

教师不可不知

的 35 种
学习力

总主编 周金虎

9



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

秋季
不可不知

的
学习力

教师不可不知

9

的35种学习力

总主编：周金虎
主编：逢凌晖
编委：李步秋 苑衍花
苑衍丽 崔红光



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师不可不知:全12册/周金虎主编.

—天津:天津教育出版社,2012.1

ISBN 978-7-5309-6662-4

I. ①教… II. ①周… III. ①教师—素质教育

IV. ①G451.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001969号

教师不可不知

教师不可不知的35种学习力

出 版 人:胡振泰

总 主 编:周金虎

本册主编:逢凌晖 马培青

责任编辑:霍文丽

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

印 刷:北京东海印刷有限公司

经 销:全国新华书店

版 次:2012年1月第1版第1次印刷

开 本:710×960mm 1/16

印 张:125.5

字 数:2100千字

书 号:ISBN 978-7-5309-6662-4

定 价:720.00元(全12册)

前言

素质教育需要一批高素质的教师队伍，教师队伍建设的核心就是培养学习力。学习盛，则教师强；教师强，则教育兴；教育兴，则国运旺。全面提升教师的学习力是时代的要求，是教师专业发展的迫切需要，是实现教育可持续发展的关键所在。

什么是学习力？简单地说，学习力是指个人获取知识、分享知识、使用知识、创造知识的能力。是指一个人学习态度、学习能力和终身学习的综合能力。有人说，学历代表过去，能力代表现在，学习力代表将来。这句话向我们道出了学习的重要意义：学历只是阶段学习的证明，能力仅是事业成功的助推器，学习力才是人生幸福的原动力。

学习力是现代教师专业成长的必修课。教师的专业成长是教师在职业生涯中不断否定自我、完善自我、发展自我、超越自我的过程。一个学习力不强的教师，就像一部动力不足的汽车，是不会走得很远的。作为一名教师，只有经常吐故纳新，以“源头活水”来滋养专业底蕴，才能让自己的学识基础更加精深；只有时常反思，以“三省吾身”来锻造专业品格，才能让自己的专业精神更加务实；只有永不满足，以“学，然后知不足”来修炼专业心态，才能让自己的专业愿景更加广阔；只有探索创新，以“教，然后而知困”来增长专业才干，才能让自己的专业实力更加深厚。那么，我们如何在工作中提升学习力呢？

“态度决定一切。”对学习不同态度，往往决定一个人每天关注的事物。朱熹有“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学”的开放心态；孔子有“三人行，必有我师”、“择善从之”的谦逊情怀；庄子有“吾生有涯而知无涯”的深切感慨。在教育发展的今天，我们只有不断学习新理论、新方法、新知识，积极投身于新课程实践，才能以全新的理念与工作去演绎完美的职业人生，才能在成长的道路上从容前行，采撷一路芬芳，收获绚丽精彩。

目标是学习的动力和方向。古人说：“积跬步而至千里，择细流而成江海。”每天都有一个小目标，日积月累下来，就能收获意想不到的成功。目标就像种

子，只要我们在教育教学中用真心去寻找，用细心去培育，用耐心去呵护，它就一定能够在专业成长的版图上生根发芽，茁壮成长。

“说得一尺，不如行得一寸”、“行胜于言”。学习力的提升贵在立足当前，不畏艰难，坚持到底。让我们以顽强的毅力征服一座座“书山”，去领略“万山红遍”的风光；让我们以不懈的坚持渡过一片片“学海”，去感受“中流击水”的壮阔。

每个生命本身都是一座学习的宝藏，只要我们努力提升学习力去发掘它，就能够成就工作的辉煌和人生的非凡。与太阳同行，与未来牵手，不断提升自我的学习力，永远做最好的自己，永远拥有美好的明天。

逢凌晖

2011年11月

目 录

CONTENTS

专题一 学习动力

- 主题 1 树立职业理想 / 3
- 主题 2 保持职业热情 / 7
- 主题 3 坚守职业道德 / 11
- 主题 4 丰富职业情感 / 15
- 主题 5 提升专业素质 / 19
- 主题 6 接受知识更新 / 23
- 主题 7 实现人生价值 / 27
- 主题 8 树立乐业精神 / 31
- 主题 9 满足创造力 / 35

专题二 学习能力

- 主题 10 广泛阅读 / 41
- 主题 11 聆听报告 / 45
- 主题 12 实地考察 / 49
- 主题 13 学会反思 / 53
- 主题 14 校本教研 / 57
- 主题 15 善于积累 / 62
- 主题 16 搜集信息 / 66
- 主题 17 自我评价 / 70
- 主题 18 善于质疑 / 74
- 主题 19 头脑风暴 / 77

主题 20	同伴互助	/ 82
主题 21	高效学习	/ 86
主题 22	学会观察	/ 90
主题 23	学会分析	/ 94
主题 24	学会应用	/ 98
主题 25	善于总结	/ 101
主题 26	学会发表	/ 105

专题三 学习恒力

主题 27	目标明确	/ 113
主题 28	积极主动	/ 118
主题 29	下定决心	/ 123
主题 30	改变自己	/ 127
主题 31	高度自制	/ 131
主题 32	实事求是	/ 136
主题 33	坚韧毅力	/ 141
主题 34	坚持到底	/ 145
主题 35	乘胜前进	/ 150

主要参考文献 / 154

专题一

学习动力

学习动力是指自觉的内在驱动力，主要包括学习需要、学习情感和学习兴趣。教师是否有很强的学习力，完全取决于他是否有明确的奋斗目标、坚强的意志和丰富的理论知识以及大量的实践经验。学习的动力体现了学习的目标，它来自于两个方面：一个是内因，一个是外因。内因即教师发自内心的渴望学习、渴望提高的心理要求，它是学习动力的主要来源。而学习的外因即学习的外部动力，也可以说是外部压力，是学校或社会形成的学习氛围给教师学习的影响，它包括社会发展造成的竞争环境、学校的政策导向、管理制度约束、工作竞争等多方面的因素，它在人们的学习中起着越来越重要的作用。

本专题选取了教师学习动力中较为熟悉的十个主题与大家进行探讨，以期对各位的教育教学工作有所帮助。

主题 1

树立职业理想

1. 什么是教师的职业理想

所谓职业理想，是人们对自己未来职业的构想和希望。它是职业道德的重要组成部分，是推动人们朝着职业生涯的最高层次不断攀登的动力，是人的价值的最根本体现。

教师的职业理想是教师对未来职业目标的向往和追求，它将教师追求的远大目标和平凡的职业生活联系起来，从而产生一种巨大的精神力量。当今，教师的职业理想表现形式因人而异，可分为合格教师、能手型教师、学者型教师、专家型教师、大师、人民满意的教师等。

2. 职业理想的作用

(1) 职业理想的导向作用。理想是前进的方向，是心中的目标。人生发展的目标是通过职业理想来确立并最终通过职业理想来实现的。俄国的托尔斯泰曾说过：“理想是指路的明灯，没有理想就没有坚定的方向，就没有生活。”

(2) 职业理想的调节作用。职业理想在现实生活中具有参照系的作用，它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时，职业理想就会发挥纠偏作用，尤其是在实践中遇到困难和阻力时，如果没有职业理想的支撑，人就会心灰意冷、丧失斗志。

(3) 职业理想的激励作用。职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚忍不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。

3. 经典案例

【案例呈现】

案例 1

在某县教育局教师队伍建设工作的报告中有这样一段话：教师职业道德不规

范，部分教师不讲政治，不讲学习，淡化理想信念与精神追求，工作不负责，不钻研业务，不认真备课，不辅导学生，不做家访，对待学生教育方法简单粗暴，动则批评指责，甚至打骂学生，严重摧残了学生身心健康……有的教师视教育为商业，对日常教学敷衍塞责，对家教家养费尽心机，热衷于假期补课，违规收取补课费，把家庭变成学校，把卧室变成教室……

案例2

网站上现行流传着对教师目前状况的一种说法：

(1) 只有生存，没有生活：一片爱心，两行清泪；三秋血汗，四季躬行。

(2) 只有内容，没有外容：拿上一张旧船票，登上教育之船，日复一日，重复昨天的故事。

(3) 只有今天，没有明天：燃烧自己，照亮别人，春蚕到死丝方尽。

(4) 只有工作，没有发展：有的教师在一定程序下异化成了机器，就像一台洗衣机，每周洗两次衣服，从不闹情绪，也不出故障，令人满意。但要让它去写一年“工作总结”，它能写些什么呢？恐怕只有忙忙碌碌而已，它“工作”过，但没有发展，只有磨损。

【分析与启示】

以上两个案例折射出在部分教师中职业理想缺失现象比较严重，需引起高度重视。究其原因：

(1) 使命感衰微。有部分教师没有较高的职业理想，只是把教师职业异化为一种谋生的手段，因此往往表现出厌教情绪或凭良心去按部就班地工作。记得有一项调查显示，如果离开了教学参考书，至少 80% 的教师写不好教案，上不好课；离开了《课堂同步练习》，至少有 85% 的教师出不好练习题；离开了《标准化试题》，至少有 90% 的教师命不好考试题。

(2) 责任感消退。在物欲横流的今天，是什么让教师的爱心变得苍白？是什么让意气风发的青年教师漠视师德的教条？是缺乏爱心的社会现实让部分老师披上了重重的铠甲，是不公平的社会利益让教师架起了自我保护墙。就拿安全事故来说，在责任重大的校园中，是什么让教师的心情变得沉重，心理产生亚健康？学生的安全，学校要埋单、教师要埋单。就算教师没有埋单，那种家长天天闹、领导冷嘲热讽等情况也屡见不鲜，还有哪位老师敢说自己“身正不怕影子斜”。而且加上媒体、律师，反正你跑不脱。地球人都知道，对学生越严格，越

容易出问题，因为有“变相体罚”这一说法。

(3) 成就感淡化。一个人在工作中是否有较高的成就感，会直接决定个体的工作效率和效果。教师作为一个社会群体，正在成为高压人群（工作任务重，升学压力大，制约机制多），教育结果缺乏显示性，自我价值难以体现，学生教育难题多，工作难度大，体味不到工作的快乐。作为一名教师，如果在工作中找不着成就感，很难想象他们如何能培养出优秀的人才。关于这一点，也值得引起教育部门、学校与教师的关注。

4. 如何树立正确的职业理想

(1) 树立促进学生发展的职业理想，确立以人为本的新理念。现代教育教学的一个突出思想是以学生为本的观念，学校与教师都应调整与学生的关系，适应学生的发展，成为学生发展的促进者。教师要对每个学生的成长和发展负责，要把促进学生的发展作为自己的职业理想，学会蹲下来看学生。“我们必须会变成小孩子，才配做小孩子的先生。”（陶行知语）学会爱学生，亦师亦友，民主平等。让学生有向师性，像花草树木趋向阳光一样趋向教师，“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。”（高震东语）教师爱学生要富于理性，要有智慧，要体现公平，要充满人文关怀。

(2) 树立做创新型教师的职业理想，做课程改革的排头兵。创新型教师，就是指那些善于吸收最新教育科技成果，将其积极应用于教学中，并且有独特见解，能够发现行之有效的教学方法的老师。要实现从常规型教师向创新型教师的跨越，教师应努力做到：

①学会学习。严谨治学是教师的职业道德规范之一。在知识社会里人类知识总是急骤增长，知识陈旧率越来越快，因此教师靠职前学习积攒的“一桶水”必须时时更新，要及时储备一条知识的河流。流水才能不腐，“生有涯，而知无涯”，每一位教师都应审时度势，把握时代发展的脉搏，树立终身学习的观念，将朴素的“活到老，学到老”、“学习，学习，再学习”的思想贯穿于日常生活中，向书本学习、向实践学习，不断提高自己的专业素养。

②学会反思。目前，大多数教师能从自己的教育教学实践中得出一点有效的经验和反面教训，但由于缺乏必要的理论指导或不愿去捕捉这一灵感而丧失了反思的机会。作为教师应当学会反思，注意积累一点一滴的经验，不断地工作、不断地总结、不断地发展，使自己逐步向创新型教师迈进。

③学会合作。教师应首先做到与其他教师的真诚合作，信息资源共享，并在工作中虚心听取他人的意见和虚心向他人请教，在和谐的氛围中共同研究。其次是要做到与学生和社会专业人士合作。

(3) 树立正确的人生观、价值观，争做人民满意的教师。根据教师职业道德规范的要求，教师要在教育教学中为人师表，成为众人向其看齐的人。在整个职业生涯中，教师应能自主确立远大的职业理想，并不断更新理想目标。在执著地追寻理想目标的历程中，教师应始终保持清醒的自我意识，能以“唯美”的心态，不断地进行自我更新、自我完善。

①要做勤于学习的教师。我们要有不懈的学习精神：学而不倦的精神——“吾生也有涯，而知也无涯”；勤学苦练的精神——“人一能之己十之，人十能之己百之”；不耻下问的精神——“三人行必有吾师”。

②要做乐于奉献的教师。要甘为人梯，乐于服务，教学三年，想学生三十年，要不计得失、淡泊名利、孜孜不倦、任劳任怨，要默默耕耘、不问收获、顽强拼搏、矢志不移。秉承“我奉献，所以我得到；我得到，所以我奉献”的理念。

③做一名甘于清贫的教师。要守得住清贫，耐得住寂寞，保持良好的心态，知足常乐，以苦为乐，不得红眼病。在职业实践中能忠于职守、勇于创新，并能以身立教、严于律己；能尊重学生的主体性，做学生的言行楷模。在具体工作方式的选择中，能恰如其分地张扬个性，从中维护教师职业尊严，体验成就感与愉悦感，进而不断实现、提升生命价值。在人格结构中表现出一份理性与激情、责任与洒脱、执著与坦荡；从教师职业角色上，实现从“教书匠”向“教育家”进而向“教育艺术家”的转变，努力成为一名德行好的教师、人民满意的教师。

主题 2

保持职业热情

1. 什么是教师的职业热情

职业热情是教师情感的一个重要方面，它是指教师在教育呈现过程中的活力、能力、投入、兴奋和兴趣。教师在教学过程中表现出来的“热情”有两层含义：一是对学生“热心”；二是对自己所教的专业有“求知兴趣和求知信仰”。教师从某种意义上说是以知识的代言人的身份进入课堂的，他对事业、对学生、对课堂的热情与态度决定着课堂的价值，造就了课堂学习的氛围，“热情”是课堂生活最美好的情境，有助于造就学生对课堂的信任感，消除敌意和冷漠，使心灵乐于吸纳新知识，变得更加敞亮而充实。

2. 职业热情的作用

热情是成就教育教学事业的原动力。没有热情干不成事。有了热情，才会有工作的劲头，才能大胆迎接挑战，进而取得事业的成功；有了热情，在遇到困难的时候才不会悲观丧气、畏首畏尾；有了热情，才能提高工作效率，把工作做得又快又好。没有热情，懒懒散散，萎靡不振，遇到矛盾就回避，遇到挫折就泄气，遇到坎坷就低头，那只会一事无成。

“热情”是自然而然的一种“兴致”，不是故意做什么和表演什么。凡有夸张的“表演”的地方，教师的热情将令人紧张而疲劳。自然而然的热情即使是一种安静的氛围，也好过表演式的“喧闹”。对学生而言，教师的热情隐含在教师的语音、语调和教师的身体语言中：热情的教师能够自信和友好，能够用丰富、生动的手势强调重点，能够在课时全身心地投入，富于表现力，能够与学生保持眼神的交流，能够运用不同的音高、音量、变调、停顿等来控制教学的节奏，能够在教学时饶有兴致和情趣，坚定地认为学生能够成功地完成任务，并能迅速处理学习任务外的事情，保持比较快节奏的课程进度。

3. 经典案例

【案例呈现】

案例 1

给心理医生的信

我叫肖华，是一名高中教师，参加教育工作十几年了，正处于年轻力壮的阶段，按说正是奋发有为的时候。可是，好长一段时间以来，我一直提不起精神来，工作没有激情，生活懒懒散散，做事有气无力，感觉工作乏味，天天就是备课讲课改练习，家里学校讲台老三点。特别是推行新课标、强化新理念以后，感觉教育无所适从了，你尊重学生，可学生不尊重你；你严格要求学生，他们说你不给他自主的空间；你想惩罚违纪的学生，他却说你体罚他；学生上课睡大觉，你管他他说干涉自由；他要谈恋爱，你批评他说是个性需要。学生难调、课本难教、高考难以应付、家长社会需要太高，我总感觉自己生活在社会的夹缝之中，困惑无法解决，激情难以燃烧，身心疲惫，慢慢变得漠然了、得过且过了。我知道事业不能苟且，可我就是不能振作精神。请问，该怎么办呢？

案例 2

一位心理学家为了了解热情对一个人及其工作所产生的影响，他来到一所正在施工中的大教堂，对现场正在忙碌的工人进行调查。

这位心理学家问他碰到的第一位工人：“请问你在做什么？”

这位工人一肚子牢骚地说：“做什么？你没看到我正在敲这些该死的石头吗？这把铁锤重得要命，而这些石头又死硬死硬的，把我的手腕震得又酸又麻，这真不是人干的活！”

这位心理学家又找了一位工人，问他同样的问题。

这位工人有气无力地说：“为了每天 30 美元的薪水，我才受这份罪，要不是为了全家老老小小那几张嘴，谁愿受这份罪呀？”

这位心理学家用同样的问题来问第三位工人。

这位工人眼中闪着喜悦的神采，用兴奋的语调说：“我正在修建一座雄伟神圣的大教堂呀！建成后许多人可以在这里接受上帝的爱。虽然现在这份工作很辛苦，但我心中常为这份工作献上感恩之心，心中非常自豪。”

【分析与启示】

案例 1，说明了现今教师工作热情的缺失，是教师“职业倦怠症”的具体

“症候”。一旦教师出现职业倦怠现象，其表现不但影响到正常的教育教学工作，影响到教师本人的身心健康，而且会给学生的身心健康发展带来潜在的威胁。正如美国学者 Dworkin（1987）所说：“且不论教师职业倦怠对教师个体及学校组织产生什么样的后果，这些教师的学生才是最终的受害者和牺牲者。”造成这种现象的客观原因有：

（1）为“光环”所累，“职业”所压。教师的职业承载了太多的社会期望，一言一行备受社会关注，社会各方面以近乎苛刻的标准来要求教师、约束教师。

有些媒体过分炒作教师“职业”的“神圣”，就像挂在祭坛上“圣神”，报道片面造成“老师怕学生、不敢管和不敢教”的现象，给教师带来严重的心灵伤害。

（2）多种因素制约了教师自我发展的空间。如工作量过大，追求的目标没了，课改难以适应，没有上升机会，人事机制因素的制约，待在固定的工作环境里十几年没有换过一个学校，等等，教师又不注意调适自己，身心处于“亚健康状态”，导致后来工作热情逐渐丧失。

（3）学校管理因素。繁重的学习，如业务学习、政治学习、教学研究、作业教案、专题探讨、心得体会以及各种教案，等等，造成了不少教师的身心疲惫。

（4）学生参差不齐。独生子女、单亲家庭、留守学生等的骄纵、放任，并为学生安全所压。

案例2，同样的工作，同样的环境，同样的薪水，由于一份热情，便有了如此截然不同的感受。前两个工人对于工作没有一点热情，没有一点责任感，他们只是为了薪水而工作，在工作上对他们有任何的期望都是徒劳的，他们肯定不能得到老板的依靠和信赖，甚至，他们将得不到任何工作的惠顾。而第三位工人，却对工作充满着火一样的热情，看不到有丝毫的抱怨和不耐烦。由于对工作充满了热情，他们才会对工作具有高度责任感和创造力，也会充分享受着工作的乐趣和荣誉。这样的员工，是不会永远只做一名敲石头的工人的。

热情其实就是对工作、对自己的一种自信，是一种自动自发的、视工作作为一种快乐的工作态度。也许在过去的日子里，你还有着和第一个第二个工人一样缺乏热情的态度，每天谩骂、批评、抱怨、牢骚，在无奈和抱怨中有气无力地活