

桃李
书系

做不抱怨的教师丛书

7

优秀教师的

10项修炼

总主编 张仁贤
主编 逢凌晖 马培青



优秀 教师是学生的一条生命线

不论你是实习教师 年轻教师

还是有经验的教师

都希望你是一名优秀的教师



世界学术出版社



优秀教师的

10项修炼



《10项修炼》是作者结合多年一线教学经验和研究成果，从教师职业素养、教学能力、科研能力、育人能力等方面，系统阐述了优秀教师的10项修炼，是广大教师提高职业素养、提升教学能力、增强育人能力的必读之书。

◎ 教师职业素养与能力提升系列

做不抱怨的教师丛书 ⑦

优秀教师



10项修炼

总主编 张仁贤
主编 逢凌晖 马培青
副主编 苑立刚 王蕾
编者 苑衍花 苑衍丽
李步秋 马相玲
李爱梅 杨俊



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师的10项修炼 / 张仁贤, 逢凌晖, 马培青主
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优… II. ①张… ②逢… ③马… III. ①中小
学—师资培训 IV. ①G635.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000196 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
优秀教师的10项修炼

总 主 编 张仁贤
本册主编 逢凌晖 马培青

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 马培青

副 主 编：苑立刚 王 蕾

编 者：苑衍花 苑衍丽 李步秋

马相玲 李爱梅 杨 俊



■ 专题一 锻造宽厚的品德

- | | | |
|------|------|-------|
| 主题 1 | 坚持敬业 | / 002 |
| 主题 2 | 学会宽容 | / 006 |
| 主题 3 | 保持爱心 | / 010 |
| 主题 4 | 坚持公平 | / 014 |

■ 专题二 凝练成熟的心态

- | | | |
|------|-----------|-------|
| 主题 1 | 调适一颗“凡”心 | / 020 |
| 主题 2 | 拥有一颗“进取”心 | / 024 |
| 主题 3 | 克服一颗“倦怠”心 | / 029 |
| 主题 4 | 保持一些“细”心 | / 034 |

■ 专题三 塑造完美的形象

- | | | |
|------|---------|-------|
| 主题 1 | 注重端庄的仪表 | / 040 |
| 主题 2 | 锤炼精美的语言 | / 043 |
| 主题 3 | 拥有优雅的气质 | / 047 |
| 主题 4 | 保持愉悦的心境 | / 051 |

■ 专题四 提升专业的素养

- | | | |
|------|--------|-------|
| 主题 1 | 激发专业情怀 | / 056 |
| 主题 2 | 精通专业知识 | / 060 |
| 主题 3 | 提高专业能力 | / 063 |
| 主题 4 | 拥有专业精神 | / 067 |

■ 专题五 造就丰富多彩的精神生活

- | | | |
|------|-----------|-------|
| 主题 1 | 设计精彩的人生规划 | / 072 |
| 主题 2 | 学会智慧的阅读 | / 078 |
| 主题 3 | 聆听多样的声音 | / 082 |
| 主题 4 | 感悟为师的幸福 | / 086 |

■ 专题六 锤炼高超的技能

- | | | |
|------|---------|-------|
| 主题 1 | 学会有效地提问 | / 092 |
| 主题 2 | 学会耐心地倾听 | / 096 |
| 主题 3 | 掌握沟通的技巧 | / 100 |
| 主题 4 | 教学生学会学习 | / 105 |

■ 专题七 构建高效的课堂

- | | | |
|------|-------|-------|
| 主题 1 | 巧妙地引导 | / 112 |
| 主题 2 | 有效地探究 | / 117 |
| 主题 3 | 科学地启发 | / 122 |
| 主题 4 | 精彩地小结 | / 126 |

■ 专题八 打造学习型教师

- | | | |
|------|------|-------|
| 主题 1 | 学无止境 | / 132 |
| 主题 2 | 参与培训 | / 136 |
| 主题 3 | 校本教研 | / 141 |
| 主题 4 | 学会发展 | / 146 |

■ 专题九 学做研究型教师

主题 1 学会反思	/ 152
主题 2 善于积累素材	/ 156
主题 3 深度思考	/ 159
主题 4 学会运用	/ 163

■ 专题十 争做创新型教师

主题 1 特色教育贵在悟	/ 168
主题 2 创新从改变自我开始	/ 171
主题 3 积极参与创新教学	/ 174
主题 4 争做创新型人才	/ 179

■ 后 记

专题一

锻造宽厚的品德

.....

师德是人民教师的灵魂,而品德是师德的核心。教师的品德既是推动自身教育发展的动力,更是学生发展的示范,品德的好坏直接影响学生的好坏。教师不仅要有“传道”、“授业”、“解惑”的本领,更要有“广施博爱”、“海纳百川”、“兼济天下”的宽容和爱心。好教师的人格力量不仅要求学术水平与道德情操完善统一,不仅要求在自己讲授的课程中学识渊博,循循善诱,更多的是通过言传身教,通过榜样及无言的力量教给学生做人的道理。以心灵塑造心灵,用人格铸造人格。献身教育,品德高尚,是好教师道德修养的主要特征。人生之旅,最难得是有一位好教师。人们说:好教师是一首诗,含蓄但不晦涩;好教师是一幅画,清淡却很高雅;好教师是一身正气,两袖清风,三尺讲台,度雏燕变雄鹰;十分学问,百般努力,千支粉笔,染青丝成白发。本专题从教师的敬业、宽容、爱心和公平等四方面的修炼来与大家探讨交流,以期有所收益。正如一只铅笔:不管你穿什么外衣,最重要的部分总是在最里面,所以修炼品德这一核心的内功十分重要!



主题1 坚持敬业



一、教师敬业的内涵

敬业是指一个人对工作的使命感和责任感。教师的敬业,就是对国家教育发展和学生成长的强烈使命感和责任感,具体表现为对教育教学工作的认真负责、一丝不苟和精益求精,对学生的热情关怀、尽心尽力和无微不至。在教育教学中,表现为认真备课上课,认真批改作业,认真辅导每一个学生,不敷衍塞责;也表现为对学生的热切关注,对教育教学工作的科学设计与有效实践,等等。

敬业是教师的一种境界和使命,爱岗敬业是从事教师职业、做好教师职业的前提与基础。一个热爱教育事业的人,会感到教育教学对他人生的意义与生命的价值,他会在教育教学活动中感受到生命的律动和活力,体验到人生的快乐与幸福,捕捉到生活的绚丽与精彩。学生是他生命的给养,讲台是他生命的舞台,教学是他生命的源泉。

二、教师坚持敬业的重要性

(1) 只有敬业,教师才能积极面对自身的社会责任和社会义务。加里宁说:“国家和人民把儿童托付给了教师,让他们来教育这些在年龄上最容易受影响的人,托付教师来培养,教育和造就这一代青年人,也就是说,把自己的希望和未来都嘱托给了他们。”国家和人民的这种委托不是无条件的,在将孩子交给教师的同时,规定了教师应履行的责任和义务,这些责任和义务是在综合认识教育发展规律的基础上提出的。即我们应该明确一点:爱岗敬业是教师对各种规范、要求的自觉认同和内化,是自觉承诺履行社会责任和义务的表现。所以说爱岗敬业是教师有所作为的基本保障。

(2) 只有敬业,教师才能自觉地不断地完善自我。任何人都能成为一名教师,但并非任何人都能成为一名合格的教师。教师应有丰富的学识、合理

的知识结构和能力结构、高尚的道德情操、良好的心理修养……这些要求主要是依靠教师的自我教育、自我修养、自我完善达到的。那么这些做法的动力来自何方？来自教师对教育活动的客观要求和自身素质水平之间的矛盾深刻认识，来自解决这一矛盾的不懈追求，来自深层次的爱岗敬业精神。有了爱岗敬业精神，教师就能够对自身素质水平有一个理性认识，并使之与教育事业教育工作的客观要求不断地接近，通过自身不断完善和发展，为更好地完成教育任务提供保证。如果说不断完善自我是教师在工作上有所作为的基础，那么爱岗敬业就是基础的基础。

(3) 敬业能够帮助教师正确处理各种社会关系，化解各种矛盾，提高工作效率。教师要想取得工作成就，必须有社会的理解，同事的支持，家长的配合、学生的自觉努力，而“爱岗敬业”精神在这些方面有很大的助益，有助于教师提高工作效率，巩固并不断发展教育事业。

三、经典案例

1. 案例呈现

某建筑工地上，有人问三个砌砖工人：“你们在做什么？”第一个工人回答说：“我在砌砖。”第二个工人说：“我正在赚钱养家。”第三个工人说：“我正在建造世界上最有特色的房子”。

2. 分析与启示

这三个砌砖工人的回答，实质上道出了每个人对“砌砖”这一工作的认识、态度，进而反映出了每个人的人生追求的目标和志向。第一个工人把砌砖看作就是砌砖，是毫无目的的，他认为自己就是砌砖的，轻视本职工作，不干这个干什么？他认为砌砖工作是机械单调，索然无味的，有时会把砌砖看成是负担，工作时敷衍塞责，“当一天和尚撞一天钟”，缺乏责任感与进取心。这样的人自然不会有所作为。第二个工人是为了赚钱而工作，他把砌墙看作是谋生的手段，养家糊口的营生，他认为砌砖的价值就是为了挣钱。这样，他就把自己摆在被动的位置上，你给多少钱，我就干多少活，你不给钱，我就不干。这样的人工作积极性不高，主动性不强，不思改革，不求进取，人的主观能动作用难以充分发挥出来。这样的人自然也不会有发展。第三个工人的工作是有目标的，他把砌砖作为一种锻炼、一种积累、一种经历，虽是





砌砖工人,干的是极简单、极普通的砌砖的活,但他具有正确对待事物的态度,有理想,积极,乐观,充满自信;他不单纯把自己看作一个砌砖的,具有人生追求的目标和志向,因而热爱本职工作才会有激情和有创造性。正是因为有了正确的认识、积极的态度和远大的志向,即使是最简单、不起眼的工作,也能孜孜以求,精益求精,砌砖工人也能成为建筑设计大师。据说到了后来,前两个人始终都是普普通通的砌砖工人,无所作为,而第三个工人则成了有名的建筑师。

同样,教育工作者也有这样的类型:一位教育家曾说过:有两类教师,一类是“为生存而教育”,一类是“为教育而生存”。如果一位教师把学校当做谋求生存的场所,把教书当做养家糊口的手段,而得不到内心的自然与和谐,那么他就把自己也塑造成为了一台机器,只知日复一日、年复一年机械地重复自己的工作,例行公事。他的生命内涵日益贫乏,生活品质日益下降,不仅容易在教育工作中迷失自我,也大大降低了职业幸福的可能,失去了精神支点。

四、如何树立教师的敬业精神

教师坚持敬业,要有“守摊”精神:“守”是课前认真备课,寻找传授知识的最佳方案;“守”是出满勤,干满点,给学生做好表率;“守”是认真地批改作业,绝不放过学生的一点差错;“守”还要放弃自己的好恶,对待学生一视同仁;“守”要收敛自己的脾性,耐心和笑脸才是教师的通行证。总之,为了这一“摊”,教师要起早贪黑,废寝忘食,兢兢业业,勤勤恳恳,几十年如一日守住学生。那么,教师如何树立敬业精神呢?

1. 要有诚心

忠诚于自己所从事的教育事业是教师敬业精神的首要标准,是一个教师必备的、最基本的心态,更是教师乐教敬业的动力源泉。具有敬业精神的教师,无论何时何地、何种状态下都会主动、自主、自觉地意识到自己“职业”的社会责任和道德责任,都会凭借隐藏在内心的意识活动尽职尽责,一丝不苟地对待教育中的任何一件事。

2. 要有恒心

古人云:“一年之计,莫如树谷;十年之计,莫如树林;终身之计,莫如树

人。”对于一个教师而言,教书育人是最重要的职责,也是一项长久的事业,所以,树立教师敬业精神,还需要有持久的恒心。而要敬重教育事业,就要潜心研究业务,不浮躁,不急功近利,耐得住寂寞,经得住诱惑。

我们充满敬业精神的教师,就应该把这种持之以恒的耐心贯穿到平时教育教学的工作中。教师的劳动很平凡,它从来没有轰轰烈烈、动人心魄的宏大场面,总是在默默无闻、一点一滴中进行。同样的一节课,同样是40分钟,教师是否认真,是否全身心地投入,教学效果大不一样,学生的受益也不一样。而对学生的德育教育工作更是一项繁重的劳动,它难以有严格的时空界限,是一种周期长、见效慢的劳动,它没有“立竿见影”的效应,这更需要有持之以恒的耐心。

3. 要有精心

一个爱岗敬业的教师,既要勤奋钻研如何教书育人,也要着力总结教育规律,并按照教育规律的要求科学施教,这就要求教师必须要有精心。教师的工作不仅有一个态度问题,而且包含着探索科学、追求最优教育效果的主体性要求和有效的教育方法。所以,教师的爱岗敬业,最终必须落实在教师认真负责、精心施教的工作上。教育过程中的任何轻率、差错和随意性,都会给学生造成不良的,甚至是终身洗刷不掉的影响。

4. 要有爱心

教育以育人为本,师生心灵相通,彼此就像有了一座无形的桥梁,思想的交流、知识的传递就会畅通无阻,师生关系就会越来越密切。

教师是把祖国的昨天、今天和明天连接起来的人格与智慧的桥梁,教师的劳动铺就了一条学生成才之路。为了学生早日成才,优秀的教师总是呕心沥血,日复一日、年复一年地耕作,岁月消逝了他们的青春,劳累熬白了他们的鬓发。他们不企望成为显赫的名人,但当他们看到学生一批批成才时,却感到无限的喜悦。这就是一个敬业老师的真实写照。





主题2 学会宽容



一、教师的宽容是什么

宽容是什么？宽容是教师的重要德性，是一种教育智慧，一种教育修养，是一种对成长的期待，一种崇高的境界。对学生的宽容洋溢着教师人格的魅力，感染着每一个有待升华的心灵。在这种宽容的氛围中，培育出的不仅仅是学业出类拔萃的后起之秀，而是心理成熟、心胸豁达、心地善良富有的人格力量的一代新人，更是用宽容回报宽容的实践者，是创造和谐社会的重要推动力量。

教师的宽容是对学生的不足、缺点甚至错误的包容、理解和原谅，是学生自信心的保护伞，是学生发展的一种动力。教师的宽容为学生的成长留足了自主反思的空间。而教师对学生的“宽容”也绝不是等同于教师对学生缺点或错误的一味“纵容”，对学生的宽容并不是教师对待学生的软弱无能，而是对学生的一种理解，是对学生能够克服困难、改正错误和提高学业成就的信任。

二、教师宽容的意义

1. 教师的宽容体现在教师对学生的爱

爱是一种信任，爱是一种尊重，爱是一种鞭策，爱是一种激情，爱更是一种能触及灵魂、动人心魄的教育过程。法国文学大师雨果说过：“世界最宽阔的是大海，比大海宽阔是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”拥有宽阔胸怀的教师，能包容学生的所有的喜怒哀乐、酸甜苦辣。记学生之善，忘学生之过，严于律己，宽以待生。只有这样，我们教师才能获得教育的成功，才能赢得学生的敬佩。

2. 教师的宽容体现在教师对学生的尊重

教育家马卡连柯说过：“我的基本原则永远是尽量多地要求一个人，同

时也要尽可能多地尊重一个人。”我们教师对学生的爱要以对学生的尊重和信赖为前提,对学生的严,应当是严中有爱,严中有章,严而有信,严而有度。这些都离不开教师的博大胸怀,老师对学生的宽容。只有尊重学生,才能教育学生,没有尊重,就不可能有真正意义上的教育。我们教师应该学会“蹲下来跟学生说话”,做平等中的首席。

3. 教师的宽容体现在教师对学生的理解

我们教师要理解他们的错误,理解他们的无知,理解他们的苦恼,理解他们的要求,理解他们的顽皮,理解他们的困惑。理解必须建立在宽容的基础上,没有宽容,理解将成为泡影。学生是我们教师的上帝,如果学生不喜欢你或你所教的知识,如果学生不能理解你,不敬佩你,你的教育还能成功吗?学生需要严师,需慈祥 and 宽容,更需要尊重与理解,让学生在教师宽容的胸怀中成才。

三、经典案例

1. 案例呈现

案例1:陶行知先生当校长的时候,有一天看到一个男生用砖头砸同学,便将其制止并叫他到校长办公室。当陶校长回到办公室时,男孩已经在那里等着。他掏出一颗糖给那位同学说:“这是奖励你的,因为你比我先到办公室。”接着他又掏出一颗糖说:“这也是给你的,我让你不打同学,你立即住手了,这说明你尊重我。”男孩将信将疑地接过第二颗糖,陶先生又说:“据我了解,你打同学是因为他欺负女生,这说明你有正义感,我再奖励你一颗糖。”此时男孩感动得哭了,坦诚地承认了错误。陶先生于是又掏出一颗糖:“你认错了,我再奖励你一块糖。”

案例2:一位班主任在上班会课时,有个学生向他报告,说他的一支新钢笔丢了,并怀疑他的同桌……而在这时,老师发现了那位同桌的求助和惶恐的眼神。这位老师略微沉思了一下,说:“或许是哪位同学无意拿了你的笔,或许是你不小心……但我肯定拿你这支笔的同学现在一定很后悔……”说着,老师拔下了自己胸前的笔,“这样吧,我这支笔就送给你吧。不过我要告诉这位同学,随便乱拿别人的东西,不是好习惯,希望这位同学好好学习,改掉自己的坏毛病。”十多年后,拿笔的这位同学大学毕业,在参加工作之前,拜访了那位老师,讲述了他那次拿笔的原因:“……如果不是老师的宽容,如





果老师当场揭穿这个‘秘密’,我就会无地自容,我就不会有今天。正因为老师的宽容,我要更加勤奋地学习,报答老师。”

2. 分析与启示

案例1告诉我们:宽容的力量是无穷的,有时,它比言辞责备更具有说服力,更能体现一个教师的魅力。宽容如一丝春天的雨露,滋润学生的心田,使爱的种子在学生的心中萌芽、开花、结果。在我们生活中也难免会有磕磕碰碰,当你去食堂吃饭时,有同学不小心撞翻了你的餐盘,弄脏了你的外套,你将如何处理?是恶言相对还是笑而待之?我们每个人心中都有两把钥匙,一把是打开宽容之门的,一把是打开自私之门的,你会选择哪一把呢?用理智、宽容的心态去处理同学间的矛盾,你将收获更多的友情与关爱。

从案例2这则故事中我们看到:教师对学生思维方式的宽容,可以激发学生的思想火花,培养创造精神;对学生特殊行为方式的宽容,是尊重个性发展特点,使学生在宽松自由的环境中展现自我,发展自我;对学生情感的宽容,是对学生人格的尊重。对教师而言。教师宽容地对待自己的学生,意味着他的教育思想更加深刻,教育方法更加合适。正如陶行知先生说的:“你的教鞭下有瓦特,你的冷眼里有牛顿,你的讥笑中有爱迪生。”

四、如何学会宽容

宽容是一种艺术教育,是师爱的升华。教师的宽容不仅能给学生留下深思及反省的余地,更主要的是给学生注了一支“强心剂”和“镇静剂”。能使学生自省、自奋、自强、自立,实现自我教育,医治心灵的创伤。那么,教师如何在工作 and 生活的旅程中学会宽容呢?

1. 要善于谨慎对待学生的缺点和错误

当学生犯错误的时候,首先要了解学生犯错误的原因,分析学生错误的性质。其次,要认识到犯错误对学生来说,是一种必然,犯错误是学生发展过程中的暂时问题,是一种重要的履历性教育资源,教师要善于把握这一有发展价值的履历性资源,有效地引导学生提高认识,明确发展的方向。最后给学生一个改正缺点和错误的机会,提供几条改进的建议,信任学生具有自主发展的能力。

2. 要善于沟通与合作

不注重与学生沟通,不注重与同事沟通,容易产生误解与误会,不注重

合作,容易产生对立和对抗。沟通和合作有助于理解,有助于师生和谐,有助于形成宽厚仁爱的品质以及宽宏大量的胸襟和气度。爱护,生尊重;爱护,生自信;合作创共赢,理解消误解。沟通的最好方式是倾听,宽容的教师一定是善于倾听的教师,而武断的教师往往不听学生或他人的辩解和说明,全凭主观臆断表明自己的态度,做出不当的甚至过激的行为。

3. 要善于忍耐和等待

宽容总是针对于他人的缺点、不足甚至重大的过失。在教育场景中,教师的宽容更多的是针对学生、同事和学生家长的缺点和错误。教师对待他人的不足时需要耐心,需要给对方留有反思不良行为的原因、改正缺点和错误的时间和空间。忍耐即暂时容忍他人的不足;等待即企盼学生认识错误,积极改正。宽容的教师具有一种优良的品质,那就是耐心。对待问题学生或学生的问题,需要的正是耐心。

4. 要善于反思和律己

教师与学生、同事和家长之间的摩擦或问题往往并不是孤立发生的,总是与教师自己的言行有关。面对问题或冲突,宽容的教师善于从自己的身上找原因,反思自己的言行是否适当,觉醒自己的言行是否适当,觉醒自己的言行的失误,并及时改正,严格要求自己,约束自己的言行。对宽容的教师而言,严于律己总是与宽以待人相伴而生的。没有宽容精神的教师,总是一味指责他人,似乎自己是千真万确的,他人却一无是处。有品位的教师既是一位严格的教师,更是一位宽厚仁爱的教师。

宽容是心境、是涵养、是气质、是境界,宽容更具有无穷的魅力。有人说:“宽容是智慧的善良,是悟透人间之难的觉醒,是对人类的爱和信心,是睿智、是勇敢。”所以育人者教师,需要有这样的智慧与勇敢;需要适应学生,善待学生;需要相信学生,鼓励学生;需要原谅学生,重塑学生;需要把“严厉”与“师爱”相统一,需要洞察学生的心灵,从学生心灵的需求出发相互渗透,彼此联系,给学生留出一块芬芳的属于他们的花园,也给自己开辟一片腾飞的空间!

