



一线 教师的修炼之道

在学校管理的过程中，细节是一种习惯，
是一种眼光，更是一种智慧。

青影◎主编

YIXIANJIAOSHIDEXTULIANZHIDAO



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

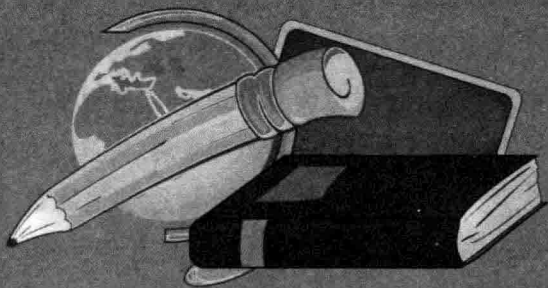


一线 教师的修炼之道

在学校管理的过程中，细节是一种习惯，
是一种眼光，更是一种智慧。

青影◎主编

EXIULIANZHIDAO



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

© 青 影 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

一线教师的修炼之道 / 青影主编. -- 沈阳: 万卷
出版公司, 2014.3

ISBN 978-7-5470-2581-9

I . ①—… II . ①青… III . ①中小学—师资培养—研
究 IV . ① G635.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 153782 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮 编: 110003

印 刷 者: 北京海德伟业印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店发行

幅面尺寸: 155mm × 218mm

字 数: 200 千字

印 张: 14

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜艳波

排版制作: 腾飞文化

书 号: 978-7-5470-2581-9

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284090 010-57454988

传 真: 010-88332248

E-mail: 200514509@qq.com

常年法律顾问: 徐涌 版权所有 侵权必究 举报电话: 010-57454988

如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 010-57262361

前 言

为了适应当代社会对人才质量观的新要求,在素质教育背景下,形成了以面向全体学生、全面提高全体学生的基本素质为根本宗旨,以尊重学生主体和主动精神,注重开发人的智慧潜能,注重形成人的健全个性,促进学生在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为根本特征的教学。面临这一新的严峻形势,作为一线教师,不管你是否伟岸英俊,是否靓丽动人,都应经过教师的修炼之道。

谈到一线教师的修炼,大家都会想到修炼教师的形象,事实上并不是这样的。教师的修炼,其实是教师的一种内在精神活动,是教师实现自我提升、自我完善的基本途径。要想用愉快的学习环境去唤醒学生的学习经验,激活学生的情思,以爱、美、兴趣、创造为要素,让孩子或其他受教育的对象感受到学习是有意义的、成长是快乐的,毋庸置疑,一线教师就必须得经过修炼之道。一线教师应不断地学习、研究、探索和反思;不断地追求、实践、创造;不断地完善自我、修炼自我、发展自我。

一线教师的修炼离不开心理修炼之道。在现行的素质教育下,对教师的素质要求要比常人高许多,但一线教师应累在身体乐在心里,让教育成为自己的一种精神享受,让自己变得健康、豁达、积极、向上,给予学生良好的亲和力和感染力,使学生在自己的带领下轻松学习,快乐成长。

一线教师的修炼离不开自我修炼之道。一线教师应不断自我

反思、自我修炼、自我总结、自我革新,要有自我发展愿景、不安于现状、富有终身学习的愿望与能力,从细节入手,逐步提升自我,使自己感悟教育的真情与真谛,收获教育人生的幸福与快乐。

一线教师的修炼离不开课堂修炼之道。教师向学生传授知识的主要途径就是课堂教学。所以一线教师应该组织管理好课堂,让课堂充满幽默的艺术,营造良好的课堂情境,让学生感受到课堂是一种享受,从而使学生高效完成学习。

一线教师的修炼离不开教学修炼之道。教师应该讲求教学的技巧和方法,激发学生的学习兴趣,带动学生学习的积极性和主动性,使得学生达到素质教育的要求,得到身心素质的充分发展。

一线教师的修炼离不开真爱修炼之道。著名教育家夏丏尊先生就指出:“教育若没有情感,没有爱,如同池塘没有水一样,没有水,就不能称其为池塘,没有爱就没有教育。”因此,一线教师应进行真爱修炼之道。

一线教师的修炼离不开创新修炼之道。创新是民族进步的灵魂,创新是教育的利器,是教师教给学生最重要的东西。做一个有创新力的一线教师,培养出有创新力的学生。

本书将教育研究理论与实践紧密结合在一起,面向广大一线教师,让一线教师乐于阅读,并在阅读中思考、体味、领悟,从而增长教育智慧。

由于编著者的能力和水平有限,不足之处在所难免,恳请广大读者、专家批评指正。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 一线教师的心理修炼之道

修炼良好的心理素质	2
永存阳光心态	6
教育也是一种享受	9
让微笑伴随左右	12
学会摆脱职业倦怠的方法	16
扫除教师心理的障碍	19
我的情绪,我控制	22

第二章 一线教师的自我修炼之道

优秀教师的三大特质	26
-----------------	----

教师应该是不断学习的人	30
教师应该不断追求	34
不断积累智力财富	38
让自己做到最好	41
让阅读成为享受	44
表扬要讲求语言艺术	50
不断完善自己	54
凡事竭尽全力	58
为学生树立榜样	61

第三章 一线教师的课堂修炼之道

组织管理好课堂	66
让课堂充满艺术性	72
课堂要充满幽默的艺术	75
让学生自己去体验学习中的快乐	79
让学生互助学习	82
营造有效的课堂教学氛围	85
巧妙地处理课堂事件	89
构建高效课堂	96

第四章 一线教师的教学修炼之道

激发学生的学习兴趣	104
让学生在感动中积极学习	110
创设优美的教学环境	115
掌握双人教学模式	117
有时,“侧枝”也是一种至上的境界	122
让诗意在教学中萦绕	125
把握教学活动中的付出	127
要懂得身教重于言教	136
有教无类、因材施教	139

第五章 一线教师的真爱修炼之道

今天,我们更应该爱学生	142
给予学生同等的爱	146
激发学生的自信心	151
教育学生坦然面对挫折	157
让孩子懂得感恩	161
有时,教师也需要等待	163
让学生在评价中了解自己,发现自己	166
给孩子面对未来的勇气	172

第六章 一线教师的创新修炼之道

教育观念要创新	176
不要被传统的教育观念所束缚	180
要树立创新教育的理念	185
创设科学的教学模式	189
追寻课程变革的新要求	191
创新教育制度	198
打破学校教育的壁垒	203
教育的诠释不是分数	208
适应网络时代的要求	210



第一章 一线教师的心理修炼之道



引 语

心理问题向来就被视为一个神秘的话题，而一线教师由于其所从事职业的特殊性，心理修炼显得格外必要。所以教师应不断进行心理修炼，让自己阳光的心理如春天的大地苏醒般迅速地给予学生美好的影响。

修炼良好的心理素质

教师心理障碍不容忽视

教师，从古到今都应是受到人们尊重的职业，教师不但起到传授知识、传承文明的作用，还是学识渊博、经验丰富、道德高尚、积极向上、理智、稳重的典范，而且教师们所具备的各方面素质也是较常人要高许多的。但国内外的研究结果却表明，在心理精神健康方面，教师存在着一个不小的薄弱点——教师精神障碍的发生率比较高。

有资料显示，目前我国正常人群心理障碍的比例在 20% 左右。然而，不久前，据国家中小学生心理健康教育课题组采用国际公认的 SCL-90 心理健康量表这一工具，由心理学专业人士对 2292 名教师进行检测。检测结果，69% 的教师自卑心态严重，另外，嫉妒情绪明显、焦虑水平偏高等也是较突出的问题。另据上海市小学教师心理健康问题的一项调查显示，教师心理疾患检出率为 48%，与一般群体的“常模”相比，有 23.4% 的小学教师

超出“常模”2个标准差。

事例1：江苏省盐城市一名30多岁的男教师因解答不出学生的提问，竟然自杀身亡。据其家人事后介绍，这名教师这几天一直休息不好，心情也不好。

事例2：“我知道，我活着的时候是一个不讨领导喜欢的老师，我死了同样也是一个会让领导头疼的老师！”因试题题目超出大纲，江苏江阴一个年近半百的中年人，一个从教26年的老教师，在留下如此冷漠与愤恨的语言后服毒自杀，永远离开了校园。

事例3：宁波二中的一名副校长在风景秀丽的千丈岩纵身一跃，身后留下的遗书上说，自己工作压力太大，郁闷、压抑，实在忍受不了了。

事例4：2006年5月10日晚10时左右，浙江嘉兴平湖一位初中英语教师周君在杭州割喉自杀，年仅33岁。

事例5：“这学期，我不知怎么了，干事没头绪，遇事急躁，没有教好学生，心里很难受，感觉自己是在耽误学生，想起这些不如死了算了，因为我始终记得一句话：误人子弟，杀人父兄……”这是陕西省石柱中学一位年仅25岁长相漂亮、工作出色，又没有情感纠葛的女教师自杀前留下的遗书。但留在她寝室的遗书却显示，不能承受工作之重致使其产生了严重的心理障碍，最后走上不归路。“她是好老师，我们去殡仪馆时都哭了，没想到她会突然离开我们……”说起马老师，她教过的学生们泣不成声。

教师心理障碍，已成为一个无法回避的话题。

如此多的中小学教师存在着心理问题，不尽快采取具体措施解决，情况只会愈加恶化。目前对中小学教师心理健康的教育往往停留在从书本到书本的阶段，对教师形成健康人格的指导意义并不大，也

有一些老师根本就没有意识到自己有心理健康保护的必要。

如何提高教师良好心理素质

减少和消除教师的心理障碍需要全社会的关心、教育行政部门和学校领导的科学管理，以及教师个人的个性塑造方面的帮助等。

(1) 适当提高教师资格准入门槛

应该承认，在现行教师队伍中，确有一部分教师本身的素质特别是心理素质比较差，他们在走上教师工作岗位之后，更是背上了沉重的心理包袱，难以胜任教育、教学工作的需要。针对这一情况，应该从源头上抓起，采取种种措施吸收各方面素质优秀的人才进入师范院校，适当提高教师资格准入的门槛，国家有关部门应该通过对教师法和教师任职资格制度有关条款的修改和完善，明确把心理健康作为中小学教师任职资格的重要条件之一。

(2) 学校、教育主管部门要努力为教师营造和谐的人文环境

教师是社会生活中的一个弱势群体，工作过重，竞争激烈，事多就难免有错，作为文化人，他们又显得特别自负，因此他们更需要来自领导的人文关怀。教师又是一个特殊的文化群体，他们，特别是他们中的优秀骨干分子，都希望在事业上有所成就，都有着成为名师甚至教育家的冲动和梦想。作为校领导就应该保护、鼓励这种积极性，尽量采取种种措施使他们脱颖而出，圆他们心中的梦想。因此，要为教师创造良好的人文环境，进行人性化管理。多一点关心，少一点指责；多一点爱护，少一点挑剔；多一点人性，少一点奴性。

(3) 真正提高教师的经济和社会地位

安居才能乐业，教师也是人，需要基本生活保障，同样也需要发展，教师不应该成为贫穷苦难的代名词。解放前，一个大学教师拿 200 块大洋，就可以养活一家几十口人，可以住洋房用小车。更重要的是，有了足够的经济收入，就有了蔑视金钱和权贵的资本和勇气，从而可以保持自己的独立人格了。中国社会改革开放的重要经验是让一部分人先富起来，那么，让优秀教师过上优质生活，是不是也应该成为中国教育改革与发展的战略举措呢？只有经济地位的提高，才可能真正提高教师的社会地位，只有经济地位和社会地位的提高，才可能让教师职业成为让人羡慕的职业，也才可能吸引到优秀的人才加入教师行列。

(4) 教师自身要不断学习心理学知识，适当进行心理检测和心理咨询，从而提高自我调适的能力

教师肩负着“塑造新一代国民”的使命，如果教师自身缺乏健康心理，何以能培养出心理健康的学生？新世纪的教师应是人类的终极关怀者，新世纪的教育应是真正的“人的教育”！塑造学生完善的人格，使学生成为完全意义上的人，是未来教育特别强调的终极目标之一。未来社会评价一个国家兴旺发达程度的尺度已不仅仅是单纯的经济增长的指标与数字，国民精神振奋、国民人格完善等也被作为评价其发展水平的重要尺度。

为此，教师要加强自身心理素质的锻炼。古人云：师者乃人之楷模也，就是说，教师应该是全社会的表率。在心理素质方面教师也应当高于和优于其他行业的人，不然如何能担当起“人类灵魂的工程师”？

(周荣林)

永存阳光心态

素质教育对教师素质提出了更高的要求。不少家长把孩子送进学校就将孩子的教育完全托付给了教师，作为教师你要面对的不只是一个学生，而是他的整个家庭，你要操心的不只是他的学习，还有他的精神。教师承受着家庭、社会、工作等方方面面的压力，同时教书育人的职责使他们苛求完美。时间长了，他们就会变得敏感，就会产生强烈的自责乃至自卑，出现心理问题。国家中小学心理健康教育课题组对 2292 名教师抽样调查结果表明：51% 的教师存在心理问题，69% 的教师自卑心态严重。因此教师要以积极的态度面对教育教学中发生的任何事情，激情工作每一天，快乐生活每一天。所谓阳光心态，就是健康、豁达、向上、积极、具有亲和力和感染力的良好心态。

教师要热爱教育事业。热爱教育事业就能够全身心地投入教育工作，再苦再累心也甜；就能够具有高尚的精神境界，自觉抵制拜金主义、享乐主义、个人主义等不良风气的影响，与一切浑浑噩噩、敷衍塞责的工作态度，体罚、变相体罚学生和以罚代教、以教谋私等违反师德规范的行为决裂；就能够树立人民教师的崇高形象，在平凡的岗位上积极工作，为人师表，精心育人，无私奉献。教师一旦树立了热爱教育事业的思想，就必然产生一种积极向上的精神，这种精神就

会焕发一种勃勃生机，这种生机就会酿造出一种超然脱俗的气质，这种气质散发出的是一种品质的高雅，是一种工作的灵气，是一种阳光般的精神风貌。教师要投身教育工作，在教育过程中要积极推进素质教育，不断探索教学规律，改进教学方法；不断学习新知识、新技能，掌握过硬的为人民服务的本领，适应社会的发展和时代的变化。教师要在常规教学中把握好教学过程中的每一个环节，精心组织课堂教学，充分调动学生的学习积极性，不断提高学生的学习成绩，真正做到向课堂40分钟要效益，不断促进教学工作跃上新的台阶。教师不断进取，在教育工作中取得成绩，就会油然而生一种自信。

这种自信是成就感的象征，是与高傲截然不同的良好心态，这种自信是由内心生活丰富充实而派生出的一种阳光心态。

教师要有良好的亲和力。亲和力是团结协作的重要因素，是打造优秀团体的坚实基础。没有亲和力就不能和同事友好相处，没有亲和力就无法与人同心协力地共谋团体的进步和发展。

教师如何培养自己的亲和力？

一是摆正自己的位置。教师必须做到三个深刻认识，即要深刻认识自己是团体中的一员，不要和同事隔离开来；要深刻认识和同事融洽相处的重要性，不要孤芳自赏；要深刻认识自己的优点和缺点，既不要高傲自大，也不要妄自菲薄。充分认识了自己，也就能较好地摆正自己的位置，也就能较好地搞好人际关系，增强亲和力。

二是淡泊名利观念。随着社会的发展，对名利的渴求客观存在的，所不同的是有的人能正确对待，对名利看得比较淡，有的人不能正确对待，对名利看得比较重。没有了名利思想或许就没有了动力；名利思想过重了，又很可能造成包袱，成为自己工作的阻力。因此，名利思想不可以没有，但也不能过重，关键是

要掌握好这个尺度。要明白，名誉和利益往往是个人有意工作换取的无意收获，有意的索取往往徒劳。一个一心想索取、一心想获得名利的人是不能和同事平等相处的。

三是积极投身工作。一个事业心强的人，他的经历和心思几乎全在本职工作中。而一个全身心投入工作的人往往心境都是平和的，心态都是良好的，思想都是纯洁的，他不会脱离工作而陷身于错综复杂的个人利益矛盾中，这样的人和同事相处是自然的，关系也是融洽的。

教师要有强大的影响力。教师要以积极的心态、乐观的情绪去引导学生心灵的共鸣，从而有效地对学生施加积极的教育影响，促进学生不断进步，不断发展。教师深深地爱着学生，在他的眼里，每一位学生都是那么可爱。爱是双方的，教师爱学生同时也收获学生的爱。对教师来说，没有什么爱比学生对教师的热爱更有意义；没有什么情比学生对教师的感情更有价值。学生是最容易受感染的，从学生身上很容易看到教师的影子。教师积极向上，乐观开朗，从容镇定，永不言败，从心里流露出阳光灿烂，随时都有好心情，随时都有笑声和鼓励，久而久之，学生就会受到潜移默化的影响，在他们的脸上也会露出灿烂的笑容，内心涌动的自信和刚毅会激励他们度过快乐的一生。

教师有了高尚的思想境界、积极的工作态度、良好的亲和力以及对学生的强大影响力，就能始终保持阳光心态。只要有这种心态支撑着自己的精神，就能使自己始终友善待人，和学生融洽相处，和同事坦诚与共；就能用一个高尚美好的人民教师形象去影响学生，熏陶学生，使学生健康成长，全面发展。教师要保持阳光心态，与希望并肩，与快乐同行，共同走向美好的明天。

(高建新)