



教育大视野

◎ 刘波 著

# 从新手到研究型教师

## 我的专业成长手记

◎ 刚走向教学岗位的青年教师，如何才能尽快地成长起来？面对教学科研的多种压力，如何才能做到游刃有余？做了一段时间的教师工作，如何避免职业倦怠？……他总是在不断地思考中开展教育科研，正因为如此，教育在他的眼里就成了一项常做常新的事业。



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE



教育大视野

◎ 刘波 著

# 从新手到研究型教师

我的专业成长手记



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

从新手到研究型教师：我的专业成长手记 / 刘波著. — 宁波：

宁波出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80743-740-6

I. ①从… II. ①刘… III. ①中学—教学研究  
IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 083472 号

## 从新手到研究型教师——我的专业成长手记

刘波 著

---

责任编辑 陈 静

封面设计 金字斋

内文排版 吉祥文化

出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

编辑热线 0574-87341015

印 刷 宁波报业印刷发展有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 21.5

字 数 260 千

版次印次 2011 年 5 月第 1 版 2013 年 3 月第 3 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-740-6

定 价 28.00 元

---

版权所有,侵权必究

# 读者 点评

刘波是个外表和内心都很儒雅的人。与他交谈,你会发现他的几个特点:了解的教育信息多,读的书多,认识的教育名家多。这样的博雅之人,在中学老师里很是罕见。他的成长也证明,用研究的态度来对待工作,通过研究把实践、阅读、反思、写作有机地结合起来,是有效的教师专业发展之道。

教师博览杂志社社长兼主编 薛农基

刘波老师用自己的成长轨迹诠释了一位年轻教师的专业成长之路。每一位读者,尤其是年轻的教师朋友们,都应该珍藏一本《从新手到研究型教师》。若干年后,如果自己有些许倦怠,那么请翻开书页,定会被流淌于字里行间的教育情感牵引,重燃成长的激情。

华东师范大学出版社北京分社社长 李永梅

刘波的专著没有浓厚的文学色彩,却把教育与教科研变成了诗性的事业。无论是“践行者”、“领跑者”,还是“博览者”、“追随者”,抑或是“关注者”、“弄潮儿”,都是他思想的结果。他探索着教育规律,享受着教育生活,品味着教育芬芳。

《浙江教育报》副主编 杨志刚

青年教师闲暇时光做什么?“萝卜青菜,各有所爱”,刘波最大的爱好就是读书。他的读书是根植在教育、教学、科研基础上的;读书之后也不是一忘了之,而是进行除旧更新的思考;思考之后也不是不留印痕,而是进行去粗取精地写作。十年沉潜,于是有了一本血肉充盈的专著的问世。

宁波市中小学德育研究会会长、宁波市教育心理研究分会会长 张骏乐

从刘波的书,我感受到了一个有思想的青年才俊独有的深沉与厚重。他不是停留在“关注”和“思想”的层面,而是在以一个行动者和实践者的姿态行走。相信他走过的这条新手到研究者之路,能给更多的同龄人深刻的启示,也祝愿他的力量能让更多的人燃起教育人生的美好希望。

全国模范教师、江西省特级教师 王文芳

每一个优秀教师都有各自独特的成长经历，要根据自身特点实现个体的价值，展现属于自己的风采。刘波老师的成长便是例证。我认识的刘波老师，年轻、真诚、睿智，更重要是，在他身上体现了一种青年教师难得的勤勉和认真。他阅读的广博、研究的深入，十年来不懈的追求，使他完成了从新手教师到研究型教师的完美转变。这本《从新手到研究型教师》，厚重、坦诚，对青年教师来说具有极大的启发意义。

全国著名特级教师、全国十大读书推动人物 闫学

如果说这本书是刘波的学术自传，那一个个娓娓道来的成长故事无不展现着他的勤奋与智慧；如果说这本书是教坛新手走向研究型教师的教材，那一串串深深的脚印无不给胸怀理想的青年教师们指引着一个可以遵循的方向；如果说这本书是一个教育人对教师和教育的反思，那字里行间散发的无不是责任和忧思的光芒。

江苏省特级教师、江苏省南通市通州区二甲中学校长 凌宗伟

学科不在于主副，只在于你是否有所作为；成就不在于大小，只在于你是否竭尽所能。刘波以他敏锐的研究意识，在实践中不断学习，博采众长，把研究作为自己工作的有机组成部分，作为自己的生活方式，变成一种习惯，并以教育笔记记录行走的轨迹，守望着自己的一片天空，编织着五彩斑斓的教育梦。

浙江省特级教师、宁波市鄞州区东湖小学校长 周信达

一般人眼里，教科室主任是个可忙碌可清闲的中层岗位，但刘波在这个岗位上做出了特色，做出了不平凡的业绩。刘波用他的勤奋和智慧，成为教育科研的领跑者。我觉得刘波就是我们教育界的潮人。他有年轻人的智慧和闯劲，有足够的热情和真诚来做自己喜欢的事，因此也收获了那么多。

2010 山东教育年度十大新闻人物、威海市塔山小学教师 王艳芳

我和刘波老师是同龄人，教龄也相同，此书对我启发很大，让我真正认识到了研究在促进教师成长中的重要意义。作为一名“七〇末”教师，刘波老师的东西对青年教师而言尤其“耐读”，我们不仅能以刘波为镜而知自己之得失，还能通过刘波这位“导航者”找寻自己的成功之路。

浙江省慈溪市实验中学教师 吕新辉

# 序：草根研究亦精彩

---

/ 吴志翔

一点也不是故作谦虚，我不认为自己是适合给刘波新书作序的人。虽然这些年写了一些跟教育有关的文章，但我心下始终惴惴，怕教师们觉得隔膜。如果我展示的是戏台内外的花拳绣腿，那么刘波很多时候操练的则是讲台上下的切实功夫，我岂敢僭越？但刘波居然不嫌我这么一个外行的浅陋而坚定地邀序，似乎也给了我一丝说点什么的自信，而这么一本凝聚了刘波多年心血的书稿摆在面前，又激发了我一种说点什么的兴致。那就试着往下写吧。

第一次知道刘波，大约是五年前看到他的一篇来稿的时候，稿子内容具体是什么记不确切了，似乎应该是介绍学校亮点的。但不知何故，从此以后这个名字竟在脑子里生了根。后来在一个场合里面对面认识了，也有过交谈，虽然话并不多，但印象又深了一层。再往后，是听一位编辑谈起，说刘波订阅、收藏的国内各种教育报刊品类相当齐全，如果想了解一些教育资讯，向他一打听准能知道。对此我深信不疑。如他在书中写到过的，他不但至今还有刊登着我首篇“塞林说新闻”的七年前的《教育信息报》，而且我某篇文章获奖的信息来源竟然也是他。于是刘波的形象在我这里变得更丰满和立体化了。更往后，是不断地读到他的

文章,各种类型的接触也越来越多,这时候我感受到的除了亲切,还有钦佩——钦佩他对于教育的执着,钦佩他对待工作的那份热情。

我发现,从古至今但凡能够成就点事业的人,都有一股子牛犊般往前闯的劲头。曾国藩说人的两大毛病是骄和惰,因为我偏偏是个怠惰成性的人,所以对勤勉不倦者时时生出一番叹服之心。比如刘波吧,他身上似乎就有种惊人的、总也消耗不完的精力,“马达”一直在高效地运转:阅读大量报刊书籍,浏览大量教育网站,管理着多个有互动的教研网上论坛,还不断地策划点什么活动,上传下载点什么资料,当然还有更多心思和精力花在搞教科研、写各种各样的文章……我想,刘波的这种不竭的超级能量,只能是源自他对所做事情怀抱着的足够浓厚的兴趣,所以才能从不厌倦,从不懈怠,不以为苦,反以为乐。

他这本书中的文字,我之所以说它们是“切实功夫”,因为它们很多是“做”出来而非“写”出来的,它们记录了作者本人“践行”、“领跑”、“博览”、“追随”、“关注”、“弄潮”的历程和经验,如果没有做就不可能有什么说法。他的文章因此也没有什么做作的“文章气”、高深的“专家气”,有的是醇厚的“泥土味”、清新的“草根味”,教师读来一定会备感亲切有味。我认为,他的写作不但是思考的一部分,同时也是实践的一部分,写作是他的思考和实践的“外显”。他自己在书中说,教学与研究不是“两张皮”,教师的研究不是“另起炉灶”。他的写作也是如此,与他的教学科研可谓贴合无间。

我有一种也许是多余的担心,那就是今天的很多教师屡屡受到一些新词的轮番“轰炸”,以致会自觉不自觉地念咒语般地把一些新名词、把这个“理论”那个“模型”挂在嘴边,尤其是在写文章的时候,离了那些洋概念,离了“基于”这类打头语,好像就不知该怎么着笔了。我并不是说教师不该接受新理念、新概念,太应该了,但是如果没有真切的领悟,

如果只是生硬地堆砌新概念,竟相比拼洋名词,那还不如在问题意识的引导下,老实地立足于经验琢磨一些土办法。否则,教师会落到不知道该怎么走自己路的地步。刘波的这本书没有那些炫目的花哨玩意儿,有的只是朴实如泥的诚恳和认真,也不刻意追求所谓的理论高度,它们只是贴着地面在飞。

他在书中,事实上差不多是以现身说法的方式,演示了一个教师拓展自己成长空间的各种可能途径,比如多做草根研究、博览专业报刊、注重“精神补给”、关注教育热点、善于网络交往,等等。没有人需要亦步亦趋地跟着刘波这么做,但我相信他的经验多少能给渴望获得自身发展的教师一些启发。

行了,文章的得失,作者寸心自知,文章的好坏,读者自有分晓,我实在没有必要继续在这儿絮叨着谬托知己自作多情了。兴之所至,写了这些话,就算是序言吧。

(作序者系浙江省专业报新闻名专栏“塞林说新闻”主笔,《浙江教育报》副主编兼《浙江教育报·教师周刊》主编)

序：草根研究亦精彩 / 吴志翔

### 第一辑 做草根研究的“践行者”

为“教师研究”正名

在“草根研究”中起航

五年磨出一篇好文章

课堂中蕴藏着丰富的研究资源

“抬头看天”让研究“胜人一筹”

社会热点是有益的课程资源

生命课堂巧借时事热点

北京“高峰论坛”让我站得更高

教师如何打造自己的“写作优势”

在他人研究基础上形成新成果

变“等米下锅”为“找米下锅”

学会自我调整,享受美好人生

教师补充“心理营养”要像呼吸一样自然

“期望效应”促进师生发展

### 第二辑 做教育科研的“领跑者”

从“教科室主任现象”说起

做智慧型服务的提供者  
把好事做好需要研究教育宣传  
教科室主任“有为”，教科室才能“有位”  
“优中选仕”又何妨  
学校管理者应有“专业尊严”  
点燃思想火花，不做“跛的”教师  
在“聚焦课堂”中落实科学质量观  
变“拦路虎”为“助推器”  
跳出写作来看教师的写作焦虑  
“学生评教”需找准三个“关键点”  
教育写作应成为教师工作的常态  
中小学教师需远离学术不端

### **第三辑 做专业刊物的“博览者”**

让教师乐为专业报刊“买单”  
让专业期刊促进教师专业成长  
相伴十年 助我成长  
伴我前行的“幕后英雄”  
读者、作者和推广者  
点亮我成长路上的心灯  
每周二，网上相约

提升教师成长力的好帮手  
享受健康美好的教师文化的滋养  
愿更多教师牵手《师道》

#### **第四辑 做专家学者的“追随者”**

读书与专家学者“零距离”  
与“大夏书系”为友,过精彩教育人生  
不知不觉成为“原创”的粉丝  
充分享用“教师书房”的“精神补给”  
跟着塞林品新闻  
引领我走进书香的美丽新世界  
让“精神生命”之树常青  
让自己成为稀缺资源  
让进德修业成为终身的追求  
品味“生命在场”的无穷魅力  
守望教育是一种美好期待  
在提升自我中增进幸福  
另眼看美国教改困境  
做一个“心中有梦”的教师  
让教师发出有影响力的声音  
在“教育阅读”中完美“教育人生”

## 第五辑 做教育热点的“关注者”

教师在教育热点前不应“失声”

“好老师”需在“好妈妈”热中赢得尊严

班主任需提高班会课主持能力

“名校”情结背后的名师成长困惑

别让非智力因素输在起跑线上

“有效作业”是轻负高质良方

一线教师不能成为减负的看客

减负：从熬夜看球谈起

减负呼唤教师间协作

警醒：“减负”中显现的软肋

“5+2 等于几”需理性反思

警惕“克莱登”大奖

钱文忠讲解《三字经》的启示

《三字经》纷争背后的“传统文化进校园”更值得关注

评聘分离难在哪？

不野蛮体魄与不文明精神之叹

学校可帮助家长懂点教育

还学生春游的权利其实也不难

新学期，不妨上堂合理消费课 …

## 第六辑 做网络时代的“弄潮儿”

把博客作为知识管理的“金管家”

不妨加入几个专业群

超级智慧群显魅力

善用期刊网助推教师研究

不妨经常去名家博客串串门

做网络的“悦读”者

贴吧也是学校的“脸面”

网络让“自助教研”成为可能

## 第七辑 做心怀感恩的“有心人”

“忘年交”给我指明前行的方向

高手前辈助我提升写作水平

教科“土专家”很给力

市名校长为我搭建成长的攀梯

“远程导师”让我学会“仰望星空”

热心编辑助我成为教育写作的多面手

未曾谋面的编辑部主任

胜似一家人的“教师博览人”

## 后记

# 第一辑

---

## 做草根研究的“践行者”

研究对于教师而言意味着什么？是加重了教师的负担，给教师增添了工作量，还是其本身就是教师工作的有机组成部分，有助于教师更好地达成工作目标？

这个对于研究的元认知，是教师们展开研究前必须要搞清楚，否则的话，在研究中就会患得患失、迷失方向或者半途而废。

作为草根研究的“践行者”，在参加工作的十年里，我一直把研究作为自己工作的有机组成部分，把研究当作自己的生活方式，在研究中提高工作效率，在研究中促进自身成长，在研究中享受教育生活。

研究并不神秘，研究并非高不可攀，研究就在我们每一个教师的身边。当然，教师的研究，要把学习、工作和实践有机地结合起来，让研究把我们的教育生活变得更加美好！

让我们都积极投身到研究者的行列吧！

---

## 为“教师研究”正名

---

“科研兴校”、“科研名校”的口号,大家都是耳熟能详的。“教育科研是第一生产力”的提法也非常给力。但是,在“校校有课题,人人搞研究”这一浮华的背后,有很多问题值得我们思考。令人尴尬的是,在不少教师的眼中,教育科研已成了“浮云”。

教育科研就是“浮云”背后的原因是值得我们思索的。不可否认,受功利因素的影响,教育科研偏离了正确的航向。教育科研,应该有两大作用,一是科研兴校,主要是指通过教育科研促进教师的专业成长,提升学校的管理水平,推动学校的内涵发展;二是科研名校,主要是指通过教育科研提高学校的知名度和美誉度,使学校获得更大的社会影响力。在现实中,大家往往忽视了教育科研的“兴校”作用,而过度强化了教育科研的“名校”作用,致使不少学校通过课题研究,获得了很多奖项,但是这些研究并没有真正促进教师专业水平和学校办学水平的提高,而仅仅成为学校的美丽花瓶和亮丽名片。

其实,“科研兴校”和“科研名校”是可以有机地结合起来的。在我的身边,就有两所学校,一所是镇海区龙赛中学,一所是镇海区三公司学校,完美地把“科研兴校”和“科研名校”结合了起来。

龙赛中学作为一所年轻的省一级重点中学，在生源上并没有什么优势。该校依托“励志教育”的研究，在培养学生的非智力因素上下了很大的功夫，并在“励志教育”方面形成了德育品牌。该校的研究并不因为课题的获奖而戛然而止，而是把“励志教育”作为促进学校内涵发展的一大抓手。

2011年3月，在课题获奖的两年半后，《人民教育》封面隆重推荐龙赛中学，内文用8页篇幅刊发了该校的长篇通讯《办“大写”的教育——浙江省宁波市镇海区龙赛中学创新纪实》，并配发了一页“记者手记”——《呼唤教育理性》。2011年4月，中国教育学会“班主任专业化”总课题组的一次全国性研讨会也落户龙赛中学。正是教育科研，让龙赛中学铸就了自身的办学品牌，打造了一批高素质的教师，激发了学生的自信，同样也提高了学生的学习成绩。

在龙赛中学崔国久校长看来，做人比做题更重要，高考成绩只是德育的副产品。事实上，近年来，该校的“励志教育”品牌开始走向全国，学校的高考成绩也逐年提升。更让人钦佩的是，无论是崔国久校长，还是分管德育的厉佳旭副校长，他们在课题研究都是全身心投入，亲自执笔课题的主报告而并非挂个名牵个头。作为区教科所的兼职教科员，对于龙赛中学的“励志教育”课题研究，我也是一直很关注的，也参与过他们的很多课题研讨和展示活动。所以，在《人民教育》上读到介绍他们德育经验的文章，我是非常有感触的。

在镇海区教育界的同行看来，三公司学校真的是不值得一提的，换言之，是根本没有地位的。三公司学校原是中国石化集团第三建设公司子弟学校，与地方学校相比，不仅规模较小，而且学校缺乏教研的氛围和实践，教师的专业成长明显滞后。2004年9月，由企业整体移交镇海区教育局管理。起初，教师们都非常恐慌，在专业发展上明显滞后的他

们要和地方上的教师一起竞争了。从 2005 年起,借着课改的东风,时任副校长的邬明明带着大家开展了基于“宁波的中国之最”的校本课程建设研究。于是,教师们纷纷行动起来,找资料、编教材、写反思、写论文,扎扎实实地开展了研究。

在 2007 年 4 月宁波市首批优秀校本课程评选中,“宁波的中国之最”被评为宁波市优秀校本课程,该项研究还获得了宁波市教育科学研究优秀成果一等奖,学校的做法被《德育报》头版头条报道,学校还因此被中共宁波市委、市政府授予未成年人思想道德建设工作先进集体荣誉称号。被宁波市委、市政府表彰,在三公司学校历史上还是头一遭,而且中小学校是很难得到这样的荣誉的。

该校教师的科研热情就这样被点燃了。此后,该校开发的“绿色家乡”、“践行校训”分别被评为宁波市第二批和第三批优秀校本课程,该校也成为全市唯一一所连续三年都榜上有名的学校。“宁波的中国之最”还被评为第一届浙江省德育精品课程,校长邬明明也当选为浙江省基础教育课程改革专业指导委员会中小学地方课程与校本课程组成员。

该校还深挖“宁波的中国之最”的育人价值,创建了“宁波的中国之最”博览园,采用图片、文本、电子书、影像、专题网站等形式,力图呈现“宁波的中国之最”这一教育资源的形态与价值,展现课程文化建设的过程与结果。博览园不仅历数了宁波人的丰功伟绩,同时也表达了一所普通小学对传承宁波文化、弘扬宁波精神的关切与担当;它既是青少年爱国主义教育的一个实践基地,也是科技校园建设的一个新型载体。该校的这个做法得到了宁波市和镇海区教育条件装备部门和教研部门的高度评价和大力支持。

现在的三公司学校,不仅频频获得宁波市级各类奖项,更重要的是教师的自信心和士气的提高。邬明明校长明显地感受到,教师的干劲