



教育是一门艺术，更是一项崇高的事业，时代在发展，我们应努力加强教育教学研究，积极反思与实践，及时探索与写作，与时俱进。



教师反思与写作 指导手册

刘素梅 / 主编



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

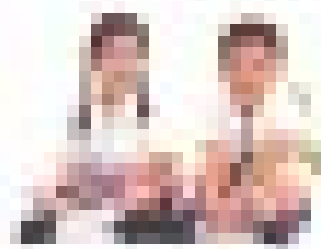


教育部《中小学教师教育专业标准》《中小学教师职业道德规范》《中小学教师教育专业标准》
教育部《中小学教师教育专业标准》《中小学教师职业道德规范》《中小学教师教育专业标准》



教师反思与写作 指导手册

教育部《中小学教师教育专业标准》



教育部《中小学教师教育专业标准》

教师反思与写作手册

主编◎刘素梅



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

图书在版编目(CIP)数据

教师反思与写作手册/刘素梅主编. —长春:东北
师范大学出版社,2010.6
ISBN 978-7-5602-6217-8

I.①教… II.①刘… III.①教育科学-科学研究-
中小学-基本知识②教学研究-论文-写作-基本知识
IV.①G630②H152.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110658 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 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
开本:650x960 1/16 印张:16 字数:311 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

反思，《现代汉语词典》解释为：“思考过去的事情，从中总结经验教训”。教师反思就是把自己作为研究对象，研究自己的教育理念和教育实践，反省自己的教育教学实践，反省自己的教育观，教学行为以及教育效果，以便调整，改进和提升。

成长=经验+反思。这是波斯纳关于教师成长的经典公式。叶澜教授曾指出：“一个教师写一辈子教案不可能成为名师，但一个教师写三年教学反思就有可能成为名师。”

在这个多变的世界，作为教师，如果只是读书、教书，不写作、不梳理自己的成败得失，就不可能提升自己的教学理念，要使自己成长起来，只有不断反思，坚持写教学后记或教学随笔，这样不仅能逐渐培养起随时开展教学反思的习惯，更能使我们逐渐向专家型教师靠拢。

新课标准的出台为教学改革指明了方向，也为我们提供了崭新的教学理念，教学活动中，教师应该成为组织者、引导者、促进者和参与者，教师的教学方式应该灵活多样，教师应该创设能引导学生主动参与的教学情境，激发学生学习的积极性，培养学生掌握和运用知识的能力，要关注每个学生，使学生都取得发展。这些，都要做好反思，写好经验。

在教学实施过程中，要使得反思更有效，就要

勤——勤思，勤学，勤写和勤行。业精于勤荒于嬉，教学反思，贵在即使，贵在坚持，贵在执着的追求。

一有所得，及时写下，有话则长，没话则断。以写促思，以思促教。长此以往，必有所得。

通过反思，教师们就成为具有自我生命发展意识、主动探究、终身学习的专家。而这一切反思行动，最后又落实在写作上面。以前的反思写作大多是叙事之类，我们集合了优秀教师反思与写作精华，较全面的概括了教师的反思与写作的知识，由于出书时间仓促，若有不足之处还请各位同仁指点，不胜感激涕零。

编 者

目 录

第一章 反思与写作的基本认识	(1)
第一节 反思与写作的意义	(1)
第二节 反思与写作的内容	(6)
第三节 反思与写作的过程	(9)
第四节 反思与写作的策略	(10)
第五节 反思与写作的形式	(15)
第六节 反思与写作点的选择	(17)
第二章 教师教育反思与写作	(28)
第一节 教师教育反思与写作的意义	(28)
第二节 教师教育反思与写作的理念	(29)
第三节 教师教育反思与写作能力的培养	(33)
第四节 教育反思与写作应注意的几个方面	(38)
第五节 教育反思与写作的案例	(39)
第三章 教师教学反思与写作	(53)
第一节 教师教学反思与写作的意义	(53)
第二节 教师教学反思与写作的内容	(56)
第三节 教师教学反思与写作的时机	(66)
第四节 教师教学反思与写作的误区	(75)
第五节 教师教学反思与写作的案例	(76)

第四章 教师教育叙事研究反思与写作	(103)
第一节 教师教育叙事研究的意义	(103)
第二节 教师教育叙事研究的内容	(105)
第三节 教师教育叙事研究的过程	(106)
第四节 教师教育叙事研究的特点	(109)
第五节 教师教育叙事研究的注意事项	(109)
第六节 教师教育叙事研究的撰写思路	(111)
第七节 教师教育叙事研究的案例	(112)
第八节 经典教师教育叙事辑录	(135)
第五章 教师教育案例反思与写作	(169)
第一节 教师教育案例及开发的意义	(169)
第二节 教师教育案例的类别	(170)
第三节 教师教育案例的写作注意事项	(171)
第四节 教师教育案例的撰写举要	(172)
第六章 教师教育科研论文的反思与写作	(197)
第一节 教师教育科研的含义及特点	(197)
第二节 教师教育科研论文的基本结构	(200)
第三节 教师教育科研论文的常见类型	(205)
第四节 教师教育科研论文撰写的一般步骤	(226)
第五节 教师教育科研论文的构思	(229)
第六节 教师教育科研论文的写作案例	(231)

第一章 反思与写作的基本认识

第一节 反思与写作的意义

一、反思的由来

反思，《现代汉语词典》解释为：“思考过去的事情，从中总结经验教训。”反思的本质是一种理解与实践之间的对话，是这两者之间相互沟通的桥梁，是理想自我与现实自我在心灵上的沟通。

教师反思上世纪 80 年代成为教师教育领域研究的热点，这与教师专业发展的要求密切相关。

美国教育家杜威（J. Dewey）最早对反思进行了描述，他在 1933 年的著作《How We Think》中认为“反思是一种对于任何信念或假设性的知识，按其所依据的基础和进一步结论而进行的主动的、持久的、周密的思考。”其后，各国学者纷纷对反思进行研究，由于研究视角不同，提出的看法也不尽相同，一般认为：反思就是用批判和审视的眼光，多角度地观察、分析、反省自己的思想、观念和行为，并做出理性的判断和选择的过程。反思对教师专业发展具有重要意义，因为教师发展的过程是自主学习和提高的过程，其涵义在于教师行为的改变，这种变化来自教师的内心，可以说，教师专业发展就是一种自我反思的过程。

反思被广泛地看做教师专业发展的决定性因素。美国心理学家波斯纳（G. J. Posner）更是给出了一个教师成长的简洁公式：教师成长 = 经验 + 反思。“如果一个教师仅仅满足于获得经验而不对经验进行深入的思考，

那么，即使是有 20 年的教学经验，也许只是一年工作的 20 次重复，除非善于从经验反思中吸取教益，否则就不可能有什么改进。永远只能停留在一个新手型教师的水准上。”

现在，教师的反思都不够成功，主要表现为反思的范围很狭窄，反思的层次也很低。教师们常想的问题主要涉及到教学方面的，很少能达到对教育的反思。比如：为什么我的课气氛不好？为什么学生对我的课兴趣不大？为什么我任教的班级成绩不理想？什么样的教案才是好教案？什么样的作业才算是好作业？什么样的试卷才是好试卷？这些问题都是对教学的效果、教学对策的反思。应该说，教学是教师的主要职责，反思教学中存在的问题是必须的，它是调动学生积极性，提高教学效果的必要条件。但更重要的在于对教育的反思。

二、写作的重要性

反思需要理论的指引，因为在这种理论指引下的思考才是理性的思考，同时也需要写作来促进。写作可以帮助我们归纳整理自己的教育教学实践。写作是一种创新性劳动，在写作前，作者总要回顾所经历的人和事，特别是留意那些在内心深处留下了深刻印象的细节；在写作中，作者会在头脑中把自己要写的事进行条理化，概念化，久而久之，教师就会在这种写作实践中不断促进思维能力的提高，最终获得一种理性的升华。

（一）为教师提供一个记录自己教育教学经历的机会

教师在日常教育教学中会遇到一些困惑、问题，通过教育写作的形式表述出来，有利于教师养成注重收集和积累教育教学资料、勤于思考、善于动笔的习惯；有利于教师及时发现问题、分析问题、解决问题、总结问题，提高自身教学研究水平和能力；有利于师生之间的情感沟通、认知联系，拓宽师生的思路，提高教与学的效率。

（二）促使教师更深刻地认识到自己工作中的重点和难点

寻找能够成为写作的事实，往往是教师工作难以化解的困惑。教师在对教学经历的梳理过程中，头脑中印象比较深的常常是迷惑不解的事实材料。写作过程中，会强化教师对自己教学能力的认识，让教师把注意力集中在一些根本性的问题上，同时也有助于教师认识自己在处理这些问题上的不足。长此以往，写作成为一种习惯，随着写作素材日益积累、增多，教师就会逐

渐发现自身工作中的难点到底在哪里，以后努力的方向应该是什么。

（三）促进教师反思，提升教师工作的专业化水平

写作是教师梳理记录自己教学生涯的一种很好的方式。在梳理中突破自己的局限；在梳理中反思教学实践。从实践中选择适当的教学事件进行描述、分析和记录，可以更清楚地认识自己的得失；梳理自己的行为可以有效地指导今后的实践。这样，可以极大地促进其专业发展，促使其向专业化水平迈进。

（四）促进教师之间的交流、沟通，取长补短

教育写作是以书面形式反映某位或某些教师的教育教学经历。它可以使其他教师有效了解其思想行为，使个人的经验成为大家共享的资源。通过写作，教师知道自己在想些什么，做些什么，面临的问题又是什么，提出的相应措施有哪些。在这种情况下，其他人也会思考：假如自己面临同样的情况该如何处理；在自己的教学经历中，是否有同样的或类似的经历，能否在他人已有经验基础之上进一步完善，等等。同时，写作的内容往往是教育情境的故事，不同的人会有不同的见解。因而，也十分适合教师之间、学校之间以及社会上进行交流和研讨。教育写作集中反映了教师在教学活动中遇到的问题、矛盾、困惑，以及由此产生的想法、思路、对策等，就这些问题和想法进行交流讨论，优势互补，对提高教师的分析能力和业务水平，也是非常有益的。

三、反思与写作的意义

前苏联作家高尔基曾说：“懒于思索，不愿意钻研和深入理解，自满或满足于微不足道的知识，都是智力贫乏的原因。这种贫乏用一个词来称呼，就是‘愚蠢’。”他的话形象地说明了反思对于个人和集体成长的重要作用。而反思对于教师的作用更为重要。

作为一个日常概念，人们容易将“反思”等同于“反省”，在这个意义上，反思就是对自己的思想、心理感受的思考，对自己体验过的东西的理解或描述。教师的反思有多种类型，反思的角度也各不相同。我们所说的反思，是指教师自觉地把课堂的教学实践，作为认识对象而进行全面而深入的冷静思考和总结，写下心得从而进入更优化的教学状态，使学生得到更充分的发展。

（一）反思与写作有助于教师把自己的经验升华为理论

反思与写作可以帮助教师挖掘或梳理出生活中蕴涵的原理，使生活经历升华为理论。每一位教师在其职业生涯中都会积累一定的实践经历。这些就成了许多教师教育教学赖以实施的理论基础，但他们对这些教育教学经历蕴涵了哪些原理却很少分析。通过对这些经历的反思，教师就可以做到不仅知其然而且知其所以然。同时，对教育教学的反思与写作可以帮助教师构建一套属于自己的理论体系，形成独具个性的专业理念，这些又能成为指导教师今后从事教育教学的理论基础。

（二）反思与写作有助于教师提升教学实践的合理性

教师的教育教学实践是否合乎教育理论、教育规律，是否科学有效，既需要别人的评价，也需要不断地自我反思。教师通过对各种教育现象进行反思，通过实践与理论的结合，通过与教育目标的对比，努力追求实践的合理性，从而使教师从冲动的或例行的行为中解放出来，以审慎的方式行动，不断解决教育教学问题，更好地完成教育教学任务。因此，反思与写作可以看做教师在其职权范围内改进自己的教育教学实践，从而使自己的工作变成更好、更有效率、更富有创见的工具，提升教学的合理性。

（三）反思与写作帮助教师获得专业自主性

在教师的自我发展过程中，专业自主性是其重要组成部分。教师不仅是学校生活的主要参与者，影响着学校的发展方向和日常生活的重要决定，在课堂教学情境中教师更具有课程与教学的相对自主权，在课程设计、教学过程、学习动机、学生管理、学生评价等方面享有“法理”权威，无论是同事还是行政人员都不能妨碍这种权威。反思与写作可以提高教师的问题意识和教育研究能力，使教师能为他的决策和行为辩护，独立解决教育教学实践中遇到的各种问题，进而提高专业自主性。

（四）反思有助于教师形成优良的职业品质

杜威认为，反思不是一种能够被简单地包装起来供教师运用的技术，而是一种面对问题和反映问题的主人翁方式。反思涉及直觉、情绪和激情，在反思性行为中，理性和情绪交织其中，三种态度——虚心、责任感和全心全意是反思性行为的有机组成部分。教师形成反思意识，养成反思习惯。本身就是有助于形成教师爱岗敬业，虚心好学，自我否定，追求完美等优良职业品质。

教师对自身业务的反思是一种有益的思维活动和再学习活动，是教师通过对其教学活动进行的理性观察与矫正，从而提高其教学能力的活动。反思是取得实际教学效果并使教师的教学参与更为主动、专业发展更为积极的一种手段和工具。作为分析教学技能的一种技术，教师通过对教学活动的深入思考，有意识地、谨慎地、经常地将研究结果和教育理论应用于实践。其目的在于指导控制教学实践。经常进行此类反思，可使教师从经验型教学走向研究型教学。更为难得的是，这种反思是对各种有争议的“优秀的教学观”进行深入的思考并依此作出选择，是对教育观念、教育背景的深入思考。它是一种用来提高自身的业务，改进教学实践的学习方式，不断对自己的教育实践深入反思，积极探索与解决教育实践中的一系列问题，进一步充实自己，优化教学。反思能力是教师自我发展所必备的素质之一，教师只有学会反思，才能不断矫正错误，不断探索和走向新的境界。反思是一种思维活动。反思的明确目的是消除困惑，解决问题，促进实践，增强合理性。反思需要有良好的道德和坚强的意志。

（一）解决怀疑、消除困惑

在实践中进行探索反思是为了更好地改进实践，那么如何实践呢？

首先，在读书中警醒自我。教师要不断学习教育的理论，阅读优秀教师的教学经验总结，在与大师、优秀教师的对话中反思自己的理念，反思自己的教育教学实践，将读与思、读与教、读与研等结合起来。读书多了，认识自然会提高，实践也就有了方向，有了信心，有了力量。

其次，在观察自己的教学实践中检查自我。教师只有跟自己过不去，不断给自己出难题，不断检查自己的工作、提出新的奋斗目标，才能不断超越自我、完善自我。

再次，在观摩活动的教学实践中检查自我。无论是上级组织的名师观摩课、专题讲座、学术报告，还是同级或本单位的集体备课、小组讨论、研究课等，都是最好的学习和反思的机会。教师要抓住每一个学习机会，在扼腕叹息时仔细观察，细心体会，积极思考，用心揣摩，反复推敲，探其精微，寻其奥妙，找出自己的差距，然后博采众长，不断充实和提高自我。

最后，在教育教学评价中发展自我。教师应正确对待各种评价，将其看做是准确了解自身的优势、不足和进步情况的大好机会；要分析自己进步和不足的各种原因，以获得成就感，增强自信；重新制订发展目标，促

使自己在不断地反思中提高自我，发展自我，并将之转化为促进学生和学校共同发展的创造力。

（二）反思需要良好的道德和坚强的意志

课程改革从理念到实践，从个体到全局，从教师到学生，从课堂到管理、评价，都是全新的变革，都是脱胎换骨的改造。教师要承受各种压力和负担，要付出智慧和精力；要学习和掌握许多新理念，要抛弃许多旧理念，甚至是那些多年积累的已经驾轻就熟的经验；要历经各种坎坷、挫折以及困惑和迷惘。因此，不管遇到多少艰难困苦，都要有良好的道德和坚定的意志，充满必胜的信心，不仅注重理论的学习，更要在实践中融会贯通。

第二节 反思与写作的内容

教师反思与写作的内容包括与教育教学相关的所有内容，但对一线教师来讲，反思的内容更主要的是与教育教学实践相关的一些东西。

一、教师反思的内容

（一）教师教育教学观念的反思

一定程度上来说，中小学教师的反思是教师运用新的教育理论来反思和检验自己已有观念的合理性的局限性，他要把自己外显的教育教学行为转为教育教学行为背后隐含的教育教学目的、教育教学理念。同时教师也以自己已有的教育理论来反思检验新的教育理论的真理性和合理性，比较分析各种教育理论的特点、使用条件等，对各种观念提出质疑，并在权衡各种对立或非对立的主张的基础上，选择正确的观念来指导自己的教育教学行为。因此，在反思中教师要思考：现在有哪些新的教育观点和理念，我现在需要什么样的教育观念；哪些是适合我的需要的；我以往的言论和行为体现了什么样的教育观念和教育价值；我应该怎么做才能符合新理念的要求，等等。

（二）教师角色地位的反思

教师与学生在人格上是平等的，在教育教学中，师生应当建立起一种平等、民主、和谐的关系，获得共同成长。因此，在反思中教师要思考：

我在教育教学过程中是充当了传道、授业、解惑者，还是承担起了知识的教授者、管理者，学生发展的促进者的角色；我在言行上是否体现出与学生的平等、合作与分享；我设计了什么样的教育教学活动让学生进行主动探究，而不是直接告诉他们现成的结论；我是否把学生也看作是教育教学中的重要资源而进行开发，等等。

（三）教育教学知识内容方面的反思

教师自己已有的知识基础与体系是教育教学活动开展的基本保证，其中包括本学科专业知识、教育专业知识以及更广博的各方面知识。在反思中教师要思考：我介绍给学生的知识是否是准确无误的；我向学生介绍的知识是否符合学生的需要；我是否使学生了解了知识的重点；我在课堂上是否非常熟练地把握知识的关联点；我的知识储备能否满足学生旺盛的求知欲，等等。

（四）教育教学活动组织与开展过程的反思

在组织与开展教育教学活动中，教育教学策略、方式方法是影响效果的重要内容，而策略、方式方法的选择与使用，实际上涉及到教师的教育教学技能技巧，是教师教育教学能力的综合表现。在反思中教师需要思考：我习惯使用的教育教学方法和手段是什么，这些方式方法的效果如何；我在某一个环节中采用的方式方法的依据是什么；在遇到偶发事件时，我的处理方法是什么，效果如何，依据是什么；对整个教育教学过程整体感觉如何，同事、专家、学生等有何评价；自己最满意的环节是什么；我感到学生最感兴趣、受益最大的是什么；我准备如何改进，等等。

苏霍姆林斯基说：“如果你想让教师的劳动能够给教师带来乐趣，使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务，那你就应当引导每一位教师走上从事研究这条幸福的道路上来。”教师的教育研究可以促进教师的专业成长与发展，不断提升教师的自我更新能力和可持续发展能力，增强教师职业的乐趣和价值感。

二、写作的内容

（一）实践中写作，写教育实践

教师真正的成长不在于岗前培训，也不在于过程中的脱产培训，而在于教学实践。教学实践是一座丰富的宝藏，有待于我们去挖掘和开采。教

师作为人类灵魂的工程师，其天职是“教书育人”。“教书育人”的过程，其实就是针对性极强的实践过程。

苏霍姆林斯基就说过：“教师的劳动，按其本性来说，按其内部逻辑说，离开科研因素是不可思议的。”教师如果把教育教学过程作为科研过程，把自身和受教育者作为研究对象，就会觉得教育教学不再是痛苦的事，而是极具诱惑和情趣的。教师天天进行教育教学实践，必然有着丰富的写作素材，再从中捕捉到“新鲜”的写作素材，就能形成好文章。

（二）反思中写作，写问题反思

反思是紧随教育实践的，它是通过反省、思考、探索和解决教育教学过程中存在的问题的。经常反思自己和别人的教育、教学实践，把感性认识上升到理性认识，这也是获取写作资料的有效途径。教师通过反思，就能不断更新教育理念，改善教学行为，提升教学水平。同时，还能形成自己对教学现象、教学问题的独立思考和创造性见解。教师不经常反思，即使取得一定的经验和成功之后，也很容易出现停滞性的“高原反应”。

一堂课或一次活动结束后，对过程中的得与失进行回顾、思考、总结，将其上升到一定的理论高度，写成反思性文章，就能清楚地意识到隐藏在教育教学行为背后的教育理念，从而获得规律性认识，提高教育教学的自我监控能力，使自己的教育教学实践越来越合理。

一线教师要通过反思教学实践去收集写作资料。有的教师很注重学习，也在教育教学过程中做了大量的工作，平时喜欢动脑筋，经常有一些新的点子运用于教育教学活动，但是到了学期末需要写文章时还是觉得没有什么东西可写，其主要的原因就是平时不善于记录。在实践的时候想法很多，但如果不及时加以记录和整理，时间长了以后，丰富的想法逐渐淡忘了，到写作时再回忆，就难以写得具体而充实。因此，平时注意及时记录自己的学习所得及对教育教学实践的反思，为将来的写作积累丰富而鲜活的素材，是教育写作的有效途径，也是教学研究非常重要的环节。

（三）现象中写作，写教育现象

包罗万象的社会现实，蕴藏着取之不尽、用之不竭的写作、研究内容。如何从中找到写作素材，使之变成文章，则有一个角度的切入、经验的提升和理性的思考。一线教师每天接触的是大量活生生的教育现实，是一群活生生的生命个体，是鲜活而参差多态的教育教学案例。这些鲜活材

料都是教育写作最好的材料。教育的“大政方针”，教育教学的客观现状，热点难点疑点问题，一堂课上发生的有趣的或者尴尬的事，对某个学生所进行的教育事件，与家长的交流沟通，同行之间甚至非同行之间有关教育的谈话，都有可以写的内容。

教师要在阅读中写作，写阅读心得。在阅读文献、报刊时，如果敢于对观点、角度、新意、疏漏等进行剖析、怀疑，并在怀疑中吸收，就能站得更高，看得更远。这样，自然会从中受到启迪，或从中发现问题，或从中找出更具新意，甚至更前沿的研究内容，将其形成文字，也是极好的教育写作形式。

教师没有精力写纯理论文章，但不能因此而放弃写文章。对那些从身边教育教学实践中升华而成的文章，教师不但应该写，而且能写得好，它能使教师的教学实践越来越合理，使自己驾驭课堂的能力不断提高，使教师的教学素养不断提升。

第三节 反思与写作的过程

教师的反思与写作是一个过程。反思与写作的过程是教师以自己的教育教学活动过程为思考对象，对自己所做出的行为、决策以及由此产生的结果进行审视和分析的过程，是一种通过提高参与者的自我觉察水平来促进能力发展的途径。

换言之，反思与写作能力集中表现为两大能力，一是自我监控能力，二是教学监控能力。反思与写作过程一般包括以下四个阶段：

一、具体经验阶段

主要是使教师意识到问题的存在，并且明确问题的性质与结构。

二、观察与分析阶段

这个阶段，教师开始广泛搜集并分析有关的经验，特别是关于自己活动的信息，以批判的眼光反观自身，包括自己的思想、行为，也包括自己的信念、价值观、目的、态度和情感。在获得一定的信息之后，教师要对它们进行分析，看驱动自己的教学活动的各种思想观点到底是什么，它与