



成就

优秀教师的

# 50 好习惯

郭明杰 编著

成就 优秀教师的

# 50 好习惯

郭明杰 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

成就优秀教师的50个好习惯 / 郭明杰编著. — 乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5371-7362-9

I. 成… II. 郭… III. ①中学教师—修养②小学教师—修养 IV. G635.16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第132383号

# 成就优秀教师的50个好习惯

郭明杰 编著

---

新疆青少年出版社出版

(地址: 乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编: 830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1096毫米 16开 11印张 106千字

2009年7月第一版 2009年7月第一次印刷

印数: 1-3000册

---

ISBN 978-7-5371-7362-9

定价: 28.00元

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

# 前言

试着将你的两手交叉，哪只手的大拇指在上面？然后反方向做一次，很怪，是吗？这就是习惯的力量。人类潜能大师史蒂芬·柯维博士指出，良好的习惯可以造就成功的人生。萨穆尔·斯迈尔更是有一句经典名言：“播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”

良好习惯是一个人事业成功的基石，每一个成功人士都非常注重良好习惯的养成。罗斯福曾言：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能和良好习惯在尽可能的空间内发挥到最高限度的人。”是啊！茫茫宇宙，星球有如恒河沙数难以估量，而一切星球都在各自轨道上有条不紊地运行着，这是因为这些星球并非是无拘无束的流浪汉，而总是维系着自己的习惯。它们有自己固定的“国籍”，即星系。每个星系都拥有对星系成员的强大约束力，即向心力。生命的运行也是如此，透过纷繁复杂的日常行为，我们也能找到运行着生命的内核：良好的习惯。这个内核并非与生俱来，而是在现实的行为和挫折中渐次形成。曾经有这么一个人：他每天早上起床后的第一件事就是读书，不论是节假日还是工作日，他都要坚持每日必读。日积月累，读书成了他每天的必要工作。这个人就是马克思。良好的读书习惯塑造了他深厚的文学功底，并促使他创造出了伟大的思想理论。

同样，良好习惯对奋战在教育一线上的教师们而言，更是不容忽视的。尤其在当前新课改如火如荼进行的教育大环境下，学生的负担似乎有些削减，而施加给教师的压力却显得更多更重。教师不但要从学习上给学生以引导，还要从思想上、心理上为学生指引方向。此外，为了持续性地工作，教师还要注意自己的身心健康与保健，这方方面面的工作与职责，如果教师盲目地去应对，势必很难收到较好的效果，假若教师平日里注意多借鉴多积累，养成适应

工作与学习的良好习惯，那么，教师的工作便会得心应手、左右逢源。

本书试着从课堂教学篇、学生管理篇、人际交往篇、自我完善篇和养生保健篇等五个层面，概括性地提炼出了能够成就优秀教师的50个好习惯，每个习惯都辅以相应的教育教学的案例。其中，理论阐释部分仅是点到为止，力从以实际案例展示出每一个好习惯的形成对教师自我提升和完善的意义与价值。

本书中涉猎了诸多教育教学案例，其中一部分案例是借鉴于不同网站的教育博客，限于时间的仓促，不能向各位博主一一称谢，谨在此向那些提供教育案例的教师们致以我们最诚挚的谢意，更期待读到此书的每一位教师不吝赐教，多提宝贵意见与建议。

编者

2009年5月

# 目 录

## 1 课堂教学篇 -1-

习惯1 做好课前准备

2

习惯2 营造积极的学习氛围

4

习惯3 灵活运用教学方法

8

习惯4 控制好自己的情绪

11

习惯5 直面课堂尴尬

14

习惯6 课堂预设问题

18

习惯7 做到因材施教

21

习惯8 鼓励学生质疑

24

习惯9 时刻保持耐心

27

习惯10 教出自己的个性

31

习惯11 遵守上课时间

36

习惯12 善于换位思考

39

## 2 学生管理篇 -43-

习惯13 记住学生的名字

44

习惯14 让学生在作业中享受乐趣

47

习惯15 热爱自己的学生

50

习惯16 教会学生释放压力

54

习惯17 勇于承认错误

57

习惯18 倾听学生的声音

59

习惯19 学会赏识学生

63

习惯20 正视并帮助学困生

66

习惯21 做学生的知心朋友

69

习惯22 做到严而有度

71



习惯23 公平对待每个学生

74

**3** 人际交往篇 -77-

习惯24 尊重身边每个人

78

习惯25 真诚帮助别人

81

习惯26 让微笑走进课堂

83

习惯27 保持与其他教师合作

86

习惯28 信守自己的承诺

90

习惯29 同家长保持联系

92

习惯30 听课要学会听课

94

习惯31 宽容是一种美

96

习惯32 保持幽默风趣

100

习惯33 具有一颗感恩的心

104



**4 自我完善篇 -107-**

习惯34 善于认识自己

108

习惯35 参与到课题研究中去

111

习惯36 坚持每日一记

113

习惯37 注重仪表美

116

习惯38 做好人生规划

119

习惯39 丰富你的阅读

122

习惯40 勤于反思与总结

127

习惯41 成为博客一族

130

习惯42 讲求时尚风格

133

**5 养生保健篇 -137-**

习惯43 保持良好的心态

138

习惯44 保护好嗓子

141

习惯45 合理宣泄情绪

144

习惯46 选择健康的生活方式

147

习惯47 学会让自己快乐

151

习惯48 坚持体育锻炼

155

习惯49 守住心灵的宁静

158

习惯50 注重饮食健康

161

参考文献

165

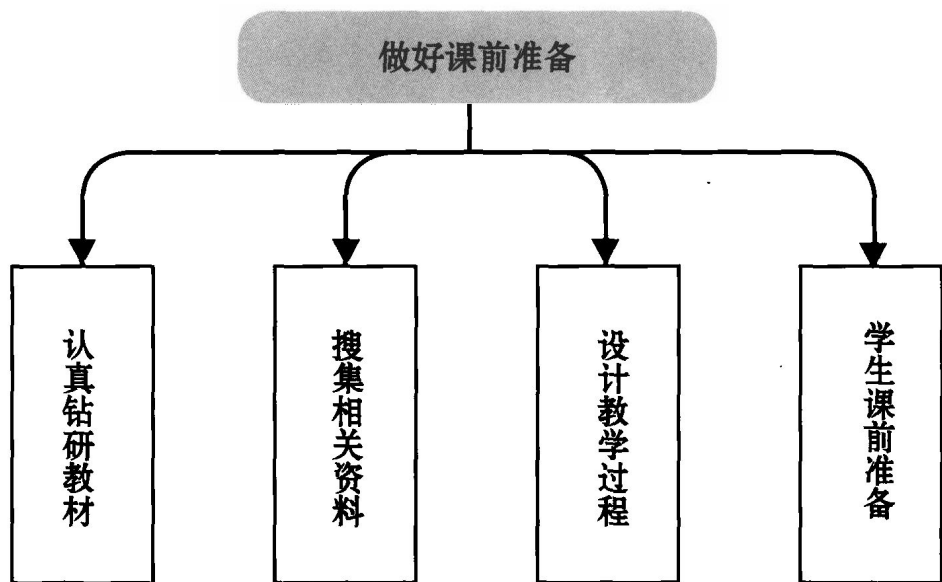
# 1 课堂教学篇

**新**课程下的课堂教学，倡导培养学生的创造力与活力。课堂应该是学生的课堂，是学生充分施展和表现才能、取得学习成果的地方。它不仅让学生获得一种知识，而且让学生拥有一种精神，一种立场，一种态度，一种不懈的追求。成功的一堂课留给学生的精神是永恒的，它会激励学生一生对知识的执着追求。这也是一堂好课的真正价值所在。



## 习惯1 做好课前准备

课前准备是关键，也是实施有效教学的基础和保证。为此，教师需要在课前认真钻研教材、领会教材意图，精心设计教学过程，同时还应做好课前的其他各项准备工作。



其中，学生课前准备是提高教学质量的前提和条件。因此，学生课前准备应该引起广大教师的高度重视。布置好学生的课前准备，教师应从以下几个方面着手。

1. 布置课前预习、引领自学方向。
2. 落实学具准备、创造学习条件。
3. 安排休息时间、做好精神准备。

### 案例一

刚开学时，当上课的音乐声响起，我进教室时，有的学生还在教室外面追逐着，有的学生则在教室里嬉闹着，有的学生在位置上开始准备书本、铅笔等，只有少数几个学生坐得很神气在等待着老师的到来。我知道，对学生来说光去责骂、批评他们是没有作用的。他们年纪都还小，都很爱玩。

因此，当下课后，他们就急着出去玩了。到上课的音乐声响起后，才想到准备学习用品，甚至有的学生才想到要去卫生间，或者想要喝水。而老师等到所有的学生都准备好开始上课了，时间不知不觉已经过了几分钟了。所以教师必须要进行课前准备这方面的训练，直到每个孩子都能自觉地做好课前准备。

我制定了三个要求，要求学生在课间必须做到：

1.下课后整理摆放好上节课的学习用品，准备好下节课的学习用品，要求把数学书摆放在课桌的两边，准备好两支铅笔、一块橡皮和一把尺子。

2.如果要去卫生间或喝水应该在课间完成。

3.听到上课音乐响时，要快速、安静地走进教室，坐在座位上，身体坐直、坐正，眼睛看着前方，不和同学讲话，等待老师的到来。

刚开始的几天，总是有学生忘记准备啊，或者音乐响后和同学在讲话啊。对于没达到要求，给予批评、教育，我也请学生相互注意提醒，及时表扬做得好的学生。现在，三个星期下来，学生对于课前准备这一习惯，已经做得比较好了。

教材只是一个载体，需要每一个学生去挖掘，去创造。教学是一个再创造的过程，是对课程的不断发展、不断丰富过程。因此，教师在备课中，不要就教材“教”教材，而是要利用教材组织各种各样的活动，贴近学生的生活，根据学生的需要进行教学设计。

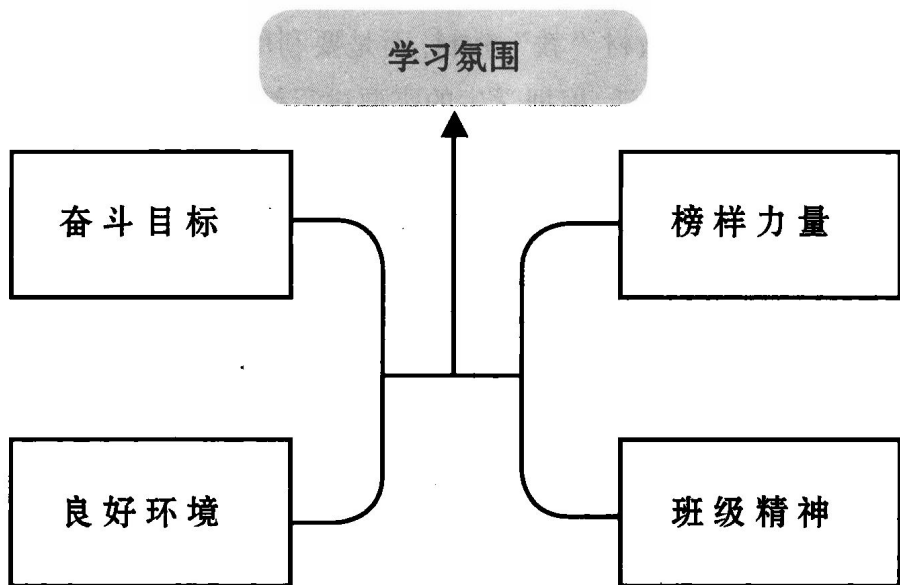
## 案例二

在备《买文具》一课时，我发现学生对于小数一无所知，教学起来难免有困难，我想到学生都有买东西的经验，而购物所接触的价格与小数息息相关。所以，我在课前布置学生利用自己的零花钱在父母的陪同下亲自去买一件带有价签的小商品（最好是文具），然后带到课堂，学生一下子兴致就来了。课上，我让他们汇报自己商品的价格，他们看着价签都不会读上面的小数，但他们能够很快说出是几元几角，我紧紧抓住这个契机，告诉他们小数的读法，进而介绍小数，他们很自然地接受了小数。在进行小数与元角分的互化时，我让每人重新读价签并让其他人写出这个小数，指名完成互化。我增加的情境被我充分利用，达到了预期效果，体现了新课程改革所提倡的“教学要为学生提供丰富多彩的情境”这一理念。

课前准备是否充分，直接影响着教学的效果。只有精心地做好课前准备，才可能在上课时胸有成竹地面对各种可能出现的问题，调动学生的主观能动性，使学生成为课堂教学中真正的主人，只有这样我们的课堂才能更有效。

## 习惯2 营造积极的学习氛围

作为教学的软环境，课堂学习氛围是课堂里某些占优势的态度与情感的综合体。积极的课堂氛围是融洽与和谐、恬静与活跃、热烈与深沉、宽松与严谨的有机统一，不但有利于知识的学习，而且也会促进学生的情感、态度和价值观的形成。因为课堂氛围会通过教师和学生的语言、表情或动作而感染熏陶他人。同时，课堂氛围也会使许多学生追求某种行为方式，从而导致学生间发生连锁性的感染，促使学生追随它，发挥了统一学生行动的功能，以及创新功能。



营造良好的班级学习氛围首先要创设一个良好的环境。一个好的环境能够使人的个性得到自由、充分、全面的完善和发展。一个好的环境，能够让人在一种自我、自主激励中，不断地发现并努力获取自己所需求的知识与技能。

在学校里，教室是学生学习的场所；教室是学生、老师、教材之间对话的场所；教室还是让学生、老师乃至教材发生变化的地



方—学生在这里得到发展，教师在这里得以提高，教材在这里逐渐变老……教室难道不可以是一个染缸？教师难道不能在教室这个大染缸里把学生染的色彩斑斓、充满书香？

## 其一，环境布置，营造书香氛围

班级是学生每天所在时间最长的一个场所，班级里任何一处的布置都将对学生产生潜移默化的影响。

### 案例一

我十分重视班级环境的布置，尽可能地使班级散发一种浓郁的书香气息。我采用“贴一贴”、“写一写”、“画一画”的办法，在学习园地上用电脑打印一些关于读书的名人名言，如“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”，“书籍是人类进步的阶梯”，“热爱书吧，这是知识的泉源”等，让学生一走进教室就置身于浓浓的阅读氛围之中。这些名人名言成了不会说话的老师，它们有的揭示阅读的意义，有的阐述读书的方法……试想在这样的教室里学习，学生耳闻目染又怎会无动于衷呢？黑板报是班级环境文化建设的主要内容，是“班级的眼睛”。我们在黑板报的内容上开辟了一个名为“阅读之窗”的栏目。不时地更换一些适合低年级学生阅读的短文、诗歌、古诗……让“阅读之窗”给学生提供一个学习、交流的机会。

## 其二，创建图书角

### 案例二

我刚担任这个班的班主任，就创建了图书角，号召大家积极捐书，把自己家里有趣的图书拿到学校和大家分享。这学期又从学校图书室里借来了一部分书籍，给学生准备了一个图书角，大家可以随便选自己喜欢的书在课余时间阅读。图书每两周换一次，并选出几个责任心强的同学作为图书管理员，这样，既达到了“知识共享”的目的，又培养了学生团结友爱、大公无私的思想品质，还使学生得到了锻炼。





班级里有了这么一个可供随时借阅精彩图书的角落，就像为学生打开了一扇“知识之窗”。

### 其三，利用网络优势，创设“电脑读书”，引导大家多读书、读好书

根据学生特点，教师可利用网络这个强大的资源优势，设立一个“电脑读书时间”，向大家推荐好的图书，如《西游记》、《安徒生童话》、《成语故事》等世界名著和益智故事。每天利用十几分钟时间和大家共同阅读、共同欣赏、共同讨论。这样既指导了学生读书、培养了学生读书的兴趣和习惯，又加深了师生间的感情，逐渐使班级形成了浓厚的读书风气。

营造良好的班级学习氛围要积极倡导一种“班级精神”。班级精神，能够唤醒学生心里潜藏的才智，催发每个学生自我实现的信念，架起通往理想境界的云梯。

#### 案例三 .....

这个学期，我根据班级自身特点和学生个性性格，把这种班级精神与创建文明特色班级有机地融合在一起，提出了一个响当当的特色班级名称——“自律班”。它的内涵是：自我管理，自我约束，自我服务，自我实现。达到的理想境界是：文化学习和班级管理实现无需他人提醒的自觉。学习需要付出，学习需要投入，学习遇到挫折、遇到困难，会有困惑和失落。如果每个同学都能以积极的心态、顽强的毅力、自觉的行动，面对挫折、战胜困难、自强自律，丢弃懒散和浮躁，挡住干扰和诱惑，就能走出低谷，迈向成功的彼岸。我们以“自律班”凝聚人气、士气和灵气，将自律精神渗透到班级管理和文化学习的每一个角落。

在班级精神的感染下，每个学生都会健康成长，班级面貌、学习成绩也定会有显著的变化。

营造良好的学习氛围要精心策划班集体的奋斗目标，并铺设一条经过全体学生奋力拼搏能够达到的理想境界的坦途。班集体奋斗的目标是凝聚人气、增长士气、唤醒才智的强大动力。它对每个同学都有约束、感染、熏陶和激励作用。

营造良好的学习氛围要充分发挥班级精英的榜样力量。一个班

级的凝聚力、战斗力的强弱，班级干部起着至关重要的作用。为此，要精心挑选，认真物色班委和课代表，让那些思想进步、大胆负责、有集体荣誉感的同学担任班委和课代表的工作。经常定期召开班委及课代表会议，交任务、压担子、树威信、明方法，发挥他们在班级工作中扬正抑邪的威力，带领同学弘扬正气、抵制邪风、明辨是非，做好同学的领头羊、任课老师的好助手和文化学习的好表率。