

教师的 幸福人生与专业成长

Teachers' Happy Life and Professional Growth

◎ 肖 川 主编



新华出版社

教师的

幸福人生与专业成长

Teachers' Happy Life and Professional Growth

肖川 主编

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师的幸福人生与专业成长 / 肖川主编. —北京: 新华出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5011-8461-3

I. 教… II. 肖… III. 教师—工作—研究 IV. G451

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第118149

教师的幸福人生与专业成长

责任编辑: 刘洁

装帧设计: 赵至均

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 15

字 数: 180千字

版 次: 2008年8月第一版

印 次: 2008年8月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8461-3

定 价: 26.00元

本书购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 87603176

热烈欢迎

北京师范大学肖川教授莅临我校指导工作



▲在深圳学府中学演讲后合影



▲在嘉兴市实验小学演讲



▲在杭州华文教学观摩会上



▲在嘉兴高级中学演讲



▲在中山市教师进修学院演讲后合影



▲ 在郑州给中学生上语文课



在大庆四中演讲后题字



在长沙教育学院演讲后合影

目 录 CONTENTS

绪 论 →1

第一章 此中有真意，欲辩已忘言——教师的幸福人生 →9

- 一、千年的追寻：幸福的真义 →10
- 二、理性的探索：教师幸福人生的影响因素 →17
- 三、善好生活的营建：做一名幸福的教师 →25

第二章 此生归路愈茫然，无数青山水拍天——远离教师职业倦怠 →33

- 一、无形的杀手：教师职业倦怠 →34
- 二、理性的沉思：教师职业倦怠的影响因素 →41
- 三、拒绝倦怠：在职业发展中体验幸福 →45

第三章 掌上千秋史，胸中百万兵——完善教师知识结构 →50

- 一、我读书，我快乐：教师的通识性知识 →53
- 二、“我的身份”知识：教师的本体性知识 →59
- 三、我教育，我发展：教师的条件性知识 →66
- 四、行动着，美丽着：教师的“实践性知识” →75

第四章 座中多是豪英——因材施教，从转变学生观开始 →82

- 一、化育生命，力行“生命化教育” →83
- 二、“分层”看待，融入爱与宽容 →90
- 三、民主型教师，行动、反思中的追求 →96
- 四、亲密地教，扎实地学 →103
- 五、教师眼中的“他”和“她” →106

目 录 CONTENTS

第五章 运用之妙，存乎一心——课堂管理与班级管理 →115

- 一、建立秩序，促进学习 →116
- 二、技能管理，且思且行 →119
- 三、走出误区，有效管理 →136
- 四、学会反思，成就名师 →139

第六章 心有灵犀一点通——良好的家校沟通 →141

- 一、手拉手，我们一起滋养生命 →142
- 二、用艺术点化心灵 →148
- 三、撒下沟通的网，走向合作 →157

第七章 采菊东篱下，悠然见南山——享受休闲 →164

- 一、休闲：人类美丽的精神家园 →165
- 二、休闲障碍：荒芜精神家园的潜在危险 →175
- 三、享受休闲：给教师的建议 →181

附录（我的教育随笔精选） →186

参考文献 →211

后记 →213

绪论 XULUN

教师生活的幸福指数是好学校的标准之一

任何评价都会涉及评价标准的问题。提出合理的评价标准的基本原则是“不重不漏”。“不重”，即不重复，各个评价指标之间不存在重复、包含、交叉的现象，以避免统计学上的重复计算；“不漏”，即不遗漏掉评价指标应该覆盖的所有方面。同级的各个指标之间是并列的，相互补充的。当然，同级指标的各项可能在统计学上的权重也不一样。

什么样的学校就是一所好学校？这涉及一个复杂的评价的指标体系，有一级指标，二级指标，甚至有三级、四级指标。我认为，这个评价的指标体系应包括如下三个一级指标。

首先，看一所学校能不能让所有的学生获得成功。无疑，好学校是能够让所有学生获得成功的学校。

什么叫成功？充分发挥个人潜力就是成功，这对任何人来讲都是如此。比如说一个学生以前考试都只能够得到60分，但是通过他的努力他能够得70多分了，对这个同学来说，他学习的努力就成功了。因为我们每一个人的起点都不一样，尽管在他的班上有的同学能够考90多分。所以，我们衡量一所学校好不好的一重要的标准，就是学生的成长度，那就是我们所讲的，学生是不是充分发挥了他的个人的潜力。

何谓“所有学生”？一所学校几千学生中有几个或者几十个学生的发展不尽如人意，他们的潜力没有得到充分发挥，这样的学校算不算好学校？“好”总有程度之别，比如用百分制的量化评价，得分为98是好，得分88也不错，只是前者比后者更好。

在这个一级指标下面我们可以有很多的二级指标，三级指标。比如说成功一定包括学业的成功：重视学生的学业成绩，这应该是一所好学校的重要特征；还应该包括学生的人格的健康的发展：学生学会了怎样获得他人的尊重、信任和支持，学会与他人建立起友善的、积极的、建设性的关系；也应该包括学生体质、体魄的发展等等，这都是评价一个学生是不是获得了成功的一些二级指标。

学校是为学生而存在的，是为了促使学生的健康成长与发展而存在的。学校的使命就是为了促使学生的成功，所以我把这个标准作为评价一所学校好坏的首要标准。

其次，看一所学校能否成为社会大家庭中富有建设性的成员。任何一个社会都是由个人和许多机构组成的。学校是一种重要的社会机构。一个学校好不好，非常重要的一个标准，就是要看这个学校，是不是在这个社会中发挥着建设性的、积极的作用。比如说在今天的中国，学校是不是在促进城乡统筹发展、促进社会公平方面扮演着重要的角色；我们现在城市的学校，能不能够非常好的接纳进城务工农民的子弟，能够帮助这些孩子健康地融入城市文明之中，能不能够关爱社会中的弱势群体；比如说我们的学校是不是能够模范地遵守国家和地方的法律法规；学校能不能够在制度建设方面成为社会的一个典范，成为民主社会的雏形；还比如说学校良好的人际关系方面，能不能够成为社会的典范；学校能不能够服务社会，引领社区文明水准的提升等等。

一所学校，不仅要对学生的成长负责，也要为学生的幸福人生奠基。我们的学校也承担着重要的社会责任，要自觉地服务于一个自由、开放、民主、文明的社会的建设。比如说我们的学校要在促进社会的和谐发展方面贡献自己的力量，我们的学校要在基本国策的落实方面贡献自己的力量。我们的基本国策是什么，就是实行计划生育、保护环境。我们要在学校的文化建设中，在主题班会中，在各科教学内容的发掘中，在广泛的师生交往中，在丰富多彩的课外活动中，自觉地把人口意识和环保意识深入到每一个学生的心中。只有更多的个人和更多的机构自觉地服务于建设一个更加美好的社会，我们的社会才会变得更加美好。

第三，就是看一所学校能不能让所有的教师体验到作为生活者的幸福感和职业的内在尊严。

我们知道，学校是教师工作的地方，是教师的生命活动得以展开的地方。关注教师的校园生活质量，关注教师生活的幸福指数，是“以人为本”精神的最重要的体现。“人是目的”，这是康德提出的绝对命令。人是目的和手段的统一，而目的是第一位的。人之为人，其存在本身就是目的，而且是这样一种目的，这种目的是不能为其他任何目的所代替的，是不能仅仅作为手段为其他目的服务的。因为如果没有人，就根本没有什么具有绝对价值的东西，人是一切价值的根据和源泉。人的自由、人的幸福本身就有着无需证明的、自足的价值。

在任何社会中，教师都是一个有着重要的影响力、人数众多的职业群体。这个群体的人们生活的幸福指数如何，影响着整个社会的福祉与和谐。一所学校，如果它的教师感到很苦、很累，不能够感受到生活的幸福和美好，不能够感受到职业的内在尊严，即使其他方面都很好，那也不能够算一所好学校。更何况如果我们的教师不能够感受到生活的美好，体验到作为生活者的幸福感和感受到作为教师的内在的尊严，那学生要取得成功也是不太可能的。因为优质教育一定建立在师生共同的既善又好的生活之上的。只有教师能够感受到生活充满希望、充满阳光，工作过程是一种享受而不是一种劳役，是自我实现的过程而不是单纯的付出，他才能创造出充满生命温暖的课堂，才可能为学生提供优质的教育服务。

作为教师，我们生活的幸福指数的高低究竟用什么样的指标体系来检测呢？这个指标体系应该有这样两个一级指标：身心愉悦的程度和精神充实的程度。前者意味着是否有疲惫感、压抑感、挫败感、沮丧感，这些消极的体验都可以导致教师对职业的倦怠感。后者意味着教师是否有归属感和成就感。

教师比较好的生存状态和精神面貌就是精力充沛、信心十足、情绪饱满、热力四射，并能真切地感受到工作的价值和意义，觉得有成就感。现在不少老师感到压力大，常有力不从心、沮丧、焦虑、情感枯竭之感，感到“脑子是满的，时间是满的，心却是空的”。帮助这些教师从工作压力和职业倦怠中解放出来，让他们能够感受到生活的美好和劳动的快乐是学校工作的重中之重，全社会都需要为此作出努力。

究竟哪些因素会影响到我们教师生活的幸福指数呢？我想至少有这样17个因素。如果我们能够清醒地理解、认识这些因素对我们生活的影响，我们就找到了改进学校工作、提高教师生活的幸福指数的一些着力点和“抓手”。

1.待遇。待遇不仅仅是薪水，待遇是个多元的概念，包括三险等等。待遇中非常重要的因素是薪水，但又不仅仅是薪水。正如我们经常讲的，培训是最大的福利。努力提高教师的待遇，不仅仅是学校的职责，更是我们政府的责任。

2.学校中的人际关系。学校中是不是充满了公平与正义，人与人之间的关系是不是融洽、和谐。大家想想全世界有60多亿人，但是真正能够影响我们喜怒哀乐的人都在我们的身边，这些人中很重要的就是我们的同事。对于我们的感受来说，小环境比大环境更重要。学校中的人际关系好不好，校长起着关键性的作用，每一个教师也都可以为营造良好的人际关系氛围贡献力量。

3.教师的劳动强度。简单地说就是教师的工作量。现在的教师，特别是中学教师的工作量都偏大，所以我们的确有一个解放教师的问题。随着社会的进步，我们怎样缩小班级规模，减少课时量，进而减轻教师的劳动强度，这应该是我们努力的一个方向。当然，这首先也是政府的责任。

4.教师的专业自主权。什么叫做教师的专业自主权呢？就是教师这个职业作为一门专业，它的从业人员所拥有的权利。我们作为人，有人权；作为公民，有公民权。那么我们作为一个职业的专业的人员，有专业权利。教师的专业权利包括教什么和怎么教（当然这是一个有限权利，特别在中小学教师，他们的教育对象的认知发展水平、知识和经验背景决定了不可能享有太大的自主权），还包括参与教育探索和发表教育研究成果，参与学校的制度建设，对学生的奖励与惩罚，对学生学业成绩的评定等等这样的一些权利。我想作为校长，包括我们作为教师，认识到教师的这些应该享有的专业权利是很有价值的。我们教师怎样更好地去维护自己的权利，我们的校长怎样做到更加尊重教师的专业自主权，对于促进教师的专业发展和提高教师生活的幸福指数都有重要意义。

5.教师的专业素养。专业素养就包括专业精神，专业知识和专业技能。教师的专业素养会影响到教师作为生活者的幸福感，我想那就是因为同样的工作任务如果你的专业素养比较高，你就更能够感受到那种举重若轻，游刃有余，胜任愉快，就能够很好地享受工作过程的乐趣。更重要的是，如果你的专业素养比较高，你就能更多的得到领导的赏识，同行的尊重，学生的爱戴和家长的信任。在你所归属的团队中就能够享有更加良好的个人声望，更好地满足你自尊的需要。第四个因素和第五个因素是互为

因果、相互影响的。如果你的专业素养比较高，领导就会对你有更多的信任，从而使你享有更多的专业自主权。而当一个老师享有更多的专业自主权，他发展的空间就会比较大，施展个人聪明才智的舞台就会比较宽广，从而能够获得更好的专业成长。

6.学校的物质生活环境。环境，包括校内环境和周边环境。学校是不是整洁、干净、亮丽、宁静、舒适，对于生活于其中的每一个人来说都很重要。如果走进一个学校乱糟糟的，非常喧闹，我们老师一定会感觉不好。周边环境如何也不可忽视，所以包括学校的选址，应该选择比较宁静、有序和治安状况比较好的地方。让学校成为一个温暖的家，学校物质环境也是重要的一个方面。保持学校的整洁和干净，我们学校中的每一个人都有责任。

7.学校的硬件建设。包括教学仪器设备，健身器材等等，是不是用起来顺心顺手，富有效率和效益。

8.教师职业的的稳定感和安全感。教师这个职业，是不是稳定的，是不是享有职业安全的，对于教师的心理安全有重要影响。过去在一些地方，普遍盛行的末尾淘汰制，其实是一个非常粗暴的和简单的做法。这样不能够很好地带给教师职业的安全感。因为你单纯地按照这种线性的排队，那总会有人排在最后。比较合理的做法应该是为我们的教师确立起一个职业的基本标准，即职业基准。只要一个老师达到了职业的基本要求，他就应该享有职业安全。当然，过于稳定也容易导致有些教师不思进取，得过且过。所以，应该建立起一个好的机制，把握好一个合理的度。

9.教师职业的社会声望。教师职业的社会声望是有不同层级的。比如说大学教师也是教师，大学教师的社会声望就更高一些，对于职业的自我认同感也会更强一些。原因是什么，原因就是大学老师的入职条件要求更高。所以一个职业的从业人员的资质怎么样，会影响到这个职业的从业人员的社会声望。所以我们要不断地提高我们中小学教师的入职条件，比如说提高学历层次。尽管学历不等于能力，但是从统计学上，更高的学历对于个人来讲，更有可能发展他更强的能力。

教师的社会声望不仅会影响到教师的自我认同，也会影响教育的效率。所以从这一点来讲，我们每一个教师，无疑包括校长，都有责任来自觉地维护我们教师良好的社会形象。如果我们的学生感觉教师是一个不正直、不光明、学问与品行有问题的人，那我们对学生的要求、对学生的教育影响就会大打折扣，甚至事倍功半。

值得欣慰的是，据发表于2007年9月10日《中国青年报》一项有全国各地1089名读者参与的调查显示，在公众眼中，教师的形象仍然是积极正面的——91.5%的参与者认为，教师是一个值得尊敬的职业。

10.生源素质。学生的素质会影响到教师教学、教育过程中的感受，包括学生有没有良好知识经验的背景，有没有良好的文明礼貌习惯，有没有良好的学习习惯等等。

学生的素质是由什么决定的呢？在很大程度上是由家长的素质决定的。在20世纪60年代，英国的学者就提出了一个克劳顿报告。这个报告得出的非常重要的结论就是，影响学生学业成绩有三个因素，其中第一个因素就是家长的文化素质，第二个因素才是教师的素质，第三个因素是学校的课程设置和硬件设施。这个结论得到了后来其他学者研究的支持和证实。

为什么家长素质会那么重要呢？因为我们今天的孩子在成长中受两个经验系统的影响，一个是家长所带给他的日常生活经验系统，一个就是学校教育带给他的这种精英文化的经验系统。家长的素质会影响到他对什么问题感兴趣，怎么去思考问题，用什么样的语言表达，待人待事是一种什么样的态度。无疑文化素质比较高的家长，他所表现出来的一切会与学校所倡导的、所带给儿童的非常相近，从而使得这两个经验系统——日常生活经验系统和学校教育带给他的经验系统，相互促进、相得益彰，从而能够使得孩子获得比较好的发展。

11.对教师的评价。这涉及两个问题：第一是评价的指标体系是不是科学；另一个就是评价的过程是不是民主，也就是评价的过程教师是不是能够参与。有个比喻说得好：评价机制好比是杠杆撬动物体时的支点。这个支点的位置，直接决定杠杆撬动的难易程度。一套好的评价机制，往往能起到“四两拨千斤”的作用。

所以我建议校长们，对教师每一个学期都应该有一个评价，这个评价由谁来做，由学校的中层领导，比如说教研组长，年级组组长。为什么要由他们来做呢？因为这个评价应该建立在对教师日常表现非常具体、清晰了解的基础上。这个评价过程中首先应该有一个非常正式的面谈，这个面谈应该大概是一小时左右，首先应该给教师一个对自我工作状况的一个总结、回顾、反思、评价的这样一个机会，然后这个评价者基于你的平时对教师的了解，和我们对这个教师的岗位职责的要求，来对他做一个带有鼓励性质的、中肯的评价。

如果一个老师几年下来他的评价都是很棒的话，那我们可以考虑，两年或者更长的时间，对这个教师评价一次，不必每学期。我们倡导的发展性评价，就是为了更好地激励教师成长的评价。

12.学校制度。学校制度是不是比较人性化，是不是充满了温暖的、关爱的，会影响到每一个教师对于学校生活的感受。让教师参与学校的制度建设，会让教师更多的体验到作为学校的主人翁这样的一个感觉，会使得教师更好地明了，更好地理解学校制度存在的必要性，从而有助于增强他们遵守学校制度的自觉性，有助于增强学校的亲和力与凝聚力。

13.学校的声誉。如果一个教师所在的学校社会的认可度、美誉度比较高，他就会有更多的职业自豪感，对于所归属的团队更高的认同。反之，则可能羞于承认自己是该校的教师。对学校进行公平合理的评价，自觉地维护学校良好的声誉，改造薄弱学校，促进教育公平，对于提高那些薄弱学校的教师的生活的幸福指数非常必要。

14.社会期望。对于教育，过高和过低的社会期望都不利于教师生活幸福指数的提高。过高，会使得教师面临比较大的心理压力；过低，又会使得教师感受不到职业的社会价值。

15.教材质量。教材编得好不好，无疑会影响教师在备课和教学过程中的感受。比如，是否有合理的逻辑线索，难易程度是否合理，选文或例题以及习题设计是否精当等等。

16.课程资源可开发和可利用的程度。如果课程资源非常丰富，可利用的程度很高，那我们的教师就更能感受到左右逢源、如鱼得水；相反，就会有力不从心、捉襟见肘、“巧妇难为无米之炊”的感觉。一所学校课程资源的丰富程度受许多因素影响，特别是社会发展水平，社区的文明程度的影响。当然，学校也应高度重视课程资源的建设。

17.教师的健康。健康对于我们每一个人都很重要，为什么我把它放在最后一点呢，那就是因为教师的健康受更多因素的影响，比如说受遗传因素的影响，但学校也可以在改进教师的健康状况方面作出努力。

这17个因素，对于不同的教师来说，在价值排序上可能会有所不同，也就是说，这些因素对不同的教师的影响程度会不同，这取决于每个教师的价值观、生存境况、生命境界。但可以肯定这17个因素对所有教师的生活的幸福指数或多或少会产生影响，影响到一个教师对于职业的安全感、认同感、成就感以及最终的幸福感。这里讨论的17个因素，主要是学校教

育情境中影响教师生命质量的因素。教师生活的幸福指数的高低还会受到家庭的社会经济地位、家庭成员的健康状况和家庭成员之间的感情状况等因素的影响，但这些因素是学校难以掌控的。那也就是说，我们可以在这17个因素方面去做出努力，这都是我们工作的着力点。我反复强调的，就是一定要关注师生校园生活的质量。一个好校长，要做的一个重要的工作就是，要使我们的学校首先对教师来说变得更有吸引力、更有亲和力。

此中有真意，欲辩已忘言

◇教师的幸福人生

有深夜与我抢被子的伴侣，因为那表示他（她）不是和别人在一起；
有只会看电视而不洗碗的青少年，因为那表示他（她）乖乖在家而不是流离在外；

我缴税，因为那表示我有工作；

衣服越来越紧，那表示我吃得很好；

有阴影陪我劳动，那表示我在明亮的阳光下；

有待修理的草地、待修理的窗户和待修理的排水沟，那表示我有个家；

能找到最远的那个停车位，因为那表示我还能走路，且还有幸能有辆车；

有巨额的电费账单，因为那表示我冷气吹得爽；

教堂礼拜时我身后有五音不全的女士，因为那表示我还听得到；

有一堆衣服要洗烫，因为那表示我有衣服穿；

一天结束时感到疲劳和肌肉酸痛，因为那表示我有拼命工作的能力；

一大早被闹钟吵醒，那表示我还活着；

最后，感恩过量的电子邮件，因为那表示有很多朋友在惦记和想着我。

——《我感恩》

一、千年的追寻：幸福的真义

幸福是个极富有魅力和诱惑力的字眼，其不同于职业、安全、社会地位、自由、金钱、收入等其他生活追求，这些只是提供给人们获得幸福的可能性，本身并不是目的。而幸福则具有本体性意义，是人们存在和生活的基本目标，“生活和幸福原来就是一个东西，一切的追求，至少一切健全的追求都是对于幸福的追求。”^① 古往今来，无论是在西方还是在东方，人们都在普遍地追求幸福，探寻幸福，而对幸福真义的把握无疑将有助于人们获得并创造幸福。

◎历史的追问◎

幸福是个古老而神圣的话题，在西方，人们对它的探讨可以追溯到两千多年前的古希腊三哲时期。苏格拉底有言：“追求知识有着极大的重要意义”，“使一切人德行完美所必需的就只是知识。”苏格拉底把幸福与智慧联系了起来，十分强调智慧和知识在人们获得幸福中的重要作用。柏拉图则认为“善不是本质，而且在尊严和威力上要远远高出于本质之上。”在他看来，幸福只不过是“善”的理念，人们只有摆脱现实世界，才能进入幸福的理念世界中去，“这样在解脱了肉体的愚蠢之后，我们就会是纯洁的，并且和一切纯洁的相交通，我们自身就会知道到处都是光明，这种光明不是别的，乃是真理的光。”^② 亚里士多德则把德行看成幸福的重要构成内容，认为“幸福即是某种德性”，“幸福即是合乎德性的现实活动”。

继古希腊三哲之后的伊壁鸠鲁对幸福的阐述更为直接丰富，他说：“幸福是一种快乐的体验”，“幸福生活是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的最终目标乃是得到快乐。”还说：“心灵的快乐就是对肉体快乐的观赏。心灵的快乐之惟一高出于肉体快乐的地方，就是我们可以学会观赏快乐而不观赏痛苦；因而与身体的快乐相比，我们更能够控制心灵的快乐。”幸福离不开快乐，但却不能等同于快乐，伊壁鸠鲁将二者等同这是值得商榷的，赫拉克利特就针锋相对地提出“仅仅把肉体

① 费尔巴哈：《费尔巴哈哲学著作选》，商务印书馆，1984，第543页。

② 罗素：《西方哲学史》，商务印书馆，1981，第143页。