

# 践行思考

——满井中学教学论文集（下）

田俊杰 主编

CIP 中国电影出版社



ManJing  
Middle School  
CHANGPING DISTRICT  
北京昌平区满井中学

# 践行思考

——高中数学教学论丛书（四）

张维忠 主编

高中数学教学论丛书



教育部  
高中数学教学论丛书  
张维忠 主编

# 践行思考

——满井中学教学论文集（下）

---

田俊杰 主编

**CFP** 中国电影出版社

2014 · 北京

## 图书在版编目(CIP)数据

践行思考: 满井中学教学论文集: 全2册/田俊杰  
主编, 一北京: 中国电影出版社, 2014. 4  
ISBN 978-7-106-03872-4

I. ①践… II. ①田… III. ①中学—教学研究—文集 IV. ①G632. 0-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053349号

责任编辑: 张 爽

书籍设计: 张 爽

责任校对: 乾 风

责任印制: 庞敬峰

策划总监: 张楚乔

策 划: 崔淑红

## 践行思考——满井中学教学论文集(上、下册)

田俊杰 主编

---

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路22号) 邮编100013

电话: 64296664(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部) Email: cfpvgb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京建宏印刷有限公司

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

规 格 开本787×1000毫米 1/16

印张/45 字数/600千字

印 数 1-1000册

书 号 ISBN 978-7-106-03872-4/G·0750

定 价 89.00元

# 目 录

田俊杰

校长治学心得

农村初中教师积极心态培养方法的研究..... 001

更新教学理念 全面推进教学改革..... 008

创设学生主动参与的空间..... 014

崔淑红

案例 2009

过程优化性有效教学月经典课例..... 022

专题总结 2009

音乐课精讲方案..... 032

专题总结 2010

“我与课堂”教学工作总结..... 035

读书交流 2010

读《最激发潜能的课堂提问艺术》有感..... 040

——音乐课堂提问案例分析

冯建明

案例 2009

导入案例..... 048

论坛交流 2010

数学组工作总结..... 052

专题总结 2011

课堂即时培训..... 055

读书交流 2009

读《教学机智——教育智慧的意蕴》有感..... 057

付焕玉

案例 2009

《旋转变换》案例分析..... 060

案例 2010

导课艺术的案例..... 076

黄家祺

案例 2009

精讲案例精选..... 081

专题总结 2010

初三体育考试中的一些应试技巧..... 098

专题总结 2010

小组合作训练在初三体育中的应用..... 100

专题总结 2011

初中体育学科激发学生主动参与课堂学习状态的方法..... 102

李劲娜

案例 2010

课堂提问的艺术..... 106

论坛交流 2010

外出学习交流..... 118

专题总结 2010

我与课堂之精讲..... 123

李雪莹

案例 2008

《行道树》教学设计..... 125

论坛交流 2010

“我与课堂” ..... 131

——课堂之我见

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 专题总结 2011                |     |
| 导学案的设计及要求·····           | 137 |
| 读书交流 2009                |     |
| 一则故事, 改变一生, 做一个幸福的人····· | 151 |
| 读书交流 2010                |     |
| 导课艺术读书交流·····            | 156 |
| <br>刘 超                  |     |
| 论坛交流 2010                |     |
| 初中信息技术课堂有效提问·····        | 159 |
| 论坛交流 2010                |     |
| “我与课堂”——期末总结·····        | 164 |
| 专题总结 2011                |     |
| 浅谈信息技术导学案中问题的设置·····     | 167 |
| <br>马爱平                  |     |
| 案例 2010                  |     |
| 美丽的色彩——色阶·····           | 172 |
| 论坛交流 2009                |     |
| 追问·····                  | 181 |
| 论坛交流 2009                |     |
| 课堂提问的艺术·····             | 184 |
| ——发展教师的有效提问技能几点思考        |     |
| <br>穆国京                  |     |
| 案例 2009                  |     |
| 有效精讲案例·····              | 186 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 论坛交流 2010               |     |
| 关于有效教学中精讲环节的思考与实践·····  | 189 |
| 专题总结 2010               |     |
| 三种课型的认识与实践·····         | 193 |
| 专题总结 2010               |     |
| 课堂提问的案例及分析·····         | 198 |
| <br>石 花                 |     |
| 案例 2010                 |     |
| 初一历史 隋唐时期的文化教学案例·····   | 207 |
| 案例 2011                 |     |
| 初二历史 《人类历史的黎明》教学案例····· | 218 |
| 论坛交流 2010               |     |
| 转变是关键·····              | 230 |
| ——我对课堂、学生的新认识           |     |
| 专题总结 2011               |     |
| 把握好方向盘·····             | 234 |
| ——学科导学案学习目标的设计与实施       |     |
| <br>王 丽                 |     |
| 案例 2009                 |     |
| 多媒体演示文稿交互功能应用·····      | 243 |
| 论坛交流 2010               |     |
| 最激发潜能地课堂提问艺术·····       | 250 |
| ——信息技术课堂提问案例及分析         |     |
| 专题总结 2010               |     |
| “我与课堂”·····             | 257 |

## 张莎莎

### 案例 2010

英语课堂导入案例····· 264

### 案例 2010

先声夺人····· 268

——初中英语导课例谈

### 读书交流 2009

教师要走进学生的心灵感化学生····· 273

## 张 雪

### 论坛交流 2010

我与课堂····· 276

### 专题总结 2009

提问的艺术（一）····· 281

### 专题总结 2009

提问的艺术（二）····· 288

## 张 玉

### 论坛交流 2010

《我与课堂》····· 298

### 论坛交流 2011

导学案中的要求和问题的设计····· 301

### 专题总结 2010

导入实例整理····· 310

### 专题总结 2010

初中思想品德课堂中的有效提问····· 314

## 赵 娟

### 案例 2010

化学实验中的压强问题..... 321

### 案例 2011

原子..... 325

### 专题总结 2010

三种课型的研究总结..... 333

### 专题总结 2010

初中化学课堂中的有效提问..... 336

## 朱小娟

### 案例 2008

怎样进行有效精讲..... 341

### 专题总结 2010

教学过程中二十个提问..... 345

校长治学心得

## 农村初中教师积极心态培养方法的研究

田俊杰

**内容摘要:** 心态就是一种内心的想法,是一种思维的习惯状态。荀子说:心者,形之君也,而神明之主也。意即心是身体的主宰,是精神的领导。古人云:哀莫大于心死。这就更进一步说明心态的重要性。生活中随时可见不同的人对同一件事持有不同看法,并且都能成立,都合乎逻辑。积极的心态可以成就人生,心存信念、心存感恩、学会赞美、肯于乐于甘于从小事做起是成就积极心态的必要因素。

一位哲人曾说过:你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭命运,要么是命运驾驭你。你的心态,决定了谁是坐骑,谁是骑师。一个人能否取得成功,关键就看他有没有健康的心态。成功者与失败者之间的差别是:成功的人始终用一种积极的心态去思考问题,用乐观的精神去面对失败,以向上的态度去支配人生。而失败者恰恰相反,他们的能力很大程度地受过去失败的阴影和对自己能力的怀疑的左右。

人生就如一段航程,消极心态者在整个旅途中都在晕船。他们无心观赏水边的美景,也不敢拾取沙滩上精致的珍贝,因此他们对旅程总是感到失望。在他们眼中,生活总有许多不平与坎坷,没有欢笑与乐趣。他们把失败的原因归咎于环境的不良或者命运的捉弄,殊不知真正让自己无法进步的是自己不健康的心态。正如一个成功的人所说:百分之九十的失败者其实不是被别人打败,而是自己放弃了成功的希望。

选择健康的心态,就是在你成功的时候不沾沾自喜、得意忘形,而是总结成功的经验,获取更大的成功;而在失败的时候也不垂头丧气、怨天尤人,而是思考失利的因素,避免再犯同样的错误。人总是要不断

进步，如果没有一次次难堪的失败，又如何能够品味到成功不易的喜悦与欢乐？人生不可能一帆风顺，正是因为有了这样那样的阻绊，生活才变得更加亮丽多彩。无论面对成功还是失败，如果都能够坦然一笑、从容淡泊，用自己的真心体会成功的喜悦或者失败的苦涩，反思曾经走过的路，那么继续前行的路灯必定会更加明亮。

健康的心态，对自己来说是一种力量、一份财富。人生旅途有时风平浪静有时波涛汹涌，虽然我们不能左右风的方向，但是我们可以调整风帆，让人生的航船沿着风的方向行驶，去感受云开月现的美好。虽然我们不能左右天气，但我们可以改变心情；虽然我们不能改变过去，但可以改变现在；虽然我们不能控制他人，但可以掌握自己；要引领教师树立积极的心态，我们主要在四个方面做了尝试并取得了积极的效果。

## 一、心存信念

信念是前进的动力，理想是精神的支柱。作为一名人民教师，我们要树立正确的价值观，应该牢记自己的神圣使命，热爱自己的事业，把全部身心都投入到教育教学工作中，把你的生命放在学生的生命里，把你和你学生的生命放在大众的生命里，如果这样，教师的心里就会感到踏实，生活永远激情四射，精神才不会空虚。然而对事业的孜孜以求，并不意味着都要有一个惊天动地的成就，因为人的能力机会是有差异的，教师应该正确认识自身的能力和水平，不要给自己设定高不可攀的奋斗目标。期望值和实现值的落差太大，就会造成失落感，进而出现悲观等不良后果。

拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事，会带给我们很大的启发。塞尔玛陪伴丈夫驻扎在了沙漠的陆军基地里，她的丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了，在仙人掌的阴影下也有华氏125度。她没有人谈天，只有墨西哥人和印第安人，可他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢下一切回家去。她父亲的回信只有两行，这两行信却永远留在她心中，完全改变了她的生活。这两句话是：两个人从牢房的铁窗望出去，一个看到泥水，一个却

看到星星。塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧，她决定要在沙漠中找到星星。她开始同当地人交朋友，而他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器很感兴趣，他们就把最喜欢但又舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她。她开始研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，并学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳。原来那些难以忍受的环境变成了令人兴奋流连忘返的奇景。是什么使她发生了如此大的改变？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但这位女士的心态变了。心态的改变使她把原先认为恶劣的情况变为一生最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并写下了《快乐的城堡》一书。由此可见，心态改变，行为就得到改变；行为改变，习惯就得到改变；习惯改变，性格就会得到改变；性格改变，人生的命运就会得到改变。

## 二、心存感激

有这么一段话：对曾经伤害过你、使你痛苦的人心存感激，因为他让你体验了人生；对你曾经伤害过的人心存感激，因为他让你学会了宽容；对给你幸福的人心存感激，因为他们带给你快乐；对所有你爱的和爱你的人心存感激，因为他们让你的生活丰富多彩。信任他人、原谅他人、宽容他人，你也快乐。多一分理解，多一分关怀。放弃冷漠，给予生命以新的激情，你会发现每天都让我们有所感动。

在我们的日常工作中，那些持有消极心态的教师常常抱怨孩子不听话，父母不理解，同伴不协助，爱人不体贴。工作中常常抱怨学生不完成作业，脑子愚笨，打闹骂人，成绩差；领导埋怨职工不得力；职工埋怨领导不理解，自己才能不能够很好的发挥。

我们应当感激父母，是他们倾其身心把我们带到这个世界上并抚养成人；应当感激孩子的不听话，是他们让我们的生活充满乐趣。试想一下，如果小孩子的行为像电脑程序一样周而复始地运转，你的生活还有什么意义？我们成年人就听话吗？正是因为这些不听话的孩子，才使我们生活充满激情与浪漫。我们应当感激我们的学生，因为有了他们，我们才

能有一份工作。我们应当感激那些不完成作业、打闹骂人的孩子，因为他们迫使你寻找新的教育方法，激发你的教育灵感与创新。只有他们才使你的工作充满活力与激情，是他们使你成熟，使你完美。我们应感激那些脑子慢、成绩差的学生，因为他们教会你忍耐，迫使你探索新的教育教学方法，迫使你更加细致的反思自己的教学。我们应当感激领导的不理解，因为他们在历练你的能力。历练你的独立创新，提升你的素质。对工作、对生活不能总是抱怨，而要感激。有人说：如果你常流泪，你就像看不见的星光，对人生，对大自然的一切美好东西，我们要心存感激。我们的人生就会美好许多。

有这么一句话：“一女孩因为她没有鞋子而哭泣，直到她看见了一个没有脚的人。”世间许多事，常常是我们没有珍视身边所拥有的，而是失去它时才悔恨。如果教师能心存感激，那么他就会很幸福。因为他每天都徜徉在天真纯洁的孩子们之间。他们那如花的笑脸、清澈的双眸、甜美的笑声，这些都会让人淡泊名利、心静如水。

### 三、学会赞美

莎士比亚曾经说过：“赞美是照在人心灵上的阳光，没有阳光，我们就不能生长”。心理学家威廉姆·杰就说过：人性最深切的需求就是渴望别人的欣赏。在人与人的交往过程中，适当地赞美对方，会增强这种和谐温暖和美好的感情，你存在的价值也就被肯定，使你得到一种成就感。丘吉尔曾说：你要别人具有怎样的优点，你就要怎样地去赞美他。”实事求是而不是夸张的赞美，真诚而不是虚伪的赞美，会使对方的行为更增加一种规范。同时，为了不辜负你的赞美，他会在受到赞扬的地方全力以赴。赞美具有不可思议的推动力量，对他人的真诚赞美，就像甘泉一样让人心灵滋润。因此，在生活和工作中，我们也应该这样，鼓励代替批评，让赞美来启迪人们内在的动力，自觉地去改缺点，弥补不足。这比你去责怪，去埋怨会有效得多。这样会使人们都怀着一种积极的心态。创造出一种和谐的气氛，而有利于事业的成功和生活的幸福。由衷的赞美所带给对方的愉快及被肯定的心情，也使你分享了一份喜悦和生

活的乐趣。

处于功利境界的教师，时刻想到是自己，虽然不排除也会做一些对别人有益的事情，但最终这样做的目的都是为了自己。一个教师一旦功利色彩浓厚，就会为各种荣誉所累，什么职称啊、先进啊、优秀啊……得到了还好，得不到就烦恼、闹情绪，好像什么都看不惯，就一切都对不住他。这种情绪一旦带到教室，带给学生的只有伤害，带给教育的就是亵渎。一旦选择了教师这一职业，就注定有了自己的教育对象。虽然教育的意义在于帮助别人，同时也是在帮自己。对于我们的教育对象而言，教育应作为一种力量而存在，教师就是寻求这种力量，运用这种力量的人。

人生的利益有许多，除了金钱还有形形色色的其他利益。如果教师一旦选择了追逐利益，那么他将把自己置于苦闷的轮回中，因为无论如何，也无论是在历史发展的任何时代，即使是被称为中国第一教师的孔子，如若把追逐功利放在第一位，那么从事教师这一职业都不是明智的选择。那么即便是依然从功利主义出发，为使自己免于苦闷，也应从功利境界出来，使自己置身于道德境界之中，把自己看做是社会的一分子，那么所做的工作就不仅仅是为自己，也是在为社会做事。这样，所从事的教育工作才会有意义，同时也就为自己在教育教学上的成就感到高兴，为学生的进步感到快乐，在付出与给予中感到满足。所以教师首先教育自己，然后再来教育学生，或在教育学生的同时也在教育自己。反观每一位优秀教师的成长，我们不难看出，反思始终是他们生活的重要组成部分。他们时刻反思自身的行为，并将所做的一切纳入自己内心道德之中。他们不但反思自己的行为是否符合道德标准，同时也在反思自己的学识是否足以与自己内心的道德准则相匹配，这就构成了一个教师人生发展的良性循环。只有这样，他的人生才是处于一种上升状态。

#### 四、肯于、乐于、甘于积极主动做优小事情

这里所说的小事情是指我们工作中经常被我们教育工作者忽视或不引起注意或已经司空见惯、见怪不怪的事情。我们常说教育无小事，但

实际工作中我们却常常把这些忽视了。虽然嘴里总挂着抓日常行为习惯，但实际上我们对孩子在学习生活中是否注意书写姿式、站姿，礼貌用语、作业细节，生活中能否自己整理自己用品、床铺，并做到不随手乱丢、排队无秩序、公共场所大声喧哗等等细节方面的问题，是否给予了足够的关注？所有这些都是我们作为教师每天都在面对的，而我们又花费了多少时间和精力去认认真真把它做完美，是我们没有认识到它的重要性吗？不是。关键是我们缺乏对这些事情做到精益求精的心态。就我们教师自身而言，在工作中忽视了自己教学语言的严谨性和准确性，导致说话随意；忽视了自身仪表，自己板书，自己的作业批语，评阅试卷；上课未准备齐教学用具以及偶尔的上课迟到；开会手机响，发信息。诸如此类的细小事情均会对学生产生巨大的影响。教师工作中表现出来的被动行为，如：照搬照抄上级领导要求，不总结自身工作特点去工作。工作中推一步动一下，而不是自己主动地去做事。地上有杂物，不能主动去捡拾；见到不文明的行为不知主动去管理；各科不能主动地搜集整理资料，主动精选材料；主动根据学生需求设计教学环节；发现学生问题不能主动做工作，不能主动与学生、家长、教师沟通，处处存在着等、靠、要、拖的行为和意识。所有这些都是消极心态带来的消极行为。

心态就是一种内心的想法，是一种思维的习惯状态。荀子说：心者，形之君也，而神明之主也。意即心是身体的主宰，是精神的领导。古人云：哀莫大于心死。这就更进一步说明心态的重要性。生活中随时可见不同的人对同一件事持有不同看法，并且都能成立，都合乎逻辑，比如同样是半杯水，有人说杯子是半空的，而另一个人说杯子是半满的。水没有变，不同的只是心态，心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同。因而环境与世界都不同。如对一个经常给教学惹麻烦的个别生，有的教师认为：我怎么这么倒霉，赶上了这么一个不可理喻的东西，烦死了。有的教师认为我很幸运，这正是给我一个展示自己能力、发挥自己潜能的机会。对同一个学生，两者截然不同的心态，肯定会产生两种完全不同的结果。

有一种心态叫自信，它可以使自卑者走出孤独角落，战胜困难。

有一种心态叫积极，它可以使消极者做事力求上进，勇往直前。  
有一种心态叫知足，它可以使贪婪者挣脱阴晴束缚，面向阳光。  
好心态是生活的需要，是事业的需要，是命运的需要。

**参考文献：**

1. 毕业：《让心态成就你一生》，中国商业出版社。
2. 韩娜：《找准自己的位置》，中国华侨出版社。