

【教育教学新知识系列丛书】
JIAO YU JIAO XUE XIN ZHI SHI XI LIE CONG SHU

给教师最有价值的



丛书主编：任恩刚 张卫苹

本册主编：段明琳 赵延菊

 内蒙古大学出版社

【教育教学新知识系列丛书】

JIAO YU JIAO XUE XIN ZHI SHI XI LIE CONG SHU

给教师最有价值的



丛书主编：任恩刚 张卫苹

本册主编：段明琳 赵延菊



内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

给教师最有价值的建议/任恩刚,张卫苹主编. —呼和浩特:
内蒙古大学出版社,2009.1

(教育教学新知识系列)

ISBN 978-7-81115-565-5

I. 给… II. ①任…②张… III. 中小学—教师研究 IV.
G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 007487 号

书 名:教育教学新知识系列(1-26 册)

责任编辑:石斌

封面设计:赵松良

出 版:内蒙古大学出版社

呼和浩特大学西路 235 号(010021)

发 行:内蒙古新华书店

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:850×1168/32

印 张:144

字 数:3500 千字

版 期:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-81115-565-5

定 价:486.00 元

前 言

新一轮基础教育课程改革要求教师教学行为必须发生变化，教师不再仅仅是“传道、授业、解惑”者，而上升为学生学习的促进者，教育教学的研究者，课程改革接受者和开发者。要实现这些转变就要求教师转变观念，提高综合素质。

作为一名新时期的教师要树立良好的教师形象、具备高尚的思想品德、良好的身体素质、高尚的职业精神、强烈的创新意识和科研意识，还必须注重知识的积淀，在课堂教学中才能胜任“教学学习的组织者、引导者与合作者”，也才能在学生的心目中不断地提高威信，增强教学的自信心。所以，教师只有不断学习，不断更新自己的知识，调整自己的知识结构，使自己具有广博、浑厚的文化底蕴，才能在课堂教学中站稳脚跟。

本书从教师的形象提升、教师的职业素质提高、教师的科研水平上升和教师的教育信仰强化四个方面给出了 27 条有价值的建议，充分阐释了教师如何在认识自我、发现自我、发展自我、创造自我、成就自我中获得快乐与享受，教师不妨一读。

本书编写组

二〇〇八年十二月

目 录

第一篇 关于教师形象的建议 1

建议一 教师的个性	1
建议二 教师的微笑	4
建议三 教师的宽容	10
建议四 教师的“精”、“气”、“神”	17
建议五 教师的威信	22
建议六 教师的仪表	27
建议七 教师的语言	29

第二篇 关于教师职业的建议 37

建议一 教师的职业精神	37
建议二 教师的学习	44
建议三 教师的教育技术	49
建议四 教师的专业发展	55
建议五 教师的智慧	62
建议六 教师的视角	65
建议七 我手写我心	73

第三篇 关于教师科研的建议 82

- 建议一 教师的研究 82
- 建议二 教师的反思 87
- 建议三 在写自己的故事中成长 99
- 建议四 在实际中躬行 105
- 建议五 以点带面 121
- 建议六 在路上行动 131
- 建议七 探寻因果联系 140

第四篇 关于教师教育的建议 146

- 建议一 培养真正的人 146
- 建议二 多看学生的闪光点 152
- 建议三 对学生要公正 156
- 建议四 顺乎人性的教育最美 160
- 建议五 引导学生相互欣赏 167
- 建议六 和学生多谈心 170
- 建议七 育人也育己 177

第一篇 关于教师形象的建议

建议一 教师的个性

【案例展示】

名“看云”，安徽省合肥市第62中学小学部语文教师、班主任。从她的基本著作中了解到了这个不一般的人。

（一）阅书无数

“说到教学，我有一个固执的想法：中学也好，小学也好，语文的事情哪有那么复杂？教师自己先爱读书读好书了，再让学生爱读书读好书；教师自己先把文章写好了，学生经过熏陶也能写得不错了；教师上课出口成章了，学生受了影响，也能意畅词达，甚至富有文采了。”“学语文真的是可以无师自通的。教师能做和该做的，乃是激发、提升孩子的阅读兴趣和品味。怎样做到，这才是值得研究探讨的，教师自己喜欢读书，是做到做好的第一前提……”

从她的论述中就可以知道她是个极其爱看书的人。她的阅读书目非常广阔，古今中外，《论语》、《老子》、《吉檀迦利》，遍布文学、

哲学、教育领域……因为她爱看书，提倡看书，她的学生们也爱看书，在课堂上，她和学生的讨论往往热闹犹如鸭塘，充满活力。

在课堂上，学生朗读后，她这样说：多么流利。这就是喜欢诵读《西游记》的成果……因为，关于这个猴子，我有一肚子话要跟你们说！

接着，她洋洋洒洒与学生说了自己看《西游记》后最动心的两处，足足有一页多。

学生在她的耳濡目染下，熏呀熏，定然能做到意畅词达，甚至富有文采了。

（二）个性爽直

举个例子：

一次课堂实录中。

师：同学们好。今天我们讲——《猴王出世》！在家读熟了吗？你们不读出味道，我是没兴趣讲的！

生：读熟了！

师：本文四个自然段，讲了关于猴王的哪四件事！张旭升你说。

张旭升：第一件事是花果山上有一块石头，那块石头……

师：拜托，我们说的是猴儿，不是蜗牛耶。你能不能用一句话给我说明白了？

张旭升：第一件事是花果山上石猴出世。

师：石猴出世！就行了！第二件？

严丹妮：石猴跳进瀑布，找水的源头，发现了水帘洞。

师：石猴探洞！第三件——江嘉辉。

性格爽，语速快，在这样的课堂中多日，估计她的学生也不会拖泥带水了。

教师的个性能潜移默化地影响学生。从事例中可以看出，教师嗜书如命的个性，也使得学生爱读书，师生间也经常讨论；教师个

性爽直，使得学生学习也不拖泥带水，可见教师的个性对学生的影响。

教师的个性对学生的影响主要表现在两个方面：其一，教师的个性品质影响着学生个性的发展，具有良好个性品质的教师是学生效法的楷模，而学生的个性品质又是影响学生学习的重要变量。其二，教师的个性品质影响着学生智力的发展，影响着学生的学习的成绩。在教学过程中，教师良好的个性品质，有利于创设友好，和谐的课堂气氛，这种愉快的气氛能充分调动学生学习的兴趣，激发学生强烈的求知欲，发挥学生学习的潜能，情智教学成果就是例证。

那么，教师又应该怎样培养、坚持和发展个性品质呢？

（一）树立科学的世界观、人生观和价值观

有理想才有奋斗目标，有信念才能坚强刚毅。只有用科学的世界观、人生观、价值观统贯一生，生命才有意义，才能形成健全的个性。要通过各种途径树立崇高的理想，确立科学的人生观、价值观及世界观；对社会、人生、世界上的各种事物持正确的态度和认识，采取适当的行为反应；正确分析、体察客观事物，心胸开阔，乐观向上；对心理冲突和挫折有忍耐能力，防止心理问题的发生，从而保持心理健康。

（二）加强自身的个性修养

教师在其个性的发展过程中，由于各种主客观条件的限制，会产生各种心理矛盾与冲突，心理挫折。若这种冲突解决不当，将严重影响个性的健康发展，甚至形成一系列个性心理障碍，形成不良个性。因此，教师要加强自身个性修养，依靠自我调适的作用来影响个性的成长，努力对自己的能力作出客观的评价，并依此付诸社会实践。切忌对自己过分苛求，而应把奋斗目标确定在自己能力所及的范围内，从而使自己的心理机能经常保持良好的竞技状态。

（三）在群体生活中体验自我的价值和生活的乐趣

教师应在学校主动积极地参加各种社会活动，多与集体中的其他成员交往和联系，特别是与志趣相投的同事、朋友在一起，进行思想的沟通和情感的交流，并从中得到启发、疏导和帮助。这不仅可以使人增进理解，开阔心胸，还可取得更多的社会支持，更重要的是，可以使人在这个过程中感到充足的社会安全感、信任感和激励感，大大增强生活、学习和工作的信心与力量，最大限度地减少危机感，从而保证个性的健康发展。

（四）在从事业余爱好的过程中发展个性

业余爱好可以使人在寂寞孤独、烦闷抑郁时，通过自我娱乐防止心境的压抑，使身心获得有益的休整和放松。开展丰富多彩的业余活动可以使人感到充实，轻松愉快，心情舒畅。在活动中增长知识和才干，使个性健康成长。

总之，我们在新课改的形式下，要培养和坚持自己的个性，找到适应自己实际的教学模式，更好地为学生服务。教书不仅是向学生传递知识，更重要的是做人、治学的道理，还有大家的气质和风范。

建议二 教师的微笑

【案例展示】

杭州十一中的梁益萍回忆了自己的好老师——赵老师的微笑：

我是中考的失败者，走进杭十一中，我的成绩在同一年级的排

名是倒数的，极度失落的我一年后却变了，充满自信，热爱班级，有着一个远大的理想。改变我的是她——赵春风老师。

那是在刚组成新集体的第一天，赵老师拿着一张写满字的小条，宣布了班干部的名字，从小学到初中，都是班干部的我，正想着高中无缘做班干部时，赵老师就对我说：“梁益萍，你做生活委员。”此时的我，惊呆了。

正因为赵老师对我这无名小卒的信任，我从此刻起，树立了学习的信心。在高中一年的学习中，我们曾有过多次考试，但也有过成绩不理想，然而每次听到的总是赵老师发自肺腑的语言：“一次不行，不要紧。加把劲，尽自己的力量，咱在期末考试中打个翻身仗。”在她的带领下，我们班成功了，成绩从年级倒数第二，排到年级第四，还被光荣地评上“190 团支部”。我看到她笑了，此时的笑容如一朵盛开的鲜花。

记得去年 10 月的一天，我们这些不争气的家伙在物理考试中挂上了一盏盏红灯，被无情地留了下来进行一个半小时的物理补考。由于全年级不及格的同学都将面临同一命运，我们一下课，就向阶梯大教室的考场飞奔过去，顿时，偌大的一个教室坐满了人。等监考老师晚上 6:00 收完试卷，我们一窝蜂地跑回教室，却发现整幢教学楼早已“人去楼空”，忽然，一个教室的灯被打开了，看着别班的人一个个被拒之门外，我们高兴地冲进了教室。原来是她——赵老师早已在等我们了。她微微一笑，说道：“你们肚子一定饿了吧，等我一下。”说完，转身向办公室走去，不一会儿，她跑了进来，手中拿着几袋茶叶蛋，一袋两个，把它们塞进两个饥肠辘辘的学生手中，“路上小心，你们家远的要不打的回去，安全点，钱我给你们。”黑夜中，我看到了在教室灯光的照耀下，赵老师那张慈母般的脸。

这一年中，我学到了很多，不仅仅是老师的知识，更多的是赵老师无言的行为，世界在变，十一中在变，高一（2）班也在变，惟

独没变的是赵老师的微笑。

戴尔·卡耐基曾说：“一个人脸上的表情比他身上穿的更重要。”

微笑是友好的代名词，微笑是无言的示好。它能化解人与人之间的陌生和猜忌，它能将彼此的心紧紧拥抱。

教师的微笑，是一座桥。它引导学生踏上天上的彩虹，追求真理，一往无前。它给胆怯者以胆量，它给失败者以温暖和宽容。它是一张醒目的名片，看到了它，就看到了一颗纯净慈祥的心。微笑，验证了师生之间的平等与和谐；微笑，验证了生活的美好。谁是微笑的使者？那就是可爱的教师。教师似乎从没有烦恼，从不肯轻易耽误学生的课；教师似乎从没有困难，约好的家访从不会因为私事而推掉。送人玫瑰，手遗余香。给人以微笑，也会得到别人善意的笑容。站在讲台上的教师，因为微笑精神焕发。语言抑扬顿挫，如高山流水，如空谷回音。微笑是催化剂，催动课堂春意盎然，催动学生心中暖意融融。将欢乐与信任给予孩子的人，收获的是更多的欢乐与信任。正是全社会尊重的教师让孩子们接触微笑，理解微笑，学会微笑。

教师的微笑是一种重要的教育资源和教育力量。

（一）微笑是教师的一种积极肢体语言

德国哲学家康德说过：人是能够笑的动物。会笑，是人与动物的区别之一。微笑是人的积极肢体语言的集中体现。

微笑是一种表情，是积极肢体语言的反映。微笑不但能够保持自己良好的外在形象，而且也影响着自己和别人的情绪体验。真诚的微笑能够调节体内的荷尔蒙，体内产生的氨多酚，能够让人由内而外释放出愉悦的光彩，由此，微笑是一种传播快乐的过程。

无论从哪方面来说，作为一种积极的表情和肢体语言，保持微笑的理由是充分的。保持微笑至少有十大理由：（1）微笑比紧锁双

眉好看；(2) 令别人心情愉悦；(3) 令自己的日子过得更有滋有味；(4) 有助结交新朋友；(5) 表示友善；(6) 留给别人良好印象；(7) 送给别人微笑，别人自然报你以微笑；(8) 令你看起来更有自信和魅力；(9) 令别人减少忧虑；(10) 一个微笑可能随时帮你展开一段终生的情谊。

教师的微笑拥有无穷的教育魅力。教师微笑着面对学生，能给学生一种宽松的师生交往人际环境，能使学生感受到教师的理解、关心、宽容和激励。教师的微笑是腼腆学生的兴奋剂，使他们得到大胆的鼓励，敢于去表达自己；教师的微笑是外向好动学生的镇静剂，使他们得到及时的提醒，意识到自己的言行需要控制和自律。教学工作中教师的微笑能够活跃课堂氛围，活跃学生思维，活跃学生的情绪；德育工作中教师的微笑是对不良行为的理解和宽容，能引起学生的自我反思和觉醒；是对良好行为的鼓励和赞许，能激励学生不断努力和进取。教师的微笑和严格同样重要，但二者相比，微笑更平和、温和，更可亲、可爱。严格的教师令学生敬畏，微笑的教师令学生喜爱，善于在严格中不时渗透会意微笑的教师，则令学生敬爱。

教师微笑着面对同事，校长微笑着面对教师，有利于构建合作性的同事关系，有利于营造一种积极向上、追求卓越、团队学习的发展型组织。用微笑去赞美教师和领导，用微笑去化解误会和冲突，用微笑去谋求合作和合力，用微笑去交流思想和灵感，你会体验到教育的巨大幸福，你会少许多焦虑、困惑和无助，多许多理解、支持和帮助。

教师的微笑应该是善意的、会意的、发自内心的，而不应该是装出来的、无奈的、痛苦的。只有心中装着学生的教师才会有甜美的、会心的、善意的微笑；只有真正尊重学生的地位，尊重学生的人格，尊重学生的潜能，教师的微笑才会起到作用。

那么，怎样获得一个迷人的、有影响力的微笑呢？不妨按照以下3个步骤练习：第一步，对镜子摆好姿势，说“E——”，让嘴的两端朝后缩，微张双唇；第二步，轻轻地浅笑，减弱“E——”的程度；第三步，相同的动作反复几次，直到感觉自然为止。

微笑要注意三个结合。一是与眼睛的结合。当你微笑的时候，你的眼睛也要“微笑”，否则，让人感觉是“皮笑肉不笑”。眼睛是心灵的窗户，眼睛会说话也会笑。如果内心充满温和、善良和厚爱时，那眼睛的笑容一定非常感人。眼睛的笑容有两种：“眼形笑”和“眼神笑”。二是与语言的结合。平时工作中我们不要光笑不说，或者是光说不笑。教师面对学生时，应微笑着说：“请”、“你好”、“继续努力”等礼貌用语。三是与身体的结合。人们常说的肢体语言也是传递信息的一个重要方面。微笑与正确的身体语言相结合时，会相得益彰，给学生以最佳的影响。

（二）与微笑相伴的肢体语言

微笑是一种表情，而任何表情都是与肢体语言相关联的。表情如果没有肢体言语相伴，微笑的感染力会大打折扣。美国著名作家威廉·丹福思说：“我相信一个站立很直的人的思想也同样是正直的。”这说明肢体语言的影响力。人的肢体语言时刻向他人表达出各种信息：他对别人的态度、希望、要求、亲近或疏远、支持或反对等等。

心理学家埃克曼认为，表情是用来表达情绪的，而身体语言，如姿势、手势、眼神等是用来传递信息、加深理解和印象的。他总结出肢体语言的七大功能：（1）提供信息；（2）调节交流；（3）表达亲和力；（4）表达社会控制；（5）表现功能；（6）情感影响管理；（7）协助达到目标任务。如何发挥肢体语言的功能，也是教师应关注的细节问题。在与学生交流的过程中，教师的肢体语言是十分重要的。只要走进学校，无论是在课堂上，还是在办公室，教师的肢

体语言就已经悄然地和学生进行交流了。教师走路的姿势、站姿、坐姿、神态、目光、进入教室门的仪态、与学生谈话时的姿势、告别的姿势等等，都会以无声的形式向学生传达不同的信息。

经常见到有的老师习惯于双臂交叉于前胸同学生面对面谈话。这种姿势会产生什么样的效果呢？也许许多老师没有意识到这一姿势的消极影响。有一个“身体语言培训班”做过这样一个实验：培训班任课教师要求学员用身体动作表示对某一事物或某个人的对抗和不屑一顾的态度时，大家惊奇地发现，绝大多数学员采用了双臂交叉抱在胸前的动作。也许双臂交叉抱于前胸的动作似乎自然、舒服，但它会使学生感到被教师不屑一顾，容易使学生产生对抗的心理。

在教师的身体语言中，眼神是非常重要的。眼睛是心灵的窗户，眼神是心灵的无言之音。学生在教学过程中，能够从教师的眼神中读懂多样的信息：喜爱或讨厌、表扬或批评、信任或怀疑、亲近或疏远，等等。正视学生显得尊重学生，斜视学生表示鄙夷；怒目表示气愤，慈目表示关爱；耷拉着眼皮爱理不理，表示轻视，注视的眼神表示关切。眼睛是心灵的窗户，你的眼神透露出对学生的所有态度。一个有魅力的教师，要善于运用眼神。

不注意肢体语言的修炼，往往会损坏教师在学生心目中的形象，减损教育的积极效果。肢体语言不是生来就会的，需要用心去锻炼。

一个有魅力的教师除了必备的教育实践知识外，还取决于三个重要因素：性格、形象和能力。一颦一笑，举手投足，皆能反映出其性格、形象和能力。身体语言对形象、性格和能力的影响是十分重要的，正如爱默生所说：“你用什么语言也无法表达你没有的内容。”在教学过程中，教师的身体语言有时本身就是一种有效的教学方法和情感表达方式。因而，身体语言的训练是必要的。

人体是一个信息库，一旦动起来，就意味着思想的流露。身体语言的表达需要尽量避免消极的身体语言：

- (1) 避免抓耳挠腮、摸眼、捂嘴等具有说谎嫌疑的动作；
- (2) 避免双臂交叉在胸前，或者倚靠在门上，因为它表示抵触、抗议、不屑一顾、防范、疏远；
- (3) 避免脚腿随意抖动，因为它告诉人们你内心紧张、不安或玩世不恭。

尽量采取积极的身体语言，如：

- (1) 身体的接触，传递亲和力；
- (2) 交流时与对象的距离适当缩短，以增进情感距离，但对成年异性则保持适当的身体空间距离；
- (3) 倾听时身体前倾，目光全神贯注，表达尊重、理解和关心；
- (4) 还有一些身体语言也是需要适当采用的，如倾听时把手放在脸颊上，意味着你在倾听的过程中正在分析和评估对方所说的话，把手放在下巴上，表示考虑对方的意见；双手手指互对并指向上方，表示出自信；眼睛迅速上跳，表示对对方的话很兴奋。

人的身体及其运动，投射出大量的信息，影响着教师的外部形象及其感染力。在教育过程中，教师要合理运用身体动作，发挥身体的教育作用。

建议三 教师的宽容

【案例展示】

《小蜜蜂》教学案例

在课堂教学中，强调一定的教学常规，是保证教学有序地进行，保证新课改课堂教学有效实施的前提之一。但是孩子天性好动、顽

皮，有时甚至会捣乱或恶作剧，课堂上时不时会出现这样或那样的“小插曲”，此时，教师的宽容就会显得格外重要。

《小蜜蜂》是小学二年级的歌曲，它刻画了一幅小蜜蜂在百花园飞来飞去酿蜜的形象，生动优美，惟妙惟肖。在学会歌曲后，我和往常一样，让学生选择自己喜欢的小伙伴，根据乐曲中的蜜蜂形象一起进行表演，随着轻轻的乐曲声响起，同学们三五成群地聚在一起表演了起来，喜欢跳舞的同学，纷纷展现出了或优美，或活泼的舞姿；喜欢画画的同学在黑板上勾勒出春意盎然的春光图；喜欢打击乐的同学用乐器给歌曲伴奏；喜欢唱歌的同学手拿书本，好似拿着麦克风在歌声中陶醉；还有些可爱的小蜜蜂成排歇在凳子围成的“花丛”中伴唱呐。正当我为学生们的表现高兴，为自己平时的教学感到自豪时，“轰—轰轰”一道不和谐的声音传入了大家的耳膜，“怎么回事？”“老师，张三来捣乱了！”有学生忿忿地喊道。（张三是班里最顽皮的学生，学习习惯较差，而且喜欢搞破坏，在我刚接任这个班级时，班主任就向我提起过他，平时的音乐课我都特别留意他）我向发出声音的地方望去，只见张三扭动着腰肢，张牙舞爪要往花丛中挤，我看了有些恼，很想制止他，而脑中的教育观提醒我，发火是不明智的，我再看他的动作挺像狗熊的形象，于是灵机一动，微笑着对他说：张三你在表演狗熊吗？”他以为我要批评他，歪着脑袋低着头不吭声，眼睛却偷偷地向我瞧，同学们都静静地注视着我们，看我怎么做，我笑着对跳舞组的同学说：“蜜蜂们，原来你们请了狗熊来做客呀，你们还请了哪些小动物呢？”同学们一愣，似乎有些不相信，“还有小白兔，”有位大胆点的学生冒出一句。“请得不错，小白兔的舞姿很美，肯定能为蜜蜂音乐会添彩的！”我马上鼓励道：“还有布谷鸟，他的歌声最美！”又有学生接道，“有天鹅，它会跳舞！”“小猴会演奏乐器。”……越来越多的孩子加入进来，学生的兴致上来了，他们依据往来的习惯，还操起乐器模拟小动物，结合