

教师 的自我实现

薛剑刚 著

 语文出版社

教师

的自我实现

薛剑刚 著

语文出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师的自我实现/薛剑刚著. —北京:语文出版社,
2007.6
ISBN 978-7-80241-005-3/G·006

I. 教… II. 薛… III. 教师—职业—研究
IV. G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 079163 号

教师的自我实现

薛剑刚 著

*

语 文 出 版 社 出 版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

E-mail: ywp@ywcbbs.com

新华书店经销 北京市联华印刷厂印刷

*

890 毫米×1240 毫米 32 开本 8.25 印张 237 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000 定价: 23.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页,请寄本社发行部调换。

序



美国人本主义心理学家马斯洛提出了需要层次理论，他认为人有五个层次的需要，依次为生理、安全、归宿（社交）、爱和尊重、自我实现的需要。自我实现是高层次需要，其目标是发挥自身潜能、实现人生价值。自我实现既是一种状态，也是一个过程。教师是一个高素质群体，在生活待遇逐渐提高的情况下，他们在满足生理、安全等需要后，必然会有更高的需要和追求，需要承担更多责任，发挥潜能，实现自己的人生抱负和理想。其实，每个人都有自我实现的需要，都希望能有所作为。我担任过省属重点中学和中等专业学校校长、省教育厅教师工作与师范教育处处长，现在大学学校领导的工作岗位上，接触了大量不同层次的教师，发现他们大都想成为优秀的教师。教师是一个可爱、可尊、可敬的群体。当然，自我实现是个人奋斗、工作生活环境和发展机遇相互作用的结果，机遇常常是可遇不可求的，因此，真正能自我实现的人可谓凤毛麟角。

认识和了解薛剑刚同志是他来到省中小学教师继续教育指导中心以后，尤其是在教师工作与师范教育处工作的这几年。对他总的印象是态度好、适应快、能力强、重感情，而且有一定的思想。他从一个普通的乡中学老师逐步成长为全省教师教育工作的研究者，本身就是一个自我实现的过程。阅读了他的书稿后，发现有一些观点值得教师借鉴。一是注重移情（共情），即设身处地站在他人角度体验他人的思想和情感。这对教师尤其重要。教师如果不能体验学生的思想和情感，就会与学生有较大的认知和情感距离，就无法了解、理解学生，无法与学生交流、沟通，也就不可能做到真正爱学生。二是善于反思（反身），主要是对教育



教学过程的意识和监控，表现为不断地追问自己为何做、为谁做、怎么做、什么时候做、做得怎样、怎样才能做得更好等等。波斯纳（G. J. Posner）提出一个“经验+反思=成长”的教师成长公式，认为，如果教师仅仅满足于获得经验而不能对经验进行深入的思考，那么他的发展将受到很大限制。事实上，很多教师由于被许多具体的包括许多与教育不相干的事务所缠绕，对工作的意义及作为自己工作基础的教育思想观念没有清晰的认识，以至于对于教育教学只知其然而不知其所以然。三是在教育教学过程中开展心理教育，一方面优化教育教学过程，提高教育教学效率，另一方面拓展心理教育的时空，改善学生心理素质。有位教育家说过，中国的教师和国外的教师最大的差距在于不具备心理教育的能力，不会树立学生的学习自信心，不会激发学生的学习热情，不了解学生学习心理过程和心理特征，而是以自己的意志向学生施加影响，甚至在美好愿望的驱使下抑制学生的创造性或伤害学生的身心。从广义来说，教育其实就是心育，知识、能力、技能、思想、品德无不需要通过学生的心理而内化并反过来促进学生心理发展，教师的一举一动、一颦一笑、一言一行都会对学生的心理产生积极或消极的影响，甚至影响学生一辈子。四是提升人生境界。人不仅力求“活着”，而且力求“体面地活着”“有意义地活着”，力求“过一种高尚的生活”。教育是引导人提升人生境界的过程，教师因此要为所当为、活在当下、无为而为、淡泊宁静，在教育教学中体验到幸福感、满足感和理智感，力求过充实、体面、有意义的生活。教学是平凡而清贫的职业，教师只有经常活在精神的世界，才不至于被世俗的污泥所染，才能修养德性，净化灵魂。五是维护自身心理健康。教师是一种特殊的职业，不仅要用自己的智慧去启迪学生的智慧，还要用自己的人格去塑造学生的人格。一位心理学家说过：“教师每天每时都在接触学生，心理不健康的教师对学生的心理健康的危害不会低于身患传染病的教师对学生的身体健康的危害。”很难想象一个性格多疑怪僻、情绪喜怒无常、对学生赏罚无度、冷漠无情的人会是一个好的教师。因此，教师维护心理健康，既是



自身发展的需要，也是促进学生身心健康发展的需要。

生命生活是一个不断体验、适应和发展的过程，只要每天都在学习、进步、收获，人生就有了价值和意义。教师职业是平凡的，但绝不是平庸的。只要我们一步一个脚印，脚踏实地，就有可能成为名教师，实现自我。当“桃李满天下”时，教师的小我已化成大我，那是一种更高层次的自我实现。

自我实现的人有明确的人生目标，并经常审视自己的人生历程。古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“未经省察的人生是不值得过的。”对人生的省察，也就是对人生意义、人生价值进行探究和考察，从而逐渐寻找出实现自我价值的方向和方法，使个人的发展从必然走向自由。愿薛剑刚同志今后能够不断挑战和超越自我，人生之路更宽、更广、更顺畅！

是为序。

周作义

二〇〇七年四月廿日

自序

我是一个不想做教师但做了教师而且比较适合做教师的人。从1987年开始，先做教师，后做教研，再从事教师培训工作，已有20年。教育已成为我生命的一部分，教师身份已印刻在我的灵魂深处。生命的力量牵引着我在偶然和必然中从遥远的时空走到现实，虽然我与世界一样同在变化，但离“自我实现”其实还很远很远，而且很有可能只是一种虚无。然而，我一直在努力思考、探索，期望自己能发现教育真谛，走近教育大师。路还远，我必须艰难地走下去。

1984年高考，我过了重点本科分数线。为了提高录取的可能性，班主任让我填报师范大学，我非常幼稚地当面告诉他我不想当老师。但是，由于体检时眼睛被不负责任的医生由色弱判为色盲，填报的所有高校都拒绝接收我。家里没有社会关系和背景，我在焦虑等待中被一所师专同情而录取了，而且只能学数学专业，因为只有数学符号才没有颜色。

进入师专接受专业教育后，我知道自己的人生发展方向是做一名合格的初中教师，于是努力朝这一方向努力。没有音乐细胞而且从不唱歌的我，尽管学校并没有开音乐课，居然自学起音乐知识和乐器，记得曾学过口琴和吉他。当然只是心血来潮，毫无建树，直到现在还是五音不全。我不喜欢数学专业，但初等几何和初等代数这两门课却花了很多功夫学习，而且成绩优秀，名列年级前茅。教这两门课的老师是一个北师大刚毕业的高材生，他告诉我们，这两门课程是做一个初中教师的基本功。也正因为学的是不太喜欢的专业，我花了大量时间阅读其他书籍，比如文学、历史、政治、哲学、心理学，甚至是中医、佛学。那时，我





对尼采、叔本华、弗洛伊德、马斯洛等西方哲学家及其学术观点已有一定了解，作为一个数学专业的学生在一个地方师范专科学校多少有点另类。印象最深刻的是读了朱光潜先生的《悲剧心理学》和卡耐基的《人性的弱点》，使我逐渐对心理学产生了浓厚的兴趣。这是后来报考心理学专业研究生的起因。现在来看，我的这种知识结构和人文素养，为今后做一名初中教师奠定了良好的基础。如果仅仅按照学校课程学习，我可能会有更多的数学素养，但不可能成为一个真正的好教师。有的人可能数学知识很丰富，教学水平却不敢恭维，除了会解几道数学题目外，难得与学生进行其他方面的沟通，语言和思想都相对贫乏。这也许就是所谓“学术性”和“师范性”的平衡吧。当然，对我来说，两方面其实都很欠缺，只是无意中找到一个比较好的结合点罢了。

1987年大学毕业后，我被分配到一个偏僻却位于公路旁的乡中学。这里离我老家不算太远。这是我找了一个在县教育局工作的远房舅舅帮忙的结果。否则，还有可能分到更偏远的学校。学校分给我一间房子，一床、一桌、一椅，地上很潮湿，角落里长着一层青苔。

做了老师后，我还是不想当老师。看到一些没上大学的同学在一些政府、企业、机关都比我混得好，心理有点不平衡。从与家人、朋友交流中，明显感到他们对教师不屑一顾。在那样的环境，要赢得别人尊重，只有赚钱。我于是利用寒暑假做生意，倒卖过木材、木炭、水泥、啤酒、种子等，但我不精明、心太软且喜欢装豪爽，加上财运欠佳，结果没赚反亏。但这样的经历锻炼了我的胆识和社会交往能力。那段时间，我和当地的三教九流交往频繁，甚至和黑社会的老大称兄道弟。有一次到乡饮食店吃饭，老板问我是干什么的，我说是老师，他马上问我是不是民办老师。我说为什么，他说公办老师哪会经常在这样的场合和这些朋友在一起。我于是意识到我的教师形象已荡然无存。我毕竟接受过高等教育，在折腾的背后更多的是空虚和失落。后来我逐渐有所收敛，把心思、精力和时间放在教育教学上，发现与学生交流沟通，也很有乐趣。尤其当学生在自己带领下数学成绩提高很

快且对我很崇拜、乐意听从我调配时，我感到很快乐，一定程度满足了我的虚荣心。

坦率地说，在乡一级中学，我那时是一个比较好的老师。首先，我有做教师基本责任感和良心。我是一个好强的人，需要得到学生和家长肯定，不想让别人说我不行。刚参加工作时，我经常一个人躲在房间潜心备课，背教案，挖空心思组织材料（在这样的环境下没有参考资料）和语言，力求使课堂活泼生动，让学生喜欢自己及自己的课。我从来没有耽误过学生的课，有时有事在外面，为了不影响第二天上课，我尽量当天赶回学校，哪怕到了半夜我都要生意上的朋友开车送回学校。第二，有较强的教学能力。参加工作第一年，我在没有接受任何指导的情况下获全市公开赛课二等奖。学生很喜欢我上课，家长也喜欢与我聊天，是因为我有较丰富的阅历。我的课堂效率比较高，很少让学生补课。事实上，我也不太愿意加班和补课。在乡下工作五年，教了五届毕业班。每一届学生的数学底子都比较差，有两届学生的数学成绩我接手时在全市排名倒数第一。经过一年，我能把学生中考成绩提高到全市十名以内，而且能培养出几个数学尖子生。家长、学生、领导都很感激我。五年里，我教的班里有二十多位学生考上了中专，这在当时一个偏僻的乡中学是了不起的成绩。第三，有较强的教育能力，擅长激发学生的学习热情并训练他们自我管理的能力。我喜欢与学生探讨学习的意义、方法，交流理想、情感、人生观和世界观，与他们分享我的人生经历，并尽我所知（那时我也缺少见识，基本没去过哪里）向他们介绍外面的世界，告诉他们只有努力学习才能领略外面世界的精彩。在与学生交往中，我不像其他刚毕业的年轻老师那样与学生打成一片、玩成一堆，而是与学生保持一定的距离，因为我认为当一个教师有足够的力量又有一定的神秘、威严时，才能给予学生的较大的影响力，而且保证公平、公正。老师不宜卷入学生之间的人际关系，与一些学生亲近了，不可避免会让另一些学生猜忌。在班级管理中，我充分发挥班委会的作用，早操、晚寝、文体活动、劳动等，在我做好动员和提出要求后，都由学生自己组织，一般不





需要我参加。因此，虽然我管理的班级在学习、纪律、各项比赛都在学校名列前茅，但我没有评上过优秀班主任，原因是学生活动时看不到我的身影。

我那时是一个不安于现状的人，尤其是外面的同学来信不断批评和刺激我，使我越来越感到孤陋寡闻和自惭形秽。就像我的学生一样，我向往外面的世界。我不能一辈子这样平静、封闭、单调地生活，仿佛有一种神秘的力量在牵引着我走出目前的围城、走出穷乡僻壤。这样的体验后来再也不曾有过。为了改变和充实自己，1991年，我鼓起勇气向县教育局申请脱产进修本科，负责此事的一位股长爱理不理，我多说两句便狠狠地奚落我一顿，说他是不会同意，请我回去到所在学区报名，学区领导不是说你是教学骨干吗！灰溜溜地回到学校，痛定思痛，我决定直接报考研究生。从第二天开始我就开始学习英语，在完成了教学任务后，我几乎每天都学习到深夜两点多。由于高中基础扎实，几个月后，我的英语应试能力突飞猛进。考虑到自己的兴趣爱好及工作性质，我选择了发展心理学专业。当然，在积极备考的过程中，我从没有耽误过教学。相反，当学生知道老师也在刻苦学习的时候，他们的学习劲头更足。在解读新课程师生“共识、共享、共进”的本意时，我常想起那段经历。的确，不求上进、不爱学习、知识贫乏的老师，难以赢得学生的尊重。1992年，在没有联系导师、不知考试内容、没有见过试卷的情况下，我懵懵懂懂地走进考场，然后糊里糊涂地通过加试、面试，居然获得了硕士研究生入学资格。因此，我十分感谢我的恩师郑和钧教授，是他接受了我，从而改变了我的人生。

读研期间，我阅读了大量心理学著作，接受了较系统的教育和心理研究方法训练，进一步提高了心理学素养。我的导师一直提倡在教育情境中研究学生和学生的心理，在他的要求下，我积极参与他的课题研究，深入学校和课堂，广泛接触教师、校长和教研人员，养成了将理论与实践相结合的思维方式，提高了自己的研究、组织和交往能力，为以后的工作奠定了良好的基础。

1995 年研究生毕业后，考虑到妻子的工作调动和生活的安定，经过双向选择，我去了一个市级教育科学研究所。这样的分配在那时的研究生分配中是比较差的。但我幻想到了基层，会受到足够的重视，同样可以做一番事业。然而，慢慢地我发现基层的教研工作更多的是上传下达、组织赛课和论文评奖活动，评课也只是对教师的教态、语言、板书等一些基本功作一些评述，所谓教育学、心理学理论研究只是装点门面。尤其是当教研异化为某些团体和个人谋取利益的工具时，我更感到失落和茫然。当然，随着新课程改革的深入，后来情况有所好转。研究所里，吃香的是学科教研员，他们拥有相应学科教师和相关资源，因此也就能获取更大的利益。很多市、县级教科所并没有理论教研员，即便有，也只是边缘人。然而，我却希望自己有所作为，能在单位和当地教研系统中有一席之地。我于是主动申请与各层次学科教研员下校听课，参与他们的听课评课活动，有意识地与教师接触和交往，同时大胆接受不同内容讲座邀请，强迫自己去学习和思考。上世纪 90 年代中期，国家提出全面实施素质教育，当周围很多人在高喊口号的时候，我却在思考如何真正在课堂中实现素质教育的“全体性、全面性、主动性”的理念，并写了文章《谈素质教育进课堂》，在全省素质教育征文评选活动中获一等奖。为了实践自己的思考，我申请立项了省级课题“小学各科教学心理教育研究”，提出“自学、表现、互动、反思”课堂教学理念，并就每一个方面具文进行理论探讨，提出操作方法。自学是学生主动学习的具体表现，也是心理素质训练的过程；表现就是要将课堂时空还给学生，让他们敢想、敢说、敢问、敢做；互动指学生之间的相互影响、相互作用、相互激励、相互反馈，目的是让课堂由一个教师变为几十个教师；反思是指学生对学习过程的自我意识和监控，表现为不断地对学习过程知和不知、知得怎样、还想知什么等问题进行自我提问。有些理念和做法和后来新课程改革的理念十分吻合。一段时间，我组织一批实验教师开展各种形式的教研活动，编写学生思维训练工具（借鉴以色列弗因斯坦的思维训练工具），在一定的范围内营造了浓厚的教研气





氛，涌现了许多优秀的年轻教师，个别还获得了“特级教师”称号。事实上，我对教研工作并无太大兴趣。我的研究生同学基本上都改行，没改行的也是在教育行政机关和高校工作。当然，这只能说明我无能，但我明白，在无力改变现状的情况下，只有强迫自己喜欢并努力做好本职工作。在写一篇《论快乐教学》的文章时，我告诫自己也要快乐教研、快乐生活，因为那时实在难以快乐起来。

在我已经完全适应那个栖居的城市、过着无为、无欲、平淡生活的时候，我被调入湖南省中小学教师继续教育指导中心（原小学教师培训中心）。这是因为有关专家邀我参与课题研究，发现我能做点事，而且具备较强的综合能力。正所谓“是金子总是要发光”“机会总是降临有准备的人”，这是我人生的又一大转折。在中心做了一年校长培训工作后，我被借调到省教育厅教师工作与师范教育处至今。新的工作、新的环境、新的挑战，调动和发挥着我的潜能，在承受了各种心理压力和焦虑后，我变得更加成熟、稳重和能干。于我的思维和眼界，这是一个更高更广的发展平台，有幸亲历全省教师队伍建设的一些大事，并能将全省的教师工作纳入自己研究和思考的范畴。在这里，我要特别感谢周德义、李纪武、邓士煌三位处长，是他们教我在一定环境和条件下为人、为事、为文，使我受益匪浅。

由于一直在挣扎着生活，我有很强的忧患意识，很少因为一点所得而洋洋自得、沾沾自喜。也因为一直生活在社会的底层和边缘，我不敢有太多的奢求，而是时常拥有一份感恩之心。走到现在，我清醒地知道，我仍然卑微和无知。站在一个更高、更宽的平台，才真正感觉到自己十分渺小。但扪心自问，我是一个比较好的普通教师，我做了我应该做的，无愧教师这一称号。根据自己的研究和反思，我觉得我比较适合做一个教师。表现在以下几个方面：第一，有中等智商但不太聪明。智商太高的人思维跳跃性很大，将会与学生有较大的认知距离。第二，不太功利。欲望太多、太强的人很难从教师职业本身获得满足感和幸福感，很难在平凡的教师工作岗位上安心工作。第三，不追求完美。要求



太完美可能对学生苛刻而导致学生反抗和自己焦虑，不利于自己和学生的身心健康。第四，善于移情，能设身处地站在学生的角度体验他们的思想和情感，从而走进他们的心灵并影响他们。第五，对人尤其是对儿童有兴趣。只对客观世界比如材料、符号、机械、权利和财富感兴趣的人，不可能热爱学生和教师职业。第六，喜欢反思，经常将心理力量指向心灵世界，不断探索和发现自我，能意识自我的处境和作用。恰好，这些特质我都具备。我经常假想，如果现在要我去做第一线的教师，也许我会做得更好。

编辑出版这本书于我也是自我实现的过程。我将发表过或尚未发表的文章、一些教育思考、积累的资料进行整理，目的在于清理研究的行囊，理顺思路，从而对今后的研究方向重新定位。全书共分九章，分别是关于教师、优化从事教育的心理品质、陶冶情感、修养德性、做专业化的教师、掌握教育教学技能、善于驾驭课堂教学、提升人生境界、维护心理健康，是教师自我实现的不同方向。我力求将这些文字以恰当的形式放在恰当的位置，以增强系统性和合理性，但限于自己的能力和水平，结果可能弄巧成拙。然而，想到怀揣简陋就教于大家，是自我实现的必由之路，心下释然。

自我实现是个体发展内在潜能发展、展现真正自我、理想自我成为现实自我的过程。自我实现的需要引导个体奋发向上、自强不息。其实，每个人都有向上的意志，都有自我实现的需要，但要实现理想的自我，除了天赋、自律、努力、勤奋外，还必须有时、地利、人和。因此，每个老师都希望自己成为一个优秀的教师。我之所以成为现在的我，是我努力的结果，是命运冥冥中给我的恩赐。做一个教师和教育工作者，是我过去、现在和将来的存在方式，我无怨无悔。造物主说，你现在是最好的。信之。夫复何求！

书中引用了大量资料，在此表示诚挚感谢！

二〇〇七年三月二十日于长沙

目 录



JIAOSHI DE ZIWO SHIXIAN

教师的自我实现

1

序.....	周德义 (1)
自 序.....	(4)
第一章 关于教师.....	(1)
一、教师与教师职业.....	(1)
二、教师资格.....	(4)
三、教师职业的社会作用.....	(6)
四、教师职业的特点.....	(8)
五、理想的教师.....	(10)
六、自我实现的教师.....	(14)
第二章 优化从事教育的心理品质.....	(17)
一、敏锐的观察能力.....	(17)
二、良好的注意力.....	(20)
三、较强的记忆力.....	(23)
四、丰富的想象力.....	(26)
五、优良的思维品质.....	(29)
六、较高的创新素质.....	(32)
第三章 陶冶情感.....	(37)
一、关于情感.....	(37)
二、教师情感是教学资源.....	(39)
三、教师情感的调节.....	(44)
四、教育教学过程中移情.....	(47)
五、快乐教学.....	(57)



第四章 修养德性	(63)
一、关于师德.....	(63)
二、师德现状.....	(66)
三、修养师德.....	(73)
四、师德是智慧.....	(78)
五、道德品质的利他性和利己性.....	(81)
第五章 做专业化的教师	(91)
一、关于教师专业化.....	(91)
二、养成专业化教师的个性品质.....	(101)
三、积极参与教育科学研究.....	(108)
四、善于教育反思.....	(113)
五、增强自我效能感.....	(118)
第六章 掌握教育教学技能	(125)
一、教学设计能力.....	(126)
二、语言表达能力.....	(130)
三、教学监控能力.....	(135)
四、教学评价能力.....	(137)
五、指导学生掌握学习策略的能力.....	(141)
六、运用系统自组织理论管理班级的能力.....	(146)
七、转化“问题学生”的能力.....	(152)
第七章 善于驾驭课堂教学	(159)
一、素质教育要进课堂.....	(159)
二、在课堂教学中开展心理教育.....	(164)
三、运用开放的教学模式.....	(168)
四、促进生生互动.....	(173)
五、培养学生的反思能力.....	(179)
六、引导学生自我提问.....	(181)
第八章 提升人生境界	(191)

一、关于人生境界·····	(191)
二、为所当为·····	(195)
三、活在当下·····	(200)
四、无为而为·····	(204)
五、淡泊宁静·····	(212)
第九章 维护心理健康 ·····	(217)
一、教师心理健康现状·····	(217)
二、健康与心理健康·····	(220)
三、教师心理健康·····	(224)
四、教师心理健康对学生的影响·····	(229)
五、教师心理健康维护·····	(233)
参考文献 ·····	(243)





第一章 关于教师

一、教师与教师职业

古今中外的思想家、教育家曾经对“教师”下过许多不同的定义，有过不同的解说。仅就我国而言，就有：“师者，教人以道者之称也。”（《周礼·地官司徒序》郑玄注“师氏”说）“师也者，教之以事，而喻诸德者也”，“故近者歌讴而乐之，远者竭蹶而趋之，四海之内若一家，通达之属莫不从服。夫是之谓人师。”（《荀子·儒效》）“智如泉源，行可以为表仪者，人之师也。”（《韩诗外传》卷五）“师者，人之模范也。”（扬雄《法言·学行》）“师者，所以传道、授业、解惑也。”（韩愈《师说》）这些定义，有的从教师的功能和作用进行界定，有的从教师应具备的品质加以说明，它们从某一方面表述了教师的基本特征。我们认为，教师概念应该是对一定历史时期教师群体本质属性的抽象和概括。不同历史时期教师概念有不同的内涵，教师的形象、品质、能力、功能等会随着社会的发展而发展。今天的教师和古代的教师当然不能同日而语。考察教师，不能离开他在社会整体关系中所占有的特定位置，不能离开他与其他人的关系来进行。在人与人所结成的各种社会关系中，都存在一种相互影响的关系，诸如思想感情的交流、行为习惯的模仿等等。如果其中的一方有意识地利用这种影响以使对方的身心发生某种变化，这可以说是一种广泛意义上的教师。但是，作为以学校为其活动背景的教师，他与受影响的对象所发生的关系，一般说是一种相对稳定的和经常的关系。不仅如此，学校的教师在影响学生方面，还对社会成员负有义务和责任，具有相应的社会约束。因此，接受社会的一定委托，在学校中以对学生的身心施加特定的影响为其主要