



“十二五”国家重点图书出版规划项目

新视野教师教育丛书·专业养成系列



未来教师的困惑及愿景

吴 艳 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

“十二五”国家重点图书出版规划项目
新视野教师教育丛书·专业养成系列

未来教师的困惑及愿景

主 编	吴 艳		
参 编	鲍明洁	邓玫琦	顾乃琛
	李亚琳	施 帅	吴谷丰
	肖楠楠	颜 雯	张诗雅
	赵 鑫	李尚洋	



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

未来教师的困惑及愿景/吴艳主编. —北京:北京大学出版社, 2015. 5

(新视野教师教育丛书·专业养成系列)

ISBN 978-7-301-23837-0

I. ①未… II. ①吴… III. ①中小学教育—教学研究—高等学校—教材 IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 018990 号



- | | |
|---------|--|
| 书 名 | 未来教师的困惑及愿景 |
| 著作责任者 | 吴 艳 主编 |
| 策 划 编 辑 | 姚成龙 |
| 责 任 编 辑 | 温丹丹 |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-301-23837-0 |
| 出 版 发 行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路 205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 电 子 信 箱 | zyjy@pup.cn |
| 电 话 | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 |
| 印 刷 者 | 北京溢漾印刷有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11.75 印张 289 千字 |
| | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 32.00 元 |

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

前言

未来教师的成长不只是一个专业化的成长过程，更体现为一个专业化的生命历程。在生命历程的视野下，未来教师成长的土壤、时空、载体和形式成为公众关注的焦点。《教育——财富蕴藏其中》一书中在“教师在探索新的前景”中提出了令人担忧的问题：“社会对教师寄予的合理期望是什么呢？向他们提出何种要求才是现实的呢？在工作条件、权利、社会地位方面他们又能指望得到什么补偿呢？什么人可以成为一个好教师，又如何发现此种人才，如何培养他和保护他的积极性，并提高他的教学质量呢？”在一个万物变革、瞬息万变的时代，中小学校、幼儿园需要和欢迎什么样的师范毕业生？一位优秀的教师到底需要具备哪些方面的资质能力？面对诸多亟待解答的问题，我们应当深刻反思当今师范教育培养的未来教师是不是合格，能不能担任教育教学工作。下面从三个方面来讨论。

生命关怀：适应角色转变

在传统教育走向现代化的进程中，教师的教育理念应发生转变，教师在整个教育教学活动过程中也应注意提高自身素养。现今的应试教育在造就大批标准化人才的同时，也在不断地生产众多失败者。面对这些所谓的“失败者”，是否应当给予他们更多一些人文关怀和生命关怀？

伴随现代教育技术的发展，学习者的个体化主动性学习已成为可能。教师在教育教学过程的角色也随之发生变化，教师不再仅仅是知识的灌输者或传递者，而是整个学习过程的组织者和引领者。教师的任务则是帮助学习者开发和利用一切学习资源，设计教育过程，评价教育活动，提高教育效率，使教育教学活动的成效达到最优化。

专业成长：符合职业需要

教师的专业成长是指教师作为专业人员，在专业思想、专业知识、专业能力等方面不断发展和完善的过程，具体表现为对教育教学活动的深入了解、全面掌握，以及传授能力和教学实践等方面，使教师教学遵循教学规律，开展有效教学，这就要求教师去学习和掌握现代教育理论和现代教育技术，对新鲜事物有着敏锐的感知能力，能及时获取信息并发掘有意义的实际知识以及包括科学、文学、美学、哲学、政治和伦理等学科的原理和方法，同时在组织教育的全部过程中充分注意人本身资源的开发。教师的专业成长是教师不断研究、实践和探索的过程，是一个持续不断的循序渐进的动态过程，而且贯穿于教师的整个职业生涯。

情感养成：关注内涵发展

教师情感是教师在教育职业中表现出来的具有支撑作用的内在品质，是以教育爱为核

心成分的教育价值观、思维方式、行为艺术以及教育风格等组成的综合体。教师的情感主要表现在教师的语言、面部表情、体态和类语言上；教师情感的影响因素主要表现在主观和客观两个方面；教师情感的教育效果有即时性和长期性。教师情感的养成是一个长期的系统工程，利用学生在校期间对其职业情感进行积极培养开发，可以充分利用学校教育优势，抢抓先机，让准教师们对未来的职业有一个清醒、正确的认知，在他们心中树立崇高的职业情感，使“当教师就当一名好教师”这样的信念深深地根植于学生心中，为他们成为一名符合社会需求的优秀教师打下坚实的思想情感基础。新时期教师情感应具有如下主要特征：从事教育工作的使命感；稳定而持久的职业动力；对学生一生的发展和幸福负责任的爱；求真务实的事业心与上进心；获取成就的动机与争当教育专家的渴望；强烈的求知探索、创新兴趣；善于交往的性格；高度的自我调节和完善能力；高雅、时尚的审美情趣与昂扬振奋、热爱生活的执着精神；淡然处世、心怀感激、不计功利、无私奉献的平和心境。

吴 艳

2015 年 5 月

第一篇 现实生活	(1)
案例 1 你的师范生活充实吗?	(1)
案例 2 茫→忙→mang?	(8)
案例 3 师范生,你为什么快乐?	(15)
案例 4 我们的危机——毕业=失业?	(21)
第二篇 课外学习	(27)
案例 1 师范生,你的课外学习充实吗?	(27)
案例 2 为什么越来越忙?	(30)
案例 3 人际还是学业——大学生涯论成败	(36)
第三篇 课堂学习	(45)
案例 1 大学课堂的有效性有几成?	(45)
案例 2 教书匠还是火炬?	(50)
案例 3 课堂主角谁来当?	(56)
案例 4 无形的课程表就真的“无形”吗?	(65)
第四篇 职业认同	(72)
案例 1 以爱为先,还是以能为先?	(72)
案例 2 教师,你幸福吗?	(80)
案例 3 选择做教师,你会坚持到底吗?	(86)
案例 4 如何承袭“老夫子”的优良师德?	(92)
案例 5 教师不能承受之重	(99)
第五篇 未来发展	(107)
案例 1 专业性视野下教师专业发展研究	(107)
案例 2 教师之路,如何行走——从语文教学视角浅谈教育之路	(113)
案例 3 基于校本课程开发的教师成长之路	(121)
案例 4 未来教师的门槛有多高?	(128)
案例 5 道德教育中教师的“不做”	(133)

第六篇 师范生招生及培养制度	(141)
案例 1 本科层次小学教师的培养——“2+2”模式之设想	(141)
案例 2 师范生的优势在哪里?	(154)
案例 3 难道这就是师范课程?	(160)
案例 4 师范生的培养还有何缺失?	(168)
参考文献	(176)
后记	(181)

第一篇 现实生活

案例 1 你的师范生活充实吗？

【案例介绍】

在父母的陪同下，我来到一个陌生城市的师范大学报到。我能考上师范大学，父母都很开心，但是离家这么远，他们又实在不放心。父母高兴的脸上掠过一丝担忧。他们不知道从没离开过父母的我能否独自面对陌生的城市和学校、陌生的老师和同学，能否照顾好自己……

上大学以前，我的衣食住行都是由父母包办，导致缺乏独立生活能力，而进入了大学，就要逐渐学会照顾自己的生活起居，锻炼自己的独立生活能力。独立的大学生活，不仅意味着独自面对吃穿住用行，也意味着开始独立地规划并创造自己的人生，很多事情要开始独立思考和解决。但是，我发现不论我怎么试图调整心态去适应大学生活，始终不能够像其他同学那样享受大学生活，体会不到大学生活的真正意义。

入学仅仅半年时间，我就感受了一种不适应。

我仍然记得高考前披星戴月，以班为家，刻苦读书的那些同学。我们那时会用许多话来激励自己奋斗。有人说，不经历高考的人生是残缺的人生；有人说，经历了高考就会明白真正意义上的长大……我记忆犹新的有两句——“为了母亲的微笑！”“这是最后的战役，让我们将考试进行到底！”也许那时候的我们离大学还是那么遥远，唯一的动力只是高考后的解放了。当最后的综合考试结束时，我听到了海潮般的欢呼声，恍然觉出了一种舒畅。那天的太阳不是灿烂，而是绚烂！

真的是彻底摆脱了厚厚的参考书，雪花般的模拟题，大家用了几天的时间来确定这个事实。睡觉、上网、游泳、看电视……憋闷了太久的激情在释放的一瞬间确实显得有点疯狂。有时抚摸着布满灰尘的文具盒，心里也有一种莫名的感伤……

所有的雄心壮志在步入大学校门的那一刹那都化为乌有了，自己仿佛进入了另一个世界，看到了更广阔的世界。拿到课程表时，看到稀稀拉拉的几节课，就像又回到了幼儿园时代，除了上课时间，就是睡觉、上网、吃饭。男生开始疯狂地打球、打游戏，女生则充分发挥嘴巴的特长：说和吃。丧失了目标，无所事事，我感受到了一种前所未有的失落。

到后来实在没有事情做没有寄托的时候，我也习惯了玩电脑游戏。玩游戏很好打发时间，通常不知不觉中就在宿舍的电脑前度过了一天，有时候甚至忘记吃饭，也偶尔逃课。在游戏里我不需要想大学的意义，人生的价值，只有持续的闯关。在通关的那一瞬间，我获得了游戏带给我的满足感。就为这瞬间的满足感，我开始沉迷于游戏，几乎整个大一都在玩游戏。后来游戏也满足不了我，不能再帮我打发时间，我又开始空虚了，不知道在大

学里该干些什么了……

【案例分析】

案例中的师范生或许代表了很多师范生大学生活的现状，面对高中到大学生活的转变不知道如何应对，不知道如何利用大学的闲暇时间来提高自己、发展自己，进而对大学生活感到空虚和迷茫。

从高中到大学，我们的学习生活发生了巨大的转变，具体体现在三个方面：个人生活独立的转变，个人学习风格的转变，个人思想独立的转变。

一、个人生活独立的转变

现在的大学生大多是独生子女。独生子女家庭中长辈多，孩子少，他们不仅得到了父母的宠爱，还有祖父母一辈和其他亲戚朋友的宠爱。在成人百般宠爱下长大的大学生自然更加柔弱一些，就像温室里的花朵，脆弱的心没有经过大风大雨的摧残。从小父母就告诉他们读书最重要，其他的事情都不需要操心。他们的生活几乎完全被父母安排好：父母为他们洗衣做饭，父母为他们选择学校，父母为他们填报高考志愿……似乎父母是他们生活的导演，而学生只是自己生活的演员，只需要按导演的要求演出就行了。在长期这样的生活环境下，学生对家人的依赖越来越强，遇到问题的时候也很自然地第一时间想到找父母商量解决。但是在大学里，生活只能靠自己来安排，他们要学会当自己生活的导演和主角，需要学会自己独立生活。

大学生活不只是洗衣吃饭那么简单，除了洗衣吃饭，还需要有正确的理财观。每个月的生活费，都是父母工作赚来的钱，有限经济能力的学生们，要学会正确使用这些钱，懂得理财、懂得节制。此外，大学生还需要学会与人的交往。高中的时候，同学们的相处建立在课堂学习的基础上，课后的交流也不过是几个同学之间的小聚。但在大学里，大家不仅学习在一起，还住在一起。同学不再是单纯陪你上课的人，还是走进你生活的人。同学的缺点、情绪都与你的生活有关，你不能再只顾自己的感受和生活，而要和同学一起建立起友谊。

二、个人学习风格的转变

学习风格由学生特有的认知、情感和生理行为构成，是指学生如何感知信息、如何与学习环境相互作用并对之做出反应的相对稳定的学习方式。因此，每个学生都有自己的学习风格。在高中，由于高考的压力学生面临繁重的课业负担，在这样大压力的学习环境下学生的学习风格得不到充分的体现。很多学生只是跟着老师的指引按部就班地进行自己的学习，不会花太多的时间去思考自己学习风格的问题，甚至没有学习风格的意识。但在大学里，学习环境相对轻松了，对于同样的科目同样的作业，拥有不同学习风格的学生所达到的成绩水平是有很大差距的。因此，在大学里，对于学习风格的把握和运用对学生的学习起着很大的作用。作为学习教育的师范生，我们更应该意识到学习风格的不同及其对学习质量的影响，发展自己的学习风格以适应大学的学习环境。

三、个人思想独立的转变

个人思想的形成，都是受外界因素影响的。我们的思想或许很丰富，但大多都是吸收他人的间接经验而来的。从小父母的教育会让我们有意识地去思考问题，老师的指导会影响我们价值观的改变。但很多思想都不是我们主动去获取的，我们只是在用别人的思想来思考我们自己的事情，而从来没质疑过自己思想的主动性和正确性。在大学里，你会发现教授对自己的学术理论很有思想，学长对自己的人生发展很有思想，同学对自己的兴趣爱好很有思想，但是这些都不是你的思想。我们不能在倾听了别人好的思想后盲目跟从别人而丢失了自我，而要在实践生活中得出自己独立的思想，用自己的方式、方法发现问题，解决问题。

案例中的师范生没有意识到大学生活方式的这三个转变，没有顺利适应好这三个方面的转变，导致他的大学生活空虚无意义。作为师范生，我们现在的身份是大学生，将来的职业是教师，针对如此清晰准确的发展方向，我们可以用大学四年的时间为将来的职业做充分的准备，而不是到毕业的时候盲目地找工作没有方向感。并且，我们只有安排好了自己的大学生生活，将来走向工作岗位才能安排好自己的工作，教育学生树立自我发展的意识去安排他们自己的学习生活。因此，师范生的大学生活应该是有所追求的、丰富多彩的、有意义的。

但为什么仍然有很多师范生像案例中的学生一样，不断怀念中学的生活，难以走出以往的学习生活模式，对大学生生活没有积极向上的心态，而使自己的师范生活迷茫无意义呢？除了上述“三个转变”问题之外，这类师范生还存在以下几个问题。

（一）师范生缺乏明确目标

目标是行动的导航灯，没有目标，我们就不会有动力，因为我们不知道为什么要努力。就像大海中的航船，如果不知道靠岸码头在哪里，加油又有什么用？没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气、他人的支援。目标给我们的行为设定明确的方向，使我们充分了解自己每一个行为的目的；目标使我们知道什么是最重要的事，有助于合理安排时间；目标使我们能清晰地评估每一个行为的进展，正面考量每一个行为的效率；目标使我们在没有得到结果之前，就能“看”到结果，从而产生持续的信心、热情与动力。

目标可以分为短期目标和长期目标，即大学生生活目标和未来发展目标。有了短期目标和长期目标，大学生的生活才有方向感，才有动力去追求，并为之而奋斗，不会再无所事事虚度光阴。大学是一个从学校到社会的过渡期，在这个时间有限的过渡期里大学生应该不断完善自己，为进入社会做准备。

在学校里的每一个学期都应有一个生活目标，可以是个人行为习惯目标，可以是发展交友表达能力的目标，可以是坚持兼职的目标……生活目标不在于要定位多高，关键是针对自己不足的现状进行改进。如果生活的每一天都是朝着自己的目标前进，你就会有无穷无尽的动力，你的努力所换来的是越来越完美的自我，而你积极向上的生活态度也会给大学生生活增添不少色彩。

长期目标不仅关系到大学生的生活，还关系到其进入社会后的发展。就师范生的大学四年而言，可以有一个长期目标，即大学毕业后的方向是什么，要做什么。师范生的大方

向是当教师，按教育层次可分为幼教、小学教育、中学教育等，可以根据自己的特长和爱好选择自己想从事的领域和想从事教学的项目。这些理想和方向都是凭借自己的努力来实现的，我们有自己的选择权。如果师范生对自己的发展方向只是随波逐流、听之任之，那怎么对自己今后的工作生活负责？工作后怎么对那些学生负责？如果师范生不喜欢自己的职业，不自主选择自己的职业，又怎么能够成为一名优秀的教师对学生倾心奉献呢？

（二）师范生如何安排闲暇时间

和高中生相比，师范生的闲暇时间非常多，但不是每个师范生都知道如何安排利用好自己充足的闲暇时间。

如果你有兴趣，可以在闲暇时间里多读读自己喜欢的书，培养自己的爱好，提升自己的素养，逐渐将自己变成有书生气质的理想的自己。如果你有想法，可以在闲暇时间里参加一些社团活动，锻炼自己的思维能力，扩大自己的社交圈，让自己变成有能力有魅力的人。如果你想实践，可以在闲暇时间里找兼职，体会学校与社会不同，为将来步入社会做准备。在大学里你可以尝试任何你想做而没有做过的事情，但前提是这些事情对你来说必须有意义、有价值。如果你整天坐在电脑面前追美剧、玩游戏，任由大量的时间从身边溜走，那你自然会感到空虚迷茫，对大学生生活毫无兴趣。

安排好自己的闲暇时间更是师范生能力的体现。现代社会对教师的能力有越来越高的要求，其中两个重要要求就是教师的上进心和责任心。首先，教师要有一颗上进心，要对教育工作充满信心，始终以积极向上的健康心态指引学生的学习和陪伴成长。其次，教师要有一颗责任心，这包括对教师自身的责任和对学生的责任。对教师自身的责任指的是教师对自身生活品质的责任和对职业发展的责任。一名教师只有对自己负起责任，拥有对生活的热情，才能把他的“光”和“热”传播到教育学生的工作中。对于教育工作上的问题和难点，教师要勇于承担责任，改进自己的教学以提高学生的学习效率。师范生就是未来的教师，在大学中早日培养自己的上进心和责任心，对自己的大学生生活和未来教师职业的发展都具有重要意义。

师范生对闲暇时间的安排和实践，能够体现其上进心与责任心，以及自身的能力培养。有上进心和责任心的师范生，会在闲暇时间广泛学习自己所需要的职业技能或兴趣活动；有能力的师范生，不会让自己的闲暇时间闲置或者事件安排有冲突。无论从主观目的看还是从实践过程看，合理安排大学的闲暇时间对师范生的大学生生活质量起到了重要作用。

【启示与建议】

师范生的大学生活应该是充满朝气与希望的，空虚和迷茫不应该成为大学生活的主旋律。

一、师范生要养成良好的生活习惯

好的生活习惯和方式不仅能促进个人的身心健康，而且对个人的未来发展也起到很重要的作用。好习惯是一生受用不尽的财富，坏习惯是一生偿还不尽的债务。师范生应主动适应这种生活的变化，坚持自己的事情自己做，今日事今日毕。从点滴入手，严格要求自

己，控制生活的节奏，处理好学习与娱乐之间的关系。

养成良好的生活习惯，首先要离开父母温柔的庇护。在父母的照顾下，我们很容易养成懒散随便的生活习惯，什么都由父母打理而我们坐享其成。离开父母的庇护，就是我们树立独立意识、形成良好生活习惯的开始。其次，我们要有健康的作息时间。正所谓一日之计在于晨，在新一天的早晨，我们就应该想好一天的作息安排，把事情有条理地完成。判定计划，按照计划顺序一个个完成。这样做不仅能提高我们的办事效率，还能让我们在每完成一件事时具备成就感，更好地完成下一件事。最后，我们对自己独立生活的意识和计划，要做到坚持不懈，决不能半途而废。养成良好的生活习惯是需要时间积累的。在完全形成良好的生活习惯之前，通常会碰到一个瓶颈期，在这段时间里我们会觉得坚持不住了，很想放弃计划松懈一下。但是，这个时候的我们绝不能松懈，这就是养成良好习惯最关键的一步。可以让同学或朋友帮忙，熬过了这段时间，就像度过了黎明前的黑暗，就会形成自己的生物钟和良好的生活习惯，接下来只需要好好保持就行了。

二、师范生要学会自我管理

自我管理对于师范生而言十分重要，它影响着师范生的学习、生活的质量和方向。自主、自立、自律是大学生活的主旋律。师范生要锻炼自己独立生活的能力，努力适应这些变化，找到适合自己的生活方式，自主合理地处理好学习和生活问题。未来教师的自我管理是对今后教师生涯的一个重要铺垫。作为任课教师，我们要有课堂管理能力；作为班主任，我们要有班级管理的能力；作为学校领导，我们要有行政管理能力。无论身处什么岗位，无论具有哪种管理能力，它都是对人的管理，对团队的管理。而自我管理，就是管理团队的第一步，通过自我管理能发现人的复杂性和事物的多变性。

（一）生活物品管理

与同学生活在同一个宿舍里，生活用品的管理不能马虎。生活用品的摆放和使用，都要有规律。只有在整洁有序的宿舍中生活，才能有良好的心情和心态、才能构建和谐宿舍关系。

（二）钱财管理

对于每个月的生活费，要有合理的理财计划。生活上哪些开支是必需的，哪些开支是不必要的，在合理消费的基础上要尽量避免生活奢侈品消费。要根据家庭的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来合理进行日常消费。根据这些情况的分析，再确定自己每个月的“消费计划”，使之切实可行。可以对每个月的支出和收入做一个统计，了解每月大概的花费情况。做了计划要尽量按计划执行，节余的钱可以存入银行，以备急需之用。用结余的钱和同学一起旅游，做慈善等一些有意义的事情都是不错的选择。

（三）时间管理

师范生可以对大学四年的时间做一个规划，合理安排自己学习、娱乐、实践的时间。例如大一大二的时候，可以多花些时间在读书上，不论是专业书籍还是课外书籍都可以有所涉猎。书籍是使人思想进步的阶梯。此外，还可以多参加些社团、学生会活动，在各种活动中学习发挥自己的组织领导能力、交际协调能力等。大三的时候可以考虑考研或者毕业工作的方向，确定短期具体的目标，为大四的生活做准备。若时间安排合理，又有积极

主动的心态去完成每个阶段该完成的事情，那你的大学生活就会丰富多彩，不至于虚度时光。

（四）情绪管理

师范生刚进入大学的时候情绪波动可能比较大，离开温暖的家，离开父母置身一个全新环境，自己的情绪会因环境改变而波动。但这种情况不是某个学生的特例，而是所有学生必须面临的挑战。因此师范生要学会控制好自己的情绪，管理好自己的情绪，不能一遇到不顺心的事情就随意发泄自己的情绪，要顾及他人的感受和想法。每当遇到这种情绪波动的情况，应当合理调节与疏导。写日记就是一种不错的管理情绪的方法。每天把自己的情绪写在日记里，把新鲜的想法写在日记里。在日记中你能发现自己情绪和思想的变化，可以对自己的行为进行反思。此外，师范生可以在大学里交一个与自己志趣相投的好朋友，通过和朋友之间的交流表达自己的情绪和想法，互相分享快乐、分担烦恼。当然交友也是一门学问，在大学里能交到好朋友是一笔丰厚的财富。好朋友不在于能陪你吃喝玩乐，而在于了解你的思想和行为，甚至在你犯错之后仍然对你不离不弃。朋友之间不应有过多的指责和要求，而应是心灵思想的交流和理解，为彼此生活得更好而互相支持。

三、师范生要确立适合自己的目标

目标的制定与个人特点密切相关。师范生只有结合自己的性格、特长、爱好和追求，才能确定一个稳定可行的目标。例如，如果性格比较内向，不太擅长交流和表达，但是希望自己能成为一个乐观开朗的、具有演讲才能的人，那么可以为此制定一个短期生活目标。每个学期，你可以参加各种不同的社团活动，或者加入学生会。大学中的社团有很多种类，有关于心灵成长、伙食管理、体育锻炼等，可以根据自己的爱好和特长选择加入。一个社团里往往集中了不同专业的学生，你可以通过交流互相了解专业特征，发挥个人的人格魅力。社团活动最大的意义在于认识更多的朋友，与各种类型的朋友交流，从中获得活动的乐趣。因此，参加社团是一个很不错的提高自己交往能力和口才能力的方法。相对社团而言，学生会更能锻炼个人的组织领导和协调的能力。不过无论是什么活动，只要针对自己的个人特点积极参加适合自己的大学活动，制定短期生活目标，在使大学生活变得丰富多彩的同时也能提高自己的各项能力。

关于长期目标的制定，更多的是与你的专业和未来职业相联系。师范专业就业方向比较明确，将来的发展方向基本上是为当教师。如果你对教师职业不排斥，那长期目标可以是教师。随着年级的上升，所学的专业知识越来越多，目标可以定的更明确一些：什么地区什么学校的教师，什么年级的教师，什么学科的教师等。目标定的越明确，你就越有动力为之努力，你的大学生活就越有意义。

一旦制定好长期目标，不要轻易改变，要坚持不懈为之奋斗。最忌讳的就是左右摇摆、频繁更换目标，弄得自己完全没有方向感。不要怕长期目标难以实现，要记住，心中有梦想才有可能。长期目标不能和生活目标分离，而应是所有生活目标的集合。短期生活目标的实现都是为了达到长期目标而做的努力，生活目标和长期目标的大方向是一致的。再拿上述“提高表达能力”的例子来说明：你的生活目标是提高自己的表达能力，你的长期目标是成为一名优秀的小学语文教师。这两个目标之间有必然的联系。口才能力、演讲能力等表达能力都是对语文教师的基本要求。一个语文教师站在讲台上教学生，要有能吸

引导学生认真听讲的能力，这种能力就来自于语文教师的综合表达能力所展现出的吸引力。当教师声情并茂地朗读课文时，当教师慷慨激昂地发表见解时，当教师亲切温柔地帮学生解答疑惑时，这都需要不同的表达方式和口才能力。因此，生活目标和长期目标是密不可分的，也是同时进行的，这都是我们对未来教师职业做准备的过程。

四、师范生要合理安排闲暇时间

师范生要合理安排闲暇时间这一点是至关重要，因为大学里除了学校安排的课程，还会有大把的课余时间，而这些课余时间的所作所为将直接影响我们今后的生活。师范生一旦合理安排好自己的闲暇时间，大学生活就不至于迷茫空虚，而是丰富多彩让人回味无穷。

当代大学生闲暇时间内的主要活动包括四种类型：娱乐型、知识型、学术型、实践型。学校里的运动会、迎新晚会、球赛，还有学生自己的娱乐活动等，这些属于娱乐型的活动；学院和学校举办的讲座、图书馆举办的展览等，这些属于知识型的活动；社团举办的学术交流活动、各学院的等级考试或竞赛、学术论文大赛等，这些属于学术型的活动；学生的课外兼职、志愿者活动、勤工俭学活动等属于实践型的活动。对于如此丰富的活动，师范生可以根据自身的兴趣爱好和特长选择性地参与。

在选择活动安排自己的闲暇时间时，应该遵循以下几个原则。

（一）选择的应适度适量

大学里虽然时间宽裕，学校对学生的管理比较宽松，但学生的主要任务仍是学习，活动应该排在学习的后面。也许你喜欢的活动有很多，但毕竟时间是有限的，有些活动的时间有冲突，有些活动需要做大量的准备工作。师范生要根据自己的课程安排，从中选出自己最感兴趣的活动，避免一时兴起随意乱选，以免不能尽情参与给自己和他人带来麻烦。而且参加学校活动本身就是做自己感兴趣的事情以提升自己的能力，不需要把自己弄得太累而失去了参加活动的真正目的。

（二）选择的应符合自己的兴趣和特长

选择课外的大学活动，有点类似于上小学的时候我们选择兴趣班。回忆一下，当时你的兴趣班是自己选择的还是父母帮你选择的？如果是自己选择的，那肯定是自己选择喜欢的、感兴趣的课程，这样在上课的时候就会认真听老师讲课，真正会因为对所学的感兴趣而学习到一些课外知识。如果父母对你有所期望帮你选了你自已不喜欢的兴趣班，那么你上课的时候又发挥了多少的主动性呢？你上这个兴趣班真正开心吗？但是在大学里选择课外活动就没有这么多麻烦了，你完全可以按照自己的兴趣爱好或者特长进行选择。比如，如果你喜欢羽毛球，就可以参加羽毛球社团，社团里的人都是羽毛球爱好者，其中不乏球技高超的人，打球时可以互相学习，互相提高。这样你既能得到锻炼和提高，也能充实大学生活。

（三）选择的应有利于自己的发展，有利于提高自己的修养

师范生主修教育方面的专业，未来的发展方向是教师，可以根据自己的需求多参加一些教育类、心理类、手工类的活动。师范生可以在活动中实践自己的教育理论，发展自己的教育内容，扩宽自己的教育视野，这不仅迎合了师范生的专业特长，还能提高自己作为教师所需的一些辅助技能。对于师范生接触少也不擅长的活动，不在我们专业特长和兴趣爱好之内，也不能对我们的能力有多大的提高，那就没有参加的必要，大可把时间交给其

他对自己更有益的活动。

(四) 闲暇时间的安排应劳逸结合

在大学里,我们不能“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,也不能“今朝有酒今朝醉”,而应该把学习和休闲活动结合起来,有张弛、有效率地合理安排闲暇时间。就一个学期而言,学期刚开始两个月是比较轻松的,学生刚放完假想在新学期里有所作为,也没有考试的压力。这段时间,师范生就可以多花点时间在课外活动方面,充分施展自己的能力把社团活动搞得有声有色,或者多做一些家教兼职,把教师的理论知识付诸于实践经验。在临近学期末的时候,就应该把主要时间花在学习方面,为期末测评做准备。就一个星期的周期而言,师范生可以根据自己的课程表来安排自己的课外活动实践时间,避免与主课产生冲突。因此在大学里的每个学期开始,师范生都应根据自己的课时表安排自己的时间,制订自己的计划,并有毅力地坚持实践。安排好自己的课余时间,把自己从单一学习的枯燥之中拉出来,让自己的潜力有被开发的机会,从生活的各个层面充实自己的头脑,师范生会找到一个充满活力、有成就感的自己。

(邓致琦)

案例 2 茫→忙→mang?

师范生所修的专业旨在教书育人,将来的就业目标较为明确,就是为了到各级各类学校或教育机构从事教学管理工作,是未来教师的预备者。就是这样一群未来的人民教师,祖国后花园的园丁们,在生活中的处境与状态对于他们的成长将会起到至关重要的影响,这些影响也将间接对师范生素质的养成以及人格的形成起到一定作用。

师范生在学校的生活中会遭遇很多的问题,这些问题有一个特点,就是阶段性。它们出现的时机是集中在某个特定的时间,是师范生生活状态的转变,由此引发了一系列问题。

师范生在大学期间的状态可分为三个主要的阶段,分别是茫、忙、mang。这第一个“茫”,指的是茫然,主要指的是师范生在作为一名新生初入大学时,所处于的状态。第二个“忙”指的是忙碌,是师范生在经历第一个状态的“阵痛”期后,在习惯了大学特有的生活节奏之后,所处的生活状态。这也是现在大部分师范生所处的状态。最后一个“mang”,是有双重含义的,即“盲目”和“锋芒”。这个状态指的是师范生在面临毕业时所处的状态,而这个状态的决定因素,就在于能否顺利,正确地度过前一个“忙碌”时期。

茫 然

大学是人生的一个重要转折点。面对这个新鲜而又陌生的校园环境,许多师范生在这里将会迎来一次人生意义上的重生。然而在一个新的环境当中生活,就意味着自己的生活将会面临许多新的问题。每一个新生都会对于如何适应这样一个新的生活产生很大的疑虑和困惑,此时,他们的生活将处于茫然的状况。下面来看一个典型的案例。

【案例介绍】

张某,女,十九岁,某师范大学一年级新生。上大学前,她的一切事宜均由父母料

理，自己从不承担任何家务劳动，甚至连衣服袜子也不用自己洗。进入大学后，张某非常想念异地的家，在大学生活极不适应，产生了许多心理上的矛盾与困惑——我真不该来这里上大学！我现在就连一天也待不下去了！我日日夜夜都在想家，晚上上床，想到睡的地方不是自己的家，很难入睡。梦中经常梦到的都是爸爸妈妈。我也知道是梦，不愿意醒过来，但是终归要醒啊！醒来一睁眼就心烦、心酸，真不想起床。不想吃早饭，也不想服从校规去做早操，但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。在校园里散步，听见广播里放的音乐有“妈妈”之类的歌词就要哭，一边走一边哭，走回寝室时，已哭成泪人。在校园、在街上，到处听见的都是本地人的口音，深深觉得自己是被抛弃到异地的游子，我真是孤独极了。班上组织春游、秋游，我毫无兴趣，看到同学玩得高兴我更是感到孤独、感到伤心。而且，看见天上的鸟儿，看到车站、码头，看到电影里的南方景色，就想回家，回到寝室就钻到被窝里哭。周末，看见本地同学纷纷回家，更是伤心得心口剧痛。

【案例分析】

正如案例中所看见的，这位新师范生，在独自生活的新环境中面临的主要问题就是不知道应该如何适应，处于茫然的状态，这其中主要包括以下几个方面。

一、独立生活的困惑

在离开了自己的亲人以及昔日的朋友的陪伴之后，许多师范生将要学会如何在一个陌生的环境中独立生活。如果不能很好地适应这种生活的话，将会诱发深层次的心理问题。

二、生活环境的落差

师范生的生源是来自全国各地的。中国是一个人口众多的多民族国家，城市与乡村的差异、自然环境和地域环境的差异以及南北差异是十分大的。此外，还包括了一些师范生与师范生之间的贫富差距以及学校风气等一系列人文差异。如果不能很快地“入乡随俗”的话，很容易产生消极的情绪甚至严重的心理疾病。

三、生活习惯的不适

在大学当中，主要还是以群体的寝室生活为主，每个人都有不同的生活习惯，很难回避他人对于自己的习惯的看法，甚至这些习惯会招来他人的厌恶感。比如，较为常见的是一个寝室的室友，当有人晚上睡觉时打呼噜，就会严重地影响到其他同学的睡眠质量。而在大学，如果一直处于不规律的作息习惯，将会给学习和生活带来很大的影响，严重的甚至会导致忧郁症。

四、课余生活的安排

由于大学的课程安排较为宽松，丰富的文化活动也将会相应地增多。对于那些从小被学校和家长来安排自己的日常生活的师范生来说，如何面对这种自主安排自己一下子多出来的空余时间，是摆在师范生面前的一个很大问题。安排得当就会相当充实，如果不当，则会较为空虚。

五、管理方式的适应

在中小学期间，学校都有严厉的校规，紧凑的安排，使得学生几乎没有机会来管理自己。但是，学生步入大学校园后，管理方式将有质的转变，自我管理成了校园生活主线。如何抵制来自社会，来自学校外的诱惑，进行良好的自我管理，将会是每一位师范生额外的必修课。如果无法合理地进行自我管理，终日沉浸于酒醉金迷或者网络游戏中，将会荒废人生，便无法成为一名合格的教师。

六、经济统筹的困惑

如今，师范生自入校之日起，生活中的所需物品几乎都需自己购置，在面对品种繁多、琳琅满目的商品时，在面对渐渐“瘦去”的荷包时，我们却无法合理地安排“它们”。师范生每年都会得到国家的补助，应该如何把补助用在有意义的事情上呢？师范生在经济方面拥有支配权的同时，应更多考虑如何去理财，在这方面的能力培养，将是一名新师范生的生活必修课。

七、如何对自己的角色进行定位

90后是一个以独生子女为主体的群体，这一代的师范生几乎都是家中的“皇帝”和“公主”，从小受到家人的关注和呵护。如今，要学会如何从家中的“掌上明珠”，变成一位未来的优秀教师，这种角色转换与定位，会给新师范生带来这样或那样的困惑。这个问题俨然已经成为师范院校所要解决的一个棘手的问题。

面对全新的大学生活，师范生难免在生活中会遇到各式各样的障碍和困惑，或多或少都会出现一些对于大学生活不适应的情况。面对这种情况，解决的唯一途径就是需要师范生调整自己、改变自己，再不断了解大学生活的状态。同时，学校的辅导员应采取不同的引导教育手段，抓住新师范生入学的关键时期，对他们进行正确的引导，帮助他们能够更好、更快地适应大学生活，使他们顺利进入到新的角色当中。

如果师范生能够做好以下几点，相信他们在处理一些生活中的问题时，必定会有很大的帮助。

一、学会如何处理人与人之间的交际

在进入大学这个新的小型社会之后，师范生会发现在这个小社会里有很多与其他人交流的机会，有的是主动的，有的是被动的——但是无论如何，增加和他人交流的机会，使自己的交际圈扩大，对自己的今后发展有着重要的影响。对于师范生来说，将来作为老师，必定需要和学生及家长有所沟通和交流，这是一门“必修课”。而在大学这个“大平台”上，师范生能够很好地锻炼自己的沟通能力，同时可以不断提升自身的修养，学会换位思考来为他人设身处地的考虑，学会尊敬他人和关爱他人，懂得如何博得大家的喜爱，这样将来才能更好地适应教师岗位。

二、从容面对独立生活

当离开家人后，来到这个小型社会，将要面对的生活不再是父母和挚友如影随形的陪