

高效教师的

7个好习惯



总主编 ◎ 张仁贤
主编 ◎ 逄凌晖 王宗彬

做一名**高效教师**

追寻教育的“幸福”

唯有**幸福的**教师

才能培养出幸福的学生



世界科学出版社



高效教师的

21天好习惯



21天好习惯

教师职业素养提升
21天好习惯
教师职业素养提升
21天好习惯

教师职业素养提升
21天好习惯

做不抱怨的教师丛书 8

高效教师的

7个好习惯



总主编 张仁贤

主编 逢凌晖 王宗彬

副主编 孙洪波 褚艳秋

编者 王涛 王建辉

凌广杰 马凤莲

邓美玲 李燕

魏正福 张贵初



世界科学出版社

	图书在版编目(CIP)数据 高效教师的7个好习惯 / 张仁贤, 逢凌晖, 王宗彬主编. —北京: 世界知识出版社, 2013. 1 (做不抱怨的教师) ISBN 978-7-5012-4413-3 I. ①高… II. ①张… ②逢… ③王… III. ①中小学—教师—工作 IV. ①G635. 1 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000198 号
责任编辑	侯奕萌
文字编辑	张永椿
责任出版	刘 喆
责任校对	马莉娜
封面设计	郝亚娟
书 名	做不抱怨的教师丛书 高效教师的7个好习惯
总 主 编	张仁贤
本册主编	逢凌晖 王宗彬
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
网 址	www.wap1934.com
经 销	新华书店
印 刷	三河市人民印务有限公司
开本印张	710×960 毫米 1/16 137 印张
字 数	1860 千字
版次印次	2013 年 1 月第一版 2013 年 1 月第一次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5012-4413-3
定 价	780.00 元(全 12 册)
	版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编：逢凌晖 王宗彬

副 主 编：孙洪波 褚艳秋

编 者：王 涛 王建辉 凌广杰 马凤莲

邓美玲 李 燕 魏正福 张贵初



■ 引 子 做一名高效教师,追寻教育的“幸福”

■ 专题一 做快乐者,播洒愉悦教育阳光

主题 1	教育,是职业更是事业	/ 008
主题 2	提升教师的幸福指数	/ 013
主题 3	相信自己,我能行	/ 017
主题 4	你微笑着看学生,学生也微笑着看你	/ 022
主题 5	“问题学生”才是“潜力股”	/ 026
主题 6	多些冒险精神	/ 030

■ 专题二 做求索者,不断提升自我价值

主题 1	做一根会思想的芦苇	/ 034
主题 2	让学习成为一种习惯	/ 037
主题 3	紧跟时代的脉动	/ 040
主题 4	三省吾身	/ 044

■ 专题三 做合作者,搭建师生成长平台

主题 1	结伴同行路宽畅	/ 050
主题 2	亦师亦友共成长	/ 056
主题 3	家校携手铸合力	/ 061

■ 专题四 立足本位,三尺讲台演绎精彩

- | | | |
|------|--------|-------|
| 主题 1 | 回归原生态 | / 068 |
| 主题 2 | 因情境而灵动 | / 075 |
| 主题 3 | 为快乐而学习 | / 085 |
| 主题 4 | 在实践中探究 | / 091 |

■ 专题五 赏识期盼,创造奇迹的力量

- | | | |
|------|-----------------|-------|
| 主题 1 | 一花一天堂,一生一世界 | / 102 |
| 主题 2 | 用赞美的语言“贿赂”学生 | / 106 |
| 主题 3 | 让每一片绿叶都享受“爱”的阳光 | / 109 |
| 主题 4 | 静心倾听,那来自心灵的呼声 | / 112 |
| 主题 5 | 换位思考,找寻教育着力点 | / 115 |
| 主题 6 | 欣赏的力量无法估量 | / 119 |
| 主题 7 | 期待,给每一棵草开花的时间 | / 125 |

■ 专题六 勇担责任,教育长宜放眼量

- | | | |
|------|----------|-------|
| 主题 1 | 为可持续发展奠基 | / 132 |
| 主题 2 | 我的未来不是梦 | / 138 |
| 主题 3 | 让美德与行为同行 | / 140 |
| 主题 4 | 习惯决定命运 | / 144 |

■ 专题七 敢于放手,自主天空更蔚蓝

- | | | |
|------|------------|-------|
| 主题 1 | 放手也是爱 | / 150 |
| 主题 2 | 每个学生都是发光体 | / 156 |
| 主题 3 | 自信成就五彩人生 | / 160 |
| 主题 4 | 一份信任换来百分惊喜 | / 165 |

■ 后 记

引子

做一名高效教师， 追寻教育的“幸福”

.....

有这样一个佛教故事：一日，禅师从野外采回一株菊花，便把它种在禅院里。到了第三年的秋天，整个禅院都长满了菊花，简直成了菊花园。花香宜人，山下的村子都能闻到香味。

于是，村民们便上山来欣赏菊花，他们都忍不住赞叹，并且向禅师要求采几朵花回去种在自己的庭院里。在得到禅师的同意后，他们就立刻动手挖花根了。前来要花的人接连不断，如此没经过多长时间，禅院里的菊花就被送得一干二净。没有菊花的院子显得是那樣的寂寞，弟子看到满院的凄凉后，对着禅师感叹道：“真可惜，原本应该是香味满院的。”

禅师笑道：“这样更好啊！三年后可是一村菊香。”

“一村菊香！”弟子不由心头一热，看着禅师，只见他脸上的笑容比开得最好的菊花还要灿烂。

禅师说：“我们应该把美好的事与他人一起分享，让每个人都感受到这种幸福，即使自己一无所有了，心里也是幸福的！这时候我们才真正拥有幸福。”

懂得施与的人才会真正感到幸福。这种施与的幸福，是独享者永远无法体会的。幸福是什么？其实幸福就在你我的心中，我们的心有多大，幸福就有多深。



做一名高效教师,必须深谙教育的幸福。带着幸福感做教师,正如揣着理想上路,不仅在做的过程中使自身变成目的,而且必然会带来一个副产品,使教育教学变得精彩。先哲孔子说“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,当一个人“知”教育、“好”教育时,当然不会厌烦、不会疲倦,不仅效率高、效果好,而且心情愉悦。

教育关乎民族的未来和希望。教师能否从教育生涯中获得幸福感,将影响教师的人生质量和学生的健康成长。唯有幸福的教师才能培养出幸福的学生。

诚如于丹在《论语心得》中所说:幸福快乐只是一种感觉,与贫富无关,同内心相连。教师要想追求职业的高效和人生的幸福,就得有一个健康的心态。要让学生心态积极,首先教师要拥有阳光心态。阳光心态是一种健康、平和、宽容、大度、崇高、自信、积极的心态,是一种化尴尬为融洽,化压力为动力,化痛苦为愉悦的心态。在阳光心态的感召下,我们不再为待遇的低下而哀声叹气,不再为一些小事而火冒三丈,不再为偶尔的挫折而黯然神伤。当我们把教书育人变成一种事业而非职业的时候,即使疲惫写在脸上,我们也会感觉到幸福如午后的阳光惬意而宁静。

教师如果能以享受的态度从教,那么他的教育生涯就是幸福的人生。我们经常和孩子们一起活动,全身心地融入到学生中间去,与学生平等遵守活动规则,对我们自己的身心也是一种锻炼,对学生也是一种人文关怀。让孩子们在快乐中学习,在快乐中长大,这带给我们的也是同样快乐的教学,让我们感受到做教育者的幸福。拥有阳光心态,我们的心每天都会开出一朵花,芬芳着自己也芬芳着学生。

《教师的幸福人生与专业成长》的主编肖川,在书中说过这样一句话:“教育的过程就是一个不完美的人引领着另一个不完美的人追求完美的过程。”书中还说道:宽容是一种美。宽容是一种非凡的气度,是对人对事的包容和接纳。作为教师,作为一名幸福教师更应有一颗宽容的心。苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说:“有时宽容所引起的道德震撼比惩罚更为强烈”。教师对学生的适当宽容是十分必要的。“金无足赤,人无完人”,我们这些为人师者,年岁长于学生,知识多于学生,阅历丰于学生,涵养胜于学生,即使

这样,我们也不是完美的,那为什么一定要强求学生完美呢?其实,每个学生都有自己的优点,都有自己的位置和作用。如果我们能够怀着一颗宽容之心,多发现他们身上的一些闪光点,而不是一味盯着他们所犯的错误不放,我们也就少些烦恼多些快乐,少些狭隘多些豁达。

一个人的快乐,不是因为他拥有得多,而是因为他计较得少。作为人师,在教书育人的同时更应该是快乐的传播者,能够把快乐带给别人也会让自己更加快乐。我们身边有着很多这样的老师,他们不愿意在浑浑噩噩中枉度一生,而是有着更高的人生追求,他们怀着满腔的热情投入工作,并在教师这一平凡的职业中找到了自己的位置。他们快乐地与学生交往,欣慰地享受着自己教学中的成就。学生的每一次获奖,自己得到的每一项荣誉都成为他们生活中的大事和引以自豪的家珍。带着这样一种积极向上的心态从事教师职业,就是快乐幸福的。

学生的成长是老师最大的快乐,对这些老师来说,教育的意义就是学生的成长和进步。特别是看着学生一天天地成长变化,他更有一种由衷的喜悦,这是他辛勤劳动的最好回报,也是他全部付出的价值所在。虽然他可能一辈子默默无闻,也可能终生得不到什么值得炫耀的荣誉或奖章,但他可能有引以为傲的学生,甚至有功勋卓著、成绩斐然、值得他崇拜的弟子,当然,更多的是已经自立为人,立足于社会的普通劳动者,是他曾经为之付出心血和青春的年轻一代,还有什么比这更快乐的呢?实实在在地感受到自己倾注心血的回报,意识到自己对学生未来的影响,透过学生的成长,看到自己劳动的果实,这是为师者最大的快乐与幸福。

教育的真义是使人幸福。教师从事自己的职业活动不只是为学生成长所做的付出,不只是别人交付任务的完成,同时也是自己生命价值和自身发展的体现,就是追求幸福的过程。

对平凡的工作充满热爱,在付出和给予中获得内心满足。对我们为师者来说,选择教师职业便意味着奉献和牺牲,意味着放弃荣华富贵和高官厚禄。为年轻一代的成长,甘做吐丝的春蚕、教育百花园的园丁、攀登知识高峰的人梯、学生求知路上的向导。在给予和付出中,有一种来自于心底深处的满足。“捧着一颗心来,不带半根草去”,是为师者真实职业生活的画像。





因而,选择这一职业并无怨无悔地坚守自己的信念,便是一种伟大精神的展现。

教师在职业生活中的幸福,还取决于我们为师者能否游刃有余地面对教学情境,如果在教学情境中充满创造性,处理教学事件得心应手,那么教学生活给我们带来的就是幸福。

孟子说,“君子有三乐”。“得天下英才而教育之”就是其中的第三乐。当前,在实施新课程改革、全面推进素质教育的背景下,越来越多的教师在专业成长的道路上不断发现教育的意义、职业的尊严和自身的价值,体验到了幸福感和成就感。

对教师而言,教育工作占据了人生长度和宽度的很大比例,它的意义决定着人生的意义,它的价值决定着人生的价值。如果我们不从教育本身寻求幸福,不做一个幸福的教师,那么做教师的精神支柱就坍塌了,那么整个人生将浸透在悲惨之中。可见做幸福的教师对每个教师而言不仅是何而教,也是为何而活的问题。

南非前总统曼德拉因为追求民主和独立而坐了几十年牢,出狱做了总统后,特别善待敌视、迫害过他的人,他曾经说过这样一段令人心灵震颤的话:如果我不从仇恨的记忆中走出来,那无论我现在在哪里,其实还是在监狱中。同样,如果我们教师不从庸碌的世俗红尘中超脱,构建起精神的乐园,那我们的一生自始至终就都被关在人生的牢笼里,学生一届一届毕业了,但我们终生都痛苦地感到自己是学校的“留级生”,我们批发着、生产着、灌输着冷漠厌倦的心境、麻木苍白的情绪,既是害人者更是被害者。当一个教师自己的人生是灰色的、阴暗的,无论是传道、授业、解惑,还是探究、合作、创新都是苍白无力的,知识的传授、能力的培养、智能的开发固然是教育必不可少的环节,但心灵的呼应、精神的对话及人格的感召才是教育的核心。

一个幸福的教师要习惯清贫,用坦然的心态面对生活,以豁达的思想憧憬未来,始终把教育好学生当作自己不可推卸的责任,能经常自我反思教学的得与失,使自己真正能从教育教学理论的高度去审视自己的教育教学行为,领悟教育教学的真谛。

对于幸福的教师来说,教育不是牺牲,而是享受;教育不是重复,而是创造;教育不是谋生的手段,而是生活本身。教师的一生不一定要干成什么惊天动地的伟业,更多的是平凡生活中的精彩与骄傲,不一定总在鲜花与掌声中度过,每日里却能有学生灿烂的笑脸相伴。同时,教师的一言一行都应具有示范作用,以身作则,才能真正教育、感染学生。做幸福的教师不能把自己的定位局限在教书匠的位置,对学生不仅是言教,更重要的是要重视身教。因为没有职业幸福感的教师,不可能培养幸福的学生。

从另一个角度来讲,教师的工作不仅仅是在教学生,更重要的是实现自身发展的一种方式,教育不是教师的一种角色扮演,而是他的一种个性存在。人活着总要做事,各行各业的人都可以找到不同的做事方式,教师就是以教书育人这种方式来证明自身存在的意义和价值的职业。

做一个幸福的教师,有幸福感地做教师,体味做教师的幸福,本身虽是个极为利己的选择,但同时也是利己而后利人的过程,有“鱼在水中,冷暖自知”的私己,有“春风风人,春雨雨人”的亲切,有“随风潜入夜,润物细无声”的自然。每个教师都要秉持为了自己而活,为了自己的幸福而活,这既是对自己的尊重,同时也是对社会和时代负责。

做教师的幸福,无论是从外部到内心,从别人到自己,从教育生涯到人生全部,要有心境的开阔、生命的敞亮,人活在世上即便脆弱到是“会思考的芦苇”,也永远拥有选择的自由,自己抉择怎样过生活和拥有怎样的生命。作为以思考为职业的教师,更应具有这种灵魂的自由和力量,选择有价值的活、有意义的活。这与幸福不仅不矛盾而且是统一的,因为幸福既表现为意义、价值、理想追求后的鲜花和掌声,也可以显性为痛苦的挣扎、艰难的抗争、不屈的求索,这都可以是幸福的。只要你心中有“爱”,无论人生的路多艰难、多痛苦、多困厄,脸上带着微笑,心里就有着宁静与平和,这就是幸福的人生。教师也是这样,忙碌的身影、疲惫的神情、巨大的压力下应做个幸福的教师,进而做幸福的教育,创造幸福的自己和幸福的社会。当然幸福并不永远表现出轻松自在的人生,但幸福似乎就是这样的点金石,使得黑白人生变得五彩斑斓;幸福便是这样的发酵剂,使得困仄际遇酝酿出香甜。幸福便是一种由内而外流淌出来的甘霖,既有丰富的人生内涵又有无尽的生命





回味。

教师的一生不一定要干成什么惊天动地的伟业,但它应当如百合,展开是一花,凝聚成一果;它应当如星辰,远望像一盏灯,近看是一团火。当意识到生命的蜡烛在“照亮”学生的同时,也应“照亮”自己时,我们是不是应该投入到自我发展、自我完善的境界中去,寻求一种生命的意义、追求的乐趣呢?

生活着是美丽的,工作着是幸福的。做一名高效的教师,在教育这一亩三分地中,不慵懒地等待,也不无知地急为,而是细心地默默耕耘。教育是心灵的事业,更应是幸福的行业,让我们敞开心灵,共同追寻我们教师的幸福吧!

专题一

做快乐者,播洒愉悦教育阳光

.....

- ☐ 主题1 教育,是职业更是事业
- ☐ 主题2 提升教师的幸福指数
- ☐ 主题3 相信自己,我能行
- ☐ 主题4 你微笑着看学生,学生也微笑着看你
- ☐ 主题5 “问题学生”才是“潜力股”
- ☐ 主题6 多些冒险精神



主题1 教育,是职业更是事业



教育,首先是一种职业。

教育,首先是一种职业。我出生于一个典型的教师之家。父亲是一位退休老教师,哥哥曾经做过教师,妻子也是一位教师。小时候,每天晚上父亲和哥哥批改作业的身影、与学生促膝谈心的情景都深深地烙在我的记忆中。那时的我年龄还小,正是贪玩的年龄,还不懂什么是读书,可是在父亲与哥哥的影响和熏陶下,我开始专心读书,开始崇拜教师这一职业,并立志也做一名人民教师。高考那一年,我毅然地报考了师范专业,最终实现了自己的教师之梦。

而今,我已经在教育战线上拼搏了二十多年。多年的教学实践使我认识到,一名优秀的教师需要具备多种素质,才能立于不败之地。

1. 具备超前的教育思想

我们常说,一位好校长就是一所好学校。无论是好校长,还是好教师,都需要具有超前的教育思想。拿破仑也曾经说过:“播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”可见,思想—行为—习惯—性格—命运之间是一种相互递进、相互依存的关系。

全国著名教育家、国家督学、北京十一学校校长李希贵认为:在老师眼里,不应该有坏学生,只应该有心理不健康的学生。在现实生活中,这种心理不健全的孩子不胜枚举,有的弃学流浪于社会中,有的因偷窃抢劫而沦为罪犯,有的因迷恋网络而自暴自弃,也有的因不堪忍受过重的学习负担而自杀。一个个令人沉痛的教训使我们不得不重新思考:教育的真谛在哪儿?魏书生认为:教育的真谛就是科学育人、方法育人。

2. 具备丰富的专业知识

我们经常说:要给学生一碗水,自己首先要有一桶水。这句话,我觉得有一定道理,但也不完全对。一桶水只是代表了教师需要具有广博的知识,并未指明其需要精确的专业知识。作为一名教师,既要涉猎各个学科知识,还要在某一领域专业化、特长化,譬如:心理学、教育学、关系学等。在现实教育中,书本知识只是微小的一方面,更多的专业知识来源于实践。教师可以通过对教育教学中个案的研究,获取解决此类问题的思路和方法。

3. 具备过硬的专业技能

所谓教师专业技能,是指教师本行业内的技能,如钢笔字、粉笔字、毛笔字、三笔画、普通话、计算机应用、处理突发事件等在教育教学上用得着的东西,这些技能的优劣直接关系到教育效果的优劣。

【典型案例】

案例一

多年以前,我带领学生到市教育局“教育创新实验基地”进行了为期一周的培训。在培训中,有一项内容是装饰基地学校的“板面”,在参与竞标的七个班中,我班有幸中标。我要求每个同学自办一份“小报”,通过层层评比,最后锁定了三幅作品:一幅是美术课代表小A的《拼搏》,另一幅是英语课代表小B的《人生》,第三幅是学习较差、平时不被人注意的同学小C的《军人》。应该说,从作品的设计、构思、内容上看,这三幅作品都非常优秀。当班长将这三幅作品摆在我面前,要我决定该选用哪幅的时候,我没有立即表态,而是召开了一个全班座谈会,讨论该选用哪幅作品。经过民主讨论,多数同学倾向于将这次机会留给小C(这正是我的本意),于是小C的作品就被登上了板面,成为了同学们课间和饭后学习、品味、欣赏的优秀之作。一次小小的成功产生了巨大的精神动力,在七天的艰苦训练活动中,小C始终处于一种精神饱满、情绪高涨的状态中,训练结束时还获得了“优秀小设计奖”、“优秀小驾驶员”、“优秀小厨师”三个奖项,受到了基地老师的赞扬。现在,他的学习进步很大,还担任了班级的美术课代表呢!

案例二

一次学校课间跑操,跑着跑着,体育委员不小心跑到了草坪里,恰好被值勤的领导看到了,按照学校的规定,不允许学生随便出入草坪,所以领导





马上给这个班级扣了分,并通报全校。班主任知道后,马上对体育委员进行了严厉的批评,说他是故意破坏班级纪律,没有修养和纪律观念。结果学生大声反驳:老师,我当体育委员这么卖力,没有功劳也有苦劳吧,就扣了这么一次分,你就说我没有纪律观念,你觉得公平吗?说完之后还流下了委屈的眼泪。结果师生双方不欢而散。

【案例分析】

“失败是成功之母”,这句名言曾经成为无数学子顽强拼搏的精神动力。而从新的育人理念来看,成功也是成功之母。面对班级中的弱势群体,无数次的失败会使他们丧失学习的信心和动力,而偶然的一次成功可能会点燃他们的希望之火,成为他们一生的转折点。案例一小C的转变就是一个证明。

这样做的好处是避免了评价学生的单一性和老师对评优树先的主导性,能够面向全体学生,激励每一位同学各尽所能、各显所长,时刻把握前进的目标,让每个人都有机会成为先进和优秀。

一路走来一路歌。反思自己多年的教育管理之路,学过很多教育思想,实践了很多成功的教育案例。尽管这些教育思想和方法都很普通、平常,人人都会,人人都懂,但对我来说确实很有效。

【理论链接】

在教学实践中,师生之间因为语言不和而出现矛盾的现象经常发生,其中有些矛盾确实是由于语言不当而造成的。尽管学生的某些行为可能损害了班级利益,可能破坏了学校和班级纪律,也可能教师出于为班级利益着想,情绪失控而说了过头的话,但是话重必伤人,对心理还不完全成熟的孩子来说是不能接受的。案例二中老师的话就深深地刺伤了学生的自尊心,导致了不愉快的发生。可以想象,今后这位体育班长还有信心做好工作吗?与老师的关系也会逐渐疏远。应该说,这就是教育的一种失败,是教师专业能力缺失的一种表现。

如果案例中的教师采取一种比较缓和的处理方法,如了解一下事情的经过,找出原因,提醒学生下次注意一下,不要再犯类似的错误,可能效果就会好得多。

所以,一名合格的教师,首先要具备基本的职业素养、知识和技能,其次