



JIAOSHI YINGGAI
HE NENGGOU ZUODAODE

教师应该 和能够做到的

黄 芳 编著



JIAOSHI YINGGAI
HE NENG GOU ZUODAODE

教师应该 和能够做到的

黄芳 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

教师应该和能够做到的/黄芳编著.—乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5371-7554-8

I.教… II.黄… III.师资培养—研究 IV.G451.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第147456号

教师应该和能够做到的

黄 芳 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×1092毫米 16开 12印张 220千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 978-7-5371-7554-8

定价: 29.80元

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

“师者，人之模范”。教师劳动与其他劳动的一个最大的不同点，主要在于教师用自己的思想、常识和言行，通过示范的方式去直接影响劳动对象。教师本人是学校里最重要的师表，是最直观的、最有教益的模范，是学生最活生生的榜样。这就要求教师必须要注意自己的一言一行，起带头作用。为了迎接面临的挑战，教师需要掌握全新的知识和技能。

作为一个教师，应该具备怎样的知识和技能？哪些是教师应该做到的和能够做到的？本书为教师们建立起了一个完整的框架，从一个全新的视角解读了教师应掌握和能够掌握的知识和技能。教师的一切应该做到的和能够做到的要从做一个健康的教师开始。另外，教师必须充分了解教育学生的各种方法，要考虑到成长环境、学习能力、语言和文化的影响，还要针对每位学生的性情、爱好和学习态度做出正确的抉择。教师要把教学当成一门艺术来拥抱，让教学充满对学生的关爱。除了有关学习和教学的基本知识以外，教师还必须树立终身学习的教学理念，不断的修炼自己的专业素质、提升教学技能，把读书当成一种习惯。本书贯穿了“立足教育、为了教育”的思想，密切联系教育现状，提出了一系列非常有价值的观点。

《教师应该和能够做到的》在紧贴实际的过程中显现出一种朴实的理论关怀，突出细节而不是高谈阔论，囊括了从教学实务到教师专业发展的诸多细节，探讨了教师们所必需掌握的核心概念和策略。通过对学生学习和教师教学实践的现有研究成果进行讨论，为教师学习提供了建议。教师只有知道自己能够做到的和必须做到的，才可能在几个月或半年的时间里使自己的知识和技能迈向一个新的高度。

本书将注意力集中于最本质、最关键的内容，即怎样为教师以后的职业发展打下基础，以便使他们成为合格的教师。它所提供的是一个大的框架，而不是对教师发展的限制，它更多的是一个指引，指导教师对复杂的教学活动进行分析，形成自己的一个完整的教学框架，并在此基础上根据社会的发展和变化不断进行调整、完善，以帮助教师在他们的职业道路上走得更好。

本书的编写，完全是从教师的角度出发，以教师的眼光去审美。并且写作方式、难易程度、遣词造句、行文篇幅等，均紧扣教师的工作、生活的现实情况。既适合广大教师阅读，又适合学校管理者的阅读。

目 录



第一章 做一个健康的教师	1
第一节 你离心理健康有多远	2
第二节 教师如何保持心理健康	7
第三节 教师身体保健	13
第二章 让课堂充满生机	21
第一节 聚沙成塔——几种经典的教学方法	22
第二节 教海泛舟——名师自创教学方法	37
第三节 课堂教学艺术	49
第三章 让孩子的成长充满关爱	71
第一节 从建立学生心理档案开始	72
第二节 教育中的人际关系——关爱学生的行为艺术	80
第四章 在读书中提升自我	85
第一节 漫谈读书的作用	86
第二节 要善于读书	92
第三节 读书要讲究方法	95
第四节 怎样做读书笔记	98
第五节 读书与动笔	101
第六节 掌握多种读书方法	105

第五章 修炼教师专业素质	115
第一节 教师专业与教师专业化	116
第二节 教师专业发展的历史进程	124
第三节 教师专业素质的有关研究	135
第四节 教师专业发展的条件与途径	143
 第六章 提高教师教学技能	 151
第一节 教师课堂引入技能	152
第二节 教师教学评价技能	160
第三节 教师电化教学技能	170
 参考文献	 183

第 1 章

做一个健康的教师



第一节 你离心理健康有多远

一、教师心理健康的标准

作为教师都会有过这样的情感，即责任感与使命感、自信与自卑感、压力与困惑感等。这些心理感受会依据每个人不同的经历与体验、不同的性格特征和心理承受能力等不同，这些不同赋予自身相应的情绪、情感、动机、目标、态度、行为，从而产生不同的结果。好的结果自然会给教师一种成功而愉悦的心理体验，使人更加自信；反之，不好的结果便会给教师一种不良的、甚至糟糕的心理体验，使人感到自尊心受挫而失去自信，压力与困惑接踵而来。长此以往，不仅工作的积极性和兴趣下降，其身心健康和工作效率也会直接受到威胁。因此，教师心理健康不容忽视。

教师心理健康的七个标准：

1. 能积极地悦纳自我——即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是个体差异的，允许自己不如别人。

2. 有良好的教育认知水平——能面对现实并积极地去适应环境与教育工作要求。例如，具有敏锐的观察力及客观了解学生的能力；具有获取信息、适宜地传递信息和有效运用信息的能力；具有创造性地进行教育教学活动的的能力。

3. 热爱教师职业，积极地爱学生——能从爱的教育中获得自我安慰与自我实现，从有成效的教育教学中得到成就感。

4. 具有稳定而积极的教育心境——教师的教育心理环境是否稳定、乐观、积极，将影响教师整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果。

5. 能自我控制各种情绪与情感——繁重艰巨的教育工作要求教师有良好的、坚强的意志品质，即教学工作中明确目的性和坚定性；处理问题时决策的果断性和坚持性；面对矛盾沉着冷静的自制力，以及给予爱和接受爱的能力。

6. 和谐的教育人际关系——有健全的人格，在交往中能与他人和谐相处，积极态度（如尊重、真诚、羡慕、信任、赞美等）多于消极态度（如畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等）。

7. 能适应和改造教育环境——能适应当前发展、改革与创新的教育环境，为积极改造不良教育环境、提高教学质量献计献策。

二、常见的教师不当行为

我国医学心理学家丁瓚教授认为，人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系失调。研究中发现，许多人的社会适应不良，是由自己的异常行为引起的对应反应，自己所遇到的周围伤害，往往是自己不良行为的一种反弹。而教师的以下行为，大都会引起社会适应不良的后果。

教师的不当行为主要表现在与学生的交往中，列举如下：

1. 趋炎附势。对家境各异的学生采取不同的态度，不能一视同仁。

2. 迁怒。做“观摩课”失败后，把责任推到学生身上，迁怒于学生，批评斥责没给老师“露脸”或给老师“出丑”的学生。

3. 心理、语言、语气的伤害。对回答不上问题的、学东西慢的、做事经常遇到困难的学生，有的教师常说“你真笨”一类的话。

4. 偏激。有的学生举了手却没有回答上问题，老师不是鼓励其发言的积极性，启发学生思考，而是说“你就会瞎举手，你什么都不行”。

5. 报复。对因想到答案便大声说出或“接下茬”打断了老师的讲话的学生，寻找机会提出高于学生知识面的问题，使其回答不上来，羞辱他，损其自尊。

6. 怂恿。怂恿班里的学生语言攻击某一不遵守纪律的学生，或让全班同学不理睬某个学生，隔离孤立，使他渐渐脱离集体，没了自信。

7. 言而无信。有的教师说话不算数，许愿不实现，搪塞小学生。



8. 双重标准。对乖且听话、守秩序的学生的作业给分稍高点，对不注意听讲的学生给分较低，对平日行为不规范者，想办法扣分或挑剔。

9. 粗暴。学生上课不专心听讲，就将学生赶出教室，并且说：“你不愿意听就给我滚出去”。学生上课稍微分心，教师就大声斥责“某某某你给我站起来”。

10. 阴暗。教师不在教室时，让小组长记下不守秩序学生的名字，课后交给老师。

11. 株连。上课秩序不佳就罚全班，或用“连坐法”，少数人的不守纪律招致全班处分。

12. 滥用惩罚。惩罚性作业即出错罚写作业，没有遵守纪律，也罚写作业。

13. 专制。学生不可反驳老师的意见，老师的一切都是好的，任何事情都以老师为依据。

14. 权威意识。老师的尊严丝毫不能损伤，如有冒犯，便吹毛求疵，斤斤计较个人得失。

也许上述列举的教师的不适当行为未尽准确与全面，但已足以引起我们的重视。

三、心理健康一席谈

心理健康系指以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好适应。要按照不同年龄阶段的心理特征及发展规律，通过各种有益、有效的教育和训练，以家庭和社会的良好影响来培养及维护健全的人格，使人们在工作、生活及家庭中保持身心健康。

健全的人格和正常的智力是人们保持心理健康的基本条件。

健全的人格含义甚广，其核心部分是人们的性格。人们的性格形成尽管有先天因素，但后天的教育训练更为重要。健全的人格主要涵盖以下内容：

1. 自我意识良好：人贵有自知之明，人们对自己应有正确的自我观察，自我表现认识，自我表现判断及自我表现评价。人们能够正确地对待

自己，才能正确地对待他人及周围事物，才可能减少心理负担或应激，才能使自己有恰当的期望值，而不会由于期望过高，而反复忍受失败和挫折所带来的痛苦，失望或抑郁及焦虑。

2. 良好的社交能力：如果处理不好人际关系和社会交往，就会产生种种的心理冲突或矛盾。人们在处理人际关系方面必须遵循以下原则：

（1）平等的原则：人们都有友爱和受人尊敬的需要。

（2）相容的原则：人们各有自己的性格特点。与人交往，处世要心胸开阔，谦虚谨慎和宽容，要严以律己，宽以待人，不能只图私利，斤斤计较。

（3）互利互惠原则。

（4）信用原则：谨遵诺言，以诚相见，热情友好，不卑不亢。

3. 情绪稳定，心态平静：我们遇到高兴的事不可得意忘形，遇到不愉快之事，也不应暴跳如雷，遇到悲伤之事，也不可悲痛欲绝而不能自拔。一事当前，要面对现实，努力使自己镇静下来，对原则问题要严肃对待，平静处理，对鸡毛蒜皮之小事不要过多计较。

4. 善于自我控制：指人们对自己的思维，情绪及行为能自觉地加以调控。人们在社会生活中，应不断积累经验，吸取教训，使自己不断加强自我表现调控能力。

5. 对精神刺激或压力的耐受性及康复能力：不遇到精神刺激或压力的人是不存在的。人们既有成功愉快的准备，也应有遇到困难、遭受失败或遇到挫折的准备。如果我们有一定的思维准备，我们就会提高对精神刺激的耐受力。

当人们蒙受严重打击或委屈后，任何人都会出现情绪反应，焦虑抑郁情绪也在所难免。但我们不能总是停留在此阶段，而应尽早走出困境，这就是我们所说的康复力。

乐观通达，面对现实，对事业有进取之心而不好高骛远，与人相处要以事业为重，以友谊为重，严于律己，宽以待人，丰富多彩的业余生活，坚持适度的体育锻炼，均是保持心理健康的重要内容。



四、哪些心理问题应该咨询

所谓心理咨询，就是当碰到心理卫生问题时，找心理咨询医生进行商讨和寻求指导，那么，究竟有哪些问题可以通过心理咨询加以解决呢？

1. 心理危机干预：当一个人遇到沉重的心理创伤和打击，如理想、目标和事业的丧失，亲人的意外死亡，人际关系的恶化等导致急剧的精神崩溃，而又一时难以应付，无法解脱时，可以进行心理咨询，咨询人员会运用危机处理的原则和方法，根据危机的性质向来访者解释，并进行疏导，制定解除危机的方法与步骤，帮助来访者摆脱困难，以恢复心理平衡。

2. 生活问题咨询：包括恋爱、婚姻、家庭及性问题，升学和就业的选择，适应不良，学习困难，儿童行为不良，人际关系问题，以及酒和药物依赖等各种心理卫生问题，均可向心理咨询专家求助。

3. 身心疾病咨询：许多躯体疾病，如高血压、冠心病、肿瘤等，其疾病的发生，发展与转轨也均与心理社会因素有一定关系，医学上称之为身心疾病，情绪的困扰、紧张、压抑，不仅可以导致身心疾病，还可以使身心疾病恶化，当身心疾病患者陷入情绪困境时，可以及时进行心理咨询，从而解除心理压力，以防止躯体疾病加剧。

4. 精神障碍咨询：如患神经症、人格改变及其他精神障碍者，可就有关药物治疗、社会功能康复、婚姻与生育等问题征求医生的意见。

5. 其他心理卫生问题咨询：如家庭、群体的心理卫生问题，亦可进行心理咨询。

第二节 教师如何保持心理健康

一、情商——心理健康新概念

近年来，国外心理学家们提出了“情商”的新概念。所谓情商，是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。现代心理学家认为，情商与智商同样重要，是个人走向成功的一个要素。

美国心理学家高曼综合心理学的研究成果认为，情商与智商不同，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成的：

1. 了解自己的情绪。能够立刻察觉到自己的情绪，了解产生情绪的原因。
2. 控制自己的情绪。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑忧郁以及控制刺激情绪的根源
3. 激励自己。能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。
4. 了解别人的情绪。理解别人的感觉。察觉别人的真正需要，具有同情心。
5. 维系融洽的人际关系。能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效应。情商还是影响个人健康、情感、人际关系的重要因素。

情商为人们开辟了一条事业成功的新途径，它能使人们摆脱过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。



二、快乐与心理健康

一个精神充实、生活充满快乐的人必然是一个心理健康的人，而心理健康是生理健康的重要保证。科学证明，心理健康状态与疾病的发生、发展，与家庭、社会、事业都密不可分。因此，乐观主义者的心理状态，是人生健康的四大指标之一。

美国心理学界经过长达10年时间，对100多个国家和地区的1万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受。一个生活处境相同的人，乐观主义者往往健康无恙，即使偶尔患病，也容易不药自愈。这是因为乐观者能沉浸在内啡肽的世界里。内啡肽这种物质很有意思，每当一个人感觉快乐时，脑内就分泌出这种有助于缓和神经紧张的物质。研究大脑免疫系统的美国切斯特大学的神经生理学教授戴维·菲尔顿指出，脑内分泌内啡肽时，人体免疫力随之提高，从而防御疾病，维持身体健康。

由此可见，一个人想要活到自己应有的寿命，应当学会快乐、分享快乐、把握快乐。生活处处有快乐的因子存在，一件事、一样物、一句话甚至一个眼神，都包含着快乐的因子，只是我们平时缺少发现和把握罢了。只有让自己的心灵首先学会放松，才能与快乐相遇，才能激励健康。

三、心理“按摩”促健康

生活中，人们常被一些不愉快的事情困扰，而心理“按摩”，是驱走不快、除去困扰的良方。心理“按摩”的方法很多，简单易行的有以下几种：

幽默：幽默能驱走烦恼，使痛苦变成欢乐，使尴尬变为融洽。家庭中有了幽默，便有了欢乐和幸福；夫妻间有了幽默，便能相知有素。

逗笑：一笑解千愁。笑是心理健康的润滑剂，是一种生活的艺术，有利于消除心理疲劳、活跃生活气氛。生活中有了笑声，就有了美的呼吸。在亲友心情不快之时，你不妨逗他一笑；自身产生苦恼时，你不妨想件亲历的趣事引发一笑。

听歌：古今中外都有音乐疗疾之说。音乐可以陶冶情操，使人从中获得力量。听歌不仅是一种美的享受，还能调节人的情绪，每当心情沮丧之

时，不妨听一曲你所喜爱的歌，让它把你带入另一天地。

赏花：花草是美的象征，赏花是用心灵的窗户进行心理“按摩”的好方法。置身花木之中，以花为伴，与花交友，可使人心舒气爽，忘却心中不快。你不妨在阳台或室内育几株花，视为伙伴。

自娱：时不时开展一些娱乐活动，便能活跃家庭气氛，丰富家庭生活，密切老幼关系，增进友爱，这样，亲人之间就多了互敬互爱，少了口角纠纷。

美国加州“心理研究所”执行主任德博拉·罗斯爱博士说：“一个人每天可以慢跑8公里和摄取各种健康食品，但同亲属或同事发生一次争吵就能毁掉他几天生活的质量。”此语道出了心理健康的重要性。

四、信念疗法让你生活更积极

精神和信念对人生命的影响，早已为人们重视，信念疗法已成为治疗疾病的一种重要辅助手段。其实，在心理学研究中，有一些著名的实验，都从不同的侧面来证实信念、情绪在治疗疾病和激励行为中的重要作用。

两只羊羔的不同命运

古代阿拉伯著名学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生长：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只不幸的羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，日渐消瘦，不久就因恐慌而死去。医学心理学家还用狗做嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，外面放上它爱吃的带肉骨头，这只狗因吃不到眼前的食物而表现出急躁情绪。这时，实验者再给它一个更强的刺激——让另一只狗当着它的面啃吃这块它求之不得的食物。笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反映。实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒等负性情绪，都能导致身心疾病的发生。因此，我们应当学会调整负性情绪，培养自己豁达、开朗、宽容、友善等性格特征。

信念就是免疫力

美国心理学家罗森塔尔曾做过一项有关期望和信心对人的影响的实验，通过实验，研究教师对学生的期望对学生成绩的影响。



罗森塔尔来到一所乡村小学，给各年级的学生做语言能力和推理能力的测验，测完之后，他没有看测验结果，而是随机地选出20%的学生，告诉他们的老师说这些孩子很有潜力，将来可能比其他学生更有出息。8个月后，罗森塔尔再次来到这所学校时，奇迹出现了：他随机指定的那20%的学生成绩有了显著提高。

在这里，老师的期望显然起了关键的作用。这个实验告诉我们，你对他人的期望会间接地产生巨大的效果。我们以积极的态度期望别人，别人就可能朝着积极的方向改进；相反，我们对他人的偏见也能产生消极的结果。科学家认为，人的希望、信念、期待和生存意识可以让身体中释放出增强免疫力的化学物质，从而提高人体对疾病的抵抗力，帮助人们在激励行为、克服困难和与疾病抗争中起到积极作用。

五、学会享受“幸福感”

人们做事越来越追求速度和结果，然而，人们得到的幸福感却似乎并没有与此成正比。

现在家长都在为孩子的早期教育煞费苦心，有的家长不惜重金买来钢琴，把家教请回家，以培养孩子的高雅气质；有的家长不惜劳苦，送子异地求学，以求得超越同龄人；还有的家长拼命地往孩子的作息表上塞进书法、舞蹈、唐诗等培训班的课程。家长们有个共同的信念：学得越多，本领越大，将来越幸福。真是这样的吗？

中科院的心理专家在中国最发达的珠江三角洲做了一次“幸福感”的心理调查，结果令人吃惊：这群被外人认为幸福的人们，竟感到不如10年前幸福。心理学家们分析，幸福并不与财富拥有成正比；一个人的幸福在很大程度上与此人的“幸福感”有关，幸福感受强烈的人，更能体会生活中的细微快乐，更能捕捉到生活中的快乐。

一个在溺爱环境中长大的孩子，各种心理需要都会得到及时的满足，是肯定没有幸福感的。因为幸福感往往在追求的过程中发育；一个暴殄天物的人是没有幸福感的，因为他不知道物质的价值。幸福存在于心理满足过程之中，存在于自身潜能发挥过程中。

心理学家曾做过这样的实验：随机抽样选取一群孩子，给他们每人几