



恩歌贝尔教育



唤起人实现自我教育，乃是一种真正的教育。

教师一生 最重要的好习惯

李永梅◎主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



JIAO SHI YI SHENG ZUI ZHONG YAO DE HAO XI GUAN

教师一生最重要的 好习惯

主编◎李永梅



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

教师一生最重要的好习惯/李永梅主编. —长春:
东北师范大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5602-6468-4

I. ①教… II. ①李… III. ①中小学—教师—修养
IV. ①G635.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165471 号

☐责任编辑: 刘永枚

☐责任校对: 谢欣儒

☐封面设计: 子 小

☐责任印制: 张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码: 130117)

电话: 0431-85601108

传真: 0431-85693386

网址: www.nenup.com

电子函件: SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版

北京汇祥印务有限公司印装

顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码: 101300)

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开本: 650×960 1/16 印张: 16 字数: 312 千

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

习惯影响着教师的一生，好的习惯能有效促进教师的专业成长，并成为优秀教师成功的基石。希腊著名哲学家亚里士多德曾说：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”从某种意义上说，世界上不存在优秀的行为，习惯优秀才是真正的优秀。要臻于事业之佳境，一个人需要有优秀的行为习惯。教育家叶圣陶说：“教育就是习惯的培养。”教师既是教育者又是被教育者，其习惯的养成更是意义非凡。

那么，何为教师的好习惯呢？教师又如何真正拥有良好的习惯，并有效促成其自身专业的发展呢？相信读过《教师一生最重要的好习惯》一书后，一定能从中找到答案。

教师的习惯就是教师个人的教育生活方式，是教师在教育场景中形成的一种相对固定、相对一致的教育行为方式。一名教师如何面对学生、如何处理教材、如何展开教学的各个环节、如何处理和同事的关系以及如何保持一种生活状态，都存在一个相对稳定的行为方式。当这种行为方式延伸到各种新的教育情境中、延续到各种教育环节中之后，就变成了一种习惯。当这种行为方式成为一所学校众多教师共有的习惯之时，它就变成了教师一种自在状态的教育生活方式，进而成为一种教师文化。

《教师一生最重要的好习惯》是一部研究教师习惯的书，也是一部对教师影响最直接的书。它从教师的人生习惯、生活习惯、行为习惯、学习

习惯、职业习惯、教育习惯、教学习惯七个方面全方位、系统地研究教师的好习惯。本书必将为广大教师专业成长和发展提供可读、可思、可鉴之范本。

本书所收录的正是在教育之路上部分攀援者的反思点滴。有的是对个人教育行为的记载与思考，有的是对社会教育现象的归类，还有的是对传统教育思想的探寻与争鸣。或朴实或诗意，或激情或理性的文章倾注了我们对教育坦诚的热爱与反思，希望它们能够引起广大教育工作者的理解和共鸣，并召唤更多的朋友在实践、阅读、写作、思考的教育之旅中走得更远！

在本书的编写过程中，得到了众多教师的鼎力支持和帮助，在此表示诚挚的谢意！由于时间紧迫，水平有限，书中难免有一些不足和疏漏之处，望广大读者不吝批评指正。特此感谢。

编 者

目 录

第一章 好习惯之人生篇	(1)
第一节 时常倾听自己	(1)
第二节 开发自己的潜能	(4)
第三节 亲和力与感染力	(8)
第四节 培养观察力	(17)
第五节 创新精神	(20)
第二章 好习惯之生活篇	(24)
第一节 认识自己 反思过去	(24)
第二节 学会制造快乐	(35)
第三节 管理时间	(44)
第四节 今日事今日毕	(47)
第五节 保持健康的生活方式	(49)
第六节 沉下心来	(56)
第三章 好习惯之行为篇	(60)
第一节 以身作则 敢于认错	(60)
第二节 言而有信	(67)
第三节 帮助他人	(74)
第四节 不放弃精神	(83)

第四章 好习惯之学习篇	(88)
第一节 终身学习	(88)
第二节 经常写作	(100)
第三节 向他人学习	(108)
第四节 善于思考	(111)
第五节 探索研究	(115)
第六节 读书是一种生活	(122)
第五章 好习惯之职业篇	(126)
第一节 职业精神	(126)
第二节 做“阳光”教师	(142)
第三节 注重外形仪表	(145)
第四节 善于换位思考	(149)
第五节 控制情绪	(153)
第六章 好习惯之教育篇	(157)
第一节 以学生为第一位	(157)
第二节 开发学生自身的宝藏	(164)
第三节 注重倾听 尊重学生	(179)
第四节 成为学生的知心朋友	(194)
第七章 好习惯之教学篇	(210)
第一节 注重课堂语言	(210)
第二节 认真备课	(217)
第三节 提前进教室	(227)
第四节 养成不“拖堂”的习惯	(234)
第五节 精心布置作业	(238)

第一章 好习惯之人生篇

第一节 时常倾听自己

为什么有时候，有的人总觉得自己不再是从前的自己，并对自己感觉很陌生？那是因为他不再倾听自己心里的声音。

其实，倾听是一门艺术，学会倾听他人很难，学会倾听自己更难。但是，学会了倾听自己，就会发现真实的自我，就会明确前进的方向，不断努力。不断进取，从而拥有精彩的人生。

有的人只习惯于与别人共处，和别人说话，自己对自己无话可说，一旦独处就难受得要命，这样的人精神世界终究是肤浅的。人必须学会倾听自己的心声，自己与自己交流，这样才能逐渐形成一个较有深度的内心世界，从而使自己的思想丰盈起来。

心理学研究表明，人在内心深处，都有一种渴望得到别人尊重的愿望，更渴望得到自己得尊重。倾听是一项技巧，是一种修养，学会倾听是每个渴望事业有成的人的一种追求，更是优秀教师必备的技能。

我们应该追求更高的境界，教师要成为“自由职业”者，要“爱惜自己的每一根羽毛”，要“倾听自己的声音”。这些声音都在告诉我们：“教育是为人生的，不仅是受教育者未来的人生，还有孩子们现实的人生”；“学校教育不仅为每一个学生的人生，而且也同样为每位教师，他们和学生一起共同学习，共同创造幸福的每一天”。

作为教师，学会倾听自己，就学会了自我反思、自己与自己心灵的沟

通，自己也就成为了自己情绪的主人。生气时，要学会制怒；忧虑痛苦时，要学会化解；失败时，要学会积极地自我鼓励，使自己倍增勇气。

倾听自己是一个很好的习惯，养成这个好习惯，你将终生受益。

经典案例

做一个教育的思想者

下面是一位优秀的教师对倾听自己心声的感悟：

我从事教育工作已经 18 年了，18 年间我也经历了一次又一次的教学改革。我是一个冷眼旁观者？是一个随波逐流者？还是一个思想教育者？结合 18 年的教学经历我作了以下总结反思。

1990 年 8 月我成了小学四年级的语文教师，满怀热情地把教学理论应用到教学中，并渐渐融入了那时的语文教学中，当时没有教研活动、没有听评课，和其他语文老师教的一样，是参考书中规定的、考试要考的内容。教学方法是从苏联传授过来的“红领巾教学法”。教学的关键是学生记住老师讲的内容，到考试时会写。我最大的教学收获是学会了抓落实。但回想起这两年的语文教学，思想上还没有教学改革意识，内心很茫然，语文就这样教？总有一种迫不得已的苦恼。

1995 年，目标教学模式在全区铺开。我已是中学语文教师，我所在的中学也积极学习二中推出的“目标教学五到位”教学模式。这也是我从事教学工作以来第一次接触到的教学改革，感觉到教学改革的春天到来了，热血沸腾地听专家讲座，观摩示范课，出示研讨课。在那里，学校的教研氛围空前的浓厚，每个教师每节课手中都提着有教学目标的小黑板。当时，我因学习目标教学深入，教学方法符合目标教学的模式，还出示了几节全镇的公开课。现在想来，我那时的教学改革只停留在形式的模仿上，具有极大的盲目性，并没有深入到目标教学理念的实质上来。在制订目标、精讲点拨、反馈矫正的核心理念上还是欠缺的。

因为学习目标教学没有深入到实质上来，所以教学效果上并没有突破性进展，许多教师又回到了原来的教学思想上来。语文怎么教、教什

么的问题让我彷徨，1998年带着这些问题我来到了一中，希望能解决心中的困惑。1999年，语文专家在我校作的《语文教学要回归本位》的报告和讲授的《为学》一课让我豁然开朗。我对自己的教学进行了深刻的反思，从中找到了学语文就是学语言的教学方向，自己也对如何引导学生品味语言作了深入的思考。这时的语文教学改革也有了翻天覆地的变化，改变了教师讲，学生记的传统教学模式，注重了学生的质疑环节，一时间语文课堂活起来了。语文课堂出现了“翻身农奴把歌唱”的新气象。我也积极投入到了语文主体性教学实践与研究中，开始关注学生语文学习兴趣、语文能力的培养上。语文主体性教学对教师在教材的把握上、教学机智上提出了更高的要求，也是从这开始关注起了对教材的研究，对文本的个性化解读上，深刻体会到了挖掘教材的重要性。反思这几年的语文教学，真正理解了语文教什么、自己在教什么、怎样教的问题。

2000年初，我接触到了“学案导学”的教学模式。并到平邑进行了实地参观学习。那几年，我还阅读了蔡澄清、李吉林、张富、欧阳代娜、宁鸿彬、魏书生等语文专家的专著，接触到了不同的语文教学思想，并不断应用到自己的教学实践中，不断反思，不断实践，找到适合语文学科的、适合学生的、适合自己的教学方法。语文教学思想更丰富了，眼界更开阔了。反思这几年的语文教学，我感到越来越关注到了学生“学”的问题，关注到了根据学生现有的知识水平教学的问题。

2003年随着新课程改革的不断深入，通过学习研讨，越来越清晰地认识到生活就是语文学习的源头活水。从生活中学语文在生活中用语文，语文的最终归宿是用语文，明确了语文与生活的关系。

近几年，我在教学上也作了一点尝试，以目标为导向，以学案为载体，以先学后教为教学方法，以自主探究小组合作为学习方式，并形成了自己的教学模式、教学风格。并在目标的有效性、学案的设计、先学的内容、后教的方式、小组合作能力的培养、小组合作的评价上有了深入的思考，并经过了实践的检验。

回想 18 年的教学历程，我经历了单一化教学模式到今天百花齐放、百家争鸣的变革时代，教学思想发生了巨大变化。回想 18 年的教学历程，我感到在教学改革的大潮中，有盲目的崇拜，有机械的照搬，有找不到出路的彷徨，有柳暗花明又一村的欣喜……我觉得没有做教学改革的看着客。但我还不算是一个教育的思想者，因为我还缺乏独立的思考，缺乏深刻的见地，缺乏睿智的头脑。虽然有一点语文教学的观点，但只是支离破碎的，并没有形成系统。做一个教育的思想者是我的理想，为了这一理想，还需要努力认识、感悟教育的规律，学会倾听自己的心声，努力把素质教育的理想转变成自己的教育实践，把教育工作不仅看成是事业，而且是自己生活的一部分，不断地想着它、念着它、琢磨它，感悟它，享受它。

案例分析

品味这个教育案例，便会觉得学会倾听自己对于一个为师者有多么的重要。倾听自己，反思自己，在实践中成就自己。那么，如何学会倾听自己？

其实，教师的专业发展是一个不断变化扩容的过程，教师的内心世界是一部不断滋养丰盈的巨著，每个人都有一个思想的工厂，它就在每个人的心灵世界。教师在“倾听自己的声音”的过程中，不断融入自己的点滴感悟，不断积累优秀的经验，不断成长为优秀的教师、乃至名师。

细想，一个有倾听意识和习惯的老师，他一定更善于触摸到自己情绪的温度，一定更会听到自己思想抽穗、情感裂变、知识拔节的声音。真正的倾听自己意味着对自己得尊重，它是心与心默默的靠拢，是情与情悄悄的对流……。

第二节 开发自己的潜能

据神经心理学家研究，人的大脑皮层中有神经元约 140 亿个，比任何

一台现代计算机更丰富复杂实用得多。

人的心脑血管潜能的开发，不仅是人自身的学习记忆能力、创造能力，或其他精神文化素质的提高，更伟大的潜能是人可以借助各种外在的能量潜力，借助世界开发潜能的一切成果，不断创造新的奇迹，创造新的世界。

据科学家们研究发现，人具有巨大的潜能。若是一个人能够发挥一半的大脑功能，就可以轻易学会 40 种语言、背诵整本百科全书，拿 12 个博士学位……

著名的心理学家奥托指出，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的 4%。也就是说，人类还有 96% 的能力尚未发挥出来。

以上说法也许有点夸张，但人具有很大的潜能是无可否认的。这种潜能可用冰山理论来形容。即海面上漂浮着一座冰山，阳光之下，其色皑皑，颇为壮观。其实真正壮观的景色不在海面之上，而在海面之下，与浮出水面上的那部分相比，沉浸在海面下的部分是它的五倍、十倍，甚至上百倍。

我们可以这样比喻，浮在海面以上的部分，是人的显在能力，即我们已经知道的能力；沉浸在海面以下的部分，是人的潜在能力。可见，人的潜在能力大大超过显在能力。

为什么人们没有意识到自己潜能的存在呢？为什么自己的潜能没有得到发挥呢？其主要原因是没有进行潜能开发训练，导致人的潜能没有得到淋漓尽致的发挥，而并非人们不存在潜能。

任何一个平凡的人，都存在巨大的潜能，只要他的潜能得到发挥，就可干出一番事业。因为研究发现，那些被世人称为天才者，为人类做出突出贡献者，只不过是开发了他们的潜能而已。

例如，20 世纪的科学巨匠爱因斯坦，在他死后，科学家对他的大脑进行了研究。结果表明，他的大脑无论是体积、重量、构造或细胞组织，与同龄的其他人一样，没有区别。这说明，爱因斯坦事业的成功，并不在于他的大脑与众不同，而是在于他开发了自己的潜能。

、教师要有潜能意识：善于发现自己，只要肯于、敢于努力，自己也可以走进优秀教师这个队伍中来。

经典案例

发现自己的潜能

俄国戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基在排一场话剧时，女主角因故不能参加演出，出于无奈，他只好让他的大姐担任这个角色。可他大姐从未演过主角，自己也缺乏信心，所以排演时演得很糟，这使斯坦尼斯拉夫斯基非常不满，他很生气地说：“这个戏是全戏的关键，如果女主角仍然演得这样差劲，整个戏就不能再往下排了！”。这时全场寂然，屈辱的大姐久久没有说话，突然她抬起头来坚定地说：“排练！”一扫过去的自卑、羞涩、拘谨，演得非常自信、真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“从今天以后，我们有了一个新的大艺术家。”

美国的笛福森，45岁以前一直是一个默默无闻的银行小职员。周围的人都认为他是一个毫无创造才能的庸人，连他自己也看不起自己。然而，在他45岁生日那天，他读报时受到报上登载故事的刺激，遂立下大志，决心成为大企业家。从此，他前后判若两人，以前所未有的自信和顽强毅力，破除无所作为的思想，潜心研究企业管理，终于成为一个颇有名望的大企业家。

事情非常明显，如果不是斯坦尼斯拉夫斯基的话使他大姐受到刺激，积聚在大姐身上的表演潜力便不可能迸发出来。同样，如果不是报上刊载故事的刺激，笛福森也不可能成为一个大企业家。在这里，刺激起了不寻常的作用。人们常常埋怨社会埋没人才，其实，由于缺乏信心和勇气、自卑、懒惰、安于现状、不思进取，自我埋没的现象也是相当普遍的。如果我们能多给自己一点刺激，多一点信心、勇气、干劲，多一分胆略和毅力，就有可能使自己身上处于休眠状态的潜能发挥出来，创造出连自己也吃惊的成功来。

一个人要实现自己的职业生涯目标，干出一番惊天动地的事业，须在

树立自信，明确目标的基础上，进一步调整心态，开发潜能，这一点也极为重要。

案例分析

我们每个人都有巨大的潜能。任何平凡的人，只要经过潜能开发训练，将潜能得到适当的发挥，都可干出一番惊人的事业。无论是现在事业有成，还是事业无成，无论是年老者，还是年轻人，无论从事什么职业，只要相信自己，相信自己的潜能，并用科学的方法加以开发，定会有所作为。

那教师怎么才能发现自己，开发潜能呢？我们可以从以下方面着手：

第一，要树立合理的目标。古人讲“非志无以成学”、“志不强者智不达”。所谓立志就是激励自己走向一条进取的、迎难而上的、智慧的人生之路。人有了志向，就会对自己严格要求，就会克服前进路上的任何困难，他的聪明才智才会发挥出来。正如高尔基所说：“我常常重复这样一句话，一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”有些人智商很高，但由于缺乏远大志向，现有的智力都不能得到彻底发挥，更谈不上开发潜能。

第二，要提高身心健康水平。健康的身体、充沛的精力、愉快的心情可使人的智力机能很好地发挥作用，反之，人的智力活动就会受到压抑。可见身心健康是开发潜能的基础。要提高身体健康水平，可以从饮食、睡眠、锻炼三方面进行调整。要提高心理健康水平，需要涵养自己的性格，建立和谐的人际关系。

第三，培养良好的心理品质。心理品质包括道德品质、意志品质、自信心、责任心等。有一位心理学工作者对1850—1950年间的301位科学家进行研究，发现这些人不但智力水平高，而且在青少年时期就表现得十分坚强，有独立性，这些人充满自信心，有百折不挠的坚持精神。可见，培养良好的心理品质对开发人的学习潜能作用重大。

第四，学会学习。学会学习包括全脑学习、全身心学习、科学地学

习、创新学习等。有人说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。”可见学会学习可以使人更有效地发挥出自己的学习潜能。

第三节 亲和力与感染力

一、亲和力

教师亲和力是指教师与学生亲近、结合的力量。简而言之，指的是教师使学生接近力量，是教师在学生中的凝聚力。

苏霍姆林斯基说：“常常以教育上的巨大不幸和失败而告终的学校内许许多多的冲突，其根源在教师不善于与学生交往。”经过多年的讨论，人们在师生关系上似乎已经取得了共识，这就是师生之间应该建立民主、平等的关系。但是，置身于现实教学活动中的教师究竟怎样做才能与学生建立起民主、平等的关系呢？其实师生关系良好与否的关键在教师，在教学活动中能否以真诚、真实和正当的方式构建起自身的亲和力，这是一种精神状态和境界，同时也是教师修炼的一个过程。

古人云：“亲其师，信其道。”教师的亲和力可以赢得学生的亲近、信任，成为学生学习、克服困难、提高能力、健康成长的强大动力。而班主任作为班集体的组织者、引导者和管理者，有没有较高的亲和力对于学生的培养、班级工作的开展显得尤为重要。

亲和力，绝不是要教师简单地混同于一般学生间，也不是无原则地认同学生那些不正确的观点和做法。亲和学生，是为了更有效地教育和塑造学生，变被动应付为积极意义上的灵活主动调节，变问题出现时的仓促对待为平时不留痕迹的有效疏导。

如果说“家和万事兴”的话，那么“师生和则教学兴”。因此，在班级学生面前，教师应尽可能和蔼可亲、笑容可掬，乐观、积极。教师要在平时的课堂学习和课外活动之余想方设法地去努力创设和睦、和平、欢乐的气氛，这样既拉近了与学生间的距离，也进一步增进了师生友谊。学生

在享受快乐的同时，教师也在体味着学生的欢声笑语和纯真。

经典案例

教师应具备亲和力

下面摘自优秀教师的一段教育手记：

黄启纯终于上线了！看到这样的结果，我感到非常地高兴，非常地欣慰，心里不由得升起一种自豪感。这是为什么呢？还是让我们从头说起吧。

黄启纯，一个文文弱弱的男生。他不爱说话，就是笑，也很少出声。在2005年高考中他因4分之差与大学失之交臂，这样的成绩主要得益于语文科，他语文考得133分的好成绩，成为我校2005年高考的单科状元。开学第一周写作文，就知道他是学语文的好苗子：文采好，构思与众不同。那字，写的是隶书，虽然不够苍劲有力，却也显得清清秀秀的，就像他的人一样。

语文是学得不错，但“理综”却特别薄弱。一女生很仗义主动提出帮他补习“理综”，一学期下来，虽然语文再没有取得过133分的好成绩，甚至120分也是偶尔而已，但是他的总成绩却慢慢上来了，每次统考大致排在年级170—200名之间，按照这两年我校上线人数比例，发展到2006年高考，上二本线应该是没有问题的。

可是，天有不测风云，上学期期考后他因为感冒用药不当留下了头晕的后遗症，以致于无法正常学习，只好回家休养。这一休就休了两个月，各门功课都落下一大节，当他重返校园的时候，已经是一模考试之后了，能否把功课补上来迎战高考呢？真让人心里焦急！

上了四天课，我把他找来询问情况，他说从楼下上到四楼就感到挺累的，学习起来一点感觉都没有，而且觉得又像发病时的那种状况，头晕晕旋旋的，不知道能不能坚持下去。我看他精神状态蛮好，而且人也比以前胖了些，脸色也不错，身体应该是没问题的。目前这种感觉，只是一种心理作用罢了。于是我跟他作了这样的分析：首先，在家休养了那么久，平

时很少上楼，现在教室和宿舍都在四楼，上上下下的能不累吗？其次，久不看书了，现在重新翻开书，肯定会有陌生感，不能很快地找到感觉；丢久了，心里没底，再加上高考时间一天天逼近，心里难免焦虑，心理负担重。鉴于以上思考，我觉得首要解决的问题是调整好心态，同时做到：第一，相信自己，目前这样的现象是正常的、暂时的，很快就会过去的；第二，不要老是想自己是病人，从气色来看，你的病已经好了，完全能够正常学习了；第三，要往前看，不要老是去回忆过去的痛苦，过去的就让它一去不复返；第四，要合理安排复习计划，在最后的三个月时间里不要要求自己与老师、同学同步，只要合理地把考点复习完一遍就行了，当然也要适当地作点练习；第五，在复习备考过程中，有什么想法，只要是不利于备考的都要主动找老师谈谈。

经过以上的心理辅导，他的心情放松了，脸上又写满了自信，很快投入到正常的复习中，一个月内他主动来找过我两次，我都耐心地为 him 作心理调适，为他打消一切顾虑，使他能够愉快地学习。在第二次模拟考试中，他的成绩排在年级的 334 名，我担心他心理承受不了，就及时找他，让他不要太在乎考试的成绩，这一次仅仅是找找感觉而已，他表示自己能承受得了。第三次模拟考试，他排在年级的 287 名，虽然比上次进步了不少，但离高考上线也还差蛮大的距离。我再次找他谈心，给他鼓励，希望他能继续前进。接下来的日子里，高考的时间一天天近了，他的心态都很稳定，身体保护得也比较好，于是高高兴兴地上了考场，最后他以 477 分的成绩进入了二本线。

案例分析

从对黄启纯的教育指导成功这件事中，我们深深地体会到：亲和力是我们帮助学生成功的法宝，是学生成功的支柱。教师的亲和力可以体现在很多方面，其中包括对待学生要有三心：一是信心，要相信自己的学生，不管他遇到什么困难，只要在我们的帮助下，他就一定能够战胜困难；二是耐心，从黄启纯发病到病休、复学、到最后的高考，老师不厌其烦地在