



MATURITY TO
~~EXCELLENCE~~

从成熟到优秀

成熟期教师工具箱

如何成为一名既让学生喜欢，又让家长放心，还让同事认可的优秀教师，这是个让许多教师一直感到困扰的问题。也许，就在你拿起这本书的一刻，你已经找到了打开尘封之门的钥匙。

李朴初 / 主编

年度最佳
畅销书



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



MATURITY TO
EXCELLENCE

从成熟到优秀

成熟期教师工具箱

李朴初 / 主编

周萍 韩金洲 刘笑天 / 副主编



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

从成熟到优秀/李朴初主编. —北京:中国青年出版社,2008

ISBN 978-7-5006-7288-3

I. 从... II. 李... III. 中小学—教学研究—经验 IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 012373 号

从成熟到优秀 ——成熟期教师工具箱

主 编:李朴初

副 主 编:周 萍 韩金洲 刘笑天

总 策 划:陈 勇

责任编辑:韩文静

文字编辑:梁晓园

统 筹:齐 卉

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电 话:010-65516875/65516873

网 址:www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:德州市文源印刷有限公司

版 次:2008 年 2 月第 1 版

印 次:2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/16

字 数:300 千字

印 张:21

书 号:ISBN 978-7-5006-7288-3

定 价:45.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录

第 1 章 为成功的教学做好计划	1
教师职业发展周期调查问卷	1
如何制定教学计划	7
关于教学计划需注意的问题	10
制定单元教学计划	12
第 2 章 实施教学	16
建立和分享你的课堂计划的 9 种技巧	16
如何在教学的开始就让学生变得积极起来	17
引发学生求知心的方法	18
帮助学生积极学习的 8 种做法	19
增强你的课堂魅力	20
让你的教学语言更加生动	28
教学语言应用实例	29
巧妙地提问	32
保证学生随时参与的 8 种方法	34
10 条改善讲授效果的建议	36
满足不同学习风格需要的教学方法	36
提高你的教学效率	37
第 3 章 课堂观察技术及应用	41
什么是课堂观察	41
课堂教学观察的要求	42
课堂教学观察的 6 个过程	43
课堂观察记录方法示例	44



课堂教学观察过程示意图	46
如何挑选课堂观察者	48
避免课堂观察失真	49
怎样做课堂教学录像分析	50

第4章 怎样科学地命制试题和评讲试卷 52

编制考试命题双向细目表	52
制作双向细目表的程序	54
编写选择题的基本原则	59
更好地编写填空题	59
编写是非判断题应遵循的原则	60
编写论述题的几个技巧	60
命题材料题的6个建议	61
试卷分析的基本内容	62
关于试卷评讲你需要了解的	63
教师进行试卷分析的4个环节	66
试卷分析数据统计	68
应用档案袋评价的5条建议	69

第5章 构建以学生为中心的课堂 72

以学生为中心的课堂的7个特征	72
以学生为中心的课堂对教师的要求	73
以学生为中心课堂教学的有益尝试	74
以学生为中心的心理依据	79
12条以学生为中心的网络教学建议	79
以学生为中心适用的12项评估原则	84
对待学困生的几个误区	84

第6章 开展丰富多彩的课外活动 86

布置家庭作业的15条建议	86
开放式家庭作业的类型	89
课外兴趣小组的分类活动	92
可供选择的12种体育游戏	94
可供选择的8个智力游戏	102
3种有趣的戏剧游戏	105

关于郊游的 22 点建议	110
第 7 章 让学生更加喜欢你	114
深入了解学生的 7 种方法	114
客观地了解学生	119
了解学生的学习兴趣	120
搭建师生互信桥梁的 9 种方法	121
增进学生与你交流的 10 种方法	122
营造良好师生沟通的 13 种技巧	123
赞美学生的 101 句话	125
适时奖励你的学生	126
使用幽默的 22 条建议	129
教师幽默素质的 5 种养成方法	133
处理课堂突发状况的成熟表现	135
成为更好的倾听者	137
第 8 章 在细节把握中获取教育学生的成功	139
培养学生自信心的 29 种策略	139
成功应对情绪化的学生	142
教会学生正确维护自尊与对待批评	143
教育问题学生的 9 种错误思路	144
如何帮助弱势学生	147
改变恃强凌弱学生行为的 13 种技巧	148
帮助学生回归集体	150
帮助身体有缺陷学生	153
帮助优秀学生健康成长的 12 个建议	154
怎样告知学生不幸的消息	157
如何处理因情感和表现缺陷而导致孤立的学生	159
孤僻学生疗治法	160
处理班上的捣乱活动	161
6 招制止课堂不良行为	162
实施课堂管理的 6 个结合	163
第 9 章 让班级成为学生成长的家园	167
创造性布置教室的 17 种做法	167



给学生排座位的 5 条妙计	169
从关注学生个体的成功开始	172
认识新学生的 11 条建议	172
需要在第一周做的工作	174
40 种营造欢迎气氛的方法	176
让新同学尽快融入班集体	180
增进信任意识的 16 种游戏活动	181
构建良好班级秩序的多种策略	184
有效推动班级事务的 14 种办法	186
让学生做你的小助理	188
制定班级规则的技巧	189
管理班级行为的优质策略	191
正面强化的 5 个建议	195
关于校园暴力的应对策略	197

第 10 章 家校交流——不容忽视的教育环节 201

家长对教师的期望	201
家长会向教师提出的 10 个问题	202
家长需要从教师这里了解的	202
与家长交流的主要途径	204
与家长联系的几个新思路	210
和家长交流的 4 种技巧	212
成功召开家长会的 4 点建议	214
与特殊学生的家长联系	218
消除与家长之间的隔阂	222
促进家长参与学校活动的 10 条建议	222
鼓励家长参与学校活动的实用策略	225
如何吸引家长参与学校教育	228

第 11 章 和谐的人际关系——快乐工作的前提 230

怎样与领导相处	230
服从的艺术	231
如何与专家合作进行教学研究	232
与其他教师一起工作的 24 个建议	235



获得同事的支持	239
同事互助听课的基本步骤	240
同事间互助的 4 种形式	241
和同事交流时应持的 3 种态度	242
和负责人发展为伙伴关系的 18 个方法	245
同事间产生矛盾时的做法	248
辅导与帮助初职期教师的 11 条建议	249
与导师一起工作	250
与同事的相处之道	251
第 12 章 学会自我管理	253
关于教师工作时间的调查	253
时间管理诊断	254
有效管理时间的建议	257
分清轻重缓急,按照计划做事	259
有效管理工作时间	261
如何管理生活时间	262
时间管理的 14 条法则	263
测测你的工作压力状况	267
积极应对压力的 14 条策略	268
工作与休息的协调	269
让身心放松的 3 种训练	270
给生活增添色彩的 14 项尝试	271
32 条减压妙法	272
怎样应对各种各样的检查	273
应对沉重的工作负担	274
与难应付的部门领导相处	275
有利于教师专业发展的 20 条建议	276
在职培训的 10 个注意事项	277
第 13 章 教师职业倦怠及应对	279
引人深思的自述	279
你是否已经走进职业倦怠的陷阱	280
预防教师职业倦怠的两个重要思路	281



防止职业倦怠的 25 种策略	285
减缓职业倦怠的方法	287
如何获得社会的支持	288
解决职业倦怠的备用方案	289
测一测你的情绪稳定性	291
学校里的情绪控制	292
控制情绪的 7 个常用策略	293
自我调适和自我宣泄的 10 种方法	294
自我教导的 4 种方法	295
教师情绪不好怎么办	297

第 14 章 提升反思力

你的课堂教学是有效的吗	299
反思型教师的 3 大特征	300
教学中应该反思的 5 个方面	305
如何进行反思	305
教师反思的 7 个视角	306
提高反思能力的方法	307
5 种有效的教师专业发展活动	309
行动研究的 7 个策略	310

第 15 章 教师职业生涯规划

有效的职业生涯规划	312
教师职业生涯规划的 5 个开始	312
教师职业发展规划的步骤	314
关于职业规划的忠告	318
教师职业规划谨防 9 大误区	318
落实自己的职业规划	319
令人讨厌的 10 种职场性格	320

附 录

成熟期教师的 22 个基本特征	322
优秀教师的参照标准	323
应用实例索引	326

参考文献与推荐资源

第1章 为成功的教学做好计划

亲爱的教师朋友，你步入教师的职业生涯已有些年头了吧？相信你的专业水平有了很大提高的同时，也一定会存在一些解不开的困惑和一些仅靠自身努力不能突破的瓶颈，对此，本书会对你有所帮助。请你对下面的调查问卷和等级自查表进行认真作答，并结合本书附录部分成熟期教师的基本特征，看你是否已成为一位成熟期教师。无论你自评的等级情况如何，这本书将为你提供一系列方法、策略和诸多的案例，以帮助你发现潜在的问题，并得到更多的经验和启发。

教师职业发展周期调查问卷

一、客观题

1. 你喜欢教师工作吗？（ ）
A. 非常喜欢 B. 比较喜欢 C. 喜欢 D. 不太喜欢 E. 很不喜欢
2. 你认为你对工作（ ）
A. 非常努力 B. 比较努力 C. 努力 D. 不太努力 E. 不努力
3. 你有自己的专业发展规划吗？（ ）
A. 有非常好的自我专业发展规划，且远景规划与近期规划齐全，可行性强
B. 有比较好的自我专业发展规划，有较高的可行性
C. 有一定的自我专业发展规划
D. 只有模糊的自我专业发展规划，可行性差
E. 没有自我专业发展规划，走一步看一步
4. 你对自己的工作时间和生活时间做出过安排(如时间安排表)吗？（ ）
A. 做过非常科学细致的安排 B. 做过较好的安排
C. 做过大致的安排 D. 基本没做过安排
E. 没想过做时间安排



5. 你对自己的时间安排是通过什么形式表现出来的? ()
- A. 用纸质文本详细地表现出来
B. 用纸质文本的形式做过大致的规划
C. 只在心中做过详细的安排
D. 基本没做过什么安排
E. 完全没想过这个问题
6. 你每天是否都能做到精力充沛地工作? ()
- A. 完全能做到
B. 基本能做到
C. 有时能做到
D. 偶尔能做到
E. 完全做不到
7. 你认为自己的工作效率()
- A. 非常高
B. 较高
C. 一般
D. 较差
E. 很差
8. 你认为自己的生活质量()
- A. 非常高
B. 较高
C. 一般
D. 较差
E. 很差
9. 你的工作压力()
- A. 非常大
B. 较大
C. 一般
D. 很小
E. 几乎没有
10. 你的幸福感怎么样? ()
- A. 非常强
B. 较强
C. 一般
D. 较差
E. 很差
11. 你的同事关系怎么样? ()
- A. 非常好
B. 较好
C. 一般
D. 较差
E. 很差
12. 你与学生的关系怎么样? ()
- A. 非常好
B. 较好
C. 一般
D. 较差
E. 很差
13. 你与所在学校(单位)领导的关系怎么样? ()
- A. 非常好
B. 较好
C. 一般
D. 较差
E. 很差
14. 你的社会交往状况如何? ()
- A. 人际关系非常好
B. 人际关系较好
C. 人际关系一般
D. 人际关系较差
E. 人际关系很差
15. 你的家庭和谐程度怎么样? ()
- A. 非常好
B. 较好
C. 一般
D. 较差
E. 很差
16. 你对所在单位(学校)的自豪感怎样? ()
- A. 很强烈
B. 较强
C. 一般
D. 较差
E. 很差
17. 在对青年教师的传帮带方面,你做得()
- A. 非常好
B. 较好
C. 一般
D. 较差
E. 很差
18. 你能够为青年教师在各方面做出表率吗? ()
- A. 完全能够
B. 能够

- 

- C. 做得比较少
D. 基本不做
E. 完全不做
32. 如果有机会,你是否愿意参加各种类型的理论学习和业务培训活动?()
A. 非常愿意 B. 比较愿意 C. 愿意 D. 不太愿意 E. 很不愿意
33. 在课堂教学中,你的投入程度是()
A. 很有激情,富有感染力 B. 较有激情
C. 投入程度一般 D. 偶尔会有一点激情
E. 基本没有激情
34. 你是否做到用自己丰富的教育教学经验和人生阅历在课堂教学中渗透德育?()
A. 做得很好 B. 做得较好
C. 基本能做到 D. 做得不太好
E. 基本做不到
35. 对于当前的教学工作,你感到()
A. 很轻松 B. 比较轻松 C. 轻松 D. 有点吃力 E. 很吃力
36. 你觉得你现在的教学水平()
A. 正在提高,且提高较大 B. 正在提高,但进步幅度小
C. 保持稳定 D. 逐渐下降
E. 处于最低潮
37. 你认为你的教学理念与目前的教育改革趋势()
A. 完全一致 B. 比较一致 C. 一致 D. 有点差距 E. 有很大差距
38. 你对于教材中增添的新知识、新内容()
A. 完全掌握 B. 掌握得较好
C. 基本能掌握 D. 掌握起来有点吃力
E. 非常生疏
39. 你认为你对作业批改()
A. 非常认真 B. 较认真 C. 认真 D. 不太认真 E. 很不认真
40. 学生的考试成绩和你工作中所付出的努力()
A. 完全吻合 B. 比较吻合
C. 基本吻合 D. 不太吻合
E. 差距很大
41. 自参加工作以来,你认为积累的教学工作经验()
A. 很丰富 B. 比较丰富 C. 丰富 D. 一般 E. 很少
42. 在课堂教学中,你能把本学科知识与其他学科教学相结合吗?()
A. 完全能做到 B. 能做到



C. 基本能做到

D. 有时候能做到

E. 不容易做到

43. 在利用多媒体辅助教学方面,你运用的程度如何? ()

A. 很熟练

B. 比较熟练

C. 熟练

D. 不太熟练

E. 很差

44. 你是否愿意学习青年教师的长处(如工作热情和某些教学技术)? ()

A. 非常愿意

B. 比较愿意

C. 愿意

D. 不太愿意

E. 很不愿意

45. 你认为多年来你形成的课堂教学模式()

A. 非常有效

B. 比较有效

C. 有效

D. 尚可,但仍需改进

E. 不太成功

二、主观题

你认为影响自己专业发展的因素有哪些? 瓶颈因素是什么? 请按重要程度依次列举,并提出相应的对策或需要的帮助。

自我评价方法:客观题部分的ABCDE五个选项分别赋值为2分、1.5分、1分、0.5分、0分,满分90分;主观题部分可找资深教师进行评价并打分,满分为10分。根据个人所得的总分可依次分为优、良、中、差四等:总分85分以上为优,70分以上为良,60分以上为中,60分以下为差。

做完调查问卷,相信你已经对自己的职业状况有了一个全面系统的反思和评价,如果你还愿意再进一步了解自己所处的职业进程,可以继续估测一下下面的发展等级。

表 1.1 教师发展等级自查表

在你认为自己已经做到的内容前面的横线处画钩。

____ 倾听你学生的心声了吗?

____ 在开学前两周结束后,你能叫出全体学生的名字吗?

____ 是否尽力从学生的视角看问题?

____ 在课堂上微笑了吗?

- ☐ 相信所有的学生能学会你的学科吗?
- ☐ 对你正在教学的内容能充满激情吗?
- ☐ 对每一节课,有清晰的目标吗?
- ☐ 把你对学生的期望清楚地传达给他们了吗?
- ☐ 努力创造一个良好的学习环境吗?
- ☐ 教学的第一周建立常规了吗?
- ☐ 是否尽力了解你的每一个学生?
- ☐ 在你的课堂上,鼓励合作比竞争更多吗?
- ☐ 在你的教学中,对学生表现出幽默感吗?
- ☐ 经常表扬学生的进步吗?
- ☐ 公平和持续地执行了你的规则吗?
- ☐ 在课堂上,经常使用积极的评价吗?
- ☐ 根据你的教学需要是否合理调整学生的座位排列?
- ☐ 是否和家长沟通了学生的积极表现?
- ☐ 在学生的试卷上做出了积极的评价吗?
- ☐ 当学生学习新的内容和技能时,允许他们犯错误吗?
- ☐ 避免对小错误的过度反应了吗?
- ☐ 创造有趣的、积极调动学生兴趣的教学了吗?
- ☐ 当学生不理解某些知识时,鼓励他们问问题了吗?
- ☐ 当自发的学习机会发生时,你利用这些机会了吗?
- ☐ 参加培训,继续提高你的教学技能了吗?
- ☐ 在你的课堂上至少保持 80% 的任务完成率了吗?
- ☐ 个别或群体地称赞你的学生了吗?
- ☐ 在你的班级中给学生创造家的感觉了吗?
- ☐ 有效地使用课堂时间了吗?
- ☐ 努力把学生已有的知识和现在的教学联系起来了吗?
- ☐ 为所有的学生提供反馈的时间了吗?
- ☐ 指导学生的实践了吗?
- ☐ 为你的课程提供适当的进度了吗?
- ☐ 除说教外,实施各种技术指导了吗?
- ☐ 定期和有困难学生的父母沟通了吗?
- ☐ 在设计你的课程时,考虑学生学习风格的多样性了吗?



续表

- ___ 整合学生的问题和意见到你的教学中了吗?
- ___ 当教学不畅时,及时调整你的教学思路了吗?
- ___ 如果学生落后,为学生提供机会去寻求额外的帮助了吗?
- ___ 在课堂上对你处理问题的能力自信吗?
- ___ 当学生进入教室时,问候他们了吗?
- ___ 在和学生交往时,你能避免使用讽刺和嘲笑吗?
- ___ 早晨,当进入教室时,你已经为一天的每件事情做好准备了吗?
- ___ 能否掌控你的课堂但又不囿于控制?
- ___ 能否有效地把问题消灭在萌芽之中?
- ___ 通过对课堂不断地监控了解正在发生什么了吗?
- ___ 努力减少分心、混乱和打断了吗?
- ___ 喜欢教学吗?

分数说明:计算你选择的条目数,在下面的分类中找到你的分数。

41~48分:优秀,一位卓越的教师;31~40分:良好,你在成功的路上;21~30分:一般,需要寻求更多的帮助;0~20分:较差,教学可能令你不愉快。

如果你的调查问卷中得分在70分以上,或在自查表中有30条以上回答是,说明你已迈入教师的成熟期阶段。

如何制定教学计划

有效的教学应该具有几个特征:让学生明确通过努力而达到的目标,明白目标达成对于个人成长的意义;设计具有挑战性的教学任务,促使学生在更复杂的水平上理解;适时与挑战性的目标进行对照,对学生有一个清楚的、直接的反馈。所有这一切都有一个前提:构建有效的教学计划。

1. 首先要制定年度计划,严格来说,年度计划不必很具体,主要参照课程标准和学校的相关规定,围绕最基本的概念、主题和技巧即可,然后是月计划,可以增加更具体的内容,周计划则应该有详细的教学目标和教学策略。
2. 你还需要准备一个活页笔记本,将每周必有的教学活动列出来,除了常规的教学活动之外,还要附加班级花名册、电话号码等信息。



3. 确定你的目标。目标要具体,详细说明通过你的教学将要使学生发生哪些变化,包括知识、技能、学习态度等各个方面。合理地规划每周或每天要完成的任务,目标要现实。与其每天讲授大量很快被学生忘记的内容,不如讲得少一点,从而使学生更好地消化吸收教学内容。
4. 不必过分倚重知识水平目标。学生的大多数知识都是通过记忆获得的,他们很快将忘掉大多数的内容,而技能和态度会对学生有更长远的影响。
5. 将每节课所需要的资料、练习、测试等,用专门的笔记本或活页夹做好记录,并保存下来,以备下个学年作参考。这样,下一个学年你会省掉很多时间。
6. 在计划中,对学生的课外时间做出规划,然后规划课堂内容。有经验的教师可以传授给学生比规定的课程更多的教学内容。根据你的兴趣、特长、创造力丰富你的教学内容。
7. 制定计划前,首先做出计划的框架部分,具体包括教学要求规定的内容。然后设计开头和结尾部分,注意重点突出和有趣味性。
8. 尽量把教学的重点和难点放在早上,一般来说,下午学生的注意力开始下降,不宜安排过多的对脑力要求较高的活动。
9. 以周为单位,尽量把最重要的教学内容安排在周一至周三。周三以后,学生的学习热情和主动性开始降低。周五可以安排一些有趣的复习活动和其他使学生能够主动参与的活动,使学生在周末仍能保持较高的学习动力。
10. 安排一些“弹性”的活动,如果学生提前完成了作业或测试,可以把这些活动布置给学生,这些活动应该与教学有关,有趣味性,以免让学生认为这些活动是附加的学习任务。
11. 很多教师把教学计划做成卡片的形式,每个主题或每项活动是用一张卡片。这样的做法便于重新组合活动的顺序,也可以随时增加或减少教学活动的项日。
12. 尽量在离校前把第二天需要的教学材料准备好。这样,虽然你不得不在放学后继续做材料的准备,但你不必第二天早上匆忙赶到学校再做这些工作,而且第二天早晨你未必有足够的时间。准备工作做得如何,在很大程度上是你是否职业化的标志。以下是供你参考的课程计划表样式。

