的对学校和课堂教学的认识,进行教学活动。以后随着教学实践活动的积累,逐步形成对学校和课堂教学的相对固定的看法。这种看法一旦形成,不仅会影响他们的日常教学行为,而且会影响他们对学校一切教育工作与改革措施的看法。要改变教师的这种认识和看法,不是听报告,作动员,或者行政命令就能够简单做到的,而是要让教师在参与学校教育改革的实践中,去慢慢体验、感悟和内化,让他们感到自己原有教学行为的问题和不足,体会到新做法的价值。惟有这样,才能真正打动教师的心,使得他们从内心产生改革的愿望和动力,改变自己的教学行为和方法,实现自己教育价值观的更替和重组。在这方面,宁波中学的研究同样为我们提供了很多的经验。摆在大家面前的这本书,是由二十多位教师和几十位学生共同参与、合作写成的,决不是一两个“秀才”的炮制之作。这里不仅有教师和学生的心得体会,更是充满了他们的实

2002年10月

际做法和智慧,反映出他们在这方面“陷”得很深。通过这次研究,宁波中学涌现了一批“下科研之水”的教师。在他们身上所产生的变化,足以对宁波中学以后很长一段时间的办学产生深远的影响。我想,这可能也是宁波中学今后能够保持持续发展的动力之一吧。

但愿这项研究,作为一个新的历史时代的开篇,为宁波中学的再创辉煌注入活力。在这股活力的涌动下,百年老校将在现代化的进程中不断取得更大的成绩。

# 注重教育科研 促进教师的成长与发展

## 序3

上海市教委科技处副处长 苏忱  
上海市教育科学规划办公室常务副主任

几年前,有幸成为宁波中学的科研顾问,几年中,目睹这样一所百年老校充分运用教育科研的武器,在教育改革与发展的道路上迈出了坚实的步伐,取得了长足的进步,深感欣慰。这几年来宁波中学的进步和发展是多方面的,在“弘扬三自,全面推进素质教育的实践与探索”的研究中,学校的历史文化传统得到了承继,现代教育的理念得到了传递,学校的教育教学工作走向科学、规范,学校的管理水平跃上新的台阶,特别是广大的莘莘学子以“自律、自立、自强”三自教育作为人格完善的核心内涵与追求目标,全面实施素质教育的实践探索为普教战线提供了很好的范例。但我觉得通过这项研究带来的最可喜之处是全校师资队伍从教育观念、思想方式到工作行为的全面变化。

办好教育必须依靠广大教师的智慧和力量,这是人们从实践中得到的共识。然而,对工作在普教战线上的广大教育工作者与基层领导要不要参与教育科研活动;中小学和幼儿园的教师是否有能力掌握和运用教育科学理论与教育研究方法去变革教育实践等一系列问题,人们的看法与做法却并不一样,致使教育科学研究在建国后相当长的一个时期内成为少数高等院校和部分专业科研机构的专利,成为象牙之塔内的一门学问,而把广大的教师排斥在门外。

其实,教育科学是一门应用性很强的学科,教育科研包括基础理论研究、应用研究和开发研究等三大类。即便是教育的基础理论研究也必须考虑影响实践、指导实践,与实践应用紧密结合,才能产生强大

的生命力。大量的应用性研究课题更是教育科研中重要的组成部分,譬如如何加速人才培养,达到真正意义上的全面提高教育质量;如何改革教育教学方法,对学生进行科学的思维训练与培养;如何培养学生良好的个性品质,保持身心健康,达到德、智、体、美、劳五育和谐发展;如何实施科学管理,加强师资队伍建设与培养等等。这些科学研究中亟待研究的课题同时也都是学校工作普遍存在而又迫切需要解决的问题。这些问题又与教育工作者日常的教育教学紧密联系在一起,教师面临着纷繁复杂的教育现象和问题,会产生一种积极的内心需求,希望用科学的方法去揭示答案,促进工作。广大教师是教育的实际工作者,他们了解教育对象,熟悉教育教学方法,有着较丰富的教育实践经验,处于科学理论与教育实践的“中介”地位,他们的积极参与,无论对教育科学的新发展或是教育实践的推动都具有决定的意义。教育科研的成果一旦形成还必须得到教育实践的检验并在更大的范围内加以推广以取得更大的效益,这些环节同样离不开广大教师的参与,只有当广大教师掌握了有关的科学理论;正确地使用科学的方法,对研究成果正确理解并结合工作加以采用,才能真正达到检验成果和推广运用成果的目的。可以这样说,在教育科研的整个过程中,从问题的提出到研究假设的形成,从研究的实施到成果的检验推广,教育科研的各个环节上,教师都可以发挥不可替代的作用。从这种意义上说引导广大教师参与教育科研活动便显得尤为重要。

广大教师参与教育科研既是事业的需要,也是自身发展的需要。上世纪六十年代中期世界著名的瑞士儿童心理学家琼·皮亚杰(J·Piaget)曾经提出了一个发人深思的问题:“为什么这样庞大的一个教育工作者队伍,现在这样专心致志地在全世界工作着,而且一般来说,都具有胜任的能力,却产生不了杰出的科学研究者,能够使教育学变成一门既是科学的、又是生动的学问。”皮亚杰提出的问题的实质就是单有勤勉踏实的工作态度,把精力全部忙于应付日常教育的事务,不注意学习教育理论,对自己和他人的成功经验和失败教训不善于总结,

这样的教师最终只能成为“知识的机械传递者”。成为一名“教书匠”。

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基，在繁忙的教学与管理工作的之后，以顽强的毅力从事研究、探索规律。他坚持写教育日记，曾先后对3700名学生作个案记录，能详尽地说出25年中对178名“最难教育”的学生所进行的工作及学生曲折成长的过程。苏霍姆林斯基为我们提供了一个从教师通过教育科研最终成为教育家的范例。

今天当宁波中学“三自”教育科研成果结集出版的时候，当我们看到一位位教师的教育探索与实践已经成为一篇篇闪烁着科学理性光芒的文章与报告时，我们会由衷地信服这样的事实：教育科研是一条成才之路，能有效提高教师的知识水准和研究能力；能为教师创设一种深入研究、切磋探讨的学术氛围；能帮助教师更好地认识自身价值、显示才华。同时又证明了广大的宁波中学的教师们已成为教育科研的主力军。

我们期望着宁波中学这样一所好学校在教育科研活动中得到持续发展，我们也期待着宁波中学的广大教师在教育科研活动中不断取得新的成就与进步。

2002年10月

## 目 录

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>第一章 “三自”教育的内涵和历史价值 .....</b>           | <b>(1)</b>  |
| 第一节 宁中“三自”教育的历史沿革 .....                   | (1)         |
| 第二节 “三自”教育的学校教育内涵——主体性教育 .....            | (7)         |
| 一、学校教育功能的重新定位 .....                       | (8)         |
| 二、理论依据——主体性教育 .....                       | (8)         |
| 第三节 当前弘扬“三自”与全面实施素质教育的关系 .....            | (10)        |
| <b>第二章 弘扬“三自”教育的思路与框架 .....</b>           | <b>(13)</b> |
| 第一节 课题研究是推动学校发展的历史选择 .....                | (13)        |
| 第二节 从学校发展目标到课题研究目标 .....                  | (15)        |
| 一、宁中的教育理念 .....                           | (15)        |
| 二、学校的发展目标 .....                           | (16)        |
| 三、育人目标 .....                              | (17)        |
| 四、办学策略 .....                              | (17)        |
| 五、课题研究目标 .....                            | (24)        |
| 第三节 “三自”教育的培养目标 .....                     | (25)        |
| 一、“三自”的界定 .....                           | (25)        |
| 二、“三自”教育的培养目标 .....                       | (26)        |
| 第四节 “三自”教育的操作体系 .....                     | (27)        |
| 一、构建强化自觉自律,提高自立自强意识为核心的新德育<br>体系 .....    | (27)        |
| 二、以提高学生主动学习水平为标志的主体性教学改革 ...              | (28)        |
| 三、创设以增强学生自治、自理、自我约束能力为主的学校管理新<br>格局 ..... | (28)        |
| 四、建立有利于学生自我认识、自我设计的高中学生指导机制               | (28)        |

五、形成以学生“三自”水平为标志的新评价制度 ..... (29)

六、开创有利于学生“自律、自立、自强”的新师生关系 ..... (29)

### 第三章 强化自觉自律,提高自立自强意识为核心的新德育体系建设

..... (30)

第一节 起点——当代高中生的德育基础 ..... (30)

第二节 构建德育新体系的时代价值 ..... (33)

一、加强公民道德建设,实施以德治国基本方略的需要 ..... (33)

二、面向世界,应对政治多元化、经济全球化,参与世界竞争的要求 ..... (35)

三、改变目前学校德育的滞后状态,加强学校德育工作的必然 ..... (36)

第三节 没有规矩不成方圆——强化自觉自律的“两个规范”教育 ..... (39)

第四节 我是宁中人——增强自律的“宁中学生形象大讨论” ..... (46)

第五节 不到长城非好汉——锻炼自立自强的“二万五千米小长征” ..... (57)

第六节 天下兴亡匹夫有责——提高社会责任感、历史使命感的“18岁成人宣誓仪式” ..... (60)

第七节 新德育体系的雏形 ..... (66)

一、道德行为归因从道德认识到道德需要的转变 ..... (68)

二、德育内容贴近学生,从身边小事做起,落到实处,提高实效性 ..... (68)

三、构建系列实施途径,形成学校德育网络 ..... (69)

四、开设双向参与式实践,强化学生的主体德育意识 ..... (70)

第四章 提高学生主动学习水平为标志的主体性教学改革 ..... (72)

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| 第一节 高中生主动学习能力及其表征研究 .....            | (72)  |
| 一、学生学习现状调查 .....                     | (72)  |
| 二、宁中教师教学现状调查 .....                   | (75)  |
| 三、高中生主动学习能力及其表征 .....                | (77)  |
| 第二节 培养高中生主动学习能力的策略研究 .....           | (79)  |
| 一、“积极引导”的教学策略 .....                  | (79)  |
| 二、“自主学习”的指导策略 .....                  | (82)  |
| 三、“自主发展”的引导策略 .....                  | (90)  |
| 第三节 高中数学“学生主动学习”教学模式的建构与<br>实践 ..... | (92)  |
| 一、“学生主动学习”教学模式的涵义与特征 .....           | (92)  |
| 二、模式的教学策略 .....                      | (93)  |
| 三、“学生主动学习”课堂教学的一般程序 .....            | (96)  |
| 四、课型变式 .....                         | (108) |
| 五、“学生主动学习”教学思想在选修课的应用 .....          | (118) |
| 六、新教学模式调动了学生主动学习的积极性 .....           | (120) |
| 第四节 各学科主体性教学改革集锦 .....               | (124) |
| 一、语文“协作式探究”阅读教学 .....                | (124) |
| 二、政治课的“探究式”教学 .....                  | (129) |
| 三、历史课“增强学生参与、引导能力培养”的主体教学 ...        | (135) |
| 四、“任务型”英语课堂教学模式 .....                | (139) |
| 五、利用计算机模拟提高学生主动学习的物理教学 .....         | (143) |
| 六、化学“启导探究式”课堂教学 .....                | (146) |
| 七、生物“主体性学习”教学模式 .....                | (157) |
| 八、地理“启发探究模式”的创建 .....                | (161) |
| 第五节 运用现代教育技术,提高学生主动学习的有益<br>尝试 ..... | (165) |
| 一、现代教育技术在“三自”教育中的价值 .....            | (165) |