

好习惯=好老师

谷炳兴◎编著



教育科学出版社

ESPH Educational Science Publishing House

好习惯=好老师

谷炳兴◎编著

教育科学出版社
·北京·

出版人 所广一
策划编辑 刘 灿
责任编辑 王利华 杨 巍
责任美编 王四海 刘玉丽
版式设计 宗沅书籍设计
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯=好老师 / 谷炳兴编著. —北京: 教育科学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5041-8214-2

I. ①好… II. ①谷… III. ①小学生-习惯性-能力培养 IV. ① G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007456 号

好习惯=好老师

HAO XIGUAN = HAO LAOSHI

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

市场部电话 010-64989009

邮 编 100101

编辑部电话 010-64981265

传 真 010-64891796

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 宗沅雅轩

印 刷 北京中科印刷有限公司

版 次 2014 年 4 月第 1 版

开 本 140 毫米 × 210 毫米 32 开

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

印 张 7.625

印 数 1—5 000 册

字 数 80 千

定 价 20.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

伍杰*

编了一辈子书，出了一辈子书，读了一辈子书，如今年逾八旬，老眼昏花，读都怕读不动了。闭上眼睛想想，过往几十年读过的、编过的、出过的书中，有多少算得上是“好书”？真不好下结论。近年来，中央宣传部、中央精神文明办推动发起了“五个一”工程评奖活动，每年一届，其中一个“一”就是“一本好书”的评选。全国几百家出版社，每年出版十多万种新书，能入选的寥寥，能评上“好书”的更是寥寥。悲哀吗？好像有点。自从任继俞先生去世后，自己老是伤感，其中就含有对“好书”的期盼，总觉得自己这个老出版协会的副主席应该多出版点儿“好书”，才对得起读者、对得起国家。可是我老了，编不动了，寄希望于年轻的才俊们吧。

就在我闭目思虑出版业的前景时，巧逢老朋友忘年交崔金

* 伍杰先生系中国出版工作者协会原副主席、中共中央宣传部出版局局长。

生先生前来探望，并带来了几册书稿且请我为其作序，此举让我十分惊异。我和金生先生共事多年亦师亦友，他从来未求我帮人出过什么书，更未求我为书作过序，包括他自己的著作。究其原因恐怕是怕别人说借“伍杰”之光，有沽名钓誉之嫌吧。金生先生是我一生中相知甚深的人之一，他在业务上对己对人都十分严格甚至有些苛刻，一般水平的书稿是很难得到他赞赏的。今天是怎么了，莫非真的淘到“好书”了吗？

看了作者简介，方知作者名为谷炳兴，是一位农村最基层小学（河北省青县流河镇中心小学）的校长，教育生涯三十多年。其中一线教学十七年，任校长十七年，有丰富的教育教学经验，可谓一名传奇式的人物。他在教学期间，创造了一个又一个的教学奇迹，被誉为常胜将军；任校长后，率领全校师生坚持改革创新，教育教学成绩一直居于全镇之首，在2008年全县语、数、外三门学科大抽测中获得全县第一名。在县教育局的组织下，曾两次举行全县学校管理现场会。他所在的学校没有不会教的老师，也没有学不好的学生；他所在的学校早已是县级示范学校、市级学校管理明星学校、省级实验学校。

再看这几本书稿，是教育系列丛书。其中两本书名分别是《好习惯 = 好学生》和《好习惯 = 好老师》。遵照金生先生的要

求，我认真再认真地看了两遍书稿，掩卷深思：依我六十年出版之经历，所阅览过的教育类书籍不计其数，出版过的书也更多不胜数，但谷炳兴先生的书稿与之大不相同，他是出于职业的需要所编著的，也是他三十多年教育教学之领悟，十分珍贵。特点之一，版式新颖。这两部书稿可以说都是语录体，言简意赅、寓意丰富，打破了以往长篇大论、使人未读生厌的先例，可以起到一石激起千层浪的作用，读者看上一分钟、几分钟就会有奇特的收获。特点之二，面向全体。这两本书，每一个学生都需要读，每一名教师都需要读，每一位家长都需要读，也必须要读、要用。特点之三，非常实用。书的内容非常贴近学生、贴近教师、贴近家长、贴近教育，尤其是贴近实际。

我并非教育专业人士，但看了书稿后大有感触。纵观近年来出版的教育类图书，多为中外教育研究专著，专业而深奥，难为小学生、教师、家长所能读懂。相比之下，谷校长的两本书深入浅出，通俗易懂且易做。据此，我大体可以判定这两本书出版后，一定能被全国中小学生、家长、教师所喜欢，一定能有效转变教师和学生家长的教育观念，一定能提高学生自我教育、自主学习、自我管理的能力，一定能一定程度上提升中小学教育质量，并对整个国家的教育事业产生积极的影响。

我想，谷校长的需要也必然是全国中小学教师、校长的需要；他的学生及学生家长的需要也必然是全国中小学生和家长的需
要。现在，我国在校中小学生近两亿，中小学教师一千多万，中小
学生家长五亿多，这是一个多么大的读者群体啊！这么庞大的群
体如果都读读这两本书，必然会站在巨人的肩膀上，这些肩膀必
然能托起明天的太阳……

据悉，这两本书将由教育科学出版社出版，我为之高兴，希
望它们能成为未来“五个一”工程中的两本“好书”。这是一个
老出版工作者的举荐，并期盼出版者和编著者能共同获得这份
殊荣，是为序。

2012年3月18日

前 言

习惯是一种顽强而巨大的力量，好的习惯一旦形成之后，不仅会使你增强十倍、百倍的力量，而且使你做人、做事自然流畅，事事成功、万事如意。相反，一个人没有好习惯，在社会上或家庭里，必然会处处感到别扭、感到压抑，别人不喜欢，自己也愉快不起来。“没有好习惯，烦恼总不断”。

教师也是如此，每一位老师都想成为一名成功的教师、优秀的教师；每一位老师都希望自己能得到学生的喜欢、家长的信赖、社会的认可。但事实上，往往事与愿违，许多老师对工作满腔热忱，整天忙忙碌碌，把自己的心血都用在学生身上，其结果却不理想，常常事倍功半，自己苦恼，学生也烦恼。日复一日，年复一年，总也没有根本上的转变，使很多老师痛苦不已。

这是为什么呢？究其原因就是一个“习惯”的问题。因为这些老师没有养成一种科学的教育教学习惯，把功夫只用在学

生身上，而没有用在自己身上。其重要原因主要有三条：一是没有良好的自身修养习惯，二是没有科学的教育习惯，三是没有科学的教学习惯。如果我们努力把科学的教育理念、教育方法、教学方法等转化成自己的习惯，这种习惯一旦养成，就会使自己的教学工作得心应手、操作自如，形成一种定式，想不成功都难。到那时，教师教得轻松，学生学得轻松，而且产生理想的教育教学效果。再也不用为不被学生喜欢而烦恼，再也不用为自己的教学效果而担心，再也不会被繁忙的教学工作而缠绕。从此，您会从一个痛苦的世界走向一个幸福的世界，最终会得到“自我解放”。教学工作不再是一种压力和负担，而是一种快乐和幸福，从而形成一种“玩的教育”，终身享受教学工作的快乐。

使教育教学过程形成一种习惯，使教学工作成为一种快乐，是我多年的追求。在多年的教育教学实践中，我一直在思考、研究、实践这种追求，并且取得奇迹般的效果，被社会各界所公认，真正体会到教学是一种快乐，是一种幸福。此后，我最大的理想是将自己的教育教学习惯传递给所有热爱教育的老师们。因此，在2002年编写成一本小册子——《教师良好习惯规则》，从此，这本小册子就成为我校教师的校本教材和良师益友。经过实践，很快就产生了意想不到的效果，教师素质迅速提升，教育质量迅速提高，教育奇迹不断出现，这所普通的农村小学，也很快成为一所名校。

这本《教师良好习惯规则》，在多年的使用过程中，先后经过四次修订，在最后一次修订后更名为《好习惯 = 好老师》。在

编写和修订过程中，得到了我校部分教师的大力帮助，也得到了一些热心朋友的支持和鼓励，在此表示衷心的感谢！最后定版的《好习惯=好老师》，分成修养习惯、教学习惯、教育习惯三大部分，共包括100条规则，800多条细则。它最适合小学教师，中学教师及其他层次的教师也可以参考使用。它以特殊的呈现形式，随时为您提供一个快捷的教育指南，随时为您提供一份教育营养快餐，期待它成为您教育教学成功的导航，成为您从此迈向幸福之路的指南。

由于本人水平所限，这本小册子肯定还存在许多缺点，真诚希望教育专家、教育同行及关心教育的各界人士提出宝贵意见和建议，使其进一步优化完善，成为中小学教师最亲密的良师益友。特别希望老师们能以这本《好习惯=好老师》为参考，以只争朝夕的精神逐步养成各种教育教学的好习惯，在为自己创造成功和幸福的同时，也使学生发展得更好、更快，从而实现整体教育的成功，最终实现我国“科教兴国”、“人才强国”的战略目标。

谷炳兴

2013年10月于河北沧州

目 录

前言..... 001

修养篇

- 好习惯 001 树立现代教育观..... 003
- 好习惯 002 改革旧模式..... 005
- 好习惯 003 教好每个学生.....007
- 好习惯 004 注重自己的仪表（上）... 009
- 好习惯 004 注重自己的仪表（下）... 011
- 好习惯 005 热爱学习（上）..... 013
- 好习惯 005 热爱学习（下）..... 015
- 好习惯 006 巧用业余时间..... 017
- 好习惯 007 苦练基本功..... 019
- 好习惯 008 注重语言艺术..... 021
- 好习惯 009 善用体态语言..... 023
- 好习惯 010 以学生为中心..... 025
- 好习惯 011 经常赞美学生..... 027
- 好习惯 012 向学生学习（上）..... 029
- 好习惯 012 向学生学习（下）..... 031
- 好习惯 013 征求学生意见..... 033
- 好习惯 014 和学生一起活动..... 035
- 好习惯 015 和学生换位思考..... 037
- 好习惯 016 努力减轻学生负担..... 039
- 好习惯 017 谦虚谨慎..... 041
- 好习惯 018 互相听评课..... 043
- 好习惯 019 经常反思..... 045
- 好习惯 020 及时改进..... 047
- 好习惯 021 随时做笔记..... 049
- 好习惯 022 立即落实..... 051

好习惯 023	学习洋思经验	053
好习惯 024	认真办公	055
好习惯 025	勤于交流沟通	057
好习惯 026	遵守请假制度	059
好习惯 027	向学校咨询汇报	061
好习惯 028	健身养心	063

教学篇

好习惯 029	树立教学新理念	067
好习惯 030	开学初科学起步	069
好习惯 031	科学备课	071
好习惯 032	电脑备课	073
好习惯 033	课前再备课	075
好习惯 034	按时上下课	077
好习惯 035	培养学生自主学习	079
好习惯 036	课堂“十多”	081
好习惯 037	课堂简约	083
好习惯 038	课堂“四清”	085
好习惯 039	创造生成课堂	087
好习惯 040	课堂现代化	089
好习惯 041	启动有力	091
好习惯 042	科学组织教学(上)	093
好习惯 042	科学组织教学(下)	095
好习惯 043	课上必须少讲	097
好习惯 044	用目标统领全课	099
好习惯 045	创设情境	101
好习惯 046	科学提问	103
好习惯 047	科学评价学生(上)	105
好习惯 047	科学评价学生(下)	107
好习惯 048	善用媒体教学	109



- 好习惯 049 从底线学生抓起…………… 111
- 好习惯 050 让学生体验成功…………… 113
- 好习惯 051 把教学变成娱乐…………… 115
- 好习惯 052 整合教学过程…………… 117
- 好习惯 053 学—练—验…………… 119
- 好习惯 054 掀起课堂小高潮…………… 121
- 好习惯 055 教学生活化…………… 123
- 好习惯 056 提高课堂效率…………… 125
- 好习惯 057 巧纠课堂违纪…………… 127
- 好习惯 058 把每节课当公开课…………… 129
- 好习惯 059 课后反思…………… 131
- 好习惯 060 随时培养朗读…………… 133
- 好习惯 061 训练写规范字…………… 135
- 好习惯 062 科学板书…………… 137
- 好习惯 063 适时组织“三论”…………… 139
- 好习惯 064 科学练习…………… 141
- 好习惯 065 课内完成作业…………… 143
- 好习惯 066 科学批改作业…………… 145
- 好习惯 067 适时检测…………… 147
- 好习惯 068 科学讲评试卷…………… 149
- 好习惯 069 建立错题库…………… 151
- 好习惯 070 按课程表上课…………… 153
- 好习惯 071 重视体育教学…………… 155
- 好习惯 072 设法让学生“玩”…………… 157
- 好习惯 073 科学留家庭作业…………… 159

教育篇

- 好习惯 074 尊重学生（上）…………… 163
- 好习惯 074 尊重学生（下）…………… 165
- 好习惯 075 新开学一切从新…………… 167



好习惯 076	帮助学生制定目标·····	169
好习惯 077	科学培养学生习惯(上)···	171
好习惯 077	科学培养学生习惯(下)···	173
好习惯 078	用格言教育学生·····	175
好习惯 079	给学生创造快乐(上)·····	177
好习惯 079	给学生创造快乐(下)·····	179
好习惯 080	经常和学生谈心·····	181
好习惯 081	善于鼓励学生·····	183
好习惯 082	严格要求学生(上)·····	185
好习惯 082	严格要求学生(下)·····	187
好习惯 083	纠正学生坏习惯·····	189
好习惯 084	公正处理学生纠纷·····	191
好习惯 085	民主处理学生错误·····	193
好习惯 086	科学批评学生·····	195
好习惯 087	培养使用学生干部·····	197
好习惯 088	培养学生“兵教兵”·····	199
好习惯 089	抓时机转化后进·····	201
好习惯 090	用实例教育后进·····	203
好习惯 091	向学生介绍校情·····	205
好习惯 092	让学生承包班务·····	207
好习惯 093	科学办板报·····	209
好习惯 094	适时家访·····	211
好习惯 095	给家长下通知·····	213
好习惯 096	让学生记录自己·····	215
好习惯 097	经常进行红色教育·····	217
好习惯 098	科学借力·····	219
好习惯 099	经常进行安全教育(上)···	221
好习惯 099	经常进行安全教育(下)···	223
好习惯 100	训练学生自我教育·····	225
后记·····		226



修
养
篇





好习惯 001

树立现代教育观

1. 树立现代教育观，从“以教师为中心”转向“以学生为中心”。
2. 树立现代教学观，从“注重知识传授”转向“注重能力培养”。
3. 树立现代教材观，从“教教材”转向“用教材教”。
4. 树立现代教法观，从“以教为主”转向“以学为主”。
5. 树立现代评价观，从“以分数高低论优劣”转向“相对自己有了进步就是优秀”。

转变教育观，教育成功之关键
坚守旧观念，教育失败之根源
