

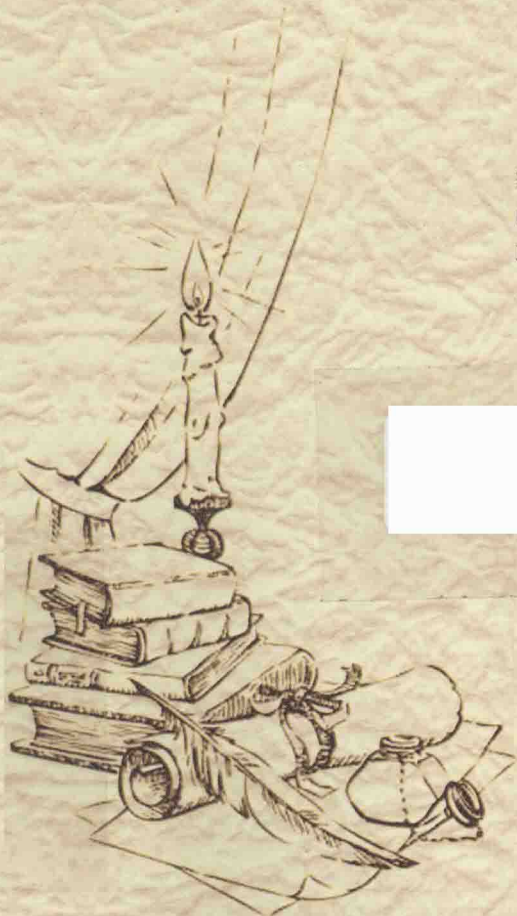


行知工程  
教师必读系列

# 教师必学的 16堂修养课

武宏伟◎著

教师不加强修养，教育就没有希望；教育没有希望，国家就没有希望。本书强调的是教师的“修养”二字，即教师的自我教育。无论是想从事教师职业的人，还是已从事教师职业的人，都能学以致用。





行知工程  
教师必读系列

# 教师必学的 16堂修养课

武宏伟◎著



江苏凤凰教育出版社  
Phoenix Education Publishing, Ltd

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教师必学的 16 堂修养课/武宏伟著. —南京: 江苏凤凰教育出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5499-4429-3

I. ①教… II. ①武… III. ①教师—修养 IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213068 号

- 书 名 教师必学的 16 堂修养课  
作 者 武宏伟  
责任编辑 午新生 雷利军 李志靖  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)  
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>  
照 排 润星之源文化有限公司  
印 刷 三河市华润印刷有限公司  
厂 址 河北省三河市杨庄镇杨庄村  
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16  
印 张 16.25  
字 数 283 千字  
版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5499-4429-3  
定 价 30.00 元  
网店地址 <http://jsfhjychs.tmall.com>  
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909  
E - mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

# 前 言

社会持续稳步向前发展，关键靠教育；教育持续稳步向前发展，关键靠教师。可是，目前教师队伍的状况令人忧虑——有些教师素质较低，职业道德缺失，心态失衡，对职业有倦怠感，教育观念和知识结构跟不上时代要求。这些问题已经严重阻碍了教育的发展和进步。

据教育部2013年6月公布的数据，我国各级各类学校共有教师1442万人。这些教师的综合素质怎么样？有关教育研究部门2005年做了一项调查，统计分析如下。

第一，中国教师学历层次进一步提升。2005年，全国普通小学、初中、高中专任教师学历合格率分别为98.62%、95.24%和83.46%，比上一年分别提高0.31、1.45和3.87个百分点。高校具有研究生学历的教师共有36.6万人，占教师总数的34.86%，比2000年增长了7.8个百分点。

第二，中国教师职称结构有所改善。2005年，全国普通小学、初中、高中专任教师中具有高级职称的比例分别为42.55%、6.56%和19.29%，比上一年分别提高3.28、0.93和0.80个百分点。高校有正、副高级专业技术职称的教师39.94万人，占教师总数的38%，比2000年增长了0.9个百分点。

第三，中国教师队伍总体上呈年轻化态势，中青年教师成为主体。2005年，中国普通小学、初中、高中年龄在35岁以下的专任教师比例分别达45.82%、60.01%和55.07%，年龄在45岁以下的比例分别达70.98%、86.44%和82.30%。在高校，已有大约2/3的教师年龄在40岁以下。

这一统计结果虽然距今已有多年，但仍能在一定程度上说明问题。教师学历、职称越来越高，教师队伍年轻化，这是否意味着现在教师的素质提高了呢？不是！因为学历高不等于素质高，职称高不等于素质高，年轻也不意味着素质高。

教师队伍整体素质的现实状况已引起国家的高度重视。2012年2月，教育部下发了《幼儿园教师专业标准（试行）》《小学教师专业标准（试行）》和《中学教师专业标准（试行）》三个文件，并开始征求意见。受校园性侵犯事件、虐童事件、体罚事件等影响，教师素质问题已被推向风口浪尖，国家

和各地教育行政部门也相继出台了一系列的措施来加强师德建设。

国家制定的提高教师素质的规范是大政方针，地方教育行政部门的相关规定是落实政策，那么，学校该如何衡量教师素质的高低？教师该如何做才能切实提高素质？这里还有许多问题需要解决，有许多事情需要落实，有许多“文章”可做。

目前，我国缺少一门系统研究、探讨、践行教师修养问题的课程，“头疼医头，脚疼医脚”的现象比较严重。十年前我开始关注这个问题，并陆续撰写文章来探讨、研究和践行这个大课题。近两三年，我越来越深刻地认识到建立“教师修养”课程的必要性和紧迫性。于是，我探讨、研究这门学问的脚步加快了。到目前为止，我已围绕此课题写出了100余篇文章，绝大多数刊登在国内具有影响力的报纸杂志上。我把这些成果整理归纳、丰富完善，就形成了这本《教师必学的16堂修养课》，希望无论是想从事教师职业的人，还是已从事教师职业的人，都能学以致用。

《教师必学的16堂修养课》由教师修养概论、教师的品德修养、教师的文化修养、教师的专业素质修养四章组成。每一章都有一个具体的“教师修养”主题；每一课都从几个方面来具体阐述每一章的主题；每一个方面的内容都是一篇相对完整文章；每一篇文章都各自独立又相互联系，并从不同侧面、不同角度来阐释每一课的主题。由此形成了一系列教师修养课程：从做人到做事，从师德到师才；从教育到教学，从方法到内容；从知识到能力，从情感态度到价值观；从言行到举止，从心理、性格到理想、境遇；从课上到课下，从教育到管理；从对方针政策、规章制度和标准的理解掌握到具体落实；从老教师到中青年教师，从校长到各级管理人员……这是我三十多年教育生涯的经验教训、心得体会的总结和升华。

《教师必学的16堂修养课》强调的是教师的“修养”二字，即教师的自我教育。提高教师整体素质，虽然学校、教育行政部门责无旁贷，但更主要的还在于教师本人。自我教育是教师以一定的世界观和方法论，认识主观世界和教育自己的全部过程；是教师以自己已经形成的综合素质为基础提出一定的奋斗目标，监督自己去实现这些目标，并评价自己实践结果的过程。

教师不加强修养，教育就没有希望；教育没有希望，国家就没有希望。希望教师修养问题能成为大家共同研究、践行的课题，希望《教师必学的16堂修养课》能成为教师的必读书目、必学课程和必练之功。练就此功，功在当代，利在千秋。

# 目 录

<b>第一章 教师修养概论</b> .....	1
<b>第1课 教师修养的概念和表现</b> .....	3
一、“教师”的含义 .....	3
二、修养的概念 .....	3
三、有修养的表现 .....	5
四、教师修养的表现 .....	7
<b>第2课 教师修养的内容和途径</b> .....	11
一、修养的内容 .....	11
二、教师修养的内容 .....	13
三、教师修养的途径 .....	16
<b>第二章 教师的品德修养</b> .....	25
<b>第3课 教师的职业道德修养</b> .....	27
一、关于《中小学教师职业道德规范》 .....	27
二、教师职业道德修养概述 .....	29
三、师德之魂是身正 .....	34
<b>第4课 教师的做人修养</b> .....	38
一、教师更要学会做人 .....	38
二、让自己阳光起来 .....	39
三、我们是教育家吗 .....	42
四、教师的顺境修养和逆境修养 .....	44
五、当心陷入师生恋的泥潭 .....	49
<b>第5课 教师的个性修养</b> .....	54
一、教师良好性格的特征 .....	54

二、教师性格修养及对教育的影响 .....	59
三、个性教师与个性化教育 .....	62
四、教育要敢于说“不” .....	64
第6课 教师的角色修养 .....	70
一、校长是什么角色 .....	70
二、校长为何难成教育家 .....	73
三、如何做好中层干部 .....	76
四、年轻教师“五戒” .....	77

### 第三章 教师的文化修养 .....

第7课 教师的基础文化修养 .....	83
一、教师基础文化修养概述 .....	83
二、教师要饱读诗书 .....	88
三、教师的写作“必修课” .....	93
四、教师要掌握的语言文字类政策法规 .....	96
五、教师要掌握的教育类法规文件 .....	98
第8课 教师的语言文化修养 .....	100
一、教师语言的特点 .....	100
二、教师的语言修养 .....	104
第9课 教师的才艺文化修养 .....	108
一、教师的音乐、美术、舞蹈、朗诵修养 .....	108
二、教师的演讲、辩论、表演修养 .....	113
第10课 教师的科研文化修养 .....	118
一、论文是只“潜力股” .....	118
二、论文发表的技巧 .....	120

### 第四章 教师的专业素质修养 .....

第11课 教师专业素质修养概述 .....	125
一、教师专业素质的相关概念 .....	125
二、教师专业素质研究综述 .....	130

三、教育教学温馨提示 70 条 .....	136
四、提高教师整体素质,“领导”是关键 .....	139
第 12 课 优秀教师的标准 .....	143
一、国内优秀教师的标准 .....	143
二、国外优秀教师的标准 .....	149
三、中、美优秀教师标准比较 .....	155
四、“三者”兼备教师为何难求 .....	160
五、教师有价值经验的积累 .....	162
六、重视非教学素质的提高 .....	165
第 13 课 好课的标准 .....	167
一、好课的标准综述 .....	167
二、中、美好课的标准 .....	174
三、公开课的实与虚 .....	177
第 14 课 教育教学思想素质修养 .....	181
一、教师要教学生做人——以语文教学为例 .....	181
二、指导自学是教育的一项重要任务 .....	184
三、省时、高效就是课改 .....	186
四、未来教育,需要关注家长 .....	188
五、带着理念去上课 .....	193
六、强化观念、淡化设计是教学兴盛之路 .....	196
七、听完课就走,有悖情理 .....	198
八、杜绝抄作业,要从教学改革做起 .....	201
第 15 课 教育管理方法修养 .....	203
一、教育是管理的艺术 .....	203
二、学校的管理是思想的管理 .....	204
三、和谐校园,需要尊重式管理 .....	208
四、班级管理的核心是学生自我管理 .....	213
五、做使用管理后记的高手 .....	216
六、批评教育要注意学生的心理安全 .....	218
七、另类的教育惩罚措施 .....	222
八、警惕教育教学中的不安全管理行为 .....	225



第 16 课 教学方法修养 .....	229
一、教学中的“几多几少” .....	229
二、上课拖堂的危害、成因及应对措施 .....	233
三、作业与成绩 .....	235
四、作业一定要全批全改吗 .....	240
五、预习和练习走进课堂，减负就不是梦想 .....	244
六、板书与多媒体整合使用 .....	246



# 1 第一章

## 教师修养概论

人人重视修养，人人有修养，社会才能文明发展、快速进步。社会发展靠教育，教育发展靠教师，作为人类灵魂的工程师，教师更应该重视修养，有修养。





## 教师修养的概念和表现

### 一、“教师”的含义

“教师”一词有两重含义，既指一种社会角色，又指这一角色的承担者。广义的“教师”指传授知识、经验的人；狭义的“教师”指受过专门教育和训练，并在教育机构（学校）中担任教育、教学工作的人。狭义地理解，“教师”就是受过专门教育和训练，在学校中向学生传递人类科学文化知识和技能，发展学生的身体素质，对学生进行思想道德教育，培养学生高尚的审美情趣，把受教育者培养成社会所需要的人才的专业人员。

### 二、修养的概念

#### （一）修养的有关解释

##### 1. 《现代汉语词典》对“修养”一词的解释

- (1) 指理论、知识、艺术、思想等方面的一定水平。
- (2) 指养成的正确的待人处事的态度。

##### 2. 《伦理学大辞典》对“修养”一词的解释

修养指人们在思想品质、道德意识、政治觉悟、文学艺术、知识技能等方面的长期的自我锻炼，以及由此达到的一定程度或水平。

##### 3. 《汉语大词典》对“修养”一词的解释

- (1) 指道家的修炼养性。
- (2) 指培养高尚的品质，或求取学识品德之充实完美。古代儒家多指按照其学说的要求培养完善的人格，使言行合乎规矩。

- (3) 指正确的待人处世的态度。
- (4) 指思想、理论、知识、艺术等方面所达到的水平。
- (5) 学习，仿效。
- (6) 休息调养。

## (二) 修养的概念综述

根据上述解释和目前学术界的看法，修养的概念可以概括总结为以下几点。

(1) 人们在思想、品德、学术、技艺等方面，为获得某种能力和品质所进行的勤奋学习和刻苦锻炼，以及经过长期努力所达到的某种能力和所形成的品质的水平。

(2) 个人认识、情感、意志、信念、言行和习惯的修炼和涵养。

(3) 人在个体心灵深处进行的自我认识、自我解剖、自我教育和自我提高。

## (三) 修养一词的历史沿革

“修养”一词，在中国伦理思想史上，有着极其丰富的思想内涵。儒家、道家、墨家都讲修身，但内容不尽相同。儒家的修身标准主要是忠恕之道和“三纲”“五常”，修身的过程是格物、致知、诚意、正心；道家的修身要求顺应自然；墨家则要求做到“志功合”，兴利除害，平天下。

孔子可以说是最早提出“修养”思想的人。他在阐述修养思想时，用的是“修德”“克己”“正身”“修己”等概念，而其中“修己”与修养概念最相近。这种思想，开创了修养思想发展的先河。

在修养思想及其概念的演变过程中，孟子是一个关键性人物。他起到了承上启下的作用，既继承了孔子的修己、正身、克己等思想，又将这些思想发扬光大，提出了“修身”和“养性”等新的思想和概念，这就是后来出现的“修养”概念的本义。

荀子也对中国古代的修养思想做出了突出贡献。他有许多言论都提到了“修身”，《荀子》中专门有《修身》一篇，系统地阐发了儒家对修养美德的看法。

孔子、孟子、荀子都是儒家学派的代表人物，从他们对修养思想的阐述可以很清楚地看出，儒家比其他学派更重视修身问题。墨家学派也讲修身，《墨子》一书中也有《修身》一篇和《所染》一篇，内容主要讲修身。墨家

对修身问题也比较重视，但墨家思想对后世的影响较小。道家讲“养生”思想，但其偏重于“长生不老”之术，离道德修养较远，因而除了在修养的方法上对后世有一定影响外，在思想内容上对后世的道德修养思想影响较小。

此外，佛教也讲“洁身”“澡身”等，但由于佛教主要从宗教的角度来谈修养问题，因而对世俗道德修养观念的影响主要是方法上的，而且受到儒家学说的影响而世俗化了。

到了宋代，理学集大成者程颐，把孟子的“修身”和“养性”思想融会，明确提出了“修养”概念。这一概念一直延续至今。

“修养”这个概念有广义和狭义之分。广义的修养指人们知识学习、能力锻炼、境界提高的过程以及所达到的水平；狭义的修养则主要指人们的道德修养，包括学习道德知识、培育道德情感、磨炼道德意志、确立道德信念、从事道德实践的活动过程以及所形成的道德品质和达到的道德境界。

思想道德修养既不等于广义的修养，也不等于狭义的修养，其外延介于这二者之间。思想道德修养不包括广义修养中的文学艺术修养和知识技能修养。所以，思想道德修养这个术语的外延比广义的修养要窄一些，但思想道德修养不仅仅是待人处事的态度和道德品质的修养，因而比狭义修养的外延又宽一些。

### 三、有修养的表现

中国古代把有修养的人称为君子。什么样的人才能称为君子？君子有什么表现？孔子在《论语》中有大量关于君子的论述。在举止上，孔子说：“文质彬彬，然后君子。”“君子正其衣冠。”更具体一些，就是“君子泰而不骄，小人骄而不泰”“君子欲讷于言而敏于行”“敏于事而慎于言”。这都是指做人要谦虚、低调和内敛，也就是说低调做人、踏实做事，反对那种放肆、张狂的言行。当子贡问什么是君子时，孔子又进一步做了说明：“先行其言，而后从之。”孔子的学生子夏则进一步阐述：“君子有三变：望之俨然，即之也温，听其言也厉。”

孔子以“五事”为标准描述君子：“貌曰恭，言曰从，视曰明，听曰聪，思曰睿。”孔子还要求为人处世必须要做到“九思”：“视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”在社会和组织中，孔子又教导我们“君子矜而不争，群而不党”。也就是说，人不可以没有自信和人格的尊严，不可处处计较、事事相争；可以团结共事，但不

能像某些政客似的把团结变成了“结团”。要做到这些就要“君子求诸己”，即严格要求自己。因此，在人际关系问题上，要“躬自厚而薄责于人”，必须严于律己，宽以待人。这些“温良恭俭让”“君子坦荡荡，小人长戚戚”等论述，对于我们今天学习探讨“修养”问题仍有重要的现实意义。

现在看来，有修养，在言谈举止等方面的表现可以概括为如下几条。

### （一）和蔼可亲，谦虚随和

对人要和蔼可亲、彬彬有礼，不冷淡、不粗野、不急躁、不固执，要从内心关爱、帮助别人，不仅对自己的家人有爱心，对素不相识的人也应有“爱人”“知己”的精神。

古人说：“满招损，谦受益。”谦虚是受人欢迎的态度。与人交往时，不因帮助过他人而吹嘘邀功，不因自己比他人多一点知识或有一技之长而津津乐道，不自认为比别人强而以高人一等的姿态出现。任何自傲的情绪都会成为成功路上的障碍。

### （二）理解宽容，与人为善

我们应该理解别人的需要和行为习惯，理解别人的情绪情感，理解别人的立场和态度，甚至理解自己不喜欢的人的言行。在生活和工作中，如果有人和我们的看法不一致，或者侵犯了我们的利益，只要不触犯我们的原则，都要给予宽容、理解。当然宽容不是纵容，不是放弃原则立场的姑息迁就，也不是做“老好人”。对于邪恶的、居心叵测的不良行为，绝不能采取回避的态度，要予以反击。

与人为善就是用善意的眼光看待生活，用善意的行为对待他人。别人有难时，扶他一把；别人危急时，挺身而出；别人烦恼时，排忧解难；别人成功时，愉悦祝贺。我们应该减少恩怨，避免争斗；尊老爱幼，助人为乐；乐善好施，增添乐趣；和睦相处，平等互助；遇事不争，好事谦让。

### （三）谈吐有节，热情诚恳

在同别人谈话的时候，我们要注意力集中，不要翻东西、看书报，或心不在焉，显出一副无所谓的样子；不随便打断别人的谈话，要先听完对方的发言，然后再去反驳或者补充对方的看法和意见；避免高声讲话，要心平气和、以理服人；要尊重他人的观点和看法，即使自己不能接受或不同意，也不当面指责对方“瞎说”“废话”“胡说八道”等，而是陈述己见，分析事

物，讲清道理。

我们对待别人应该热情、亲切、自然、真诚。无论说什么、做什么，需由内心发出。帮助别人，需诚心诚意，不带其他目的。

#### （四）举止得体，文明礼貌

我们应该自觉维护环境卫生，不随地吐痰、乱扔垃圾；公共场所不大声喧哗，见人主动打招呼；衣着整洁，注意形象；排队办事，讲究秩序；安全出行，不抢行、不乱挤；爱护公物，不损坏公共设施；使用文明礼貌用语。

#### （五）言必信，行必果

我们参加各种活动要守时，不能如约要事先通知；做事要讲信誉，要对自己说的话负责任；承诺别人的事情，一定要兑现。

#### （六）能屈能伸，百折不挠

能屈能伸是一种忍受屈辱的能力。要想成就大事，忍受暂时的苦难和屈辱是必要的，能忍别人忍受不了的痛苦，才能做别人不能做的大事。忍受孤独的能力是成功者的必备条件，忍受失败的能力是重新振作的力量源泉，忍受屈辱的能力是成就大业的必然前提。

百折不挠是一种忍受失败的能力。许多人失败以后常常找外在的理由，为自己寻找逃避责任的借口。其实一切失败都应该归咎于自身原因，要善于从失败中反思、总结，然后提升自己，使自己尽快从失败中走出来。

### 四、教师修养的表现

作为一名人民教师，除了应具有上述的几种修养外，还应具有如下几个方面的修养。

#### （一）仪表

仪表是指人的外表，它包括衣着、发式、举止和姿态等。教师仪表是教师风范的内容之一。中小学生对模仿，教师的仪表对学生审美观的形成起着重要作用。因此，教师仪表应当具有职业美，即衣着、发式等都要整洁、大方。

所谓整洁，就是整齐和洁净，教师的衣服不论质量、新旧如何，都要做



到端正、妥帖、干净、平整。这样，即使衣服朴素、款式陈旧、质料一般，也会给人以清新、高雅之感，令学生可亲可敬，无形中成为学生学习的榜样。

所谓大方，就是服饰、发式不要过分追求时尚华美。一般来说，教师的服装式样宜庄重、明快和自然，服装色彩不宜太鲜艳、太刺眼，而应素雅、含蓄。一个教师如果经常打扮得花枝招展，会分散学生学习的注意力，并有可能成为学生议论的话题，这样会影响教学的效果和教师的威信。

教师还应该有风度。所谓风度，是指一个人的精神气质、举止行为以及姿态等。教师的举止姿态，总的要求是稳重端庄、落落大方。在公众场合，教师应注意自己的谈吐和动作，不要随地吐痰、乱扔烟蒂。

总而言之，教师在任何场合都应自觉保持良好的仪表，待人接物严肃而温和，举止态度谦恭而自信，这样才能得到学生的爱戴和社会的尊重。

## （二）言谈

“师者，传道授业解惑也。”教师承担的主要任务离不开语言表达，因此，作为一名教师，我们要懂得语言表达时应遵守的礼仪礼节。

### 1. 讲台上的言谈

（1）表达要准确。在讲台上，教师在讲授教学内容时应注意，学校设置的每一门课程都有其严谨性、科学性。教师在教授时应严格遵循学科的要求，掌握专用名词和专业说法，不可随意通俗化，甚至庸俗化。同时，讲课要紧扣教学中心，要严密、直接。

（2）音量要适当。讲课不是喊口号，声音不宜过大，否则会让学声嘶力竭之感。如果声音太低，会很难听清，影响教学效果。

（3）语言要精练。讲课要抓中心，不说多余的话，给学生干净利索的感觉。

（4）讲课时可以插入一些风趣、幽默的话，以活跃课堂气氛，提高学生学习的兴趣。但不可过于随便，削弱学科的严肃性。过多地在课堂上讲笑话，会影响正常教学。

### 2. 与学生的谈话

教师为了做好学生工作，要经常与学生谈话，谈话时要举止文明，分清场合。

（1）提前通知，有所准备。谈话最好提前通知学生，这既是一种礼貌，又是对学生的尊重。最好先简要说明内容，让学生有思想准备，然后商定谈