

协同教育（教师篇）



与孩子 同成长

张凤娟 主编

——给小学教师的一本书

Yu Haizi Tong Chengzhang

Gei Xiaoxue Jiaoshi de Yibenshu



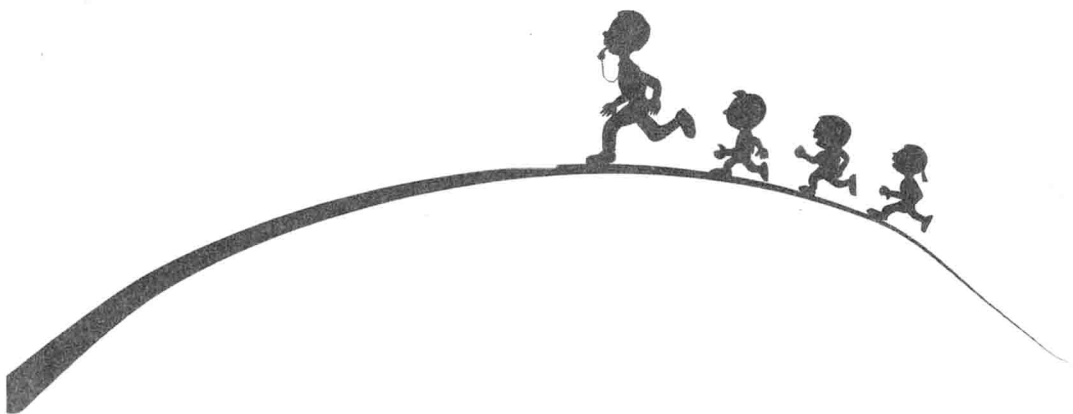
华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

与孩子 同成长

——给小学教师的一本书

Yu Haizi Tong Chengzhang
Gei Xiaoxue Jiaoshi de Yibenshu

张凤娟 主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

·广州·

内 容 简 介

本书是广州市沙面小学实施“协同教育”实践成果的全面总结。该校以“协同教育”为课题，坚持用先进理念引导教学，重视方法论的学习，积极改革创新，追求良好的管理水平和教育质量，取得了“百丈再百丈，攀登高峰上”的教学效果。

图书在版编目（CIP）数据

与孩子同成长：给小学教师的一本书/张凤娟主编. —广州：华南理工大学出版社，2012. 12

ISBN 978-7-5623-3570-2

I. ①与… II. ①张… III. ①小学教育—研究 IV. ①G62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 265196 号

与孩子同成长——给小学教师的一本书

张凤娟 主编

出 版 人：韩中伟

出版发行：华南理工大学出版社

（广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640）

http: //www. scutpress. com. cn E-mail: scutl3@scut. edu. cn

营销部电话：020-87113487 87111048（传真）

策划编辑：庄 严

责任编辑：庄 严 方 琅

印 刷 者：广东省农垦总局印刷厂

开 本：787mm×960mm 1/16 印张：12.75 字数：208 千

版 次：2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

印 数：1～3 500 册

定 价：30.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

《与孩子同成长——给小学教师的一本书》

编辑委员会

主 编：张凤娟

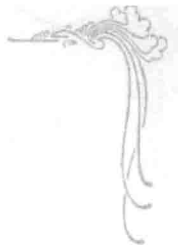
编写顾问：陈 锋 冯国文 郭巧智

编写小组：梁晓颖 黄碧芳 李晖飞 陈慧贤

 谢颖霞 包艳娟 王 慧 杨毅敏

 周瑞明 卢丽妍 肖仲雯

序一



一种全新的教育探索 ——“沙面小学协同教育丛书”序

自改革开放以来，教育领域的改革和科研蓬勃地开展着，取得了不少新的经验。然而这类教改往往与教育科研结合在一起推进，呈现出一定的“软性”，而且由于教育科研的复杂性，这类教改在许多问题上一直处于胶着的、进一步退两步的状态。形成这种状态的原因很多，其中一个十分重要的原因就在于思维的片面性，抓住一点，不及其余，例如，强调学生主体过度，以致否认教师主体；强调国外先进经验，以致否定国内教育传统的宝贵积淀；强调现代信息技术在基础教育的全方位应用，以致实际上否认基础教育，或者反过来，较为坚守传统而在事实上不接受改革……由于认识上的肤浅和实践上的纠结，不少学校搞了几年改革就偃旗息鼓，或者改弦易辙了。

从另一种现象看，“赏识教育”“快乐教育”“幸福教育”“成功教育”等课题研究，因其走进了学生心灵，关注学生的心理，也曾取得一时一域的效应，但由于缺乏理论支撑，甚至一开始在指导思想上有“猎奇”或急功近利的考量，这些时髦的、冠以科研头衔的教改试验鲜见长久的、广泛的“成功”与“幸福”！

这一切都表明教育改革需要科研支撑，同时也表明我们的教育科研存在不少问题：一是浮躁，什么都一哄而上，赶时髦。不少学校不是为了解决问题而申报课题，而是为了“点缀”和“装饰门面”；不少教师不是为了育人和自身发展的需要参与研究，而仅仅是为了评聘职称和晋级晋职。二是理论认识不准确，东施效颦。西方确实有很多值得我们学习的思想，但那些思想并不必然就是一条条普适的法则。实际上，每一个国家的教育都是在特定的环境中发展起来的。有些新理念、新观点本身就只是个人学



术见解，未经论证。离开特定环境、条件的试验应很慎重，更不能拔高夸大。三是缺乏顶层设计，没有一种以核心理念为指导、以理论论证为前提、以优势资源为基础、从高端开始的总体构想和整体营造计划。需知，我们对教育改革要有高屋建瓴的思考，更要有实现教育理想的蓝图。四是不遵循教育科学的科研规律，不作长期的个案跟踪和数量分析、统计的实验研究。育人的科学是周期很长、可逆性较低的科学，从事这方面的研究，要用说服力充分的个案跟踪的范例来说话，否则，短时期的定性分析和理论推演，严格意义上说只是一个教育理论的“假说”而已。

现在，我看到“沙面小学协同教育实验”的案例，解读这个案例，可以得到一些启发。人们也许感兴趣的是：从1993年开始酝酿破题，一直到2010年，十七八年了，社会在发展变化着，沙面小学校长换了几任，教师进出不少，这个学校仍一直挂着“协同教育”的旗帜不换，不但教育越办越好，而且他们的经验已经在珠江三角洲一批学校中开花结果。在调研和思考后，我体会到沙面小学的“协同教育”实验有以下几个特点：

第一是高屋建瓴。“协同教育”抓住了当代中国基础教育培训模式的根本弊端——以读书应试方式来培养“知识人”为目标，提出了以“协同教育”培养自我发展“自觉人”为目标的新模式。马克思认为“自由自觉的活动恰恰就是人类的特征”（见马克思《1844年经济学哲学手稿》第50页，1979年版）。“协同教育”的培养目标，就是要让学生在接受教育的过程中逐步成长为自我发展的具有人类特征的人。这个哲学高度的培养目标超越了传统教育的要求。

第二是思维辩证。辩证法历来强调有重点的两点论，不赞成一点论，也不赞同无重点的两点论。“协同教育”强调的目标是培养自我发展的人，这是抓住了重点。然而这个自我发展的人首先还是要接受教育（接受教师的引导：导定向、导运作、导调节和导激励）。学生在接受教育过程中逐步学会自我教育，形成一种独立的思维方式：“四自”（自定向、自运作、自调节和自激励）。这种思维习惯一旦形成，遇到工作上、学习上、人生中的问题时便能自然启动。“协同教育”强调的是师生协同、生生协同。这个群体协同的要义便是社会责任感，学生在群体协同中学会爱国、学会交往、学会共处，同时也就学会自我发展——生自协同。

第三是理论根深。许多教育研究都有各自的、具体的理论基础和出发



点，而“协同教育”的理论基础是具有世界观、方法论意义的“系统科学”和“协同理论”。沙面小学的“协同教育”设计出的“四导四自”操作方式是一种可以在德育、教学、教师发展、学生发展等领域普遍起作用的通用方式。例如，沙面小学的“教师自我发展学校”便是一个创举，沙面小学首先是学生的学校，同时也是教师的学校——以自觉学习为特征的学校。

第四是同专家长期合作。从1993年开始，沙面小学广开校门，根据不同内容、不同时期的要求，不断邀请多种专业的专家到校指导工作，有效地促进了学校发展。而在“协同教育”这个总领的办学思想、办学行为问题上，学校却始终如一地同几位专家保持着联系，认真研讨，这便使得“协同教育”思想能持续发展而又分阶段地表现在教育教学的不同方面。

总的感觉是，沙面小学的“协同教育”实验是一种教改科研结合的全新的探索；它不是学校局部的而是统揽全局的；它正力图避免基础教育的弊端而把中外优秀的教育经验有机融合，走出一条育人新路。如果“协同教育”能够覆盖家校协同，将会有更广泛的教育意义和社会意义。希望沙面小学继续探索，创造出中国基础教育新特色、新进步！

推而广之，基础教育要真正提高质量，形成特色，构建科研引领学校发展的新格局。从沙面小学的个案看，我们应该注意以下几点：

第一，在思路，要有“理念—理论—政策—实验—实践”一以贯之的清晰思路。要以理念更新为先导，要以“学生为本”、“课堂生成”、“教师专业成长和合力联动教化育人”等先进理念为指引。理念通常是一些教育思想的闪光点，它富有灵性和智慧。但它必须经过系统的创造，转变为理论性的、相对完整的体系，才具备政策化、制度化的指导能力，才具备教育参与改革实验的功能，才具备对接学术话语系统的一致性。同时，作为一个学校的管理者，需要内部政策、环境的优化，在这个关键的环节里，正确的理论指引、改革、校内制度的建设，会给学校的教学改革和科研实验带来动力和保障，从而给学校带来深刻变化，真正产生理念指引、理论指导的意义。

第二，在目标上，要有“认知—态度—行为—习惯（自觉）”的设定目标。首先从正确的科研认知开始，要认识到科研是基础教育创新发展的助推器：构建各具特色的教育模式，必须加强课题实验研究；创建学校品





牌，必须加强课题实验研究；引领教师专业成长，必须加强课题实验研究。在正确的科研认知基础上，形成正确的科研态度，即严肃、严谨和严密，客观、真实和准确，诚实、守信和宽容，执著、坚持和勤奋的态度。还要有正确的科研行为，讲究科学性与规范性，学术性和批判性。在此基础上，进而养成良好的科研习惯（自觉）。因为课题实验研究更看重的是研究过程、研究成果的质量和在实际中应用的效果，更看重提升教师研究能力和解决实际难题的能力。当达成科研自觉的目标时，学校和教师形成了积极主动参与科研的格局，学校和教师的持续发展能力就能真正确立，学校的育人功能和教师的专业素养就能全面地得到提升。

第三，在格局上，要重心下沉。要摒弃“高、大、空”的选题倾向，很好地结合自身实际，深度关注学校教育教学的重点、难点问题，以问题为切入点确定选题，提高研究的针对性和应用性；要整合专家力量，定期深入实验学校指导科研工作，最大限度地减少他们工作中的盲目性和不规范性。实现教师与学校的共同成长：教师成为研究型、专家型、智慧型的教师；学校成为个性化、特色化的学校。还要实现学生与家长的共同成长：学生超越自我；家长适应时代发展要求。教育科学研究的肥沃深厚土壤在学校、在教学过程、在师生互动共同成长之中。所以，教育科研是实践性、实验性极强的科学活动。我很赞赏苏联的教育家苏霍姆林斯基的追求恒心和教育科研真谛的实践：他在相当长的一段时期里，坚持留在学校从事教学科研和育人的工作，拒绝了多次上调和晋升性行政任命的机会；他实验一个班甚至一个年级，长期跟踪，系统研究，有全面的簿记数据，有生动的学生个案追踪分析。在这个基础上形成的教育理论很有说服力、亲和力和穿透力，用以指导教育实践取得了明显的效果。这一事例为我们重心下移、切入一线的科研活动树立了成功的典范。我希望，这种在一线和基层扎实科研的做法能够蔚然成风，届时，我们的学校和教师就一定是很专业的和有操守的，共同成长的学生就一定是善于适应而又勇于超越的。

是以为序。

教育厅巡视员教授、博士生导师 李小鲁

2010年8月



序二

沙面小学以科研创品牌的经验值得借鉴

——“沙面小学协同教育丛书”序

沙面小学从1994年开始，以“协同教育”为课题开展研究，至今已坚持了十七年，其间经历了三任校长，课题研究不仅没有中断，还不断扩展，步步深入，推动着学校的持续发展，最终使“协同教育”成为沙面小学的办学特色之一，升华为学校的亮丽品牌。

沙面小学本来就是广州的一所名校，以良好的管理和教育质量闻名。但他们并不满足，以“百丈再百丈，攀登高峰上”（郭沫若为学校的题词）的进取精神，以科研为龙头，带动改革创新实践，使学校的教育、教学质量更上了一层楼。

他们的基本经验值得借鉴。

第一，坚持以先进理念为引领。

教育理念，是学校发展的方向和动力，也是课题研究的灵魂。沙面小学在教育理念的确立和发挥其作用方面，做得很好。

“协同教育”的核心理念确定为“培养学生自我发展的意识和能力”。换句话说，实施“协同教育”的目的，一是为了促进学生主动学习，二是为学生终身自我发展打下良好基础。这一理念体现了教育以育人为本，以学生为主体的要求；符合当今我国基础教育改革的大方向，具有先进性；又适应沙面小学基础扎实、质量稳定，但需要进一步全面提升办学水平和办出特色的要求，具有现实性。

为了使核心理念不致成为空泛的口号，他们把它的内涵界定为“四自循环”。学生自我发展的意识和能力，是一种内部的心理过程和最终形成稳定的心理结构。它由自定向、自运作、自调节、自激励四环节组成，简称为“四自”，学生发展过程中，以自定向为引导，“四自”循环联动，



由低级向高级水平逐步提高。

他们还认为，教育工作是由教育理念、教育目标、教育内容（课程）、教育过程、教育方式方法等环节组成，各环节相互联系，组成一个有层级结构的整体，其中教育理念处在最高层次的地位，对整个系统起着引领作用，而教育理念又必须贯彻到下层各个环节中，才能有效地提升教育的整体功能。其实，十多年来，他们就是研究如何以先进的教育理念为引领，优化各教育环节，达到有效提升教育整体功能的目的。

“协同教育”理念是由校长、指导专家、教师共同研究，反复讨论后确定的，并形成了集体意识，统一了教师的行动，所以能坚持不懈，不因校长换届而中断，这是最终能形成品牌的关键。

第二，重视方法论的学习。

科研必须有理论指导，必须伴随理论学习，否则会流于肤浅和陷入盲目。而学校作为非专业科研单位，科研第一层次的目的和成果，是促进教师的专业成长，以培育优质的教师来培育优质的学生。因此，沙面小学在科研过程中，十分重视理论的学习，一方面努力寻求“协同教育”的理论阐释，另一方面又把理论学习作为促进教师自我发展的重要措施。

根据课题需要，并针对当前教改中存在简单化、片面化思维方式的问题，他们注重科学方法论的学习。系统科学是一个新兴的学科群，包括系统论、控制论、信息论、耗散结构论、协同学等，它和唯物辩证法相一致，而它的整体原理、反馈原理、有序原理等，以新的角度给人们提供科学的思维方法。因此，“协同教育”的课题研究，选择了系统科学为学习的主要内容，重点是学习协同学。

协同学是一种系统自组织理论，它证明：一、系统在对外开放的条件下，通过内部各要素（子系统）复杂的相互作用，自动组织起来，从无序到有序、从简单到复杂、由低级到高级地自我发展。二、系统之所以会自动组织，是由于内部各要素的势位不完全相同，在相互作用过程中，强势位的要素，会支配其他弱势位要素的行为，产生以强势位要素的行为为特征的、一致的集体行为，其机理称为“支配原理”和“协同效应”。而各要素遵从的集体行为“规则”，又进一步支配、约束各要素，强化协同作用。三、系统形成组织后，并非一切静止，内部各要素间仍存在合作和竞争关系，两者处于动态平衡，合作使系统趋向稳定，竞争为系统演化、发





展提供动力。

协同学为“协同教育”提供了坚实的理论基础：强调培养学生自我发展的意识和能力，符合自组织原理；强调教育理念在教育功能系统诸环节中的引领作用，符合支配原理；强调教育过程中，学生既自我发展，又师生互动、生生合作，符合协同原理和动态平衡原理。

学习系统科学更深层的意义，是帮助教师建构正确的思维方式。小学教育改革的热情一向很高，但往往受流行的二元对立的思维方式的束缚，容易走进误区。也有人对沙面小学的“协同教育”提出质疑，包括个别专家，他们总觉得小学生不可能自我发展，强调自我发展就会忽视教师的作用，强调学生个性自由发展就会妨碍集体主义教育，等等。沙面小学领导和教师，在学习系统科学和协同学的过程中，就较好地解决了这些问题。

例如，教育目的论，有社会本位和个人本位之争。协同学的观点认为，两者可以而且应该统一。社会是由个体人组成的群体，群体要约束个人的行为以保持稳定，但又必须发挥个体的活力才能促进社会发展，这是协同学描述系统动态平衡的观点。“协同教育”强调学生自我发展，其实包含了适应性素质和超越性素质两方面的发展，而且使两者协调，而教育过程也是十分注意传承和创新，个性化和社会化相协调。

又如，学生自我发展的意识和能力，是“协同教育”的培养目标。那么与平常说的德、智、体、美全面发展的目标是什么关系？“协同教育”认为，培养目标是多要素、多层次组成的系统，德、智、体、美基础知识技能的培养，是基础层次。这是必要的，但还不够，因而教改提出要教给方法、培养能力、发展智力，让学生学会学习、学会健身、学会做人，这是高一级的层次。然而这还是不够，因为方法的选择和能力的发挥，需要自我意识的导向、激励和调节，所以要培养学生自我发展的意识和能力，这又是更高一级的层次。从协同学的观点看，三个层次目标不是孤立，更不是互相排斥，而是互相协同，互相促进的，上级引领下级，下级服从上级。在教育过程中，从基础层次抓起，由低级到高级逐步提升，这是“协同教育”的目标整体观和发展观。

再如，师与生、教与学的关系，是教改要处理的突出问题。教师绝对权威当然不对，但近年流行的“双主体论”，也未能解决问题。从协同学的观点来看，学生个体作为一个独立系统，其发展服从自组织规律，可以理解为以学生为主体，但由师生组成的群体系统中，教师是强势位因子，





决定着教育过程的集体行为，从而主导和制约着学生的发展，所以教师的主导作用不应受到怀疑。问题是教师的行为受更高级的强势位因子的支配，那就是教师的教育理念是否正确，要把学生导向何方？还是那句老话，“教改的关键在教员”。当然教师的行为也受教育制度、方针、政策和社会思潮的约束，这又是一级支配一级的原理。沙面小学的“协同教育”，把师与生、教与学的关系，表述为“四自”与“四导”的协调，为了培养学生自定向、自运作、自调节、自激励的意识和能力，教师就着力导定向、导运作、导调节、导自励。“导”和“自”的比重，随学生年龄增长而调整，从多教到少教，最终达到教是为了不教的目的！

第三，积极改革创新。

按协同学的观点，学校的课题研究与改革创新实践，都是学校自我发展所必需的，两者应高度协同，从不同角度发挥各自的作用，以收到最好的效果。学校自我发展同样需要“四自”循环，科研可以提高理性认识，帮助学校自定向，起引领作用，而改革创新实践，就是自运作，使学校发展的理想目标变为现实。

沙面小学的改革创新，是在课题研究过程中逐步展开的。学校先后进行了改进课堂教学、优化学科课程、建设校本自我发展课程、活化班队教育、实施协同管理、促进教师自我发展、加强家校协同等一系列的研究和实践，取得了许多经验和成果。

这些内容都可以说是“协同教育”的子课题，它们把总课题的研究和实践的结合具体化了。它们的共同点，都是以培养学生自我发展意识和能力的理念为引领，同时又根据子课题不同的特点，运用协同学的思想方法，处理好各种关系。例如，课堂教学，处理好“师生协同”、“生生协同”、“生自协同”的关系；协同管理，处理好校长主导、全员参与（包括学生）、分层管理、自我管理的关系；教师自我发展，处理好自主学习、组织学习、专业指引的关系，等等。

以科研导改革，以改革促科研，理论和实际结合，这是沙面小学打造品牌的成功之路！

广州市教育局局长、沙面小学课题组专家 郭巧智

2010年10月9日



序三

校长的话

在我的心中，一直梦想着有这样一所理想的学校：所有的教师和学生都能在这里很快乐地学习，课堂有活力，学生有活力，教师有活力，校园里的每个人都能感觉到自己的重要性，都对自己充满信心，都具有自我发展的能力。正是怀着这样一份理想与追求，从1994年参与沙面小学“协同教育实验研究”，担任第一个实验班的班主任开始，到现在担任沙面小学校长，十八年来，“协同教育实验与研究”从未停步！

协同教育是借鉴协同学等自组织理论，强化教育过程中的“协同效应”，以培养学生自我发展能力为核心，促进学生素质充分、全面、和谐发展为目标的教育。

1994年，学校从培养学生的自我发展意识与能力入手，通过德育活动、教学活动、自我发展活动等工作版块，以自定向、自运作、自评价、自激励等因素构成的“四自”循环发展机制，强化学生个体素质内部的协同效应、群体系统的协同效应，促使学生素质充分、全面、和谐地发展。经历了十年的研究与实践后，我们深刻地意识到：要更进一步地推进学生的自我发展，还有一个很关键的要素——那就是教师。只有把教师自我发展的意识和能力调动起来，才能更好地促进学生的发展。2004年，我们建立起“沙面小学教师自我发展学校”，通过培养教师自身的自我发展意识和能力，更好地为协同教育的最高追求产生协同一致的运动。2006年，我们又开始探索“家校协同管理”的模式和机制，通过成立“沙面小学家校协同委员会”，使家长的“离散”状态，得到同步互补，协同一致地为学生的发 展服务。

现在，我们正以国际化的教育视野，借鉴协同教育的理论，通过吸纳东西方教育的合理价值观，强化学校教育活动中课程资源、师生发展、环境等各因素的“协同效应”，以培养教师、学生、学校的自我发展意识和能力为核心，以促进师生素质自主、全面、和谐发展为目标，实现人的自



由发展和社会化的有机统一。并在小班化教育环境下，有效地实践教师个性化的“教”，关注每一个学生的生命质量，关注每一位学生的个性差异发展，关注每一层面教育过程细节孕育的教育因子，形成教与学的和谐统一，达到“充分发掘学生的个性潜能优势，促进学生的自我发展”的最终目标。

十八年来，我们以学校教育及学生素质系统内起主导作用的三个最活跃、最本质的要素：学生自身、教师和家长为切入点，通过强化各要素的“协同效应”，使系统各要素产生协调一致的运动，推动学生的自我发展，取得显著的效果。学校先后成为“全国绿色学校”“全国语言文字规范化示范学校”“广东省书香校园”“广东省安全文明校园”“广东省体育特色学校”……学校合唱团连续十届荣获广州市合唱比赛一等奖；游泳队人才济济，不少队员被选送到区市体校、广东省游泳队乃至国家游泳队；体操队参加“广州市首届艺术体操比赛”几乎囊括了所有的金牌，荣获团体冠军；“语言艺术团”培养了不少全国“故事大王”“演讲冠军”……教师队伍茁壮成长，学校被评为“广东省职工职业道德先进单位”“广州市模范先进单位”……我本人也随着“协同教育”的不断发展，从一个普通的语文教师、班主任，逐步成长为“广东省特级教师”“广州市名校长”“政府特殊津贴专家”……

手捧着协同教育的丰硕成果，我由衷地感谢学校专家组的原广州市教育局党委书记郭巧智、广州市教科所陈峰教授、冯国文教授，感谢他们十八年如一日地深入学校开展研究工作，对沙面小学给予高屋建瓴的专业指导！我也由衷地感谢沙面小学老校长徐楚之、邹煊享，感谢他们的开拓进取，为沙面小学打下良好的发展基础！我更由衷地感谢广州市荔湾区的教育行政、科研部门，感谢他们对沙面小学发展的关心与支持！感谢沙面小学的老师、家长、孩子们，感谢他们同心协力，共同成长！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！”任职校长让我明白：学校办学和管理的探索不是一蹴而就的事，路还在前面，我应更加努力！

广州市沙面小学校长 张凤娟

2012年9月

写在前面

幸福追逐 协同成长

同是教书一辈子，每个人的收获都不一样。有的经过岗位适应之后就一成不变，真有“明日复明日，明日何其多”的感叹；有的却不断进取，总是把已经熟悉的教案又再备课一遍，对遇到的老问题总是追寻新的答案。两种心态，呈现了两种教师的状态；两种状态，又影响着教师的幸福感。

幸运的教师有着相同的幸运，那就是所任职的学校是一所开明的学校，学校的领导不仅仅是学校制度的维护者，而且是教学改革的促进者和推动者。进取的学校会选择适当的教育改革主题并持之以恒地追求，高明的领导会对教师提出“一浪高过一浪”的要求，让教师从职业提高到“专业”，更从“专业”提升到“事业”乃至“志业”的状态。教师因此有了一种外在的导引和感染，教师也会自觉走向“更高”。

幸福的教师有不同的幸福，或者是在自己的成长之中找到了方向和目标，或者是遇到了可遇不可求的良师益友，或者是获得了某种难得的机遇……在我们看来，在课题研究中寻觅到学生成长的真谛，发现教育教学的规律，绝对是追求做教师的幸福的一种捷径。因为，教师在其中，播种的是爱心，收获的是成长。

那么，作为教师，怎么样使自己成为幸运儿，去追逐自己的幸福呢？

人生的幸福：视成长为一生的追求。

我们要做命运的主人。从根本上说，好教师不是靠培训出来的，好教师是自己成长起来的。要站在对自己真正负责的角度来认识、实践自己的发展，把外在的要求加以分析和内化，转化为自我发展的认识和动力；从增强自己的职业竞争力的角度自我加压，牢固树立“我要发展”的意识。

要像对待爱情、追求人生幸福一样去主动追求自我发展，挖掘自身的

核心价值观的内在力量，尽力释放出来。为此，要时常跳出教师职业观察自己，跳出教育教学审视自己，跳出自己的现状反思自己，寻找并强化自我发展的动力。

教师要提升生活和工作的质量，就要把每天的学生看成新学生，把帮助他们提高当成一个新任务，把教与学当成刺激自己成长的好机会。

规划的力量：成长的助推剂。

教师制定适合自己能够完成的职业生涯规划和专业发展规划非常重要。规划可以帮助教师成长得更加有序和有效。在审视的基础上主动设计自己的职业生涯、专业发展，按照职业生涯发展阶段的一般规律和教师专业发展的一般特质，给自己适度地定位；按照自己所处的人生阶段和职业发展阶段的特点，对自己的各个方面做出目标设计，并依照年度做出平衡自己生命的多角色规划并积极实施。在专业发展的规划制定方面，可以聚焦于自己的专业兴趣点、特长点、学校要求点以及资源供给充足点。

牢牢抓住建构自己的个人理论和教育教学风格这一核心来规划。以扬长避短（或者某些方面的扬长补短）为主导，设定区别于人且易于达成的特色化发展目标，吸收对自己专业发展有益的知识、技能，在自己的起点上起步，锤炼自己独特的教学“绝招”。

制定职场养生计划。教师要关注自身生命的可持续发展，平衡事业、学习、家庭、健康等各个方面的要素，在奉献的同时珍惜个体生命，懂得职场养生，保持教师职业生命的活力，追求教师自我发展的可持续性。

关注家庭成员的生活幸福，创造自我发展的小气候。平衡教师职业角色和其他角色的关系，平衡自己对教师职业和家人的付出，最大限度获取家人的支持，让自己安心、舒心、放心地发展。

学会选择：我的成长我抓主意。

用自己最喜欢的方式和最擅长的方法学习。不同类型的教师喜欢不同的学习方式，有的喜欢观摩学习，有的喜欢理论学习再实践，有的喜欢听而后做，有的喜欢做后感、惑而学，有的喜欢在交流之中学，有的喜欢自己“悟”……教师的自我发展期待着用自己最熟悉、最自动化、最擅长的学习方式，去取得最有效的学习效果，去形成像“每天要吃饭睡觉一样”的自觉学习的终身习惯。

重视机遇、创造机遇、抓住机遇。无论在学校内部还是在学校外部，

都存在着一些专业学习、专业表现的机会，教师要珍惜机会，视机会为自我发展的机遇，为机遇的到来做好准备。同时，教师要主动在各类专业学习、交流活动之中创造促进自己发展的机遇，并抓住它、利用它发展自己。

抓住关键：学会成长。

牢牢把握关键时间、关键教育事件对自身的积极影响。每个教师要主动、有意识地参与到有重要意义的教育事件之中，积极搜寻对于自身发展和专业素养发展的价值，认真反思，举一反三，让其价值最大化，放大身边的专业资源效能，实现教育观念的变革、知识结构的更新、问题解决策略的增进和教育艺术的提升。

建立教师个人档案、写自己的教育传记。抛弃旧的档案观，从个人生命历程的“留痕”角度认识个人发展档案的建设，以职业生涯规划、年度计划、教案集、教育日记、课后反思、研究论文、教学随笔、教育案例、讲座、演讲材料、公开课教案、课件等多种体裁，反映各类教育题材，借助电脑、网络和其他的信息技术生动地留下自己各个方面的成长足迹。

进入团队：广交朋友同发展。

教育事业是一个群体的事业，只有当群体中的每一个人都自觉奋进而又彼此相知互助，为了学生发展这个共同愿景协力同心时，教育理想和个人追求才有实现的可能。

一个教研组、备课组、年级组，是由相同相近专业或者不同专业不同特长的教师组成的。共同的任务——教好某一学科或者带好某个年级让我们走到了一起，在这个团队里，每人都有自身的任务同时又有共同的责任，为了这共同责任和各自责任，教师既要贡献自己的才智又要彼此学习，更要在某项活动或工作中彼此协作。

更进一步，教师要以爱心和尊重来对待学生，把学生视作具有朝气的生命主体，以平等的态度同他们交朋友，激发他们努力向上，听取他们的建议，改善自己的工作。同时，教师还应与家长建立良好的关系，让他们了解教育，参与教育，在与家长的互动之中吸取成长的智慧。

持续反思：不断创新自我。

记录自身成长的点滴，自己做自己的导师，这条“腿”支撑着教师自身的价值观的更替，支撑着教师专业技能的提升，也支撑着教师自身境界