

 教师博览·行者文丛



做幸福的老师

ZUO XINGFU DE LAOSHI

王三阳 著

做幸福的老师

王三阳 著

图书在版编目(CIP)数据

做幸福的老师/王三阳著. —南京:江苏教育出版社, 2007. 7(2008. 5 重印)

ISBN 978 - 7 - 5343 - 8033 - 4

I. 做… II. 王… III. 教师-工作-研究
IV. G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100106 号

书 名 做幸福的老师
责任编辑 何 莉
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社
地 址 南京市马家街 31 号(邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京京新印刷厂
厂 址 南京市大桥北路京新村 550 号(邮编 210031)
电 话 025 - 58841256
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 19
插 页 2
字 数 210 000
版 次 2007 年 7 月第 1 版
2008 年 5 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5343 - 8033 - 4
定 价 26.80 元
批发电话 025 - 83260760, 83260768
邮购电话 025 - 85400774, 8008289797
短信咨询 10602585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025 - 83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

引 言

当我在键盘上敲出这几个字并且想把它当做一本书的题目时，我自己都禁不住有点儿惊诧。

因为，当我有意将自己最近两年来关于教育、教师减负、教师成长等一些问题所作的思考形成文字性的东西时，我的心里忽然就产生了与“生命”相关的一个灵感。这个灵感很清楚地对我说，无论是谁——当然我所指的主要对象还是我的同行老师们——都有理由让自己的生命更加精彩。

可是，两年多来，当我在长江南北的许多学校参观学习，应一些学校领导的要求和老师们就我关于教师成长问题的一些思考进行交流的时候，我听到了老师们太多关于“累”的诉说。就教师这个职业而言，无论是小学教师还是中学教师，几乎众口一词地发出一个相同的声音：做教师太累了！

是啊，我们的教师的确是太累了，概括起来大致有三“累”：身累、心累、脑累。

不是吗？

在一些人的眼里,教师是很轻松的。一天不就是上那么几节课吗?每年还有暑假、寒假那么长的假期,多自在啊!然而,局外人往往因为雾里看花而不识庐山真面目,身为教师的人才会有真切切肤的体会。老师们一个星期要上五天半的班(而在全国的大部分地方是六天甚至更多一些),或许就天数来说并不算很多,但是,如果每天按小时来算可就多了。老师们每天起早摸黑,从睁开眼睛到睡觉,差不多都在做工作。有人戏谑地说,“老师起得比鸡早,睡得比狗晚”,这话对于一些地方的老师来说实在是很恰当的。每天清晨,许多人还在甜蜜梦乡时,他们已经匆匆走在上班的路上;晚上七八点钟,在有些人觥筹交错、酒酣耳热时,他们才拖着疲惫的身躯下班,而且还时常批改作业至深夜。为了转化后进生,他们殚精竭虑;为了照顾伤病的学生,他们甚至顾不上自己的父母和年幼的孩子。这么长的工作时间,这么大的工作量,能不身累吗?

教师的工作性质决定其工作强度,教师肩负的责任决定了他们的工作是无止境的。在工作中,教师们除了要认真备好每一堂课、上好每一堂课、批改好每一本作业外,还要为学生们的方方面面着想:生病了要探望,缺了课要补课,安全问题更是马虎不得,每日里战战兢兢、如履薄冰。除此之外,为了使自己的能力和职称都能够与时俱进,把自己原来的那“一桶水”变成活水泉源,教师还要进修学习,以求提高自己的知识水平和学历层次,这就需要挤时间,能不心累吗?

随着教育体制的改革,许多学校在管理中采取打分的方式:考勤要打分,教师道德要打分,所教科目成绩要打分,参加教研活动要打分,课堂考评要打分,备课要打分……学校管理制度调整后,许多学校开始实施令人头疼的所谓“末位淘汰制”。每次大型考试过后,学校都要根据考评成绩进行评比表彰奖励,坐了“红椅子”的教师就会被另眼相看。教师们都费尽心思以让自己所教学科成绩能够名列前茅,唯恐被淘汰。另一方面,更大的压力来自社会和家长。在当前的社会舆论中,很多人已经不把教师当做一项普通的职业,而是过分神圣化。教育的服务本来是就教育本身而言的,现在的情况是学生永远第一,家长就是上帝。家长望子成龙、盼女成凤的心理使他们对孩子的要求永无止境,当教师与学生、家长产生矛盾时,

错误的似乎永远是教师。教师能不脑累吗？

如果长期生活在这么一种身心俱疲的状态之中，人的生命质量岂不大打折扣？

河南安阳的常作印（网名阿常）老师在“教育在线”网站发表感慨——《干吗这么累？》

有人说，中国中小学教师是最累的群体之一，不但体累，而且心累。尽管近十年教师工资涨了——经济收入上去了，但是我们却越来越不会享受生活，反而觉得越来越累。这是为什么呢？抛开体制因素，我们也应反省一下自身：“我们干吗这么累？”

累，可能是因为我们太在乎学生的分数、同事的议论和领导的评价！累，可能是因为我们希望得到太多，甚至超出了合理的限度，而又不愿意舍弃什么！累，可能是因为我们现在处于一种心灵无所寄托的状况……

我们也许会说，我们不能耽误学生的前途，不能辜负家长的嘱托和民族的期望。但我们是否想过：我们的累是不是必需的？是不是对学生真的那么有益？是不是对民族的未来真的那么有好处？我们是否认真思考和寻找过既省力又高效的办法？课堂上，我们能不能多给学生一点儿思考的时间？班级管理上，我们能不能多给学生一点儿自主管理的空间？

我们应当在忙碌中停下脚步，给自己的心灵放个假，让身心放松下来，好好思索一下，梳理一下，静静地体会生命的纯净，学会享受教育、享受生活、享受人生！记住：“心不欲杂，杂则神荡而不收；心不欲劳，劳则神疲而不入。”

我们要有勇气对别人说“不”，对不合理的额外工作说“不”，并且尽量学会用风趣、坚定和避免冒犯、冲突的方式表达。我们不能仅仅为别人的评价而活着，而要通过发展专业和成就学生去书写自己的生命轨迹！我们要在成就学生的同时也成就自己，精彩学生的同时也精彩自己！

我们完全可以不这么累！寻找几缕闲暇，安然坐于湖畔山边，看夕阳落下，看朝阳升起，悠然而飘逸，“宠辱不惊，看庭

前花开花落；去留无意，似天上云卷云舒”。

《中国教师报》曾载文发出呼吁——《好累！教师“坐班”到何时？》

据中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所李超平博士对近9000名中小学教师进行的“2005年中国教师职业压力和心理健康调查”结果显示：目前中小学教师生存状况堪忧，减压势在必行。研究表明：超过80%的被调查教师感觉压力大；近30%的教师存在严重的工作倦怠，几乎90%的教师存在一定的工作倦怠；有近40%的教师心理健康状况不佳，近20%的教师生理健康状况不佳。

在2005年教师节前夕，郑州某报记者向十位中学教师提出了同样一个问题：“这个教师节恰逢休息日，你最想干什么？”十位教师的回答竟如出一辙：“睡觉。”由于在校工作时间过长，绝大部分教师睡眠严重不足，有的班主任还要随学生出早操、看早读、备课、上课、晚自习辅导等，一天在学校的“坐班”时间超过12个小时。虽说有的教师离家只有十几分钟的路程，可是一个星期回不了家也是常事。难怪，“睡上半天觉是教师节最好的礼物”成为很多中小学教师共同的“心声”。

目前，由于各中小学纷纷实行“坐班制”、“封闭式管理”、“军事化管制”等，一般中小学教师每天的“坐班”时间为八小时到九小时，班主任大多超过十小时。如果按每天八小时，每月工作二十六天，每年工作九个月计算（寒暑假加班时间不包括在内），每位中小学教师在校的工作时间大约为1872个小时，班主任在校的工作时间要在2340个小时以上，有的高三教师工作时间甚至更长。

难道只有这样的教师“坐班”制度才能提高学生的学习成绩吗？回答是否定的。在许多教育发达的欧洲国家，中小学教师每年的在校时间比我们要少得多。例如法国只有540小时，即使时间最长的保加利亚，也只有1080个小时，而且这些时间除了包括教师课堂教学时间和课间时间，还包括设计课程、与

其他教师合作及教师必须在校工作的其他时间。

另据《环球时报》报道：世界经济合作与发展组织的最新教育质量调查结果显示，芬兰拥有世界上最好的中学教育。芬兰学生的数学和阅读名列第一，在科学方面则与日本、中国香港和韩国并列第一，但芬兰中学生上课的时间最短，每年只上课 808 小时。相比之下，我国中学生每年至少要进行 2 340 个小时的课程学习，有的高三学生恐怕还远不止这些。而芬兰教师的工作时间仅为 570 个小时，不及我国中学教师工作时间的 1/3。国际教育专家认为，芬兰中学教育之所以如此突出，主要有赖于以下三种做法：一是上课时间短；二是假期长；三是尊重老师。

教育教学是培养人和塑造人的事业，是一门准科学，必然有其内在的发展规律，任何忽视教育教学规律，用行政的手段来管理学校、管理教师，用“坐班制”、“封闭式管理”、“军事化管制”等来禁锢教师的行动，以及一味地增加中小学教师的在校工作时间，都是不符合教育教学发展规律的，长此以往必将引起不良的后果。

在全社会关注素质教育，呼吁给广大中小學生“减负”的今天，我们认为首先应该给教师“减压”。而解除中小学教师“坐班制”，缩短教师的在校工作时间，无疑是可以让“教师睡上半天觉”的一个简单而可行的举措。

我们的老师的确需要减减负了。

我坚信，任何人都希望获得成功，都希望自己生命的莲花绽放出夺目的光彩，我们广大的教育工作者当然也不例外。我也深信，只有我们尤其是青年一代的教师们寻找到了自信和快乐，觅求到了真正属于自己的成功之路，我们的教育事业才会拥有更加美丽的风景，我们的民族和国家才会有更加辉煌灿烂的明天。

成功，一个既简单又复杂，既平实又深奥的字眼儿，古今中外的无数贤达哲人和凡夫俗子都曾经或者正在追求它。然而，正如一句大家耳熟能详的话所说的那样，“没有人能够随随便便取得成功”，教书也一样，教学有法却又教无定法。因此，我们更需要去探求、

去寻找让自己的生命能真正释放出应有能量、应有价值的方法。

我认为，每一位老师都应该而且能够找到自己成功的感觉，我们也有责任和义务让更多的老师在工作中不走或者少走弯路，能够很好地调整自己的心态，更好地把握住工作的方法。

这话可能说得大了。

还是说得实际一些。我很希望和我的同行老师们探讨交流一些比较实际而且有用的问题，或许，从我们的这些探讨交流中你我都会受到有益的启发。

如是，则心满意足了。

目 录

引 言	1
第一章 提名道姓:师生之间无隔阂	1
1.1 问题缘起	1
1.2 称呼姓名有学问	3
1.2.1 称呼姓名是对学生的尊重	3
1.2.2 称呼姓名能够消除师生之间的距离感	4
1.2.3 称呼姓名是因材施教的前提	6
1.2.4 好老师能够叫得出学生的“小名”	8
1.3 劝君不吝提名道姓	11
第二章 微笑教学:亮出最佳的“名片”	15
2.1 微笑:是对他人的信任	16
2.2 微笑:是对学生的赏识	17
2.3 微笑:心与心沟通的桥梁	21
2.4 微笑:能鼓舞学生向上的勇气	24

2.5	微笑:要发自内心	26
第三章	莫做“杀手”:播撒阳光耀心灵	29
3.1	“老师,您承认自己是‘杀手’吗?”	29
3.2	最聪明的孩子	33
3.3	学生永远不能被冤枉	36
3.4	决不容许偏见	38
3.5	没有孩子是差生	40
3.6	一罐果酱	49
3.7	“一切为了孩子”	50
3.8	不和谐的音符	51
3.9	木桶定律与转化差生	57
3.10	四块糖的启示	58
3.11	快乐课堂我称帝	60
3.12	教育的神奇:塑造尊严	65
3.13	给每个孩子锻炼的机会	67
3.14	要习惯夸奖学生	70
3.15	如何对待犯错误的孩子	75
3.16	学会欣赏你的学生	76
第四章	手不释卷:踏上升高的阶梯	79
4.1	一个女孩的故事	79
4.2	白痴画家	81
4.3	和尚打井与自我发展的思考	82
4.4	改变命运的必经之路	84
4.5	一路“乱”读到清华的李路珂	86
4.6	要多读经典	87
4.7	面对21世纪	93
4.8	读书也要精打细算	95
4.9	让教室里弥漫着书香气息	97
4.10	愿更多的“书香校园”涌现	101

第五章 世事洞明：书本之外有学问	105
5.1 郑板桥的智慧	106
5.2 品味“无字书”	108
5.3 生活处处有学问	111
5.4 布莱曼克给人们的启示	112
5.5 放歌云门山	114
5.6 作文课，我们去登山	116
5.7 生命的课堂	118
5.8 借分数	123
5.9 鲸鱼学校	124
5.10 蝉的自语	126
5.11 鼓励孩子的自我意识	128
5.12 充分利用现代化网络媒体	131
5.13 将素质教育进行到底	134
5.14 消除素质教育的三个误区	138
5.15 减轻学生负担	141
第六章 教学相长：弟子不必不如师	145
6.1 老师，您会向学生学习吗？	145
6.2 “教学半”	147
6.3 谦虚，人人应持的态度	149
6.4 教室，允许出错的地方	151
6.5 树立学生的主体地位	153
6.6 亟须加强的个性化教育	155
6.7 注重开发学生的大脑潜能	156
6.8 “教教材”与“用教材教”	161
6.9 “脱下你的鞋子来”	164

第七章 爱心长存:为人师者所必备	169
7.1 上帝派你来	169
7.2 老师,您对学生传递爱心了吗?	170
7.3 尊重孩子	173
7.4 宽容:老师应该具备的品质	174
7.5 为女孩子准备好第一片卫生巾	177
7.6 三束阳光	178
7.7 可否学学拿破仑的继母?	180
7.8 “叫育”与“教育”	182
7.9 善待学生的谎言	186
7.10 校长,我就想叫你一声“爸”	187
7.11 常怀责任心	190
第八章 相伴随笔:留下成长的脚印	193
8.1 您有写教育随笔的习惯吗?	193
8.2 反思:不可或缺的教学环节	195
8.3 于春祥妙解“逼”字	198
8.4 写作——记录岁月走过的痕迹	200
8.5 坚持就是胜利	201
8.6 像需要呼吸一样	203
8.7 永不停息的张刘祥	205
8.8 我有十八颗“蓝宝石”	207
8.9 要学会坐冷板凳	209
8.10 懂素质教育的老师	210
8.11 注重细节	212
第九章 凸显自我:别具一格真风采	215
9.1 从一个故事说开去	215
9.2 做最好的自己	216
9.3 为老道平反	218
9.4 张三、李四和管理	219

9.5	信念与目标	221
9.6	重获自信的小秘诀	222
9.7	机会只留给做好准备的人	222
9.8	锁定目标,从心开始	223
9.9	有关目标的 SMART 法则	225
9.10	人生因规划而精彩	226
9.11	脚下永远是起点的钱梦龙	228
9.12	“大萝卜”请假了	231
9.13	张扬个性	233
9.14	猜猜我有多爱你	234
9.15	在质疑中提升	237
9.16	一道应用题引起的思考	241
9.17	顾颉刚的“倔”	243
9.18	促进年轻教师成长的有效途径	244
9.19	潜能的力量	246
9.20	充分调动潜意识	248
9.21	调动潜意识的三个原则	250
9.22	给孩子充分发展的空间	252
 第十章 感悟幸福:人生本该是如此		257
10.1	巴尔的摩圣保罗教堂上的诗篇	257
10.2	简单一点	259
10.3	罗宾的故事	261
10.4	生活的背篓	263
10.5	热爱生命	265
10.6	你感到幸福吗?	267
10.7	让心态平和	268
10.8	烦恼的根源	270
10.9	做我们自己	271
10.10	听从爱默生的劝告吧!	272
10.11	心中有光	277
10.12	三只兔子不可追	278

10. 13	牡蛎的胸襟	280
10. 14	让自己充满激情	281
10. 15	别让那只鸟飞了	282
10. 16	人的一生会遇上的四个人	283
10. 17	换一个想法	284
10. 18	快乐之源	286
10. 19	哭出来吧!	287
10. 20	学会为别人喝彩	289
10. 21	昂起你的头	290

第一章 提名道姓：师生之间无隔阂

1.1 问题缘起

如果我问：“老师，您能叫出您学生的名字吗？”听到这样的发问，肯定会有许多老师在偷笑：“咳，这个问题问得没有道理，我们当了这么长时间的老师，难道叫不出学生的名字吗？”

的确，老师叫出学生的名字，应该是很容易的一件事，小菜一碟。一般来说，每个老师都能够叫得出自己学生的名字。问题是，在具体的教学过程中，我们在很多时候，却不知道或者说忽视了应该更多地叫学生的名字。

2001年5月19日上午，乌克兰苏霍姆林斯基研究会学术访问团团长、乌克兰教育科学院副院长萨夫琴卡在江苏省张家港市高级中学访问并作学术报告。报告结束后，有人问她：“根据您的观察和了解，您觉得您所看到的中国式教育和你们所崇尚的教育，最大的区

别在哪里？您认为哪种教育更适合学生个性的发展和潜能的发挥？”

在回答这些问题时，她讲了两句话：

我听了一堂课，发现中国的老师都不喊学生的名字，而用“你来说”、“你来回答”这样的人称代词来表述。怎么回事？一个个有名有姓的鲜活的“人”呢？

我印象较深的是，你们对孩子的个性关注不够，每个孩子似乎都想成为和别人一样的人。

听了萨夫琴卡的话，张家港市高级中学的高万祥校长（现在已经被苏州市作为著名教育家引进到苏州市唯亭实验中学）作了一个问卷调查，请学生写出班主任和任课老师的姓名，写不全姓名的可以只写一个姓。结果，写全姓和名的占18%，只能写出姓的占31%。于是大多数学生只能喊语文老师、数学老师、外语老师、物理老师、生物老师、地理老师等等。

透过这些冷冰冰的字眼儿，反映出的是一种令人难以接受的冷冰冰的师生关系。这么一种糟糕的师生关系怎么会有利于教育教学呢？怎么会有益于学生的成长和发展呢？

经验告诉我们，学生人格的成长，主要取决于包括校园环境和校园文化在内的隐性课程，比如师生关系。师生关系紧张会伤害学生的自尊，影响他们自由个性和健全人格的养成和发展。

只有平等的师生关系才能为学生的健康成长营造自由的校园环境和教育氛围。我们常说“君子之交淡如水”，高万祥校长则提倡“师生关系淡如水”，我觉得很有道理。现代师生关系就应该像水一样纯洁美好、清纯可口。这种认识是一个优秀教师、一个新时代创新型名师必须具有的教育观念和精神境界。

说到老师能够叫得出学生的名字，这仅仅是一个表层的问题。这个问题的深层次内涵是教师能否搞好和谐的师生关系、做好因材施教进而全面提升教育教学质量。试想，一个连学生的姓名都叫不出来的老师，对于学生的性格、爱好、特长，对于学生的基础情况、接受能力、分析解决问题的能力以及潜力等等各方面能掌握好吗？我们的教育教学常规说得很明确，教师备课不仅仅要备教材，还要