

教师
新知

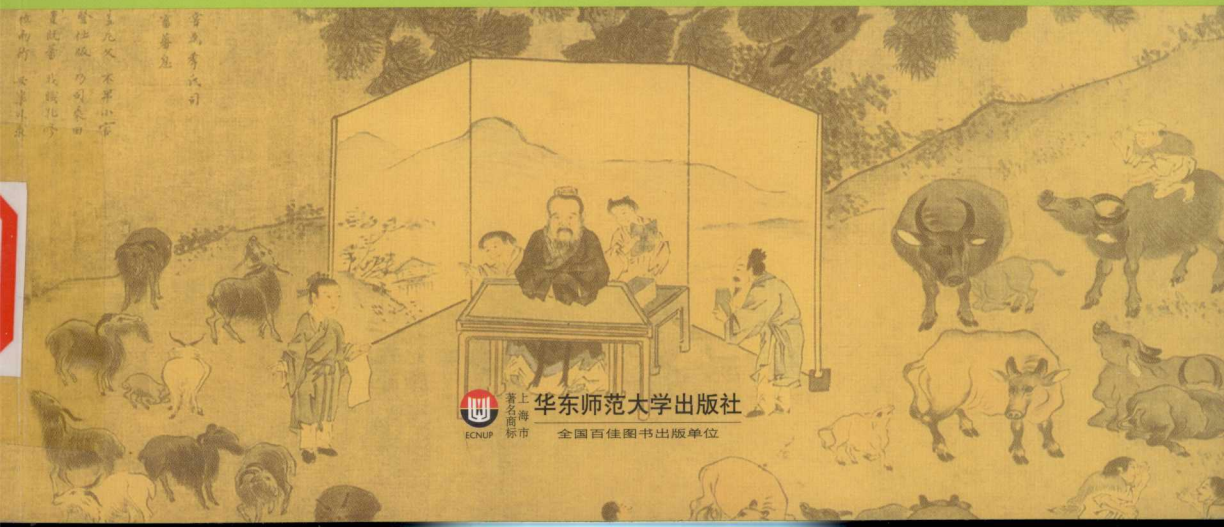
教师生命教育7讲

沈琪芳 夏雪梅◎编著

教师首先是一个人
然后才作为一种职业而存在



一个没有生命力的教师
如何激发学生的生命活力？



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

教师生命教育7讲

沈琪芳 夏雪梅◎编著

图书在版编目(CIP)数据

教师生命教育7讲 / 沈琪芳,夏雪梅编著. —上海:华东师范大学出版社,2012.4

(教师新知丛书)

ISBN 978-7-5617-9462-3

I. ①教… II. ①沈…②夏… III. ①教师—职业道德
IV. ①G451.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063706号

本著作系浙江省教育厅科研项目《培育教师生命素养的在职研修课程体系的开发研究》(立项号:Z200909308)的研究成果。

教师新知

教师生命教育7讲

编 著 沈琪芳 夏雪梅
责任编辑 刘荣飞
责任校对 王丽平
装帧设计 卢晓红

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 门市(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://hdsdcbs.tmall.com

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 17.5
字 数 240千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 978-7-5617-9462-3/G·5562
定 价 35.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

序

有感于对教师生命的忽视,几年前,我曾在《中国教育报》上发表过一篇短文《做生命型教师》。今天,又欣喜地看到了沈琪芳、夏雪梅编著的《教师生命教育7讲》一书的样稿,这不仅是对生命型教师的认同与深化,而且更使生命型教师的培育与发展落到了实处。

之所以要关注教师的生命素养,是因为教师的价值长期被工具化,缺少对其内在价值的关注。教师是一项伟大的职业、一项受人尊敬的职业。古代强调教师社会教化的价值,“国将兴必将贵师而重傅”(荀子)。而现代强调教师默默无闻的奉献精神,教师是红烛,燃烧了自己,照亮了别人;教师是春蚕,春蚕到死丝方尽;教师是铺路石,粉碎自己,平坦人生;教师是园丁,是人梯,是孺子牛……教师职业的价值就在于奉献,在于牺牲,在于为学生、为他人,而唯独不能为自己。当这种价值赞美转化为对教师的要求时,教师的自我生命不仅得不到肯定和提升,甚至有损于教师的“伟大”。如此的教师只能在无私的奉献中,在牺牲自我中,体现生命的价值和意义。当然,教师热爱学生、为学生奉献是必须的,但这并不意味着教师没有自己生命的意义,没有自我的生命权利和要求,没有自我的幸福生活和人生。教

师是“人”，不是“神”，就在于教师必须有自己的生活，教师的职业除了外在的社会价值，还必须具有内在的生命价值。提升教师的生命素养，使教师奉献学生、奉献社会的同时，也关怀自我的生命，使教师不再只是牺牲，而是过一种有尊严的幸福生活，体验到教师生命的内在价值。

之所以要关注教师的生命素养，在于改变现代性视野下技术化的教师发展模式，注重教师人格的培养。在现代性视野中，教育是一种技术，教师专业是一种技术型专业，教师是技工，是工程师，专业化实践就是训练教师的教学技术，使原先粗放式的生产转变为精耕细作，目的在于提高教育效率。现代性理念下的教师的培训与发展模式，采取的是一种技术化的路线，从培训的内容到培训的方式，都是如此。技术化的培训，视教师为“机器”，培训的目的在于使“机器”更快更好地运转，而无视作为人的教师的生命情感，因此，教师的培训也缺乏人文的知识，教师的专业发展只是为了更好地传授知识，而不是为了更好地“育人”。雅斯贝尔斯说：“教育是人的灵魂的教育，而非理性知识的堆积。”如是，灵魂的教育，不需要程式化的技术，它以生命影响生命，以灵魂唤醒灵魂。没有生命素养和人文关怀的教师，是没有灵魂的教师，即便再多的知识，再高超的教学技术，也不配做“人”的教师。

之所以要增强教师的生命素养，是因为我们对教师的生命关怀不够，甚至有所忽略。20世纪80年代以来，我们对学生的关注，从“学生是主体”到“让课堂焕发生命活力”，从尊重、赏识学生到无限地容忍和“零批评”，学生在教育过程中的地位日益得到重视，这种重视甚至到了无以复加的地步。相对于传统教育对学生的压制，这是教育的巨大进步。但我们不能不看到，在强调培养学生主体性、使学生焕发生命活力的同时，却不同程度地忽略了教师的主体性、忽略了教师的生命活力。试想，一个没有主体性的教师，怎么可能培养有主体性的学生；一个没有生命活力的教师，怎么可能激发学生的生命活力；一个缺乏创造的教师，怎么能够培养学生的创造性；一个深陷痛苦的教师，怎么能够为学生带来欢乐、创造幸福。一言以蔽之，缺乏生命素养的教师，也不可能培养出有生命素养的学生。因此，教师的生命素养不仅是教师本人生命质量的体

现,而且也是提升学生生命质量的前提。我们提倡关注学生的生命,不仅不能忽略教师的生命,而且还必须把对教师生命的关注作为首要的任务。

可见,增强教师生命素养、提升教师的生命质量,是教师生命发展的需要,也是学生生命发展和本真教育的需要。如此,教师的生命素养,既包括教师作为人的生命素养,也包括教师作为教育人的生命素养。前者是教师个体生命发展和幸福生活的要求,后者是本真教育和学生生命发展的要求。

当前,如火如荼的教师培训,关注的多是教师的知识素养、能力素养、师德素养,甚少关注教师的生命素养、人文素养。缺乏生命情怀和人文素养的教师,是发展不全面的教师,也无法适应新课程改革“三维目标”的要求。教师的培训在经历了知识教育、能力训练的范式后,必须关注生命素养和人文情怀,转向人格培育的范式。这既是国外教师教育的发展趋势,也是我国教师教育范式必须的改革。

《教师生命教育7讲》正适应了这一教师教育范式的变革。同样是一本教师专业发展的读物,它的独特之处在于:一、关注教师的生命素养,使教师真正地回归到了“人”,使教育真正地回归到了生命的“本真”;二、这本读物不是“教”材,而是一本“学”材,它站在教师的角度提供资料、思考问题,体现的是教师自主发展的意识。自主发展,本身也是教师生命素养的重要组成部分。

衷心地希望广大教师通过该书的阅读,增强生命素养,成就有生命的教育,做生命型教师,过幸福的教育人生。

冯建军

2012年3月8日

于南京师范大学

前言

教师生命素养：一种课程架构

有思想的人体验到，必须像敬畏自己的生命意志一样敬畏所有的生命意志。他在自己的生命中去体验其他生命。对他来说，善是保存生命，促进生命，使可发展的生命实现其最高价值；恶则是毁灭生命，伤害生命，压制生命的发展。这是思想必然的、绝对的伦理原理。

——阿尔伯特·施韦泽(德国)

一、为什么要关注教师的生命素养

纵观当今教育，社会对教师提出的要求越来越高，全社会都在呼吁“为了学生的一切，一切为了学生”。诚然，关爱学生是教师义不容辞的义务，但是，教师作为一群独特的生命体，他们的生命价值具有巨大的外部性，关注他们的生命质量，不仅造福教师自身，对于社会的生存和未来发展，也具有深远的影响意义。那么，在关注学生生命个体的同时，我们是否也应该同样关注教师个体的生命？

(一) 不容乐观的教师生命质量

我们的教师具有怎样的生命质量？仅仅从身体健康的角度来说，也不容乐观。有研究表明：

——有 65.1% 的中学教师患有的一种或一种以上“职业病”，常见疾病排在前 5

位的是腰背痛、咽炎、颈椎病、痔疮和胃炎或胃溃疡。

——咽炎、胃炎或胃溃疡在30岁以下人群中占首位。长时间讲话、咽喉充血、疲劳易导致咽部炎症发生，而应激、精神紧张、饮食不规律是胃炎或胃溃疡的主要因素。^①

——相比其他职业，教师“职业病”的特点更加一致、鲜明，接受调查的老师都认为自己处于亚健康状态。如“颈椎不好”、“嗓子经常发炎”，有些表示自己粉尘吸入过多。

在我们的访谈中，被访教师向我们描述了他们的生活状态和心理感受，这些感受也让我们深深感到，教师的生命质量值得关注：

——工作强度大，每天都是迷糊迷糊到天亮。我教两个班的语文课，平均每天两个班共两节课，周一至周六一共12节课。上的课虽然不是很多，但要备课、批作业，作业有日记、周记、读书笔记、作文，工作量挺大的。而且不仅是这样，我每月还要过一次大周，大周就是指一上午连着上一节大课（两节课并为一节课），下午一节大课，晚上一个班的晚自习，每月有一次这样的日子，遇到这种时候，周末都无法正常休息。……（CXYY7,2010.11.16）

——大多数时候，我每天只能睡5个多小时，有时候遇到比较紧急的事情，通宵熬夜也是常有的事情。我觉得自己的精神总是处在很紧绷的状态。我们学校是个大校，各种各样的事情特别多，像我这样做教研组长的，总是要承担集体备课、教研活动、新教师带教、大型公开课各种任务，压力很大，我都觉得自己有点神经衰弱了。（HZSX4,2010.6.18）

——这一年多来，我最大的问题就是经常控制不住自己，不仅在学校里很容易生气，回到家也总是控制不住，一点小事就发火。我想我是太累了，学校里千头万绪的事情，特别容易牵扯人的精力，我总觉得自己忙忙碌碌一天下来，什么事情

① 王灿等：《中学教师常见疾病及患病相关因素调查分析》，《沈阳医学院学报》2004年第4期。

都没做,就积了一肚子的火。(HZYW4,2010.6.18)

(二) 教师个体的生命素养对幸福生活的意义

教师是一个活生生的有自己鲜明个性的生命,他们有自己的灵魂、思想和生命。教师首先是作为一个人而存在的,其次才是一种作为职业的存在。教师有他们作为人所具有的一切特点和需要,有自己的喜怒哀乐。教师个体的生命素养对他们自己的幸福生活具有重要意义。

传统观念下的教育过多地追求教育作为服务社会的工具价值,把“教育”单纯地理解为社会借此保存、延续、进步的阶梯,个体借此得以获得某种素质而在未来过上“幸福”、“完满”生活的工具,却忽视了教育作为人之生命发展的自觉需要。生命的成长过程,不仅是知识的积累、能力的发展、道德修养的提升的过程,更重要的是,在这一过程中人以什么样的生存方式和生命状态来呈现。

对生命充满乐观的人不会为日常的琐碎所累,任何生活的细节哪怕是“懊恼”,在乐观的人眼里都具有其独特的生命力。平凡的生活中他们可以感觉到生命的不平凡。但是,现实生活中,社会都在强调关心学生的幸福和快乐,又有谁真正的想过去关心教师的生命和生活质量呢?如果一个教师自己都没有感觉到生活带给他的欢欣和美好,他又怎么能带给学生快乐和乐观呢?从这个方面讲,关心教师的生命素养,就是关心教师的幸福和快乐,关心教师对自己灵魂的塑造,关怀教师思想素质和境界的提高,从而让教师感觉到生活的美妙和活力。

面对着充满生命意蕴的教育事业,如何让教师的生命全面而和谐、自由而充分、独特而创造地发展就成了我们必须思考的问题。忽视了教育中的生命,也就等于忽略了教育的根本。现在的教育机制应具有生命意识的丰富内涵,不但要走进学生的生命,也要走进教师的生命,要体现出对教师和学生生命的真切关注和深情呵护,从而他们的生命在相互交融中得到滋润和丰富,让他们的思想和灵魂在相互碰撞中得到升华。

（三）教师群体的生命素养对社会的普惠意义

一个人的存在从来就不是一个人的事情。尤其是教师，教育具有很强的外部性。教育的质量不仅影响教师和学生，更会对社会造成很大的影响。教师职业的特殊性决定了教师要经常与学生打交道。当教师的生命得到舒展和张扬的时候，就会给学生的生命以正面积积极的影响。反之，如果教师的生命之源枯竭，学生的生命之洲也终会因得不到滋润而干涸。只有内心丰富，生命力强的教师才会在日常教学中萌发出强烈的生命意识，从而也才能关注到学生作为个体生命的存在。

此外，教师有自己的家庭、亲人、朋友以及各种各样的社会关系。作为社会的一分子，互有联系，在各自的行业里发挥着各自的作用。一个人的生命和生活状态会对身边的人产生严重的影响，教师也不例外。如果教师对生命没有乐观正确的认识的话，就会影响到家庭以及身边的人。因此，关心作为社会一员的教师的生命，就是关心家庭和社会的和谐。当教师的生命得到舒展的时候，自然会惠及他人和社会。

爱默生说过，一个伟大的灵魂，会强化思想和生命。一个伟大的灵魂除了激励自己的思想以外，也会对周围的人产生强而有力的影响，从而强化他们的思想，激发他们的生命活力。而对于以教书育人为职业的教师，具有伟大而又高尚的灵魂显得尤其重要。

泰戈尔说：“我们只有献出生命，才能得到生命。”以生命看待生命，以生命感动生命，以生命滋养生命，以生命激励生命。在具有生命情怀的老师和充满生命朝气的学生之间，他们思想和灵魂的碰撞必将激起互相关爱的火花。关心教师的生命素养一方面可以让教师们自己的生命能焕发出强劲的活力，另一方面也可以带动和激发学生们的生命活力，从而让教师的生命和学生的生命在互相碰撞中得到提升和升华。

二、教师生命素养：东西方研究之现状

自1968年，华特士(J. Donald Walters)在美国加州创办了阿南达智慧生活学校(Ananda Living Wisdom School)，开始倡导并践行“生命教育”(Education for life)思想开

始,生命教育已经有40年历史。“生命教育”一词在中国大陆出现于20世纪90年代中期,当时主要是将环境教育、安全教育等视为一种“生命教育”。一些学校还结合预防艾滋病、远离毒品、抵制不健康网络以及生存安全等尝试开发了“热爱生命”的课程。

但是,在40多年的研究中,绝大多数的研究都集中在培养学生的生命素养上,很多学者对学生的生命教育素养的内涵、架构、课程设置提出了相当多的富有建设性的建议,但对教师生命素养的培育的探讨却相对少见,更不用说设置实践的课程体系,而教师的生命素养不彰,学生的生命意识难成。

(一) 关于我国教师生命素养缺失的现状、原因已有较深入的分析,但对其内涵的探讨、通过何种内容和机制进行培育的研究却非常少

目前研究者们对教师生命素养缺失的原因进行了一些探讨,可以归结为如下四点:第一,教师教育没有给予教师必要的生命素养。虽然教师的学历不断提高,但人才培养模式和课程设置滞后,教师的人文关怀和职业素养是落空的。第二,教师职业被工具化。教师受目标、课程及知识的控制,成了注释规定内容的工具。第三,升学率和分数的评价标准,进一步导致教师产生心理疲劳和职业倦怠以及自身发展的停滞,教师将教育仅当作一种谋生的手段,其实质是教师对其生命素养的忽视。第四,教师社会地位相对不高、社会角色的双重性导致教师对生命的自我压抑。社会对教师的角色的严格要求,使得许多教师自我压抑,忽视自身的需要和价值的实现,从而降低了教师的生命质量并直接影响整个教育的生命环境。但是,这些研究大多是在宽泛抽象的意义上探讨教师生命,很少对教师生命素养的内涵做出实质界定,更有研究探讨如何培育教师的生命素养。

(二) 生命教育的主流趋势是逐步从比较狭义的生死教育转向全人提升的广义的生命教育,学生生命素养的构成研究为教师生命素养的构成研究奠定了良好基础

生命教育其本初的研究是比较狭义的,是对生命本身的关注,向死而生。晚近,生

命教育的内涵逐渐拓展,可以归纳为如下几种:第一,生命教育是一种全人教育。很多研究表明,生命教育不仅包括对生命的关注,而且包括对生存能力的培养和生命价值的提升。第二,生命教育是一种生活教育。有研究者认为,个体对生命意义的把握主要来自日常生活中与他者间的互动,“生命教育”的内涵就是对个体生命存在及其绵延与生活世界之间关系的一种启发。第三,生命教育是一种生命本质的教育。叶澜关注“生命”及其与教育的内在关系,她主张“从更高的层次——生命的层次,用动态生成的观念,重新全面地认识课堂教学,构建新的课堂教学观”,让课堂焕发出生命的活力。2005年5月颁发的《上海市中小学生生命教育指导纲要》指出,生命教育要形成各学段有机衔接、循序递进和全面系统的教育内容体系。

从这些研究中可以得出教师对生命、心理、身体的理解,健康的生活习惯和良好的生活方式,自我保护、应对灾难的基本技能,性道德观念,对婚姻、家庭的责任意识,法律知识等方面的素养都应纳入教师生命素养的架构中。

（三）国外及港台地区已有对教师生命素养培育课程的研究,生死学、积极心理学、成功心理学等都应有有机融合于生命素养课程中

港台地区对教师生命素养培育课程,提出了一系列的理论修习内容,如终极课题的探索与实践,伦理思考能力的培养,重大伦理议题的反省,价值观内化、人格统整、灵性提升,以及伦理实践能力等,这些内容的设置对本书有一定的借鉴意义。但是,上述研修以理论为主,缺少实际的感悟和实践,与教师的日常教学相距甚远,不利于教师生命素养的真正获得。生命素养的习得需要经由实践而产生。

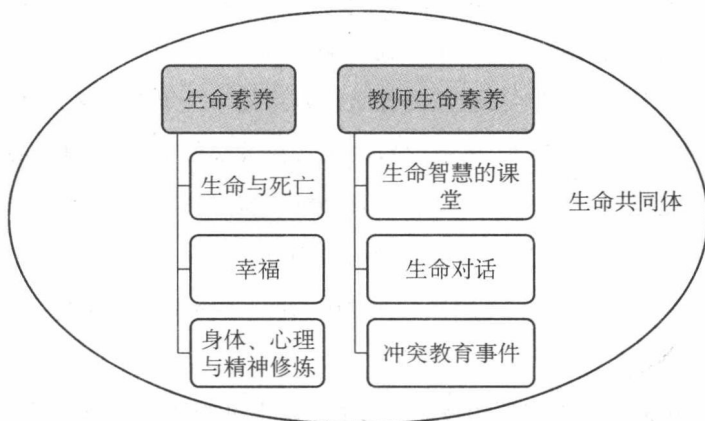
美国的生命素养课程大都是由问题开始,这些问题基本上都是以教师个人的体验为核心,扩散到家庭和亲人,然后延伸到所在的生活世界。从其课程内容和结构设计的宗旨来看,生命教育是以个人关于生命的体验为切入点。鉴于此,以我们教师的日常经验为核心,同时借鉴伦理学、积极心理学、成功心理学的理论成果,是本书力图呈现的写作特征。

(四) 现有研修内容中比较多的是理论修习或借助宗教力量,参与式、体验式、以问题为中心的内容组织得比较少,与教师的教学实践相距甚远,不利于教师反求诸己

台湾地区的教师生命教育研修机制是借助寺庙、宗教的介入,整合大学力量,以学分制的方式做理论的探讨。这种研修方式并不适合大陆。成人的学习是一个主动的过程,需要依赖特定的情境,他们的内在建构在学习中具有重要意义。维果斯基指出,这种主动建构并非“纯个人”的,而是“社会性”的,通过个体在与他人一起的学习、理解和解决问题的合作中努力建构认识。本书中多采用参与式、体验式研修的方法,采用“核心案例+阐明事理”的方式有利于教师深入研讨。

三、教师生命素养:一种课程架构

在与实践、文献的互动中,我们尝试提出如下的生命素养的架构。首先,我们将教师看做是一个人,作为正常的人,都应该具有一定的生命素养,了解生命与死亡、幸福,进行必要的身体、心理与精神修炼。其次,教师是教育中的生命体,承担着重要的培育生命的职责。教师生命感的存在一部分是在自己的学生身上得以延续,他需要特定的生命素养。最后,正如德国哲学家胡塞尔认为的那样,每个生命体都是一个独立的自



我,但这些“自我”却拥有一个共同的世界——世界不只是我的,世界也是你的,是他的,是我们的。教师因为拥有一个共同的世界而成为一个共同体。本书的7讲内容主要围绕这一框架展开。

- ◇ 教师首先是一个生命体。人作为生命体,自然运转,从生到死,不逃避生活,也不逃避死亡。生死学关于死亡的探讨、终极体验的主题是每个人生命素养的必修功课。人活着必须要追寻存在的意义,明确自己要实现的人生价值,努力创造有意义的生活。人只有在对存在意义的追寻中才能摆脱生命的无聊感和空虚感,从而,人的精神生命也在有意义的存在中得以充实和圆满。
- ◇ 任何一个生命体都要有感受、理解、评估幸福的能力,习得乐观,学会在内心进行积极的对话,知道怎样在时间的流转中,在社会的支持系统中让自己获得更加幸福的支撑力量。面对生命的困境,我们所要做的就是愈挫愈勇,满怀希望,勇敢面对。
- ◇ 生命体要进行三重修炼:对身体的修炼,养护好身体保证人的自然生命机体得以正常运转;对心理的修炼,让我们的信念系统更加理性、情绪更加平稳;对精神的修炼,让我们在灵性的感悟中品味生命的真谛。生命体会遭遇高山,也会遭遇暗流;会迎来喜悦,也会与悲伤不期而遇;困惑和焦躁也会不时登门拜访。然而我们还是勇敢地站立于这个悲喜交织的世界,以决绝的生命勇气,为打破生命的暗淡,获得生命的光芒而不懈努力。
- ◇ 教师需要营造充满生命智慧的课堂。课堂是一个复杂的多面体,在其中流动的,不仅是知识与技能,还有绵密的或欢快或忧郁的情感,还有微妙的或控制或规训的微观政治。我们需要正视课堂中的谋略与残酷,为了传道授业解惑,我们要洞悉学生的心理,有谋略地解决问题。富有生命智慧的课堂是美的、公正的、富有创造力的。在这样的课堂中,有细致的观察,有敏感的聆听,有生命的正面力量。
- ◇ 教师需要获得生命对话的技能。教师总是不可避免要遇到这样一些关键的生

命问题:应试教育的束缚下学生怎样走出成绩的阴霾,青春期的情感萌动与身体束缚,理想的丢失以及对“个性”的忽视。教师需要有智慧通过一次次富有生命气息的对话接近学生、走进学生,最后化解学生的内心障碍,让孩子的生命得以健康成长。

- ◇ 教师需要获得对冲突性的教育事件中的智慧处理能力。教育情境中的师生经常遭遇各种或隐或显的冲突:人际的、生命伦理的、道德的,社会与他人也会对个人带来困扰和压力,如果教师不能很好地处理冲突问题,那么个人的生命和生活就会遭遇困境。
- ◇ 教师不是独立的生命个体,也是具有自己思想和精神的社会性动物,并且总要生活在一定的社会关系之中,所以人除了与大自然有天然的联系之外,也与人所处的社会及生命中的他人有千丝万缕的联系。教师的生命共同体对教师生命的丰融圆满具有重要的意义。

目录

序 / 冯建军	1
前言 / 教师生命素养:一种课程架构	1
第一讲 面对生命和死亡	1
内容地图	3
核心案例	3
生命之轻与重	3
阅读内容	6
中国传统文化中的生死智慧	6
西方文化中的生死智慧	10
从生到死,向死而生	16
教育中的生命省思	24
讨论与探究	30
第二讲 幸福在哪里	31
内容地图	33
核心案例	34
我的教师生活,只有生,没有活	34

阅读内容	35
幸福是什么	35
幸福的评估与解释	43
乐观,一种可以习得的技能	50
时间与社会支持系统	59
讨论与探究	68
第三讲 生命的自我修炼	71
内容地图	73
核心案例	74
我不如她	74
阅读内容	75
修炼身体:人生幸福生活的基石	75
修炼心理:重建心灵的模式	82
修炼精神:探寻品德的力量	94
讨论与探究	100
第四讲 生命智慧的课堂	101
内容地图	103