

JIAOSHI
CHENGZHANGLI XIULIAN

教师 **成长力** 修炼

— 刘波 / 著 —

走上专业成长之路 / 善借多方之力促进教学 / 做有“技术含量”的德育
让自己更有“研究味” / 教育阅读也是一门学问 / 教育写作的是是非非
知识管理走进“云时代”

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

教师**成长力**修炼

— 刘波 / 著 —

JIAOSHI CHENGZHANGLI XIULIAN



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

教师成长力修炼 / 刘波著. — 宁波: 宁波出版社,

2015.6

ISBN 978-7-5526-2132-7

I. ①教… II. ①刘… III. ①师资培养—研究 IV.

① G451.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 133881 号

教师成长力修炼

刘波 著

-
- 出版发行 宁波出版社
地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼
邮 编 315040
联系电话 0574-87259609
网 址 <http://www.nbcbs.com>
- 责任编辑 徐 飞 陈 静
装帧设计 金字斋
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 177 千
版 次 2015 年 6 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2132-7
定 价 29.00 元
-

如发现倒装或缺页, 影响阅读, 请与承印厂联系调换 电话: 0571-85155604

序言

云时代,做“自成长”的教师

张国宏

与刘波老师结识,缘于稿件的来往,思想的碰撞。2006年至今,他为《德育报》撰写了不少有分量的好文章,我很感谢他。近几年,我每年都来宁波与老师们交流学习,每次都会见到刘波老师,彼此自然就熟悉了许多。最近,看到他第三本专著《教师成长力修炼》的书稿,才发现他好深刻、好勤奋,不禁感慨后生可畏。

教师如何成长,没有标准答案,只有参考答案。比如,2014年获得我国首届国家级基础教育教学成果评选特等奖的李吉林老师,她把自己成功的教育历程总结为“思、学、行、著”四字“真经”,也就是我们常说的反思、学习、实践、写作。很多优秀的教师在谈及自身成长经历时,往往也提到这四点。可见,对于教师而言,如果能把这四点做好,那么品尝成功佳酿自然也是水到渠成的事。

《教师成长力修炼》是一本关于教师如何成长的专著,也可以说是刘波老师自我成长的说明书。书中对教师成长的动力系统、精神保障、现代手段进行了深刻的论述,对广大青年教师来说,无异于良师益友,具有

广泛的指导意义。

教师如何看待自己的职业、如何拥有自己的教育思想、如何找准发展的目标、如何远离职业倦怠等，都属于教师成长的动力系统。只有解决好上述问题，才能欢快地行走在专业化成长的大道上。值得赞许的是，在这本书中，作者对这些话题一一进行了客观理性的阐述。

当云技术走入寻常百姓家之后，我们的学习方式、生活方式正悄悄地发生着变化。站在继承旧知识、创造新知识前沿的老师，必须带头适应这样的变化。书中不难看到，作者在具体教育实践中，运用云技术服务自我成长，并提炼出了有效的行动策略，比如利用微信来促进成长，利用知识管理软件实现移动知识管理等。借助现代技术工具来助推自己的成长，理应成为现代教师的一项重要修炼，应当成为现代教师的共识。

可贵的是，作者站在道德的高度，俯视教师的道德，针对媒体上经常曝光的个别教师的非德育行为甚至是反德育行为，提出“德育的专业化，不仅仅是专门的德育工作者的专业化，而且是全体教师的专业化”的观点，非常精辟，非常深刻，可谓黄钟大音。

本书中提到的很多促进教师成长的方法，具有可操作性，说明教师成长的门槛并不高，关键在教师要有自我成长意识和持之以恒付诸行动的勇气。

今天的教师，面临着更多挑战。做个教育的有心人，提高自身的学习力，在工作中加快自身成长的步伐，这样，教师的职业生活才会更加有意义，教育的生命才会更加丰满。

2015年4月

（本文作者系《德育报》社社长兼总编）

前言

成长应成为教师的“文化自觉”

《人民教育》2014年第2期曾刊登过一篇《教育的“最后一公里”有多远》的文章，非常发人深省。毫无疑问，教师是落实教育最后一公里的重要力量。在《人民教育》的这篇文章中，作者引用了以敢讲真话著称的纪实作家陈桂棣、春桃夫妇的《南下北上求学记》一书中的对话：“好教师是如此稀缺，碰到好老师是可遇不可求的事！”能不能让学生碰到好老师成为大概率事件，这需要我们每一位教师的努力。

教师的专业成长是成为一名“好老师”题中应有之义。那么教师应该如何提高自己的成长力呢？《教育时报》社开展的河南省最具成长力教师评选可以给我们一定的启发。

从评选出来的最具成长力教师的成长途径来看，他们也没什么特殊的独门秘笈，“阅读”“专业写作”“教科研”“磨课”“职业规划”等这些看起来为大家所熟悉的词汇，构成了这些教师的成长密码。这些也就是每一位教师都可以加强修炼的地方。

最具成长力教师，是教师专业发展过程中的一种标杆，具有示范作

用。当然，教师并不一定要追求最具成长力教师的名号，但是提高自己的成长力，把成长作为一种生活方式，应该成为每一位教师的自觉行为。

近年来，我负责学校的教师培训工作，对教师成长这一自己工作范畴内的话题非常感兴趣，也观察着本校教师的发展情况，留意着发展较快的那些教师的平时表现。我也比较关注《中小学教师培训》和《师资建设》等教师培训类刊物，让自己对这一领域的最新进展有清楚的认识。近几年，我参加过浙江省教师专业发展培训高端论坛和宁波市教师培训管理者能力提升培训班，对新时期的教师培训有了更理性的认识。

教师的成长需要教育行政部门、学校创造良好的条件，也需要教师自己强烈的成长意识。不过，教师成长最重要的是自我的力量，因为我们永远无法叫醒一个装睡的人，除非他自己想醒来。

现在各级教育行政部门和学校都在大力推进各类名师工程，尽管对名师能否被打造出来这一问题存在很大的争议，但我们不妨用积极的心态来看待它，若有机会获得官方授予的名师头衔也不错，毕竟这对体制内的教师而言，是提升自己影响力的途径。不过名师的头衔有限，大多数教师并没有机会获得。但是，我们还是可以走不断成长的道路。

“成长比成功更重要”同样适用于教师。可能会有人妨碍你的成功，却没人能阻止你的成长。“你唯一有把握的就是成长”，著名节目主持人杨澜这句经典的话很值得我们教师好好品味。对于每一位教师而言，只要你选择成长，就能走在成长的路上。

把成长作为自己的“文化自觉”，不能坐而论道，需要教师积极行动起来！愿你我同行，共享成长之乐！

刘波

2015年3月

目 录

序言:云时代,做“自成长”的教师	张国宏 001
前言:成长应成为教师的“文化自觉”	001
一、走上专业成长之路	
找准自身的教育人生“线路图”	002
如何成为有教育思想的教师	006
提升自身的现场学习力	009
教师成长的三个努力方向	013
教师如何远离职业倦怠	016
教师发展需要厘清的三个问题	021
教师如何过好职称评审关	026
教师如何提升自身的职业素养	030
二、善借多方之力促进教学	
让学生喜欢自己的学科	036
教师要善用心理学来改进教学	039
教师如何提高课堂管理的艺术	042
教师如何应对慕课的挑战	045
充分利用校本大课堂	049
提高作业的含金量	053

提高自身课堂的趣味性 057

帮助学生成为学习的主人 060

三、做有“技术含量”的德育

正确认识教师德育专业化 064

让德育促进教学 068

提升教师自身的德育能力 072

让“自己人效应” 助建和谐师生关系 076

做好德育常规工作 080

让主题班会课更有魅力 083

正确建立与家长的和谐关系 087

让德育更具文化味 090

四、让自己更有“研究味”

教师应增强研究意识 096

教师的研究如何远离“变味” 100

如何寻找自己的“研究点” 103

在研究中学会研究 107

提高研究的技术含量 110

成为有“研究味”的教师 114

在小课题中做出“大学问”	118
在研究中提升职业幸福感	121

五、教育阅读也是一门学问

浅阅读时代教师如何培养阅读习惯	126
教师在阅读上如何“补课”	130
让读书成为最便捷的拜师方式	134
用好教育报刊的策略	137
教师如何阅读经典	141
为自己构建一间书房	144
移动阅读的几个妙招	147
教师有效阅读的“三大攻略”	151

六、教育写作的是是非非

教育写作的四个“关键要素”	156
教师写作应远离“学术不端”	162
让写作与反思同行	166
写文章要做些基本功	169
通过写作提升教师的专业影响力	172
把写作和工作变为“一张皮”	176

教师教育写作要走出“三大陷阱”	179
跳出写作看教师写作	183
七、知识管理走进“云时代”	
教师成长不可忽视知识管理	188
用好知识管理的“两大利器”	191
善用相关报刊的电子版	195
巧用“两微”助成长	198
参与互动社区要取利除弊	202
学会及时盘点知识	205
利用期刊网开展延伸阅读	208
让“云”成为教师成长的隐形翅膀	211
后记：继续行走在成长的路上	214

1

走上专业成长之路

“教师专业成长”对我们每一位教师来说都不陌生，问题是这是写在纸上的一个词语还是自身的自觉追求。

我们每一位老师都应该有一种在路上的心态，来对待自身的专业成长。因为，我们从事的是一项需要终身修炼的职业。

走持续的专业成长之路，这应该成为有追求的教师的职业生活方式。这样，我们就一直会有一种再出发的追求，超越日常教育教学工作的琐碎和繁杂，增强自身的使命感，让自己在前行的路上看到更多新风景，追求职业生涯的新突破。

有了主动成长的心向，并坚持一路前行，我们会听到生命拔节的声音。

找准自身的教育人生“线路图”

2014年9月,教育部出台高考改革方案,上海、浙江两地成为高考改革的试点地区。在浙江省出台高考改革方案后,加强对学生的职业生涯规划教育成为当下高中教育教学工作中的重要一环。同时,也有不少专家提出职业生涯规划教育要提前到初中。在这个背景下,教师如何做好自身的职业生涯规划,就显得更有意义。

一、正视教师职业生涯规划的意义

近年来,我国高校开始重视对学生的职业生涯规划教育,以提高高校毕业生就业竞争力。其实,教师同样需要规划好自己的教育人生。大学生的职业生涯规划教育属于职前规划,而教师的职业规划则是立足于岗位基础之上,更具针对性和现实性。通过制定职业生涯规划,教师可以更加清楚自己的职业生涯目标,激发自己的专业发展动力,改进工作的方法和策略,提高自身的专业发展水平。

现在,有些地方的教育行政部门在教师专业发展培训中,明确要求教师要制订个人专业发展规划,并纳入到学校的相关考核中。前不久,笔者审核本校见习期教师考核表时,发现每人都有一份五年专业发展规划。不过,在现实中,不少教师的职业发展规划处于“被订制”状态。很多负责教师培训的教师都有这样的感觉,不少老师上交的发展规划有明

显的“拿来”痕迹，是应付性质的，不是真正意义上的“私人订制”。而上级相关部门对学校的考核也只是检查教师有没有制订发展规划，只要有就行。这样，本来是一项有利于促进教师专业发展的好做法就被形式化了。

《中国教育学刊》2014年第7期刊发的《中小学教师职业生涯与专业发展调查研究》一文中，作者通过对我国中小学教师职业生涯规划与专业发展现状的调查研究发现，绝大多数中小学教师认同职业生涯规划，希望获得专业发展。但是，在教师职业生涯规划上，教师目前的认知和行动并不一致，教师的积极愿望和实际行动之间存在着相当大的差距。相关统计数据显示，没有作过职业规划的教师占20.3%；学校要求过，应付一下的占16.2%；自己想过，没写下来也没执行的占50.7%；主动规划，经常对照的占12.8%。可见，目前对自己的职业生涯全心规划、自觉对照的教师比例非常低。因此，唤醒自身的职业生涯规划意识，并真正付诸行动，这是教师促进自身的可持续发展所必须关注的。

二、认准教师成长的关键节点

正如国家有教育发展规划，学校有学校的发展规划，教师个人自然也应该有发展规划。目前，教师所制订的专业发展规划，一般都是五年之内的，这与相关部门对教师培训以五年为一个周期是一致的。当然，五年是对教师一个阶段的总体规划，一般都会细化到学年或者学期。不过，教师最好要有终点思考的意识，对自己究竟想成为什么样的老师有一个大致的预期。比如自己到四十岁的时候会有一个什么样的状态，为了实现这样的目标，从现在开始可以做些什么准备。对自己的终极目标有了一个整体认知后，在制订专业发展目标时自然胸中有丘壑了。

教师在制订专业发展规划时，要根据学校的发展情况和自身的实际，在对自我的发展现状、优势和劣势进行分析后，提出针对性的目标和

努力方向。教师制订专业发展规划，不能为了制订规划而制订规划，而是要把它作为自己的行动指南。对于发展规划，实施过程中可根据实际情况进行必要的调整。

教师应该对教师专业发展的特点有所认识，并对职业生涯的各个阶段有所了解，每个阶段都有对自己的要求。从教师专业发展的阶梯来看，教师在各个阶段都有不同的发展特点，了解各个阶段的特点，可以让自己更有方向感，更有目标感。比如教师有新手教师、胜任教师、熟练教师、专家教师等发展阶段，在教师工作 5~6 年之后，会有一个转折期。一般来说，教师在这个阶段进入了熟练教师的行列。这一阶段的教师处于教师专业发展的中间阶段，也处于教师专业发展的关键阶段。这一时期，教师会面临一个专业发展的高原期。如果教师很好地跨越了高原期，就能在业务上不断精进，最终成长为专家型教师。而有的教师随着生活各方面的稳定，会满足于胜任教学工作，往往就会停滞不前，整个职业生涯就停留于这个阶段的水平了。

对于教师的职业生涯规划而言，最重要的是如何从熟练教师向更高境界发展。如果教师成功地从熟练教师的安逸中走出来，在专业上进一步发展，则能拥有更加美好的职业人生。

因此，认真制订自身的职业规划，能让处于不同发展阶段的教师更客观理性地认识到自己应该努力的方向。

三、提高职业生涯规划实效的举措

教师的五年专业发展规划书相当于教师对个人发展的一个顶层设计，规定了自己这五年的发展方向。年度规划则是落实顶层设计的具体内容，是顶层设计的具化。教师经常对照自己的发展规划书，看看自己有没有按照自己的既定路线在前进，这是一种自我督查。明确职业生涯规划，可以让教师从教育人生的高度来看待自己的职业生涯，可以让

教师在不同的阶段都有各自的追求。

比如教师明确自己在学习、教学、德育等方面的成长目标,以及所采取的具体措施,通过对照自己的专业发展规划,检视自己在专业发展路上的行进步伐,就能让自己更有方向感。心中有目标的教师,自然会在目标的指引下加快成长的步伐。

教师制订职业生涯发展规划,就是在勾勒自己教育人生的蓝图,做到仰望星空和脚踏实地的结合。

2014年高考结束后,一组针对高考填报志愿“现身说法”的图片在网络广泛流传,随之“千万别报体”在网上走红。这一事件折射了当前中学生职业规划教育的缺失。中学生职业规划教育缺失的现实,随着“千万别报体”的流行,引发了社会各界的广泛关注。从这个意义上来说,善于规划自己职业生涯的教师,可以更好地对学生开展职业生涯教育,帮助学生更好地走好人生之路。

一个有心成长的教师,要找准自己职业生涯的导航图,让自己沿着正确的航向前进,这样才能进一步增强自己的抗“击打”能力,更好地行进在专业成长的康庄大道上。

如何成为有教育思想的教师

全国著名特级教师高万祥说，一个人的全部尊严在于思想。对于教师而言，赢得自身的职业尊严，其教育思想应该是一个重要的考量指标。但是在现实中，很少有教师敢宣称自己是一个有教育思想的人。那么，如何才能成为一个有教育思想的教师呢？这是一个很值得我们思考的话题。

一、教育思想为何无缘普通教师

近年来，笔者所在的学校先后为即将退休的教师召开了以教师个人名字命名的教育思想研讨会。学校中层以上干部和该教师所在教研组全体成员、学校青年教师代表参加，学校根据需要邀请校外的同行参加。可以说，这样的教育思想研讨会，在学校是非常隆重的。对于学校而言，通过这样的形式把老教师的优秀教育思想固化下来，成为学校的宝贵思想财富。

这些教师中既有非常普通的教师，也有特级教师。那么，普通教师是否有自己的教育思想？这个话题曾有一定的争议。比如第一次教育思想研讨会的主角孙明达老师是一个再也普通不过的老教师，既不担任行政职务，也没有名优教师之类的头衔，只是一个资深的中学高级教师。但是他教学认真，水平很高，很受学生和家长们的好评。