

◎ 研究型教师成长之路 ◎

做卓越的教师

彭兴顺 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

中國文學名著叢書

《金瓶梅詞話》的藝術

張竹坡評

中國社會科學出版社

◎ 研究型教师成长之路 ◎

做卓越的教师

彭兴顺 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做卓越的教师/彭兴顺著. —天津:天津教育

出版社,2010.4

(研究型教师成长之路)

ISBN 978-7-5309-5576-5

I. ①做… II. ①彭… III. ①中小学—教师—师资培养

IV. ①G635.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047728 号

研究型教师成长之路

做卓越的教师

出 版 人: 胡振泰

本 册 著: 彭兴顺

责任编辑: 王剑文

出版发行: 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码: 300051

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市铁成印刷厂

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 175 千字

书 号: ISBN 978-7-5309-5576-5

定 价: 25.00 元

序

我与彭兴顺同志相识，已有十来年了。他起初给我留下的印象是一位待人真诚、办事踏实、热爱学习的年轻人。随着交往的加深，彭兴顺同志专业上的发展和在教师教育界的影响，逐渐引起了我的关注。

他潜心于教师专业发展和教师心理健康教育研究。从一线中学教师成长为教师培训工作者，他的研究贴近学校，贴近教师，贴近教学。他先后在《中国教师报》、《中小学心理健康教育》等报刊发表学术论文30余篇，出版专著1本，主编著作4本，参编著作3本（副主编）。能取得这样的研究成果，对于一名基层教育工作者来说，是非常难得的。

他应邀到北京、上海、辽宁、河南、湖北、湖南、广东等全国各地讲学200余场，听众超过5万多人。邀请单位既有高等院校，也有培训机构和中小学校；讲学对象既有校长、教师，也有中小學生，还有党政干部和学生家长。他充满诗意、饱含激情、幽默风趣、有效互动的演讲风格，犹如夏日的一缕清风，给听课者带来耳目一新的愉悦享受。

因此，当彭兴顺同志发来这本新著《做卓越的教师》电子文稿，邀请我作序时，我欣然答应。既是对其从事教师教育工作的执著精神表示钦佩，也是对其取得新的研究成果表示祝贺。

浏览书稿以后，我觉得本书有以下几个方面的显著特点：

一是内容丰富。本书共分八个专题，涵盖了教师生涯规划、心理健康、班级管理、课堂教学、论文写作、研修组织和家庭教育等多个方面，各篇既以教师成长贯穿，又相对自成体系。适合于广大中小学教师、教育管理干部及培训者阅读。

二是文笔清新。本书语言生动流畅、笔调轻松活泼、行文舒展洒脱，自然巧妙地将教育学、心理学、社会学等相关理论融入其中，避免了一般教育理论著作的刻板与晦涩，增添了文学作品的意境与酣畅。

三是构思精巧。本书运用演讲学原理，对每个专题的各个环节都进行了精心设计。力求开篇新颖别致，引人入胜；讲授丰富饱满，实实在在；结尾干净利索，饶有余味。畅游于文字之中，如临其境、如闻其声，让人读起来爱不释手。

教育是打造卓越灵魂的事业！追求卓越是教师体验职业幸福的过程，是教师专业发展的理想境界！相信本书的出版，对于广大中小学教师的素质提升和专业发展，具有积极的促进作用。

衷心祝愿这本《做卓越的教师》伴随着越来越多的教师，不断走向卓越，再创新的辉煌！

是为序。

邱学华

2010年3月10日

目 录

MU LU

第一辑 做卓越的教师

——教师专业发展的六项修炼

- 1 差异有限,潜能无限——我的未来不是梦 6
- 2 不能离开,好好爱她——爱我所选终不悔 8
- 3 勇于实践,善于积累——宝剑锋从磨砺出 12
- 4 博览群书,以书为友——腹有诗书气自华 13
- 5 没有最好,只有更好——善于反思登新高 17
- 6 加强研究,勤于写作——留点文字在人间 21

第二辑 做幸福的教师

——教师心理健康的自我调适

- 1 学会阳光思考 32
- 2 学会人际交往 38
- 3 学会开心工作 45
- 4 学会开心生活 49

第三辑 做会育人的教师

——优秀班主任的成长之路

- 1 把班主任工作作为一项事业 62
- 2 把班主任工作作为一门科学 68
- 3 把班主任工作作为一种艺术 85

第四辑 做会上课的教师

——生本课堂的设计与创建

- 1 围绕一个目标 99
- 2 遵循三条规律 101
- 3 凸显七大理念 106

第五辑 做会写作的教师

——教育科研论文写作导航

- 1 撰写教育科研论文的意义 124
- 2 教育科研论文的基本常识 126
- 3 学术论文写作的基本方法 135
- 4 投稿技巧 145

第六辑 做会当家长的教师

——走进孩子心灵的艺术

- 1 家庭教育的常见误区 152
- 2 孩子心目中的好家长 157
- 3 如何走进孩子的心灵 162

第七辑 做会培训教师的教师

——打造魅力师训课堂的策略

- 1 课前准备——师训课堂充满魅力的基础…………… 175
- 2 课中组织——师训课堂充满魅力的关键…………… 179
- 3 课后反思——师训课堂充满魅力的保证…………… 190

第八辑 卓越教师的培养

——高效教研活动的组织与实施

- 1 影响教研活动效果的原因…………… 194
- 2 教研活动的设计与策划…………… 196
- 3 高效教研活动组织与实施的基本策略…………… 203
- 4 学校常见教研活动的组织与实施…………… 204
- 5 高效教研活动组织与实施的创新…………… 226

第一辑

做卓越的教师

——教师专业发展的六项修炼

- ☐ 差异有限，潜能无限——我的未来不是梦
- ☐ 不能离开，好好爱她——爱我所选终不悔
- ☐ 勇于实践，善于积累——宝剑锋从磨砺出
- ☐ 博览群书，以书为友——腹有诗书气自华
- ☐ 没有最好，只有更好——善于反思登新高
- ☐ 加强研究，勤于写作——留点文字在人间

教育是打造卓越灵魂的事业！

很早以前，读过一篇文章。其中有一段是作者与其老师间的对话，至今记忆犹新！

作者问：“老师，我们来到学校，对于我们来说学习什么才是最重要的呢？是知识，还是技能？是学会如何生活，还是学会如何做人？”老师非常坚定地回答：“你说的这些都还不是最重要的。你们走进学校，不是来学习怎样平凡和平庸的生活的，而是来学习如何走向优秀和卓越的。如果学校教育不能让自己的学生的胸中充满雄心和壮志，那么，这将是失败的教育！让每一个学生都渴求事业的成功、渴求人生的卓越、渴求生命的辉煌，这才是我们教育所终极追求的目标，这才是把我们国家和民族引向腾飞和强盛的教育！”

无独有偶，马塞尔大学教授佩奇·皮特也有过同样精彩的

回答！

皮特在5岁的时候，视力已失去了97%，然而，他却把自己打造成了一名优秀的教授。一次上课时，有一位学生问道：“什么是最糟糕的伤残？失明还是失聪？缺手还是缺腿？抑或其他？”面对这个充满挑衅的提问，皮特大声答道：“这些都不是。了无生气、不负责任、欠缺野心和渴求，这才是真正的伤残！作为你们的老师，在这一堂课里，如果我不曾教给你们任何书本上的东西，但能让你们明白了与生命密切相关的某些东西，那么，这一课就将是莫大的成功！你们走进学校，是用来学习怎样在未来的岁月里，成就伟大的梦想和人生的卓越，而不是要学习平庸！”

要培养卓越的学生，就必须有卓越的教师！追求卓越是教师体验职业幸福的过程，是对人本质的弘扬和价值的升华。追求卓越的过程是一个不懈奋斗、不懈创新的过程。在这个过程中，我们也许会遇到一个又一个的问题，一重又一重的困难，但也会取得一个又一个突破，获得一次又一次成功，实现一次又一次超越。当我们越过一层障碍走向新的高地时，我们心中就会油然而生一种满足、一种快乐、一种幸福。这时，解决问题、战胜困难的过程也就成了我们心中美好的回忆。如果我们不停地朝前走，就会有不断的满足，就会快乐不断、幸福连绵。追求卓越是教师专业发展的理想境界！

清代国学大师王国维在《人间词话》中指出：古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界。

第一境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”。出自北宋词人晏殊的《蝶恋花》，这里是指做学问成大事业者，首先要登高望远，瞰察路径，明确目标与方向。此为求学与立志的“知”之境界。

1909年，毛泽东离开韶山冲外出求学时，写了一首《七绝·改西乡隆盛诗赠父亲》：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山！”（原诗的作者是日本明治维新时期的著名武将西乡隆盛，原诗为“男儿立志出乡关，学不成名死不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。”）表达了他的求学必成的雄心壮志。

1910年，毛泽东到五十里外的湘乡县东山高等小学堂求学，写下了《咏蛙》一诗：“独坐池塘如虎踞，绿荫树下养精神。春来我不先开口，哪个虫儿敢作声。”托物言志，直抒了少年毛泽东“万里江山我为主”的宏伟抱负。

1925年，青年毛泽东重游学生时代常去的湘江橘子洲，独立寒秋，触景生情，写下《沁园春·长沙》一词，发出了“问苍茫大地，谁主沉浮？”的呐喊。

1936年，毛泽东率领红军长征途中，看着官兵被风雪笼罩，一种神圣的使命感就像火团一样，在胸中燃烧起来，诞生了千古绝唱《沁园春·雪》，其中的点睛之笔“俱往矣，数风流人物，还看今朝。”更显现了他傲视群雄的必胜信心和对新中国成立的美好憧憬。这些都可以看作是成就大事业的第一境界。

第二境界：“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。出自北宋词人柳永的《蝶恋花》，这里是指为了达到成功的彼岸，一切都要在所不惜。所谓书山有路勤为径，学海无涯苦作舟；宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。此为实现远大理想而坚忍不拔的“行”之境界。

有这样一个寓言故事：

从前，有一群青蛙组织了一场攀爬比赛。比赛的终点是一个非常高的铁塔的塔顶。一大群青蛙围着铁塔看比赛，围观者

为他们加油。

比赛开始了！老实说，这群青蛙没有谁相信这些小小的青蛙会到达塔顶，他们都在议论，“这太难了！它们肯定到不了塔顶！它们决不可能成功的，塔太高了！”听到这些，一只接一只青蛙开始泄气了，除了那几只情绪高涨的青蛙还在往上爬。群蛙继续喊着说：“这太难了，没有谁能爬上顶的！”越来越多的青蛙累坏了，退出了比赛，唯有一只青蛙却还在越爬越高，一点没有放弃的意思。

最后，除了这只青蛙外，其他所有的青蛙都退出了比赛。这只青蛙费了很大的劲，终于成为唯一一只到达塔顶的胜利者。很自然，其它所有的青蛙都想知道“胜利者”是怎么成功的？有一只青蛙还跑上去问了那只“胜利者”，你哪来那么大的力气跑完全程？结果发现这只青蛙是个聋子。

这个寓言故事告诉我们：**永远不要听信那些习惯于消极悲观问题的人，因为他们只会粉碎你内心对美好事物的梦想与希望。**而且，当有人告诉你的梦想不可能成真时，你要学会变成“聋子”，对此充耳不闻！坚持朝着既定的目标，脚踏实地，奋勇向前，胜利就会在前方向我们招手！

第三境界：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。出自南宋词人辛弃疾的《青玉案·元宵》，是指在经过多次周折、多年磨练之后，就会逐渐成熟起来，就能明察秋毫，豁然领悟。所谓踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。这是厚积薄发、功到自然成的“得”之境界。

我认为，对于一名教师而言，要想走向卓越，自觉地做好以下六个方面的修炼尤其重要。

1

差异有限，潜能无限

——我的未来不是梦

无数事实证明，没有一位卓越的人才不是潜能得到理想开发的结果。

有一只小鹰，从小就被主人放到鸡群里，同小鸡一起长大。有一天，当主人要将它放飞的时候，无论怎么打，怎么赶，它都认为自己就是一只鸡而飞不起来。主人很生气，把它带到了悬崖边，一撒手丢下深渊，就在即将坠地的一刹那，它的天性被激发了，翅膀突然张开飞了起来。

其实，我们又有多少人在成长的过程中，正是因为潜能没有被开发出来而沦为平庸？

马克思说过：“搬运夫与哲学家之间的原始差别，要比家犬和猎犬之间的差别还小得多。”美国加州富尔顿学院心理学教授陆哥·赫胥勒也说过：“我们最大的悲剧不是恐怖地震、连年的战争，甚至不是原子弹投入日本广岛，而是千千万万的人们生活着，然后死去，都未意识到存在于他们自身人类未开发的潜力。”

打过保龄球的人都知道，保龄球每局共分 10 轮，每轮有两次投球机会。如果第一球击倒了所有木瓶，称为“全中”，

这一轮的第二球不得再投，但按规则，应奖励下一轮两个球的所得分；如果一轮中第一球击倒部分木瓶，第二球将剩下的木瓶全部击倒，称为“补中”，按规则，应奖励下一轮第一球的所得分；如果没有“全中”和“补中”的情形，就只能累加计分。下面，以甲乙两位运动员打4轮为例：

格次	第一轮		第二轮		第三轮		第四轮		得分
	第1球	第2球	第1球	第2球	第1球	第2球	第1球	第2球	
甲	9	1	9	1	10	0	8	1	
记分	9	10	28	29	49	×	65	67	67
乙	8	1	8	1	9	0	8	1	
记分	8	9	17	18	27	27	35	36	36

从上图我们可以看出：尽管他们每轮击倒的木瓶数差异并不大，可是由于前3轮中，甲运动员总比乙运动员打得稍好一些，尽管到了第4轮时，双方击倒的木瓶数完全一样，这时两者的成绩差距却已经相当之大。真可谓：每步差之毫厘，结果差之千里。社会上许多曾经的玩伴、同学或同事，后来巨大的人生差别，不就是这样造成的嘛！

人的潜能是一个神秘的领域，它有如地层深处的流泉，当未曾开掘时，它周而复始地在地下无声地湍流，消耗着自己的活力。蛰伏在生命中的潜能不可想象的巨大，人的使命就是激发潜能，为自己的潜能找到喷涌的出口！

一个人潜能的开发，离不开激情的燃烧。小树因为有了向上的激情，才能无惧飞雪满天、电闪雷鸣、风吹雨淋，而把自己舒展成层层碧碧的郁郁葱葱；星儿因为有了向往光明的激情，才能不畏夜幕、不怕黑暗、不惧孤单，而把自己闪

炼成明明白亮的光辉灿烂。凭借激情，可以释放出巨大的潜能，培养自己坚毅勇敢的个性；凭借激情，枯燥的事情也会变得生动有趣，让自己永远充满活力；凭借激情，可以让自己出类拔萃，获得珍贵的成长机会和发展空间。做到踏尽坎坷成大道，一路豪歌向天涯，山阻石拦大江毕竟东流去，雪辱霜欺梅花依旧向阳开！

当我们启动自己全部的激情去学习、去工作、去生活，我们对学习、对工作、对生活的爱就如朝阳一样喷薄而出，冉冉升起在我们生命的天空中，我们就会蔑视失败，渴望成功，拥抱胜利！正如2009年NBA扣篮王内特·罗宾逊被记者问及“你是怎样设计你的扣篮花样的”时所回答的那样：“当你充分发挥你的潜能，你就无所不能！”

2

不能离开，好好爱她

——爱我所选终不悔

曾经听过这样一个故事：

一个上了年纪的木匠准备退休了。他告诉老板说自己不想再盖房子了，想去与老伴过一种悠闲的生活。老板看到自己的好工人要走，感到非常惋惜，便问他能不能再建一栋房子，就算是给他个人帮忙。木匠答应了。随着时间的推移，显而易见