

守望明天

——『优我』教育涵养现代师生成长的创新探索

◎ 于艳波 著





守望 明天

『优我』教育涵养现代师生成长的创新探索

◎ 于艳波 著

辽宁师范大学出版社

· 大连 ·

©于艳波 2017

图书在版编目(CIP)数据

守望明天：“优我”教育涵养现代师生成长创新
探索 / 于艳波著. — 大连：辽宁师范大学出版社，
2017.6

ISBN 978-7-5652-2287-0

I. ①守… II. ①于… III. ①校长—学校管理—研究
IV. ①G471.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 126600 号

SHOUWANG MINGTIAN

守 望 明 天

出 版 人：王 星

责任编辑：王 钢

责任校对：赵文靓

封面设计：郭 靖

出 版 者：辽宁师范大学出版社

地 址：大连市黄河路 850 号

网 址：<http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>

邮 编：116029

营销电话：(0411)84206854 84215261

印 刷 者：大连图腾彩色印刷有限公司

发 行 者：辽宁师范大学出版社

幅面尺寸：170 mm×230 mm

印 张：18.5

字 数：352 千字

出版时间：2017 年 6 月第 1 版

印刷时间：2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5652-2287-0

定 价：38.00 元

守望明天

守望是一种理念,是一种信仰,是一种执着,是一种梦想。

对教育工作者来说,守望明天,就是守望教育,就是守望孩子,就是守望家长,就是守望民族,就是守望未来。

守望,检验着校长能否坚定着育人的理念,坚定着自己的教育追求和梦想;守望,检验着校长能否使党的教育方针得以原原本本的全面贯彻和落实;守望,检验着校长能否对师生的成长给予持久的关爱和呵护;守望,检验着校长是否给教师带来职业幸福和给孩子带来童年的学习幸福;守望,展示着校长自身对教育事业的崇高的终身职业追求和无私的奉献精神。

守望,是校长的教育思想之所在,是校长的治校之魂,是学校的发展之本,同时,也是促进教育发展、培养大批优秀人才、实现中华民族伟大复兴的根本需要。

守望,已成为我的职业操守和信念!

——于艳波

代序一

DAIXUYI



受三十四中学校长于艳波之邀,在她的书《守望明天》即将付梓之际,谨以此文代序。

说实在的,这件事令我亦喜亦忧。喜的是,于校长及她的学校在教育理念、教育教学以及学校管理上不断创新、不断成长,有了自己的收获;忧的是,我没有时间能够仔细阅读书稿的全部内容,不敢妄自提笔。其实,眼下的中国中小学校长们,其负担之重,举世罕见。各种评比、检查、验收,几乎一个接着一个,职称评定、绩效考核,更是让人焦头烂额,还要搞特色学校建设和校本课程开发,甚至还必须能说出自己的办学理念、办学思想等,呜呼!我时常想,如果我是当今的校长,我大概只能选择逃跑。在如此沉重的负担之下,要写论文、搞著述,不仅为难,而且也很难写出好的东西来。写书可不都是随笔,写作的重要条件是能静下心来,心无旁骛,慢慢地思考、细细地琢磨,如果百事缠身,那就很难写出好的东西来。两年前我曾应邀参加了一次三十四中学的读书沙龙,这次沙龙给了我很大的触动。我是十分推崇学生读书的,一个人要是不喜欢读书,他的嘴巴再好使,最多也只是玩弄辞藻而已。我也听过不少所谓专家的报告,一些专家充其量也只能算作遣词造句的高手,他们常常貌似渊博,实则腹中空空。但三十四中的那次读书沙龙,却让我大受感动。一群中学生竟然能大谈国学,特别是一个叫冯玉泽的学生,他不仅知道孔子、孟子、朱熹、王阳明等儒学大师们的主张,甚至能说出王阳明那著名的心学“四句教”。这不仅让我兴奋,而且让我十分感动。这不能不让我对三十四中学、对于校长刮目相看。冯玉泽同学有一篇短文写得十分精彩,不妨抄录如下:

国学,是最应传承百世的国粹,是祖先最珍贵的馈赠。泱泱华夏五千载岁月,上起尧舜,下至明清,诞生的奇才不可计数,孕育的思想更是灿若繁星。期间历经春秋百家之盛、唐宋之兴,以及明代心学之昌。心学之昌,应归功于王阳明。陆游曾言曰:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”而王阳明宣扬的“知行合一”,更甚于此,除强调身体力行的重要性,还指出应把所想所学不受拘束地用行为表达出来。前人曾云“人心应高于天地”,而朱子却说“得天理去人欲”,但只有王阳明说要“知行合一”。“知行合一”的深奥,远非如此,即便以文章著之也难以表达。因此,一代又一代人受之领悟颇深,如史可法,如因此而改名的陶行知。更为人广为称颂的,是他的“致良知”。天泉传道,心学四训,具拨乱反



正之才，展救世安民之略。遥观其一生，年少不凡，天资卓越，步仕途虽不顺，入龙场而圣贤。北抚江西，更平武乱。入院讲学，兴心学于雕菴；更安叛反，宣良知于世间。两肩正气，一代伟人，归途病逝，临终言曰：“此心光明，亦复何言？”还有什么能比他的一生，更能诠释他所无愧的良知？他的弟子接替他吹响了人性解放的号角，更激起了明末思想解放的潮流。王阳明之心学，其教化之深，不仅开豁当朝良才的心胸，更影响了往后岁月的无数英雄豪杰；其幅陨之广，非但包含中华大地，甚至漂洋过海为日本增添了多位治国栋梁。王阳明也如他所冀，像孔孟、老聃那样为国学添加了不可或缺的浓墨重彩的一笔，成为后人经世治学的典范。而我之所以如此推崇他的心学，除了其伟大之处，更因它引领我反思而成就自己。因它我诞生了好奇，首次翻开国学的典籍，而后沉浸其中，观孔孟之仁义，品老庄之自然。随着对心学了解的加深，我学会像曾子那样“日三省吾身”，也尽力如孔子般“不逾矩”。而对于中学生，读国学，正处于风华正茂时。敞胸襟而诵，更添俊杰之灵；怀逸兴而吟，益坚青云之志。以心学偏正而观孔孟之儒，更能体会其中的深意，如入老子之玄妙之境。以心学而付仁义礼德于行为举止间，更能修身养性，体会“知行合一”的精彩。赞王阳明，更赞国学之深奥。国学的历史中，有更多的圣贤。因而学国学者，不应独尊一家，应集众人之所长，塑己身之所善。孔孟之仁，老庄之顺，韩非之法，程朱之理。品之，不亦乐哉？

这真是一篇精妙绝伦的文章，于校长让我为她的书写序言，何不把这篇短文作为本书序言的一部分呢？

冯玉泽的这篇杰作，不也可以折射出三十四中学的办学理念、办学方向吗？我始终认为学校教育一定要培养学生读书的习惯，中国的学生尤其要喜欢读中国的传统名著，让我们的学生都能成长为懂得中国文化、了解中国思想发展简史的人。但愿看到此书的校长们能在学校的教育实践中，弘扬传统文化，提升教育水平，无愧于中华文化的滋养，有利于我们这个民族的伟大复兴和文化的源远流长。

祝愿学校都能开展好读书活动，培养出更多的有中国传统文化根基和世界眼光、品行端正、知行合一的好少年。

2017年2月

（作者为原大连市教育局局长、国家督学）

代序二

DAIXU ER



于艳波印象

随着国际竞争的日趋激烈，国家对人才培养更加重视，以适应经济全球化的挑战和未来新领域开发的需要。而这些，又毫无疑问地向教育部门提出标准更高、条件更严的人才培养新要求。社会不仅需要公平均衡的教育，而且需要优质的个性化教育和超前的教育，而实现这一目标，必须要拥有一大批优秀的教师，必须要拥有一大批出色的校长。

从这个意义上讲，每一位教育工作者，他们身上所肩负的责任和使命，既是伟大的也是沉重的。培养学生、造就人才，往小处说，关乎个人的命运和一生的幸福；往大处说，关乎民族的复兴和国家的未来。

大连市第三十四中学于艳波校长，是能够掂量出她所从事的教育工作所承载的责任和分量的！

从教 30 多年来，于艳波校长全面贯彻落实党的教育方针，把自己的全部智慧和心血奉献给了她所热爱的教育事业。她怀着一颗真诚的心，一颗滚烫的心，一颗善良的心，一颗感恩的心，执着地守望教育，守望师生，守望事业，守望梦想。

在大连市教育局的指导下，在大连市西岗区区委、区政府以及区教育局的正确领导下，于艳波校长在大连市基础教育领域创造性地开展了旨在激发师生自我发展的“双三我”教育活动，创造性地构建了以她任职的大连市第三十四中学为核心主导的“片区十校群”的区域资源共享管理模式，创造性地提出了“自由·寂寞”的育人新理念，创造性地实施了学校的特色文化建设。她成功地带出了一支业务精湛、师德高尚、学生爱戴、家长敬佩、政府满意的优秀教师队伍，培养了一大批优秀学子。大连市第三十四中学中考成绩连续多年位列全市前茅，多项活动成果在全市领先，获得了“辽宁省文明学校”等多项荣誉称号，创造并形成了三十四中学独到的教育教学新模式，使三十四中学长期保持优质内涵发展，其成果和经验被广泛推广，为西岗区乃至大连市教育赢得了荣誉。她也



获得了全国优秀教育工作者、全国“课改杰出校长”、辽宁省优秀教育工作者、辽宁省“三八”红旗手、大连市特等劳动模范等荣誉称号。正是这种执着的守望，于艳波校长得到了师生及家长的尊重和信赖。

此次于艳波校长将自己从教30余年所积累总结的教育理念、教务管理、办学特色、办学经验、教育成果等方面的文章，经过认真整理、筛选、提炼并结集出版，特别值得广大教师 and 有心读者重视。我在大连日报社文教部从事教育记者工作近30年，对大连市的教育特别是对中小学校的办学情况比较了解。出于记者职业的原因，多年来，对于艳波校长以及她所领导的三十四中学，有过多次采访，了解她本人以及她所在的学校和师生，她在书中所提及的所思所想、所作所为，都耳濡目染，历历在目，倍感亲切。该书的阅读核心，就是从理论和实践以及成果等方面，具体阐释了于艳波校长倡导并实施的“优我”教育理念（即“双三我”活动），“自由·寂寞”的学校精神，“我还能做得更好”的工作和学习信条，“守正出奇”的价值观，“双主体”的课程体系，“亮我”的文化景观，智慧的课堂教学，品牌的教师成长，无痕的学校管理，卓越的特色活动，个性的校本化课程等。本书详细介绍了六个实施路径、三十四中学独特的“1+9”教师规格和“1+9”学生规格，以及努力实现“做最具思想活力的现代学校和培养最具思想活力的现代中学生”的办学愿景。于艳波校长的创新教育，育人成果斐然，令人振奋，结论和经验真实可信，可复制、可操作，对其他学校具有指导和借鉴意义。

《守望明天》一书，是于艳波校长用心血凝聚而成的教育教学和学校管理的亲身实践与心得的汇集，也是她长期对教育事业真诚守望的结晶。她先进的教育理念和创新的教育经验具有很大的推广价值，为促进更多的学校发展优质教育提供了范本，让更多的师生从中受益，成长成才，实现梦想。

在《守望明天》出版之际，应于艳波校长之邀，欣然接受为该书写点感悟和体会，虽然诚惶诚恐，但也深感荣幸，因为有了进一步走近、了解于艳波校长守望教育的内心世界的机会，也借此机会表达对于艳波校长多年来不忘初心、忠诚教育、勤奋耕耘、精心育人精神的敬佩之情，同时，也为大连市第三十四中学连续多年取得的不凡的教育成果点赞！

在此，热烈祝贺于艳波校长的《守望明天》一书正式出版！相信通过阅读此书，会有更多的教育工作者能像于艳波校长那样为祖国的明天守望。

于洪全

2017年3月

（作者为大连日报社文教部高级记者、教育专刊主编）

目 录 MULU



教师发展篇

《教师发展篇》心语	3
教师心理健康的温暖管理	
——教师发展之教师的心灵成长	4
教师专业发展的实效策略	
——教师发展之教师的专业成长	7
教师职业幸福的环境建设	
——教师发展之教师的精神成长	16
教师特色建设的资源开发	
——教师发展之教师的个性成长	18
学校自主发展的师生力量	
——教师发展之教师的价值成长	22
教师专业发展的载体设计	
——教师发展之教师的自主成长	27

教务管理篇

《教务管理篇》心语	37
体、卫、艺 给师生一个健康的未来	
——教务管理之小学科的大动作	38
扭住核心 给学校一个响亮的品牌	
——教务管理之创新助推品牌建设	44
踏实认真 给事业一个坚实的根基	
——教务管理之脚踏实地仰望天空	47



放大效应 给管理一个有效的外力	
——教务管理之案例教学的高效作用	51
信息化 给教育一个现代化的制高点	
——教务管理之技术是腾飞的翅膀	62
点燃激情 给成功一个明亮的火把	
——教务管理之激情燃烧的岁月	71
高品质 给区域一个质量的惊喜	
——教务管理之关注每一个人的价值	74
教育科研 给学校一个发展的原动力	
——教务管理之充分发挥教育科研的作用	77
优质发展 给学校一个有历史感的生命力	
——教务管理之继承与发展的永恒性	86
个性发展 给管理一个适合的机会	
——教务管理之论适合教育的适切性	89
体育、艺术 给学生一对漂亮的翅膀	
——教务管理之关注学生的全面发展	92
德育载体 给学生一个成长的愿景	
——教务管理之活动外化与规格内化的教育价值	97
校长引领 给学校一个发展的新引擎	
——教务管理之新时期校长发展的实践价值	103
角色认识 给校长一堂崭新的必修课	
——教育管理之提升自我与提升他人的辩证法	126

教学方法篇

《教学方法篇》心语	135
高效课堂 怎样进行教学研讨?	136
初三质量 怎样给出复习策略?	139
课堂观察 怎样发现核心问题?	140
“优我”教育 怎样切入课程改革?	154
创主体课程 怎样涵养师生气质?	162

教育理念篇

《教育理念篇》心语	169
在交流中发现 在实践中落实	
——与新加坡教育文化访问团座谈	170
尊重 关爱 展示 成长	
——大连市第三十四中学毕业典礼回眸	173
突出学生主体地位 把教学提高到教育水平	
——大连市“教会学生学习”主题现场会经验介绍	179
优化衔接 创办精品	
——大连市第三十四中学片区教育整体架构	183
“优我”教育 为学校发展注入思想活力	
——对优质学校持续发展的再思考	187
艺术教育奠基幸福人生	
——对大连市第三十四中学艺术教育的评价与思考	192
找准学校品质提升的杠杆	
——解读《启动学校品质提升》	197
爱与尊重创造教育奇迹	
——自我教育情愫画像	201

特色文化篇

《特色文化篇》心语	211
“双三我”活动激活释放校园文化无限魅力	
——学校特色文化建设之载体建设	212
让文化素养成为师生远行的内涵力量	
——学校特色文化建设之内涵生长	216
构建学校文化 践行“优我”教育	
——学校特色文化建设之品牌设计	222
学校文化引领下的教师校本研修	
——学校特色文化建设之内在驱动力	227
做最具思想活力的现代学校	
——学校特色文化建设之教育理想	241



特色学校不仅需要坚守更需要创新

——学校特色文化建设之华丽转身 245

“优我”教育，“互联网+”时代的教育选择

——学校特色文化建设之时代脉搏 248

“优我”教育成为学校发展的核心推动力

——学校特色文化建设之价值追求 252

致辞书信篇

《致辞书信篇》心语 265

携手开创美好明天

——在西岗区教育工作会议上的发言 266

感谢输送优质生源

——在五四路小学毕业典礼上的发言 268

用心用爱 理应担当

——在三八妇女节上的获奖感言 269

共享资源 共同成长

——在大连教育学院“影子校长”培训总结会上的发言 270

走向阳光 走向高尚

——在开学典礼上的校长致辞(一) 272

充满自信 充满活力

——在开学典礼上的校长致辞(二) 274

新的起点 新的梦想

——在毕业典礼上的校长致辞(一) 276

新的目标 新的生活

——在毕业典礼上的校长致辞(二) 278

牛眼圆睁 牛劲十足

——校长元旦致辞 280

多些理解 多些鼓励

——在家长会上的发言(一) 281

点燃希望 收获成长

——在家长会上的发言(二) 283

守望明天

教师发展篇

《教师发展篇》心语

教育是民族振兴之本,教师则是教育发展之本。一所好学校不仅要有好校长,更要有一大批素质高、品位高、技能高、师德高的好教师。

好教师成就好学校。好教师,是促进一所学校长期可持续优质发展不可或缺的内涵力量;好教师,是我们文明城市建设的标杆和示范;好教师就是孩子们的希望,好教师就是孩子们的幸福。好教师,可以通过自己的辛勤付出,用无私的爱和高尚的师德点亮孩子们的心灵,让孩子们带着梦想飞得更高、更远,让人生出彩。

为了实现这一目标,我们必须不忘初心,倾情打造优秀教师团队,培养出更多学生爱戴、家长满意的好教师。

作为校长,我的一项重要使命就是创造更好的条件,提供更多的机会,促进学校每一位教师的专业发展,以适应现代化教育的需要。

学校有效开展教师的“三我”活动,即“我看我自己”“我学身边人”“我做现代教师”。“我看我自己”是引导教师自我分析和定位;“我学身边人”是鼓励教师学他人之长补己之短;“我做现代教师”是激发教师与时俱进,使教师具有鲜明的个性与特色。同时,学校制定三十四中学教师“1+9”规格:“1”指国家规格(《中小学教师职业道德规范》)，“9”指三十四中学教师规格(掌握自我反思的科学方法;养成勤于反思的良好习惯;制定专业发展的合理规划;保持终身学习的正确态度;拥有博采众长的学习能力;抓住平时学习的每次机会;具有与时俱进的创新意识;具备先进的教育教学理念;形成独特的教育教学风格)。

这些措施,有力地支持了教师的专业发展和道德成长,得到了学生和家长的信任,同时也支持了学校的长期优质发展。

——于艳波



教师心理健康的温暖管理

——教师发展之教师的心灵成长

拥有健康的心理不仅是教师个体的需要,也是教师职业发展的必然要求,只有教师的心中充满绿洲,学生的心里才不会有荒漠。我在大连市第三十四中学任校长,始终倡导和追求“快乐工作,轻松生活”的管理目标,从理解、关心、尊敬和善待教师的角度出发,用人文关怀去感染每一位教师、用真诚关爱去温暖每一位教师,让每一位教师在劳累中感受快乐、在奉献时感受幸福,实现每一位教师的心灵成长。

校本管理 关注教师心理健康

作为“人类灵魂的工程师”,教师承受着很多的责任和使命。但教师是人不是神,他们也有困惑,也有情绪变化。因此,维护教师的心理健康,就成为一项十分重要又刻不容缓的任务。鉴于此,我在学校确定了心理健康教育的目标与方法,实施心理健康教育的校本化管理。学校率先成立了心理健康教育工作领导小组,确定了心理健康教育的目标,即预防心理偏差,保证心理健康;开发心理潜能,提高生命质量;培养健全人格,奠基幸福人生。

为了扎实开展心理健康教育,把关注教师心理健康做到实处,我校还认真制定了较完善的规章制度,如《心理咨询室工作制度》《心理咨询员守则》等。设立了“两室一站”,即心理咨询室、活动室和校园心理网站。“两室”为教师的个别咨询和团体辅导提供了一方温馨天地,那里成了教师的心灵之家;校园心理网站充分利用所设立的“心理工作坊”“心理资讯速递”“快乐学习讲堂”“心灵营养餐”“活动实录”“趣味心理测试”等栏目及QQ互动平台的软件环境与教师共同学习、交流心理健康方面的内容。时至今日,全校已有近1/3的教师做客其

中,他们绝大部分人是满面愁容而来,面带笑容而归。

结合学校教师实际,我在学校还进行了“感受心灵的成长”互动式心理知识讲座,以多个轻松有趣的活动,激活了教师头脑中原有的教育学、心理学知识,使大家用教育科学的眼光看待自己的教育行为,收效甚佳。我们还外聘了心理专家对教师进行“做快乐教师”心理放松培训,积极的视角和富于启发性的活动,使大家感悟到工作的快乐。换种眼光看学生,换种心态做工作,超越的是对职业的倦怠,收获的是感受教育幸福的能力。

人文关怀 营造和谐校园氛围

只有教师是一个热爱生活的人,一个洋溢着深厚爱国情感的人,一个具有鲜明健康个性的人,学生才能成为一个和谐发展的人。只有学校处处能够“以师为本”,营造和谐的校园氛围,才能让教师成为一位具有健全人格的人,才能让教师在温馨的校园文化中,享受工作的快乐。

1. 关注教师未来发展

一个教师如果有高度的事业心和责任感,以教书育人、诲人不倦为乐,有了这种心境,那么这位教师就具备了心理健康的基本条件。为了提升教师的事业信念、维护教师的心理健康,我在学校以“三我”活动为平台,力求做好每位教师的职业生涯发展规划。“我看我自己”让教师反思自我、认识自我,“我学身边人”让教师找准目标、不断奋进,“我做现代教师”让教师不断提高自己、发展自己。教师把自己的生涯设计纳入自己固有的生活轨道,心无旁骛,即使路途坎坷,也心存期待。有了期待,人生也就有了希望;有了希望,人也就有了积极向上的心态,在不知不觉中练就了调节自己情绪的“内功”,笑谈人生。

2. 倾听教师内心呼声

学校管理只有实行真正意义上的民主,才有利于疏导教师的心理问题。因此,凡是涉及教师切身利益和教师所关心和关注的问题,学校都要普遍征求教师意见,在倾听中了解老师的意见和建议,在理解中让教师感到自己是学校的主人。

3. 给予教师真诚关爱

学校屏幕上每日温馨的问候,“三八节”送上的一枝康乃馨,春节时电话的问候、短信的祝福,初三庆功会上与教师的热情相拥,教师节联欢时动情的歌