

优秀教师

YUXIULIAOSHIXINXIANZHIWUJIAZHIBH66GETHUNG

实现自我发展的30个途径

高操 / 编著

如果可能，我愿意就这样坐在教室一角，伴你们走过整个学习旅程，伴你们欢笑，陪你们成长，看你们羽翼渐丰。如果不能，我也愿意一直关注你们的成长，期待你们的进步，静候你们的佳音。

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

优秀教师



QIUXIUSHIJIANYIZHONGZHANYI GAOGETIJIANG

实现自我发展的30个途径

高操 / 编著

如果可能，我愿意就这样坐在教室一角，
伴你们走过整个学习旅程，伴你们欢笑，
陪你们成长，看你们羽翼渐丰。如果不可
能，我也愿意一直关注你们的成长，期
待你们的进步，静候你们的佳音。

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

© 高 操 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀教师实现自我发展的 60 个途径 / 高操编著. --
沈阳: 万卷出版公司, 2014.3
ISBN 978-7-5470-2543-7

I. ①优… II. ①高… 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 153722 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: 邢和明

排版制作: 腾飞文化

书 号: 978-7-5470-2543-7

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

发展是我们对自然和社会进行认识并且不断地对自我进行完善的一个必经之路。无论一个人、一个团体,还是一个民族、一个社会,只有不断地发展,才能跟上时代的步伐,才能进步。

21 世纪是人的自由发展成为严肃主题的世纪。我们这个时代最主要的特征之一就是发展。未来社会是知识社会、学习社会、教育社会,每一个人的一生,从童年到生命终止,都要不断地发展、完善。这些特征和要求更显示了优秀教师自我发展的重要性,也使优秀教师面临着千载难逢的机遇和严峻的挑战。

日新月异的社会需要优秀教师有更高的为师能力。优秀教师如果实现不了自我发展,就很难实现高质量的教育,所以优秀教师不但要有知识,而且还要有理想、有专业追求;不仅要有能力,而且还要有道德、有素质;教师不仅要懂得教学,并且还要将育人工作做好……要实现自己的全面完善和自我的不断发展。

为了让优秀教师实现自我发展,本书详细地提供了 60 个途径。

优秀教师全新教学发展的途径。引导您对教学进行不断的更新,教学中讲究策略,令学生们能够在轻松愉悦的心态中好好学习。

优秀教师高层专业发展的途径。引领您去创新、与时俱进、追求完美,使您更具智慧,成为专家型教师。

优秀教师情感生活的发展途径。引领您去作生活的主人,平静、坦然地去丰富自己的生活,使自己的生活更加有滋有味。

优秀教师人生德行发展的途径。引领您实现人生的光辉,令全天下

的桃李都能够如沐春风。

优秀教师人际关系发展的途径。引领您积极主动地处理人际关系，坦然自若地面对各种人际关系。

优秀教师心理健康发展的途径。引领您学会自我心理疏导、调整自我心态、完善心理素质，使自己勇于承担并出色完成工作任务。

我们都很清楚，铁杵磨成针和滴水穿石都不是一朝一夕能够完成的，同样的，一名优秀的教师想要很好地实现个人自我的发展也不是能够一蹴而就的，更不会有什么灵丹妙药。但是，奇迹取决于每一个想实现自我发展的优秀教师的点点滴滴的努力。在此由衷地希望每一位从事教育教学工作的优秀教师都能够通过自己坚持不懈的努力实现自我的不断发展。

由于时间的仓促、编者的学识有限，书中难免有错误、不当和疏漏之处，恳请广大读者批评、指正。

目 录

前言	1
第一章 优秀教师全新教学发展	1
途径 1. 更新教育教学观念	2
途径 2. 教学要互动,构建一个“好课堂”	3
途径 3. 课堂教学要讲求方法	8
途径 4. 课堂上要幽默	11
途径 5. 教师要培养教育创新能力	15
途径 6. 教师要保持永远不变的激情	17
途径 7. 教师要调动学生积极性	20
途径 8. 教师要让课堂活跃起来	24
途径 9. 教师要具备课堂管理能力	28
途径 10. 教师教学要教到深处	30
途径 11. 教师要在教学过程中发现问题	33
途径 12. 教师教学要有策略	35

第二章 优秀教师高层专业发展	41
途径 13. 教师要掌握教育创新本质	42
途径 14. 教师要促进专业发展	44
途径 15. 教师要有智慧	46
途径 16. 教师要自我完善	48
途径 17. 教师要跟上时代的步伐	53
途径 18. 教师要在科研中发展自己	55
途径 19. 教师要竭尽全力,自我超越	57
途径 20. 教师要学习理论,坚持正确目标	61
途径 21. 教师要有思想	63
途径 22. 教师要打造自我的核心竞争力	66
途径 23. 教师要向专家型教师迈进	69
 第三章 优秀教师情感生活发展	 73
途径 24. 教师要掌握好自己的情绪	74
途径 25. 教师要多读书,提升语言积累	77
途径 26. 教师要懂得有瑕才是玉	81
途径 27. 教师要学会奉献	87
途径 28. 教师要爱学生	89
途径 29. 教师要用情感的沟通填平“代沟”	92
途径 30. 做学生的良师益友	97
途径 31. 教师要做到有教无类	101
途径 32. 教师要保持平和的心态	104
途径 33. 教师要坦然地面对生活	105

第四章 优秀教师人生德行发展..... 113

- 途径 34. 教师要有责任心..... 114
- 途径 35. 师道需长存..... 117
- 途径 36. 教师要爱岗敬业..... 120
- 途径 37. 教师要树立自己的威信..... 123
- 途径 38. 教师要强化职业素养..... 128
- 途径 39. 不断进取,不断学习 132
- 途径 40. 教师也需要境界..... 135
- 途径 41. 教师要做诚实守信的人..... 139

第五章 优秀教师人际关系发展..... 141

- 途径 42. 教师应具备基本的交往素养..... 142
- 途径 43. 让师生关系永远阳光灿烂..... 144
- 途径 44. 教师要与学生心灵沟通..... 151
- 途径 45. 教师要把握与学生沟通的方法和技巧..... 153
- 途径 46. 教师交往要端正态度..... 155
- 途径 47. 教师要构建和谐的师生关系..... 159
- 途径 48. 教师要建立和谐的同事关系..... 162
- 途径 49. 教师要与领导处好关系..... 170
- 途径 50. 教师要学会与家长交往..... 172
- 途径 51. 教师要学会有效沟通..... 175
- 途径 52. 教师要具有团队精神..... 180

第六章 优秀教师心理健康发展·····	183
途径 53. 教师要学会自我心理疏导·····	184
途径 54. 教师要培养心理素质·····	186
途径 55. 教师要自我完善心理素质·····	188
途径 56. 教师要矫正心理问题·····	192
途径 57. 教师要疏导自我的心理压力·····	197
途径 58. 教师要学会应对挫折、焦虑、冲突·····	203
途径 59. 教师要懂得调适情绪的基本方法·····	207
途径 60. 教师要进行自我激励和反思·····	214



第一章 优秀教师全新教学发展



引 语

随着世界范围内教育改革浪潮的发展,优秀教师的教育概念不再局限于职前教育,而是对优秀教师提出了更高的要求。处于 21 世纪的教育教学需要优秀的教师能够具有一份全新的教育教学方案,需要那些优秀的教师能够走在世界发展的前端,引领着学生们步入更加光明美好的未来。

途径 1. 更新教育教学观念

1. 树立终身学习的观念

所谓终身学习指的就是我们每个人一生都要不断地进行学习。从幼年、少年、青年、中年直至老年,学习将伴随人的整个生活历程并影响人一生的发展。这是不断地发展变化的客观世界对人们提出的要求。人类从诞生之日起,学习就成为整个人类及其每一个个体的一项基本活动。如果不进行学习,我们就没有办法对自然进行认识和改造,也没有办法对这个世界进行认识和适应;不学习,人类就不可能有今天的一切进步。

长期以来,教师的教育概念仅局限于职前教育,这种“一次性”的师范教育难以适应教师未来教学生涯的发展需要。随着世界范围内教育改革浪潮的发展,1965 年法国教育家保罗·郎格朗在巴黎召开的国家成人教育推进委员会上正式提出了“终身教育”这一思想,它迅速得到世界各国的认同,教师成为最先感受终身教育的社会职业之一。发达国家为此不断对师范的教育范围进行拓宽,并且引进了教师教育的理念,在教师教育教学的领域引进了“终身教育”的概念,将教师的就职前的培养以及教师的培训有机结合在一起,令教师的教育终身化,贯穿在教师整个的教育生涯当中。在终身教育思想的影响下,教师专业化受到了人们的高度重视,并发展成为一个日益引人注目的研究领域。

自 20 世纪 80 年代,特别是 90 年代以来,世界各国无不关注教师教育,教师教育成为全球教育改革的突破口,其目的是为了推动教师专业化发展,其焦点就是教师教育问题。21 世纪的教育给教师提出来的要求是,需要教师能够终身不断地学习,不断地进行自我更新和完善,教师不仅仅是学科的专家,并且还要成为教育领域的专家。而专业化教师队伍建设的关键是:具有终身学习理念,拥有自主学习、自我学习能力的教师

群体。因为终身学习已成为未来每个社会成员的基本生存方式,那种“一朝学成而受用终身”的观点已经过时,人们再也不能只通过一段时间的集中学习,获得一辈子享用的知识技能。唯有主动地掌握全新的概念,学习新的理论,对新的问题进行不断地研究,培养自己对于新环境的适应能力,才会令自己终身受益。

“终身学习”不是一句空话,它要求自觉地融入教师的工作中,扎根于教师的生活中,通过学习去主动适应社会和教学的变革,参与课程的改革,追求适应时代要求和自身特色的教学风格。

2. 要树立起一种不断对新课程理念进行适应的意识

①积极参与培训及教师的反思性实践的意识;

②教师要有“注重培养学生的独立性和自主性”,促进学生“主动地、富有个性地学习”的意识;

③身为教育工作者,一定要大胆并且自觉地对一些指令性的课程范式中形成的清规戒律进行突破,要以一种创新者的姿态塑造一种个性化的课程意识;

④教师要有突破课程既有范式、更新课程因袭套路的教育智慧,上好“自己的课”,包括自主设计、选择、开发和实施“自己的课”的意识;

⑤身为教师,要懂得积极主动地构建出同社会、世界以及我们日常生活的广泛联系,要努力开发一些具有学科特色的课程资源意识,而对于这些意识的强化的过程都与教师的集体研讨是分不开的。

途径 2. 教学要互动,构建一个“好课堂”

一个好课堂一直以来都是教育教学管理者所关注的,同时也是教师所不断争取的,更是学生们所期望的,那么,教育工作者应当如何构建一个好的课堂呢?

搜索正确的课堂元素是构建“好课堂”的前提。所谓正确的课堂元素在这里指的是教师在课堂上组织教学活动的依据,它主要包括“好课堂”的标准、“好课堂”的文化和“好课堂”的艺术等。判断一个好课堂的标准,是不仅仅把课堂当做传播知识的一个平台,并且也要将课堂成为知识构建以及形成的过程。在这样的过程中,知识既可以由教师的经验和兴趣生成,也可以由学生的经验和兴趣生成;在这样的过程中,学生被允许与别人交流自己的生活故事,与同伴一起分享自己进步的快乐,同时也体验同伴发展的喜悦;在这样的过程中,给予了学生一些适当的压力以及动力,从而感受到一些挑战,凭借自己的努力达到能力、技能以及思想水平上的提高;在这样的过程中,全班具有不同能力的学生均受到关注,学生不会因为其资质不同而形成关系尖锐的等级,每一位学生都会将自己的潜力发挥到极致;在这样的过程中,学生们感到学习很愉快,并且能够积极主动的进行探求,并及时做出对自己的评价,而教师所做的就是保证学生们学习的行为得以顺利的进展,可以说教师不仅仅是在传授知识,更是在教育学生。

1. 积淀“好课堂”的文化让学生接受熏陶

“好课堂”的文化在这里主要指教师使用恰当的课堂语言,鼓励学生敢于质疑、追问、合作和参与。

一方面来说,好课堂中教师对于语言的运用是非常讲究的。首先,它注重使用语气委婉、温和的一般疑问句,而尽量避免语气生硬的祈使句,如“xxx,请把门关上,好吗?”而不是“xxx,把窗户关上”;其次,它注重使用“我”的感受而尽量避免强调“你”的行为,如“我不喜欢上课说话”,而不是“xxx,不要说话”;再次,教师的语言运用要善于在课堂上对事不对人,要将“上课吃东西的同学给我站起来”改成“同学们在上课的时候吃东西是不正确的”。另一方面,“好课堂”的学习氛围是催人奋进的。教师为学生的学习创造了一个敢于质疑、追问的环境,设置了一个勇于参与、合作的情景,让学生一走进这样的课堂,就会产生一种条件反射——主动学习、积极合作,善于发现、提出并解决问题。学生们学会了在一个

恰当的时候要向教师请求帮助,而教师也要学会掌握对学生提供帮助的最好的时机。

2. 掌握“好课堂”的艺术让学生体验美感

“好课堂”的艺术在于教与学的过程往往给学生以“山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村”的动态感觉。教师在上课从事教学的时候,一定要注重平淡和激情之间的相互转换,更要注重表情上喜怒哀乐的转换。教师“教”的内容不能一味地平淡无奇,也不能一味地饱满激情,教师要给学生充分思考的余地,同时还要用激情同化学生、感染学生,让学生全力学习。教师在上课的时候,还要选择一些适当的时机给教学的内容增加一些调味剂,而这里所谓的调味剂就是要求教师在讲课的时候穿插一些历史故事、奇闻轶事、幽默笑话或者是教师自己杜撰的小故事等,令学生们在教师添加的调味剂中巩固记忆,加深对所学内容的理解。教师在教的过程中还要强调课堂的“音乐感”,教师要善于采用重复、停顿、加快语速以及声音忽高忽低的讲解,让学生在学的过程中感受不断的惊奇和惊喜。

3. 采取恰当的课堂措施是构建“好课堂”的关键

所谓恰当的课堂措施在这里指的是:教师运作课堂,让课堂成为“教学相长”的平台。它包括提高教的能力、激发学的兴趣和促进师生互动等。将教师教得能力提高,树立教师新的形象。在这里,教师教的能力不仅仅指的是教师对于知识的传授能力,同时还包含了教师如何对知识进行理解和运用的能力。

传统的课堂上,教师往往说:“这个我已经讲过很多遍,为什么还不会?”其实,教师却忽略了如何把这些知识改造成为学生易于接受的形式,忽视了学生所在年龄阶段的认识水平,忽视了“以熟记新”的心理规律。心理学研究结果表明,学生们对于那些符合他们年龄段认知水平的新知识通常都很容易理解,同时,对于经由他们身边熟悉的事物来导入的新知识也能非常容易理解,而对于学生们陌生事物来理解或者是记忆的知识他们就会感到非常的困惑和不解。

比如当教师用学术性的语言来讲解复杂的物理原理或数学公式时,能够在第一遍听懂的学生为数不多,除非学生都达到教师的理解水平。所以说,教师向学生传授知识仅仅只是完成了第一步,还需要在下一步教会学生怎样对这些知识进行理解,帮助学生们如何对所学的知识进行很好的理解和记忆,并最终具备对这些知识灵活运用的能力。探求学的方法创设新的学习路径,学的方法在这里指的是学生有效学习的方法,它包括课堂上学生良好学习态度的养成、学习时间的合理支配和学习机会的及时利用等。

因为学的方法并不容易得到教师和学生应有的重视,很少会有人对它表示关注。其实,学的方法对于学生的学业成功有着很大的作用,“未来的文盲是不会学习的人”,学的方法应该在课堂上引起师生的重视。为此,教师应当帮助每一个学生都找到适合他们的学习方法,要让学生们端正自己的学习态度,善于支配自己的时间,要抓住每一个好的学习机会,也要学会在一个恰当的时间内做适当的事情。有人做过调查,发现相当一部分学生在上课时不知道自己干什么,即使课堂上规规矩矩地坐着,眼睛盯着黑板,或认真地按照教师的指令与其他同学进行合作学习,但收效甚微。坐在同样一个课堂中接受同样教育的学习,当一个学期结束之后却出现了非常明显的差别,除了学生们在智力上的差异之外,这些学生并没有一种好的学习方法是学习失效的最主要的原因。《学记》有云:“学然后知不足,教然后知困。知不足,然后能自反也;知困,然后能自强也。故曰:教学相长也。”在《学记》中,“教学相长”原来指的是教师自身的学习与施教的相互促进,亦即教师在“教”的过程中发现自己“学”的不足,在“学”的过程中又发现自己“教”的欠缺,二者相互促进。之后所谓教学相长指的就是教师的教育和学生学习之间彼此相互促进,也就是说教师的教育能够促进学生学习,而学生的学习同时又对教师的教起到促进和推动作用。而今天,教育界普遍认为“教学相长”,它还包括另外两层涵义,其一是学生的教与教师的学相互促进,即学生也有教师不知道的知识,学生在教教师的同时,一方面使教师获得了启发,另一方面学

生自身在教的过程中对知识也有了顿悟;其二也就是学生的教和学生的学彼此间相互促进,也就是学生之间彼此进行互相的教授和学习,相互促进彼此对于知识的理解,所谓“对别人进行教授同时自己能够受到一半的学习效果”说的也就是这个道理。

4. 进行深入的课堂反思是构建“好课堂”的保证

教师对于课堂的反思是构建一个好课堂的十分重要的保证。著名教育学家波斯纳曾提出一个教师成长公式,即“经验+反思=成长”,作为教师要最终保证“好课堂”的构建成功,还要在课前、课后和课中认真反思,以达到进一步完善。

课前反思做好充分准备。所谓课前的反思,意味着教师要认真学习其他教师在上课前是如何做准备的,以及自己以往在上课之前是如何准备的,要懂得借鉴其他教师的经验,对自己以往的教训进行总结,汲取其他人的经验为我所用,对自己错误的教训进行总结以避免自己再犯同样的错误。在这样的过程中,教师才能不断获得专业的提升和成长,而不是多年工作的机械重复。在课前的反思中,教师不仅仅要写“教案”,还要写“学案”,即为每一位学生学习准备一套行之有效的方案。准备了“因材施教”的学案才能让所有学生有事可做,才能让所有学生发挥出潜能。教师在进行课前反思的时候,不仅要 will 教具准备好,还要很好地搜集身边的教和学的资源,要让学生从自己身边熟悉的事物当中发现新的意义,得到一种新的启发。在课前的反思中,教师不仅仅要考虑在教室内发挥学生学习的最大效果,还要考虑在教室外或生活实践中发挥学生学习的最大效果。

课中反思及时调整教学行为。所谓课中反思,指的是当教师面对实际情况下学生面临的新的情况、新的问题或者是对于那些事先尚未考虑到的事情做出及时随机的判断,并及时地对于自己教和学的行为做出适当的调整。课堂中一些学生由于生理、心理或家庭生活的原因,可能表现不尽人意,或者做出令人惊讶的表现,这些原先准备的“教案”和“学案”可能都不能适应这些学生的学习,需要临时做出更改和调整。身为教育

工作者,一定要善于理解学生,不能随便盲目地责怪自己的学生,当教师发现自己的措施无法奏效之时,一定要对自己的措施进行更换。

如某位学生平时课堂一贯表现很好,但这时却打起了瞌睡,教师就应该让其休息片刻,给其调整精神状态的机会。再比如说某个学生在上课的时候莫名其妙的发火,教师千万不能暴发太过激烈的回应,而要暂时进行回避,让这个发火的学生不知所措,之后再告诉他放学之后到教师办公室进行谈话。

课后反思发现新的教学契机。课后反思意味着教师对刚刚结束的一节课总结得与失,以促使教学进一步完善。教师对于上一节课得失的总结主要来自两个方面:一个是来自于教师本身,在下课之后要清楚自己本节课的精彩点在何处,有没有创新点以及让学生看到的卖点进行总结,同时还要总结这一节课中自己的不足之处,感到出乎意料的是什么,以及自己为何上课之前未曾想到等等;第二点是来自于学生本身,教师要在下课的时候或者是放学之后给学生发一些简洁的问卷,让学生们填写自己在本节课中最赞成和最不赞成的分别是什么,学生们期望教师做出哪些改进,以及认为教师在本课中的教育行为能够得到多少分等等。

教师在总结自己的体会与学生的反馈的基础上,找出二者的结合点,除去教师“一厢情愿”的设想或措施,在师生观点共有的基础上创新,发现新的教学契机,为下一节课打下良好的基础。

途径 3. 课堂教学要讲求方法

教师在创新型的课堂教育教学的过程当中,除了要遵循创新型的教学原则之外,还需要采用一些相对具体的策略,营造出一种创新型的教育、教学的氛围,保证教师能够实现创新教学的目标。

1. 营造自由安全的教学氛围和环境