

学校教师理论用书系列

阶梯教育法  
理论与实践丛书

彭玉良 姜淑琴◎著

# 沿梯而上 勇攀高峰

中

YANTIERSHANG  
YONGPAN  
GAOFENG

中国书籍出版社

学校教师理论用书系列

阶梯教育法  
理论与实践丛书

彭玉良 姜淑琴◎著

# 沿梯而上 勇攀高峰

中

YANTIERSHANG  
YONGPAN  
GAOFEN

中国书籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

沿梯而上 勇攀高峰 / 彭玉良, 姜淑琴著. —北京: 中国书籍出版社, 2008. 7

(阶梯教育法理论与实践丛书)

ISBN 978 - 7 - 5068 - 1731 - 8

I. 沿… II. ①彭…②姜… III. 中学—教学研究 IV. G632. 0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103782 号

责任编辑 / 金 硕 赵月华

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 汇智泉文化设计公司

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号

(邮编: 100073)

电 话: (010)52257142(总编室)

(010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本 / 690 × 960 1/16

印 张 / 27

字 数 / 292 千字

版 次 / 2010 年 2 月第 2 版 2010 年 4 月第 2 次印刷

定 价 / 80.80 元 (上、中、下)

版权所有 翻印必究



## 把握素质教育的灵魂， 开创区域教育的品牌

林 格

如何在经济建设、科教和文化之风日渐成熟的这片热土上，率先打造区域教育品牌，办人民满意教育，并使之成为本区域人民引以为荣的名片，这成为今日教育界有识之士的共同心愿。

怀柔三中有在彭玉良校长的带领下，经过多年的教育改革实践，证明整合教育资源，落实国家新课程改革的要求，导入并提炼先进的办学思想，切实提高教学质量，形成独具一格的教育特色与校园文化，是打造教育品牌的必由之路。

### 一、素质教育呼唤科学理论的支撑

素质教育作为一项关系到国家前途与民族命运的系统工程，若没有科学的教育理论的支撑，那是难以想象的。

由程鸿勋教授、孙云晓教授和我等多位专家联合倡导的“养成教育理论与实践体系”与上海的叶澜教授倡导的“新基础教育”、



广州的郭思乐教授倡导的“生本教育理论与实践体系”被教育界称为新时期三大办学理念。

作为“养成教育理论与实践体系”的一个重要组成部分，由程鸿勋教授首创的阶梯式学习法具有显明的时代性和实践性。怀柔三中的主要思路是，沿着阶梯式学习法，通过对大量学生学习的调查、总结、归纳、研究，逐步形成符合学生实际，适合学生发展的一系列阶梯式目标。运用阶梯方法指导学生学会学习，培养学生良好的学习习惯，提高学生学习成绩。它有利于主体主动探索发展。我们把阶梯交给孩子，指导他们自己去攀登，让他们真正成为学习、科研的主人；要以学法改革来促进教法改革，推进素质教育。

实施阶梯式学习法的三大原则是：

### 一、主动性原则。

主动性主要指的是让学生积极、主动地参与到教育教学中来，努力发现问题、解决问题，提高探索、变革、超越、创新的能力和个性特质。学校应最大限度地调动学生的主动性，以保证阶梯式学习法的实施。

### 二、成功原则。

自信心是人格的核心。但自信心的培养需要遵循以下三条成功规律：一，青少年要成长、要成功。二，他们只要付出一定的努力，就一定能成长、能成功。三，要保证每一个青少年都能获得成功。这三条是现代人发展的最基本规律。

### 三、阶段觉悟原则。

人的成长和发展具有阶段性。一个人通过一段努力，使自己的思想和行为水平迈上一个新的台阶，达到一个新的稳定的水平，这是人人都能够做到的。小的量变质变的积累一定会出现大的量变质变的。阶段性成长、觉悟和发展，是现代社会发展中越来越显现出的一个客观存在的规律。



客观世界的一切都是有序的，我们的学生进步、成长、超越、创新、发展也应该是有序的，应该是阶梯式的。也就是应该既有渐进，又有飞跃的阶梯式的。人要成功，就请热情地沿着阶梯前进。

在导入理论进行实践过程中，怀柔三中结合实际进行了创新和发展，特别值得一提的是，教师、学生、家长形成了格局分明、和谐发展的教育合力，通过家校结合、师生配合，达到教育的最佳综合效果，主要做法是：

教师运用阶梯式教学法，做到：（1）学思想，树立双主体的育人观；（2）悟其理，把求知的自主权还给学生；（3）创其法，当好学生成才的指导者；（4）观其效，师生共享成功的体验。

学生运用阶梯式学习法，实现：（1）识阶梯，认识自我找准位。（2）订阶梯，发展自我动力增。（3）扬个性，展现自我亮才华。（4）增信心，克服阻力勇攀阶梯。

同时，也要求家长研究阶梯式学习法，转变教育观念，把溺（逆）爱变为理智的爱，指导孩子学会求知与做人，积极与学校配合互动，形成合力。

## 二、一切以孩子的整体生命发展为根本

教育是人的灵魂的教育，教育本身就意味着：一个心灵感应着另一个心灵，一个灵魂唤醒着另一个灵魂。

素质教育的最根本目标就是要唤醒学生的主动性，然后再以其他素质为质料，来建构具有创新素质和全面发展的人才。

一切都应当以学生的整体生命发展为根本，教育也只有当它触及到人的这一根本，并引起它深处的变革，才能成为教育。

现代教育有两个伟大的使命：一是发现孩子，二是解放孩子。而发现和解放孩子的前提是了解孩子，了解孩子的前提是尊重孩子。



高度尊重人的生命发展规律是一切教育的逻辑起点，也是教育回归本质的起码要求。

教育者的任务是协助拓展任何一位孩子主动发展的可能。当孩子隐约感觉到了发展可能，而还没有来得及产生什么具体动机时，这时就会产生一种独特的心理体验，这种体验叫美感。一位优秀教师，就是能不断提供给孩子这些美感，也就是不断展示给孩子发展的各种可能性，这时候，孩子的内心就会油然而生发出实现那些可能性的冲动与激情，孩子就开始了自主学习的旅程，教育因此而实现。

在以孩子整体生命发展为根本任务的教育实践中，怀柔三中逐渐实现了至少以下四个方面的创造：

一是文化治校。

怀柔三中三十年的曲折办学之路，造就了一批艰苦创业、开拓创新的干部教师队伍，形成了“以人为本、办学为民、发展创新”的办学思想和“严谨、和谐、开明、开放”的管理理念，以及“愚教、善教、研教，因材施教；勤学、乐学、活学，学以致用”的教风和学风。全校上下为实现创办“五优”学校即“办学条件优越、育人环境优美、师资队伍优化、学校校风优良、教学成绩优异”的办学目标形成了一个具有统一的文化价值观的优秀团队。可以说，没有文化，就没有团队。

二是科研兴校。

离开科研的教育是没有发展的教育，当历史进入 21 世纪，优质教育成为人民的一种追求和渴望的时候，怀柔三中把发展优质教育作为自己的目标。

怀柔三中从 2001 年开始，全面实施阶梯式学习法科研与实践，把孩子学习的积极性、主动性和科学性有机结合，把培养孩子崇高的思想品德和良好的行为习惯作为提高教学成绩的突破口，在孩子内心深处下功夫，有效地调动学生自我设计、自我教育、自我超越、



自我发展的积极性，挖掘了学生发展的潜力，实现了“低起点、小坡度、勤奋斗、大发展”的教育机理。围绕这一中心课题，全体干部、教师把做学研型干部、教师作为共同追求的目标。每名干部、教师根据自己工作实际确定选题解决自己工作中的问题。工作、学习、科研一体化，专家、校长、教师三结合，把全体干部、教师的工作和学习提升到科研的层次上来，促使怀柔三中的干部、教师走上了内涵发展的道路。

### 三是名师强校。

正如本书中所说，好教师就是好学校。学校是文化育人的产业，它主要通过传承文化进行人力资源开发，学校之间的竞争力是育人文化力的竞争。所谓学校竞争力、持续发展力，最主要的是依托于学校文化力，依托于教师文化力，依托于学校核心竞争力，表现为名校、名人、名师。这是文化的积淀，是偷不走、拆不开、买不来、带不去的。

同时，怀柔三中一直把培养名师、优师作为治校之本，建立名师、优师奖励机制和竞争机制，创造一切条件让教师想发展、会发展、能发展。学校还在国际视野下拓展教师专业发展的平台，把教师外出学习考察作为最大的福利，以多种形式派出教师赴市外、国外交流学习。这样，自然就形成了一个校园名师生成系统，怀柔三中现有特级教师1人，市级学科带头人1人，市级骨干教师5人，区级学科带头人6人，区级骨干教师12人，旅美归国教师4人，获得硕士学位教师3人。名师人数达到了全体任课教师的20%。

### 四是质量立校。

质量是学校的生命，质量来自于学校的中心工作，怀柔三中一直秉承务本求实的传统，紧紧围绕中心工作的备、讲、批、辅、考五个基本环节展开教学活动。怀柔三中围绕着五个环节进行教改，用现代理念统领教学常规的五个环节，使教学工作更加科学化；围





绕着五个环节进行科研，让五个环节尽可能达到最优化；围绕着五个环节进行教研，借用集体智慧提高五个环节的实效性。正因为怀柔三中认识到这些本质的东西，才抓得得法，抓出了质量。

### 三、促进良好习惯的养成，培养真正的“人”

人的动作70%都是习惯动作，习惯就是人稳定的、自动化的行为。从心理学角度讲，习惯就是刺激与反应之间稳固的链接，有某种刺激出现，必然就有某种反应发生。俄罗斯有位著名的教育学家乌申斯基，对习惯有一个非常精彩的描述：习惯是我们存放在神经系统中的道德资本，你有了好的习惯，一辈子就享受不尽它的利息，你有了坏的习惯，一辈子就偿还不尽它的债务，坏习惯能以它不断增长的利息让你最好的计划破产。

习惯是一切教育的成果，同时也是培养健全人格的最好抓手。结合办学理念，怀柔三中制定了“强化德育管理、夯实德育基础，立足德育建设，优化育人环境，落实培养目标”的原则，侧重从以下几方面强化养成教育，是令人欣喜的：

一是在规范中养成。良好的行为习惯要有具体的目标来规范。根据学生实际发展需要，从习惯品德意志等入手，制定一系列规范教育实施方案，把养成教育放在“学生成长必备，有利未来发展”的基本素质上，内容主要为基本的学习规范，基本的行为习惯，基本的做人要求。

二是自主化管理。学生良好品质的养成不是靠说教，而是靠日常生活培养，经多次反复才能内化为自觉、自律的行动。因此，我们把规范教育落实到学习、活动和生活中并实施四个结合，即，道德教育与文明行为的自觉养成相结合；系列训练与专项反复训练相结合；自我教育与他人督促相结合；学校教育 with 家庭指导相结合。



为确保习惯养成持之以恒，学校将阶梯式教育法引进家庭，要求学生在学习、文明、生活等方面自订成长目标，逐步改掉自身的坏习惯，包括讲脏话、不懂礼、不卫生、厌劳动、不尊老、违规、违纪以及以自我为中心、我行我素等坏习气。

三是在实践中发展。坚持以学生为主体，以阶梯为途径，以活动为中心，以情境为纽带开展德育活动。为强化学生的体验，采用多种形式将道德认知有效地转化为道德情感和道德信念，并外化为行为，达到知情志行的高度统一。为此，学校就设法为学生活动创造条件。

四是在生活中体验。回归生活是当前德育改革的主要趋势，更是学生品德形成的重要源泉，所以让学生了解社会，到社会实践中亲身体验，才能真正实现养成教育的目标。学校定期组织学生到社区服务，与各层次的人接触，增长多方面的知识；组织学生参加“小手拉大手，共建绿色文明家园”活动；利用周日深入社区开展环保活动，与社区开展“迎奥运，学英语”培训活动，辅导小区居民学英语，深受百姓欢迎；组织助残小组，帮助老弱病残解决生活困难。通过实践，学生真正做到感悟社会，感悟人生，增强责任感、自信心和进取心。

总之，怀柔三中的成功经验告诉我们，加快教育品牌的培育和开发是转型期教育事业创新发展的重要战略选择。

现代教育所缺乏的不是优秀的教师，不是豪华的校舍，而是建校、立校的办学理念，而一位好校长，就是一所好学校。未来教育的竞争，在于围绕由校长倡导的一套理念，狠抓四个内在系统，即：

1. 以人为本，遵行教育规律和人才成长规律，针对不同的学生探索和实施不同的教育方法。

2. 探索基础教育模式。深化素质教育，提高教学质量，促进全



面发展是城市教育品牌发展的主线。建立教育的核心理念，如：注重培养孩子学习习惯，关注孩子个性发展，关注孩子全面发展，为孩子的终身可持续发展奠定基础。

3. 突出现代教育的创新精神。在构建教育创新体系时，突出了理念创新、方法创新、管理创新和办学特色创新。

4. 形成教育独有的管理体系，充分发挥评价的激励、杠杆和导向作用。严格教育管理，规范办学行为，提高教育教学质量，提高办学效益，通过评价手段把办学理念变成办学行为，变成教育成果。

怀柔三中在这方面已经先行迈出了一步，我认为怀柔三中的经验，值得在全国范围内推广。

（林格，中国关心下一代工作委员会专家委员会暨中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任，中国青少年研究中心特聘研究员，养成教育总课题组组长。出版专著有《教育是一种大智慧》《决定孩子命运的12个习惯》《教育，就是培养习惯》等。近十年来，林格被称作“坚持用脚做学问”的人，他曾考察过22个国家的教育，足迹也踏遍国内900余个县，去过1200所学校，拜访过400位教育专家和校长。）



## 自主、个性的阶梯发展

程鸿勋

北京怀柔三中的阶梯教育已经实施六年。这六年来领导一直高度重视，态度坚定；全校整体操作，齐抓共管；不断有突破性和创新性进展。

教师运用阶梯式教学法，做到：学思想，树立双主体的育人观；悟其理，把求知的自主权还给学生；创其法，当好学生成才的指导者；观其效，师生共享成功的体验。

学生运用阶梯式学习法，实现了：识阶梯，认识自我找准位；订阶梯，发展自我动力增；扬个性，展现自我亮才华；增信心，克服阻力勇攀阶梯。

将阶梯教育引进家庭，家长也做到了，研究阶梯法，把溺（逆）爱变为理智的爱；运用阶梯法，指导孩子学会求知与做人。学校充分运用阶梯教育搞好家校合作。通过家校结合、师生配合，采取发展自我，挖掘潜能；典型引路，自觉更新；追踪访查，分层指导；注重反馈，协助成功。

在实践中，他们结合学校具体情况，灵活运用了常用的阶梯目标、还构建了校本德育阶梯目标、学科教学阶梯目标、老师阶段发展的阶梯目标等。

怀柔三中实施阶梯教育效果突出：学生成长，教师发展，学校的学风、校风明显改观，由落后的三类校成为区级示范校，由昔日的无人过问，变为全区家长、学生择校的重点。



2003—2005 年，怀柔三中连续三年被区委、区政府评为教育系统先进集体；2006 年，学校被评为北京市科研工作先进校、北京市文明礼仪示范校、北京市德育信息基地校、北京市绿色学校。学校合唱团参加北京第九届合唱节比赛班队、校队双双获得市级一等奖；学校英语实验班参加北京英语科普大赛荣获一等奖。2007 年，学校被评为北京市关心下一代工作先进集体。

2003 年、2004 年中考取得全区领先的好成绩。2005 年至 2007 年再创佳绩，2007 年中考，三中有 9 名学生闯入全区前 20 名；前 100 名中三中占 42 人；有 201 人以优异成绩和特长加分考入市级示范性高中；有 406 人考入普高。高职考自 1999 年连续 7 年荣获全区高职考状元，出了 7 个数学满分（150）的学生。在平时的市、区级各项竞赛中，三中也是榜上有名。

三中的发展令领导、师生们振奋，令社会瞩目。他们会继续运用阶梯方法，并将此方法拓展延伸，以更崭新的面貌、雄厚的实力迈上市级先进学校的平台。

从怀柔三中及全国众多阶梯教育实验学校的进展情况，我们进一步了解了阶梯教育。

### 阶梯教育的基本特征：

● 阶梯教育内容具有精致性。在学科教学、班主任工作中的知识、能力、过程、方法及情感、态度、价值观等都进一步形成了细化、系统化目标体系，具体落实了国家新课程改革。

● 阶梯教育过程具有体验性。阶梯教育是学生自主、自觉的教育。它首先让学生认识自己的状态。发展自己，首先认识自己。自己寻找适合自己水平的目标，感受自我需要、体验变化过程。

### 体验积极、变化和愉悦是阶梯教育的灵魂。

● 阶梯教育工作具有操作性。它实实在在地为老师提供了工作



助手，帮助教师提高教学能力，转变教育观念。阶梯教育是操作性很强的教育。

●阶梯教育方式具有开放性。充分提供学生自我控制的机会。自订目标，自找办法，自我行动，自我收获，形成自我责任。阶梯教育是适合学生水平的可操作的差异性（个性）教育。它有助于具体落实学生的个性发展。

●阶梯教育效果具有发展性。阶梯教育很好地提高了学生发展的主动性，强调学生的兴趣和需要，突出了学生的自由发展和充分发展。注重过程效果，打好扎实基础，促进整体生命发展，并让学生提高成绩，顺利升学。积淀学校文化，构建学校品牌。

**阶梯教育体现的价值取向：积极主动，爱学会学，全面发展，共同提高。**

●具体地激发学生积极主动性，体现人的本性。

●具体地改善学生的学习方式，促进会学爱学。

●具体地落实学生的全面发展，特别是落实学生情感态度和创新思维的超越发展。由“教的课堂”转型为“学的课堂”，由“知识课堂”转型为整体生命发展的“生命课堂”。

●操作性很强，受到教师和学校领导欢迎，有利于提高教师教育教学的专业素养，实现教育观念变革和研究方式的转型。

2008年国家关心下一代工作委员会，将以阶梯式学习法为核心内容建立养成教育课题，为在全国建立实验校和示范校进行理论实践研究，相信运用阶梯教育在激扬人的生命发展上会取得更大成绩。

（程鸿勋，阶梯式学习法、教学法、教育法的创始人；中国关心下一代工作委员会、学习科学研究室主任；养成教育总课题组副组长。）

# 目 录

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 把握素质教育的灵魂,开创区域教育的品牌····· | 林 格(1) |
| 自主、个性的阶梯发展·····          | 程鸿勋(9) |
| 第一章 成功启示篇 ·····          | (1)    |
| 第二章 教师发展篇·····           | (24)   |
| 一、塑师魂,创学校品牌“师”为本 ·····   | (26)   |
| 二、树愿景,为教师发展搭“阶梯” ·····   | (64)   |
| 三、订目标,自育、自塑、自主发展·····    | (89)   |
| 四、深体验,互动交流自觉提升 ·····     | (108)  |
| 第三章 学生成长篇 ·····          | (113)  |
| 一、低起点,认识自我立志向 ·····      | (115)  |
| 二、小坡度,日做“十事”练习性 ·····    | (134)  |
| 三、勤奋斗,身体力行争“七星” ·····    | (145)  |
| 四、大发展,体验快乐与成功 ·····      | (198)  |
| 第四章 家校协同共育篇 ·····        | (281)  |
| 一、慎其行,言传身教树榜样 ·····      | (283)  |
| 二、勤沟通,携手同心塑心灵 ·····      | (293)  |
| 三、共谋略,各育交融育良才 ·····      | (346)  |

第五章 开拓创新篇 ..... (371)

    一、阶梯教育结硕果..... (373)

    二、蔚起前行再创新..... (380)





## 第三章 学生成长篇