

新课程教师专业能力培养与训练丛书

吕达 总主编

新课程教师 学习和自我发展 能力培养与训练

杨平 主编



人民教育出版社

新课程教师专业能力培养与训练丛书

新课程教师
学习和自我发展
能力培养与训练

杨平 主编

人民教育出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

新课程教师学习和自我发展能力培养与训练/杨平主编.

—北京:人民教育出版社,2005

ISBN 7-107-18588-8

- I. 新...
- II. 杨...
- III. 基础教育—课程—教学改革—师资培训—教学参考资料
- IV. G632.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040830 号

人民教育出版社出版发行

网址:<http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

开本:890毫米×1240毫米 1/32 印张:8.125

字数:183千字 印数:0 001~5 000册

定价:14.50元

《新课程教师专业能力培养与训练丛书》

总 序

本丛书是全国教育科学“十五”规划国家重点课题研究项目“新课程教师专业化与高师教育类课程开发研究”的阶段性成果，由教育部课程教材研究所、中国教育学会教育学分会和黑龙江省教育厅共同负责，人民教育出版社（教师教育课程教材研究开发中心）承担编辑出版工作。

编辑出版本丛书的主要意义有以下三点。

（一）基础教育课程改革呼唤教师专业能力培养与训练

基础教育课程改革在教育观念的转变，教育内容的更新，教育教学手段、方式和技术的更新等方面对教师提出了更高的期待和要求。如何使教师尽快适应基础教育课程改革的需要，是摆在我们面前的一项重大课题。广大教师对新一轮基础教育课程改革的有关观念、理论和要求等，已有了一些初步的了解和掌握，但对如何将这些新的观念、理论和要求等在具体的教育教学中体现出来，却存在一定的困惑和迷惘，急需一种载体，能带领教师走进新一轮基础教育课程改革的自由王国。本丛书力图在这个问题上进行大胆尝试。

（二）教师专业化发展需要教师专业能力培养与训练

随着时代的发展和基础教育改革的不断推进，人们对教师专业化和专业发展给予了越来越大的关注。人们越来越认识到，教育改革成败的关键在教师，只有教师的专业水平不断提高才能有高质量的教育水平。教师专业能力培养与训练是教师专业化发展的重要组成部分，此举可以使新课程教师的专业发展更

有针对性和实效性，可以加速推进教师专业化发展的进程。

（三）新课程校本培训的开展需要丰富的资源

新课程教学基本功和教学技能训练主要是在学校开展的，但只是校本培训的初始阶段，而新课程教师专业能力培养与训练为校本培训提供了更丰富的培训资源，既能在较短时间内较快地提高教师实施素质教育的能力，适应基础教育课程改革的需要，又能很好地解决教师“工”与“学”的矛盾和集中培训所无法解决的理论与实践脱节的问题。因此，加强新课程教师专业能力培养与训练的研究，是当前和今后一个时期中小学教师继续教育工作的紧迫而艰巨的任务。

新课程教师专业能力培养与训练是以前教学基本功和教学技能训练的继承和发展，是更高层次的训练，是根据新时期、新任务、新课程改革的要求提出来的，它对深化基础教育课程改革将起到直接的推动作用。

按照2004年2月1日国家教育部《关于进一步加强基础教育新课程师资培训工作的指导意见》，本丛书力求体现“新观念、新课程、新知识、新技术”的精神，以培养与训练为主线，通过培养与训练，使广大教师加深对新的课程理念、课程目标、课程功能、课程结构、课程内容、课程实施及课程评价与课程管理等方面重大变革的理解；在培养与训练过程中，使教师转变与更新观念，改进教学行为，增强课程改革的使命感和责任感，以主人翁的姿态投身到课程改革第一线，开拓创新，与时俱进。

吕 达

2004年2月

（本序作者现任教育部课程教材研究所常务副所长、中国教育学会教育学分会理事长、全国课程专业委员会主任、人民教育出版社副总编辑）

《新课程教师专业能力培养与训练丛书》

编写说明

一、编写宗旨

贯彻和落实《国务院关于基础教育改革和发展的决定》及《基础教育课程改革纲要（试行）》的精神，提高教师实施素质教育的能力，提高教师教育教学的能力，提高教师适应基础教育课程改革需要的能力；不断提高教师的专业能力和水平，推进教师的专业化发展；使教师已掌握的基础理论和基本知识与实践灵活地运用于教育教学之中，进而形成教师必备的专业能力，力图解决传统培训中理论与实践脱节的问题。

二、编写原则

（一）先进性原则

充分体现新一轮基础教育课程改革的思想 and 理念，先进的教育方法和教育手段，开创全新的培训模式和培训理念。

（二）目标性原则

充分体现“培养与训练”的目的性，针对基础教育课程改革对师资提出的新要求、新标准，来确定训练的内容和要求。每项训练内容再分解为具体而又不同的目标或要求，以满足不同教师的需求。

（三）操作性原则

充分体现可操作性原则，是指培养与训练的内容要有助于教师实际工作能力的培养和实际工作的开展。对每位教师而言，给予什么培养与训练，怎么培养与训练，培养与训练到什么程度等，都要落到实处。

（四）创新性原则

以理论知识为基础，以培养与训练各种能力要素为主线，以典型经验和案例为示范，力求达到培养与训练目标并取得最佳效果。教师在培养与训练之后要进行自我检测与自我评价。因此，在内容选择与编排、编写体例、立意及行文等方面都要体现创新性。

三、具体要求及说明

当前，新一轮基础教育课程体系在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面，都较原来的课程有了重大创新和突破，各级教育行政领导、教育理论工作者及广大的中小学教师都在认真学习。但究竟如何贯彻落实新一轮基础教育课程改革的有关理念和要求，把先进的课程理念转化为实际可操作的教育教学行为，是摆在中小学教师继续教育工作者面前的一项艰巨而复杂的任务。

（一）内容设计的总体要求

内容设计要围绕“教师专业化发展”和基础教育课程改革中的重点、难点、热点和亮点问题，并据此提出训练的目标和要求，介绍相关的知识和理论基础，指导培养与训练的过程和方法，提供典型的经验和案例，使教师进行自我反思与评价。

（二）编写体例

每册分若干个单元，每个单元包括五部分：目标与要求，知识或理论基础，过程与方法，经验与案例，反思与自我评价。

（三）编写要求

1. 问题明确、突出，语言简练、通俗，概念科学、准确。
2. 每个问题的提出，分几个层次，即是什么、为什么、怎么办。

《丛书》编审委员会
2004年2月

目 录

Mu Lu

单元一 目标与要求

1

一、认知目标及要求 / 1

- (一) 知晓学习和自我发展的相关知识 / 1
- (二) 了解学习和自我发展能力的构成要素 / 2
- (三) 掌握学习和自我发展能力培养与训练的途径 / 3
- (四) 学会学习, 掌握高效的学习方法 / 4

二、操作目标及要求 / 4

- (一) 能根据本人实际制订职业生涯规划并付诸实施 / 4
- (二) 能根据本人实际制订学习计划或进修提高计划 / 4
- (三) 能形成良好学习习惯和持续的学习行为 / 5

三、情感、态度目标及要求 / 5

- (一) 有明确的学习目的和动机 / 5
- (二) 对学习和生活有浓厚的兴趣 / 6
- (三) 将学习作为一种需要 / 6
- (四) 有正确的价值观和科学的人生观 / 6

四、状态目标及要求 / 7

- (一) 具有良好的身心健康素质 / 7
- (二) 具有良好的社会适应能力和人际关系 / 8

- (三) 具有良好的职业效能感 / 8
- (四) 具有克服学习障碍和职业倦怠感的能力 / 9

单元二 知识与理论

10

一、影响教师学习和自我发展的诸因素及其分析 / 10

- (一) 社会期望 / 10
- (二) 教育政策 / 11
- (三) 学校组织文化 / 11
- (四) 校长管理风格 / 12
- (五) 家庭环境 / 13
- (六) 职业理想和信念 / 14
- (七) 个人成才和奋斗的精神 / 14
- (八) 自我监控能力 / 15
- (九) 自我效能感 / 15
- (十) 机遇 / 15

二、教师学习和自我发展能力要素构成 / 16

- (一) 基本认知能力 / 18
- (二) 系统学习能力 / 19
- (三) 社会环境适应能力 / 22
- (四) 身心保健及调节能力 / 25
- (五) 自我监控及管理能力 / 27
- (六) 职业生涯设计能力 / 28
- (七) 教育科研能力 / 29
- (八) 知识更新及创造的能力 / 32

三、教师个体心理发展与潜能开发的原理 / 34

- (一) 心理发展的基本规律 / 34
- (二) 教师职业生涯发展阶段及特点 / 36

(三) 教师成长与发展的几种模式 / 47

(四) 个体心理潜能开发的一般原理 / 53

四、个体学习的一般原理 / 72

(一) 人类学习及其特点 / 73

(二) 个体学习的意义 / 75

(三) 教师的学习 / 76

五、现代学习思潮及教师学习和自我发展的理念 / 78

(一) 现代学习思潮 / 78

(二) 教师学习和自我发展的理念 / 84

(三) 现代教师应有的学习观 / 86

六、教师学习的途径和策略 / 90

(一) 参加培训与进修 / 90

(二) 阅读与资料积累 / 92

(三) 网络学习 / 93

(四) 参加学术团体与学术活动 / 94

(五) 教育考察与观摩 / 95

(六) 教学反思与自我评价 / 95

(七) 在研究中学习 / 96

七、教师应借鉴的主要学习方法 / 98

(一) 四种主要的学习方法 / 98

(二) 学习方法的选择 / 101

一、学习能力培养与训练 / 105

(一) 学习能力对教师成长与发展的意义 / 105

(二) 学习能力培养与训练的实施方略 / 107

- 二、职业生涯设计能力培养与训练 / 116
 - (一) 职业生涯设计能力培养与训练的意义 / 116
 - (二) 职业生涯设计能力培养与训练的实施方略 / 119
- 三、社会适应能力培养与训练 / 122
 - (一) 社会适应能力培养与训练的意义 / 122
 - (二) 社会适应能力培养与训练的实施方略 / 124
- 四、身心保健能力培养与训练 / 132
 - (一) 身心保健能力培养与训练的意义 / 132
 - (二) 身心保健能力培养与训练的实施方略 / 134
- 五、自我监控能力培养与训练 / 138
 - (一) 自我监控能力培养与训练的意义 / 138
 - (二) 自我监控能力培养与训练的实施方略 / 139
- 六、了解和研究学生能力培养与训练 / 143
 - (一) 了解和研究学生能力培养与训练的意义 / 143
 - (二) 了解和研究学生能力培养与训练的实施方略 / 145

单元四 案例与范例

149

- 案例一 数学王国的笃行者 / 149
 - 记福建省福州一中特级教师李迅
- 案例二 在最小区间寻求最大值 / 154
 - 记陕西省永寿中学特级教师安振平
- 案例三 立志做专家型教师 / 159
 - 记新疆维吾尔自治区伊宁六中教师赵莉
- 案例四 教师如何面对成长 / 164

- 案例五 大浪淘尽始是金 / 172
- 案例六 读书 实践 反思 / 177
- 案例七 立足自我找差距 放眼未来铸师魂 / 181
- 案例八 让读书铸就生命的辉煌 / 186
——构建“学习型组织”的尝试
- 案例九 优秀教师刘大伟成长个案访谈 / 194
- 案例十 在学习、改革和创新中求发展 / 198
——黑龙江省牡丹江市特级教师姜春云
谈自己的成长与发展历程
- 案例十一 忠诚教育三十年 / 204
——黑龙江省佳木斯一中特级教师徐
秀珍谈自己的成长与发展历程

单元五 反思与自我评价

208

- 一、感悟及体会 / 208
- (一) 在学习过程中受到了哪些启发 / 208
- (二) 学完本书后的主要收获 / 209
- (三) 学完本书后感到自身存在的问题和不足 / 209
- 二、学习和自我发展能力检测 / 209
- (一) 学习和自我发展能力检测表 / 209
- (二) 测评分析 / 210
- 三、试写出影响学习和自我发展能力提高的不利因素和有利因素 / 211
- (一) 不利因素 / 211
- (二) 有利因素 / 211
- 四、绘制你的人生蓝图 / 212
- 五、为你的职业生涯彩虹着色 / 213

六、自我检测与评价 / 213

(一) 我心目中的自己 / 213

(二) 同事、领导、亲朋和学生心目中的自己 / 214

(三) 理想中的自我和现实中的自我之比较 / 214

七、阅读与对照 / 216

材料一 21 世纪的教师及其形象 / 216

材料二 给教师的建议 / 222

材料三 从“优秀教师”到“快乐教师” / 231

材料四 学习型学校中的校长角色 / 235

主要参考文献 / 239

后 记 / 242

单元一

目标与要求

基础教育课程改革是一项系统工程，从表面上看是课程本身的问题，但就其深层的本质来看，是教师的素质及其专业能力的培养与提高问题。基础教育课程改革的成败就在于教师专业适应的速度和教师专业发展的水平。因此，在建设学习型社会的伟大进程中，教师的学习与自我发展能力，无疑是基础教育课程改革对教师素质的根本要求，也是教师专业成长与发展的基本的、关键的能力。通过本书的学习，希望读者应达到如下几项目标和要求。

一 认知目标及要求

（一）知晓学习和自我发展的相关知识

人的能力的形成与发展必须具备三个基本的条件：先天的遗传素质；后天的知识与经验；社会实践活动。其中后天的知识与经验以及社会实践活动是个体能力形成与发展的重要外部因素。因此，知晓学习和自我发展方面的知识对教师来说是十分必要的，此举不仅有助于教师个人的学习和自我发展能力的培养与提高，也有助于培养和训练学生的相应能力。

学习和自我发展方面的知识是十分丰富的，这方面的书籍资料也非常充足，就本书来说，我们希望教师主要了解如下相关的知识：

- 系统学习的能力的涵义
- 学习的意义、作用（尤其是学习对教师个体成长与发展的意义和作用）
 - 学习的对象、内容
 - 学习的途径、方式
 - 学习发生的机制
 - 学习应遵循的基本原则
 - 高效学习的方法、策略
 - 学习的一般原理
 - 个体潜能开发的原理
 - 心理发展的一般规律
 - 职业生涯发展的阶段及特点
 - 教师成长的途径、方式

（二）了解学习和自我发展能力的构成要素

学习和自我发展能力的培养是一个系统工程，了解这一系统工程的构成要素是实施这一系统工程的前提，正如在实施一项建筑工程计划或方案之前，必须首先了解这项建筑工程的结构、所需何种建筑材料一样。

教师的学习和自我发展能力是一个非常复杂的概念，其含义也十分广泛，因此，构成这一能力的要素也是非常复杂而广泛的。我们认为，教师的学习与自我发展能力，从广义上看主要包括以下几个方面：

- 职业生涯设计及实施能力
- 社会适应能力
- 身心保健及调节能力
- 自我监控能力
- 了解与研究学生的能力
- 科研及创新能力

- 教学活动组织与情境创设能力
- 现代教育技术运用能力
- 教学评价与自我反思能力

考虑到丛书的总体安排及体例，所以，本书主要论述系统学习能力、职业生涯设计能力、社会环境适应能力、身心保健及调节能力、自我监控能力、了解研究学生的能力等方面的培养与训练。

（三）掌握学习和自我发展能力培养与训练的途径

教师学习和自我发展能力的形成受很多因素所制约，既有主观因素、内部因素，又有客观因素、外部因素。而本书的初衷在于：通过充分调动教师的主观因素，强化内部动因，创设适当的情境和条件，诱发和促进教师学习和自我发展能力的培养，使其在教学工作实践中，尽可能地在最短的时间里，得到充分和谐的发展。

教师学习和自我发展能力的培养与训练主要应通过如下两种途径。

一是持续的、广泛的社会实践活动。在心理学中，能力通常是指在活动中形成的顺利完成某种活动任务的个性心理特征。因此，丰富多彩的社会实践活动，无疑是个体能力形成与发展的必要基础。教师的学习和自我发展能力，也只有通过大量的、丰富多彩的学习活动、教学实践、社会实践，才能真正得以形成与发展。

二是有目的的自我开发与训练。人的成长与发展不外乎有两大原因：外因与内因。外因是变化的条件，内因才是变化的根据，外因要通过内因而起作用。教师学习和自我发展能力的形成与发展，首先依赖于教师自身的素质、主观努力程度。因此，积极主动的心态、坚强的意志力和自觉的行动，无疑有助于教师能力的培养与提高。

在上述两种途径基础上，再辅之以科学的方法，严格的训练步骤及要求，就必然产生应有的效果。

（四）学会学习，掌握高效的学习方法

对于教师来说，学会学习不仅是掌握必要的学习方法，如读书的方法，学会利于各种工具书，具有信息获取的技能，还包括其他一些方面。我们认为，学会学习应当由如下几条标准来加以衡量：（1）要有持续的、较强的学习动力，如浓厚的学习兴趣、合理的需要、良好的动机、科学的世界观、人生观等；（2）要有良好的学习习惯和学习行为；（3）要有科学的、高效的学习方法。这三者缺一不可。当一个人具有一定的学习动力和学习意愿时，科学而有效的学习方法就显得十分重要。

二 操作目标及要求

（一）能根据本人实际制订职业生涯规划并付诸实施

人与动物的最大的根本的区别就在于目的性。在社会生活中，人的行为往往是有目的、有计划的，而动物的行为常常是受本能支配的。心理学研究也表明，人的某种“心向”直接影响其人生的轨迹，因此，教师能否根据本人的实际制订出生涯设计方案，尤其是职业生涯设计方案，就显得十分必要。

职业生涯规划，不仅有助于教师明确自己生活和工作的目标，确立自己今后的事业基础和努力方向，以增强其人生的计划性、目的性，也有助于规范教师的行为，引领其实现职业理想和人生价值。

教师要通过本书的学习，了解职业生涯规划的重要意义及相关知识，掌握职业生涯规划的内容及要求，并根据本人的实际，制订出自己的职业生涯规划或方案。

（二）能根据本人实际制订学习计划或进修提高计划

与职业生涯规划一样，学习计划或进修提高计划也有助于