



大夏书系·教师生活

雷玲 编著

*Jiaoshi De
Xingfu Ziben*

教师的幸福资本

——成长为优秀教师的8种特质

这是一本让教师获得幸福的书，蕴含

着无穷智慧和力量，如果你掌握了其中

的成功法则，你将成为幸福的教师……



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏书系·教师生活

Jiaoshi De
Xingfu Ziben

教师的幸福资本

——成长为优秀教师的8种特质

这是一本让教师获得幸福的书，蕴含

着无穷的智慧和力量，如果你掌握了其中

的成功法则，你将成为幸福的教师……



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教师的幸福资本：成长为优秀教师的 8 种特质/雷玲编著. —上海：华东师范大学出版社，2011.3

ISBN 978-7-5617-8443-3

I. ①教... II. ①雷... III. ①优秀教师—师资培养
IV. ①G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030620 号

大夏书系·教师生活

教师的幸福资本

——成长为优秀教师的 8 种特质

编 著 雷 玲
策划编辑 李永梅
审读编辑 李热爱
封面设计 王晓蕾
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 14
字 数 207 千字
版 次 2011 年 5 月第一版
印 次 2011 年 7 月第二次
印 数 6 001-11000
书 号 ISBN 978-7-5617-8443-3/G·4970
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

序言 | 幸福在这里

由于工作的原因，我有机会认识并了解不少优秀教师，从他们的成长历程中，我得到了许多重要启示，也了解到优秀教师虽各有其长，但也有共同之处，以下五个特征就是他们共有的，特别值得我们学习。

一、长期、扎实的实践

实干是基础。所有优秀教师的成功，都来自长期、扎实的教育实践。被瑶胞称为“圣女”的全国模范教师盘振玉，十六岁就走上讲台，在艰苦的瑶乡一教就是二十多年，她不但要用双语（汉语普通话和瑶语）教复式班，还要为学生做饭、洗衣服，等等。她教的班不但没有失学儿童，而且教学成绩一直在全乡名列前茅。

西南大学教育学院教授龚春燕，十几年来做过大量的调查，阅读了上千万字的著作，分析了数万个学习个案，统计分析了无数的数据，得出一个结论：要提高学习效率，就必须从理论和实践上研究学习的动力，而创新是学习最重要的动力源泉。仅从龚春燕教授“分析了数万个学习个案”，就可以看出他下了多大的苦工夫。

苦中能有乐。优秀教师和其他所有教师一样，都承担着艰苦、繁重的工作任务，不同的是他们能够做到苦中有乐。他们累但快乐着，并体验着一种神圣的幸福感。

特级教师、北京教育科学研究院基础教育教学研究中心小学数学教研室主任吴正宪说：“我一上讲台，就融入了学生的世界，全身心地投入数学教学之中，把其他的一切都忘记了。只有教数学的人被数学的魅

力打动了，学习数学的人才能被数学深深吸引。”

青年优秀教师蒋军晶说：“我不但没有教师的职业倦怠感，而且我目前还把这种工作的幸福状态延伸到生活当中。我和几个年轻的朋友组织了一个民间教学研究工作室——五汉工作室。”

二、顽强、自觉的学习

自觉学习。优秀教师的学习都是自觉的。在繁重的工作之外，能够锲而不舍地学习，是优秀教师的另一个共同特点。他们学习的顽强性、自觉性达到了惊人的程度。例如，龚春燕教授十几年来阅读了上千万字的著作；特级教师、清华附小校长窦桂梅几年来阅读量达300多万字，并记下了20多万字的读书笔记；蒋军晶老师工资不高，但“那几年买了近40000元的书”；特级教师、江苏省苏州工业园区第二实验小学副校长徐斌在几年时间里阅读了50多部理论书籍和2000多本教育期刊，撰写了100多万字的笔记。

灵活多样的学习方式。优秀教师善于通过各种学习，达到自我提高的目的。例如，特级教师、厦门市教育局副局长任勇有多种学习方式：（1）向同行学习；（2）向学生学习；（3）向报刊书籍学习；（4）进修学习；（5）课题学习；（6）学术学习；（7）追踪学习；（8）各阶段有重点地学习；（9）网上学习；（10）传播学习；（11）实践学习；（12）参观学习。窦桂梅向名师学习，几年来她在校内外竟听了1000多节课。

三、联系实际思考

优秀教师在顽强、自觉学习的基础上，十分重视思考，具有爱思考的品质。正像特级教师于永正所说：“我们的教育需要理性，需要在教育范围内进行教育发展，别让一些非本质因素过多地打扰了教育，比如，商业、权威、权力、习惯等，这些已过多地干扰了课堂的方向。理性状态是对教育最好的救助。”

而优秀教师的思考又有着鲜明的特点：

一是思考紧密联系教学实际。优秀教师很少无病呻吟，故作深沉。

特级教师邱兴华说：“我深信，教育的实践是教育理论的源泉，因而我始终没有离开讲台。我的许多新方法、新思想，都是在教育实践过程中萌发出来的。”

二是通过思考，他们对教育理念的理解更加深刻。著名特级教师李镇西视教育为心灵的艺术。他提出，“以人格引领人格，以心灵赢得心灵，以思想点燃思想，以自由呼唤自由，以平等造就平等，以宽容培养宽容”。模范教师王西文指出，“教育是一个灵魂唤醒另一个灵魂的过程，只有触及人的灵魂，并引起人的灵魂深处的变革，才是真正的教育”。

特级教师黄孟轲认为，“教育的根本任务是立人，语文教育的核心是立足树人，培养思维，注重审美，语文课堂教学的出发点与归结点应该是唤醒：唤醒教师自身精神与人格魅力，唤醒文学所蕴含的作者的思想和情感，唤醒文本中的生命内涵，唤醒学生的想象力、创造力”；特级教师、中国人民大学附属小学副校长钱守旺，把学生真正当成学习的主人，课堂上尽可能多给学生一点思考的时间，一点活动的余地，一点表现自己的机会，一点体验成功的愉悦，让学生自始至终参加到知识形成的全过程中，努力做到：凡是学生自己能够探索得出的，教师决不代替；凡是学生能够独立发现的，教师决不暗示。

三是特别重视反思自己。于永正说：“保持教育理性状态的前提是群体具有反思能力。而名师就处于反思的‘多震地带’。他们在反思宏观的教育，也在反思教育的细节；他们在反思历史，也在反思现在，尤其是总在反思自己。名师是我们教育界反思状态的发动机——他们启发了我们。这便是名师的价值。”

徐斌说：“我的确愿意做一个思考的行者，在实践的土壤里，在审视自己的过程中，不断学习反思，不断完善自我，超越自我。”

任勇则认为：“认识自我、发现自我是成为优秀教师的基础和根本；完善自我、战胜自我是成为优秀教师的关键；实现自我、超越自我是优秀教师永不满足的目标。”

四、充满个性的创新

充满个性的创新，也是优秀教师共有的特点。

个性独特。蒋军晶提出了学习（听课）是为了寻找自己还是寻找偶像的质疑，表明了他反对盲目模仿、推崇弘扬个性的观点；窦桂梅鲜明地指出，“教师不能没有独特的风格，不能没有鲜明的个性。随波逐流、循规蹈矩是自己成长的最大敌人。我想对自己说的是，人云亦云的尽量不云，老生常谈的尽量不谈，要学会独立思考，而不是跟着‘风’跑。对自己的教学，不要考虑完美，要考虑最有特色”。

不断创新。优秀教师都善于把日常繁琐的工作和科研、创新融为一体。广州市知名教师曲天立首先提出“问题即课题，教学即研究，成长即成果”的创见；李镇西则把每一个学生的心灵作为思考、研究、倾听、感受和欣赏的对象；任勇的座右铭是“教育恒久远，创新每一天”；窦桂梅大胆探索，力求超越教材、超越课堂、超越教师。

辩证地思考。充满智慧的辩证思想，总会源源不断从那些深入生活、善于独立思考的优秀教师的头脑里涌现出来。全国优秀教师黄林提出“用熟悉的眼光看待陌生的事物，用陌生的眼光看待熟悉的事物”；劳动模范、湖塘桥实验小学校长庞瑞荣的治校方针是“严格而自由”；曲天立主张“从评选好学校转向评选差学校”；窦桂梅提出“优点使人可敬，缺点使人可爱”……

五、和老师密切联系

得到基层老师最高赞颂的优秀教师始终和他们保持密切的联系。例如，老师们把特级教师钱守旺称为“有才华、有水平、没架子的特级教师”。

为了服务教师，特级教师吴正宪从北京最边远的山区到祖国的大西北，一次次“走乡串户”，给老师、学生们上示范课。她把每一次外出上示范课都当作学习、调研的机会，课后总忘不了和老师、学生交流，积累素材。两年来，北京市的所有区县都留下了吴正宪老师的足迹。

窦桂梅和教师们一起大胆实践，勇于尝试，每一次听课后都给教师评课，努力做到优点说透、缺点不漏、策略给够。

优秀教师具备的以上五个重要的特点，实际上建立在他们对人生的思考、对人生价值的追求上。他们以平凡中的伟大，谱写着幸福的职业人生；在此解读他们的成长故事，是为了启迪更多的青年教师快速成长。

冉乃彦

2011年1月19日

目 录

CONTENTS

序言 幸福在这里 / 1

第一章 我可以成功——优秀教师的心理资本

1. 心中有梦想，我就是成功者 / 3
2. 了解自己：教师常见的 5 个心理弱点 / 8
3. 了解学生：教师应学习的 17 种心理效应 / 11
4. 优秀教师的 5 种心理能力 / 19

优秀教师成长启示录 边慧英：“我的三次美丽转身” / 24

第二章 做你自己——优秀教师的个性资本

1. 做个性教师 / 31
2. 教师如何完善个性 / 34
3. 教师的成功人格塑造 / 39
4. 个性教师的个性故事 / 44

优秀教师成长启示录 潘小明：抬起头，往下看 / 49

第三章 EQ 与成功——优秀教师的情商资本

1. 培养情商，每个教师的必修课 / 57

2. 提高教师情商的有效途径 / 59

3. 突破教师低情商的 3 种障碍 / 63

4. 做一个高情商的教师 / 67

5. 高情商教师的高情商故事 / 70

优秀教师成长启示录 田丽利老师的课堂有点儿“甜” / 74

第四章 做有学识的教师——优秀教师的才学资本

1. 怎样成为一个学识丰富的教师 / 83

2. 教师必读的经典书籍 / 87

3. 教师要终身学习 / 95

4. 教师学习能力的建设 / 99

优秀教师成长启示录 周步新：享受真语文 / 107

第五章 做研究型教师——优秀教师的专业资本

1. 我们都能成为研究型教师 / 115

2. 学会研究 / 119

3. “教中研，研中教”：教师的研究之路 / 123

优秀教师成长启示录 吴继烈：从“高原”到“高地” / 129

第六章 挑战工作——优秀教师的职业资本

1. 认识你的职业优势 / 137
 2. 做一个有爱心的好教师 / 141
 3. 教师的职场礼仪 / 145
 4. 教师的教学语言艺术 / 155
 5. 决定事业成功的8个细节 / 159
 6. 老师，你每天、每周、每学期都规划了吗 / 163
- 优秀教师成长启示录 华应龙的数学流年 / 167

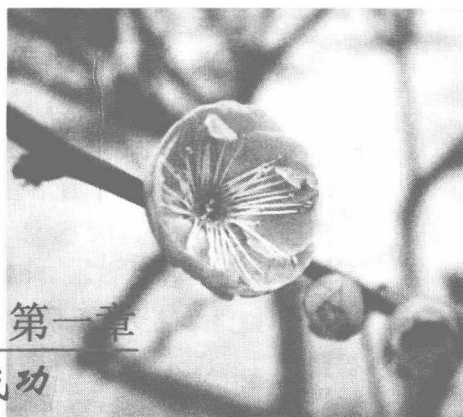
第七章 提高个人魅力——优秀教师的品位资本

1. “腹有诗书气自华”：教师的文化底蕴 / 175
 2. 做有品位的教师 / 178
 3. 生命质量决定品位人生 / 181
- 优秀教师成长启示录 靳忠良的“英雄教师”情怀 / 184

第八章 人脉——优秀教师的社会资本

1. 人脉决定成败 / 193
 2. 亲爱的老师，请开设你的人脉账户 / 196
 3. 如何构建自己的人脉圈 / 199
 4. 优秀教师的人脉资源效应 / 202
- 优秀教师成长启示录 欧阳中石：一生只做教书匠 / 204

后 记 / 209



第一章

我可以成功

——优秀教师的心理资本

1. 心中有梦想，我就是成功者

当我们心怀梦想，心态积极并把自己看作成功者时，我们就开始走向成功了。

应届毕业生小杰和小哲同时到北京的一所普通中学任教，在大学期间，他们都是佼佼者。到学校以后他们都遇到了一些问题。小杰性格开朗，豁达大度，对一些复杂的人际关系特别是一些不公平的待遇，能以平常心去对待，努力做到一门心思教好书，自然得到了学生的爱戴和领导、同事的肯定。然而，小哲的态度却有些消极，总觉得自己不得志，遇到一点挫折就自怨自艾，或抱怨学生的基础差、同事不好相处，也不认真备课，结果，他越来越不受学生欢迎，还因教学效果不佳受到学校批评。

两个年轻教师起点相同，却走出了两条截然不同的成长道路，这值得我们深思。

任何事物，都有两面性，关键在于人们怎样去对待。上面提到的小哲老师只看到眼前不利的因素，不能以积极的态度去分析事物；而小杰老师的态度则是积极的，他更多地从自身查找原因，并努力改进自己，最终取得成功。

工作强度大，工资不高，评职称不易，家长期望值高，学生难教，升学压力大……随着社会的发展与变化，教师感到前所未有的压力。越来越多的教师正受到这种在心理学上被称为职业倦怠的教师职业病的困扰。因此，良好的心理素质，是一名优秀教师必须具备的条件之一。

北京师范大学林崇德教授认为，教师的心理素质是教师在教育活动中表现出来的，决定教育教学效果，对学生身心发展有直接而显著影响的心理品质的总和。因此，要成为一名优秀教师，就必须在教学过程中培养自己良好的心理素质。

美国成功学大师拿破仑·希尔曾说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

从心理学的角度看，一个人面对事情所持的心态，往往决定事情的成败。人通常会受心理暗示的影响。心理暗示是指人受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，是人们在日常生活中最常见的心理现象。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。

心理学家巴甫洛夫认为，暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向这项内容。

为了追求成功或逃避痛苦，人们通常会不自觉地使用各种暗示的方法。比如，当困难临头时，人会寻求安慰——“快过去了，快过去了”，从而减少忍耐的痛苦；在追求成功时，会设想目标实现时激动人心的情景。这种行为其实是心理暗示行为，它可以为人们提供动力，提高耐受挫折能力，使人们保持积极向上的精神状态。

科学研究表明，积极的心理暗示有助于人们克服困难，会使人看到希望，保持进取的旺盛斗志；消极的心理暗示会使人沮丧、失望，对生活产生抱怨情绪，进而自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

哈佛大学的罗森塔尔博士曾在加州的一所学校里做过一项著名的实验：

一个新学期开始了，罗森塔尔博士让校长把学校的三位教师叫进办公室，对他们说：“从你们过去的教学表现看，你们是本校目前最优秀的老师。因此，我们特地从全校学生中挑选了100名最聪明的学生，并将他们组成三个班，请你们分别执教这三个班。我们发现，这些学生的智商比学校里的其他孩子要高，希望你们让他们取得更好的成绩。”

三位老师听了这番话后都高兴地表示：“一定尽力。”

这时，校长又叮嘱三位老师，要像平常一样对待这些学生，不要让学生或学生的家长知道他们是被特意挑选出来的。三位老师答应了。

一年之后，这三个班的学生们的成绩果然排在这所学校乃至所属学区的前列。

这时，校长告诉三位老师，这些学生并不是刻意选出的最优秀的学生，只不过是全校学生中随机抽调出来的普通学生。

这三位老师没想到事情是这样的，于是沾沾自喜，都认为自己的教学水平的确很高。

这时，校长又告诉他们另一个事实：他们也不是从全校教师中特意挑选出来的最优秀的教师，也只是随机抽调的普通教师。

这个故事告诉我们：所谓的天才其实都是靠自己的努力，发掘自身内在的潜力从而改变命运的。

美国亿万富翁、工业家卡耐基曾说：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”

心中有梦想，我就是成功者！亲爱的老师，当我们心怀梦想，心态积极并把自己看作成功者时，我们就开始走向成功了。



小贴士

健康情绪自我心理测试

亲爱的老师，你能够调节和控制好自己的情绪吗？你的情绪稳定吗？心理学家认为，情绪稳定是一个人心理成熟的重要标志，只有情绪稳定、心态从容的人才能从容面对人生的挑战。检测一下自己的情绪状态吧，请完成下面的题目：

- 通常情况下，我有能力克服各种困难（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- 我见了关在铁笼里的猛兽也会惴惴不安（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- 如果我到一个新环境，我会（ ）
A. 把生活安排得和从前不一样
B. 不确定
C. 和从前相仿

4. 我一直觉得，我一定会在有生之年达到我所预期的目标（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
5. 我现在仍然敬佩我在小学时敬佩的老师（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
6. 我不知道有些人为什么总是回避我或冷淡我（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
7. 我是一个善意待人的，但我却常常得不到好报（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
8. 当我在大街上遇到我不愿意打招呼的人时，我常常避开（ ）
A. 极少如此 B. 偶尔如此 C. 有时如此
9. 如果有人在我聚精会神地欣赏音乐时高谈阔论，我会感到恼怒（ ）
A. 我仍能专心听音乐
B. 介于 A 和 C 之间
C. 不能专心听音乐并感到恼怒
10. 我不论到什么地方，都能清楚地辨别方向（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
11. 对我所学的知识我很热爱（ ）
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
12. 我的睡眠常常被生动的梦境干扰（ ）
A. 经常如此 B. 偶尔如此 C. 从不如此
13. 我的情绪一般不受季节气候变化的影响（ ）
A. 是的 B. 介于 A 和 C 之间 C. 不是的

计分表

序 号	得 分	得 分	得 分
1	A. 2	B. 1	C. 0
2	A. 0	B. 1	C. 2
3	A. 0	B. 1	C. 2
4	A. 2	B. 1	C. 0
5	A. 2	B. 1	C. 0
6	A. 0	B. 1	C. 2