



孟梅 毕立新◎编著

帮助教师突破瓶颈的桎梏，取得持续的成长

中学老师的反思方法 及途径

本书旨在帮助中学教师通过反思，对教学经验作批判性分析，重审自己教学中所依据的思想，对自己所做出的行为、决策及其产生的结果进行分析，审慎地考虑教学实践，矫正不正确的教学行为，积极寻找新的思想与策略来解决所面临的教学问题。

白山出版社



孟梅 毕立新◎编著



帮助教师突破瓶颈的桎梏，取得持续的成长

中学老师的反思方法 及途径

本书旨在帮助中学教师通过反思，对教学经验作批判性分析，重审自己教学中所依据的思想，对自己所做出的行为、决策及其产生的结果进行分析，审慎地考虑教学实践，矫正不正确的教学行为，积极寻找新的思想与策略来解决所面临的教学问题。

白山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学老师的反思方法及途径/孟梅, 毕立新著. —

沈阳: 白山出版社, 2012

ISBN 978-7-5529-0297-6

I. ①中… II. ①孟…②毕… III. ①中学—教学研究
IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 196229 号

出版发行: 白山出版社

地 址: 沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编: 110013

电 话: 024—28865667

电子信箱: baishan867@163.com

责任编辑: 朱忠义

装帧设计: 高 天

责任校对: 赵锡武

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

成品尺寸: 155×218

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

书 号: ISBN 978-7-5529-0297-6

定 价: 28.00 元



前言

有人做过一个实验：将青蛙放在冷水中慢慢加温，到它感受到温度高而想跳离的时候已经晚了；但将青蛙放入热水中，它立即跳起逃开了。这说明：当环境缓慢发生变化时，人就会产生一种与生俱来的惰性，形成了某种相对固定的习惯，产生一种依赖；而当环境骤然变化时，强大的反差反而激起“条件反射”，产生一种能动的改造。

“青蛙现象”同样存在于教师成长过程中。教师职业是个需要不断更新知识与观念、不断发展成长的职业，但在我国，中小学教师却普遍存在着专业成长的“平台状态”或“瓶颈现象”。这反映了教师内在结构的阶段性僵化与停滞。此时的教师教学技能已经发展到了一定程度，但原有的内在结构即知识、理念、习惯、心理以及思维方式等与新的教学要求发展不同步。习惯与惰性使他们满足于对陈旧教法、理念及内容的“驾轻就熟”，同时又对自己的“裹足不前”浑然不觉。于是许多教师在此阶段停滞不前，很难再上一个新的台阶。

目前，新的课程改革正在全面展开，教师正处在不进则退的陡坡上。面临的结果可能只有两种：要么是在旧的习惯、理念中自我



束缚，自我重复，自我窒息，做“被煮死的青蛙”；要么从外界吸收能量，从内部对习惯进行理性的反思和批判，消化新理念新思想，做一只“跳起的青蛙”。因此，认识到自我反思在教师发展中的重要性，学会反思的方法，对教师的继续成长具有巨大的意义。只有通过反思，对原有的东西进行全面的反省，对自身内部结构进行重组与调整，才能为教师的发展注入新的动力。本书能帮助中学教师通过反思，对教学经验作批判性分析，重审自己教学中所依据的思想，对自己所做出的行为、决策及其产生的结果进行分析，审慎地考虑教学实践，矫正不正确的教学行为，积极寻找新的思想与策略来解决所面临的教学问题。从而帮助教师突破瓶颈的桎梏，取得持续的成长。

本书编写组

2012年6月



目 录

第一章 教师反思的含义	1
第一节 何为教师反思	2
第二节 教师的反思及其策略	11
第三节 教师反思的特征与原则	22
第四节 教师反思与反思性教学	27
第二章 影响教师反思的因素	31
第一节 观念滞后	32
第二节 缺少培训	41
第三节 方法不当	49
第四节 缺乏职业道德	53
第三章 教师反思的作用	60
第一节 教师反思的作用	61
第二节 教师反思在教育中的作用	64
第三节 教师反思在教学中的作用	74
第四节 教师反思在教师成长中的作用	80



第四章 教师反思的途径	83
第一节 途径之:教育叙事	84
第二节 途径之:教育案例	98
第三节 途径之:教育日志	112
第四节 途径之:教后记	121
第五节 途径之:网络教研	128
第五章 优秀教师谈反思	138
教师一 谈教师反思的境界	139
教师二 当前教师应该反思什么	144
教师三 教师如何进行教学反思	149
教师四 如何做一位反思型教师	154
教师五 论教师的反思	162
教师六 论教师反思能力的培养	175
教师七 培养教师反思能力的有效策略	181
教师八 如何让反思更具魅力	186
教师九 与教师谈教学反思	190
教师十 教师如何进行反思性学习	196
教师十一 让教师成为自己的研究者	201
教师十二 让反思成为教师的生活常态	206
教师十三 新课改下教师如何反思	210
教师十四 反思——教师专业成长的关键	213



第一章 教师反思的含义



“反思”一词，最早源于佛学，是指人对照佛祖的规训，对照自己的行为，在内心自我剖析、自我谴责、自我慰藉、自我律戒，以达到灵魂升华的境界。悟空、悟静、悟能、悟心、悟道，都是反思的至上结果。我国古语中也有“反求诸己”之说。后来，引用佛语的引申义，“反思”一词，泛指人对自己的言行进行总结、思考、内省的过程。反思即自我比较，是对自己言行的追溯性思考，即所谓“切己体察”。反思的意义在于发现问题，明辨事理人伦，提升自我修养，完善自我为人、为事、为学之道。

反思，必定有一个参照标准。佛教中反思的参照标准是佛祖规训、佛道佛理，日常生活中反思的参照标准是纲常伦理、道德规范，而专业生活中反思的参照标准则应是专业领域特有的价值观念、行为规范。教师，应该明白教育领域具有哪些专业的行为规范，知道哪些是正确的，哪些是不合理的。如果连正确和错误、趋势和背离都辨识不清，是不可能具有真正的反思活动的。



第一节 何为教师反思

一、何谓反思

“反思”一词，最早源于佛学，是指人对照佛祖的规训，对照自己的行为，在内心自我剖析、自我谴责、自我慰藉、自我律戒，以达到灵魂升华的境界。悟空、悟静、悟能、悟心、悟道，都是反思的至上结果。我国古语中也有“反求诸己”之说。后来，引用佛语的引申义，“反思”一词，泛指人对自己的言行进行总结、思考、内省的过程。反思即自我比较，是对自己言行的追溯性思考，即所谓“切己体察”。反思的意义在于发现问题，明辨事理人伦，提升自我修养，完善自我为人、为事、为学之道。

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。反思是一种思维的形式，是个体在头脑中对问题进行反复、严肃、执著的沉思，可以被进一步理解为“对于任何信念或假设，按其所依据的基础和进一步推导出的结论所进行的主动的、持久的、周密的思考”，是问题解决的一



种特殊形式，是一种高级的认知活动。反省解决的是现实问题，它允许在问题获得解决之前，存在怀疑和困惑。反思是认识真理的比較高级的方式，是以思维活动的结果为思维对象，以思维活动的过程为反思的对象。

尽管反思一词已经成为当代教育理论和教育实践中使用频率很高的一个词，但许多人对它的含义并不清楚。一些人把反思等同于一般意义上的“思考”，甚至是更随便的“回顾一下”或“总结一下”。那么，我们所倡导的反思，究竟是什么含义呢？教育界一般认为：反思是思维的一种。学者们对反思的研究可以追溯到杜威（《我们怎样思维》）。杜威认为，当人审慎地考察某个观念的基础以及佐证信念的充分性时，“这个过程就被称作是反思；这个过程本身就具有真正的教育价值”，“对于任何信念或假定性的知识，主动地、持续地、仔细地考量它赖以成立的基础以及它所倾向的结论，就称其为反思”。

在杜威的用法中，反思一词更接近汉语中的“寻根究底”。这层意思，在后世英语国家教育界关于反思的论述中，基本上被保留了下来。唯一不同的是，在20世纪70年代中期以后对反思的研究中，学者们更多的不再是单纯地讨论这种思维的性质，而是转为关注反思与行动的关系。这样，反思也就有了另一层意思：在行动之后（包括行动之中）进行的“反溯性思考”。这层意思，由于更接近汉语中反思一词的字面含义，所以在我国某些相关的讨论中，几乎成了对这一概念的唯一阐释。这种理解固然没有错，但如果忽视了“反溯性思考”的性质仍需具备杜威早期论述中的“寻根究底”的精神，则很容易导致反思在教育实践中的价值表面化、肤浅化。

教育界将反思与行动结合起来，进而视反思为行动改进的途



径之一，在20世纪70年代中后期，随着行动研究的“复兴”，已经比较普遍地得到了认可和重视。舍恩（Donald Schon）在20世纪80年代初提出的“行动中反思”的意念，因迎合了教育界最近20多年所追求的不脱离现实情境、在持续的实践中改进的需要，而很快为教育界所接受，这更推进了教育界对反思的重视。

舍恩认为，“对行动的反思”是一种事后的思考，是理智之举，通常是要借助于词语和符号进行的。“对行动的反思”包含了某种形式的试验，在这种试验中，实践者要尝试“设定问题”和“解决问题”，而“在真实的实践中，问题并不会以给定的方式呈现在实践者面前，而是需要在混乱、繁杂和不确定的材料和情境中去构造的。当我们设定了问题，就是选择了我们将要处理的情境中的‘事物’，就界定了我们的注意范围，赋予了事物一种让我们判断其缺陷和需要改变的方向的那种一致性”。对问题情境的重新组织是需要实践者运用他们已有的“范例演示、想象、理解和行动等全部教学技能”的。反思就是实践者与问题情境间的对话，以往的经验被应用于情境，在某种思想架构下，情境中的某一方面得到了强调。问题被设定、情境被再组，解决问题的行为开始产生，这不是以科学知识驱动实践、对事物进行预测和控制的过程，实践者在这种不确定的情境中能够看到什么取决于他们如何解释实践的背景和在重组情境时与情境进行试验性“对话”的方式，这种与情境的反思性交流会导致情境因素的进一步组织和再组织，“情境回应，实践者倾听，当他欣赏他所听到的东西时，就会再次对情境进行重组”。这种循环对话的性质是反思的一个重要方面，正是这种循环构成了对情境的新的理解以及进一步的反思。除了“对行动的反思”外，舍恩还提出了“对行动中反思的反思”的概念，即在实践者从事的是反思性实



践活动的意义上，“对行动的反思”与“对行动中反思的反思”并没有本质的区别，舍恩引用这一概念旨在说明在专业教学中如何培养反思实践者，突出反思实践者培养过程的反思性质。

舍恩把“对行动中反思的反思”的特征概括如下：（1）它是建立在反思型教师和行政管理人员已经进行过的研究——对实践的反思的基础上的，是为提高实践者的反思能力服务的。因此，“对行动中反思的反思”是对已经发生了的反思性教学和管理的那类研究的演示和提高的研究。（2）它是一种旨在促成对实践者有用的那些理解的研究，因此，其研究结果必须是由实践者能够理解的那些叙述构成，必须与实践者自身进行的进一步研究有关联。（3）作为研究结论的效度不在于其统计结论或“盖覆律”方面，而是在对行动中反思的实践者们能够运用它们设计有效干预、确认行动假设或对实践获得新见解方面，概括是反思转移过程的一种形式。（4）这种研究在本质上是合作的，其质量有赖于参与者参与的质量，这些参与者既是研究的客体而本身又是研究者。（5）这种研究具有两种既相互区别又相互联系的模式，一种是实践者进行的，研究者也是指导者，他们要让实践者对自己的教学进行反思；另一种模式是在静态的、“离线”状态中进行的，不过，它也是以“在线”的研究为支撑的，在线的研究构成了其验证和辩护的主要焦点。这种模式的研究包括对各种事件和干预的描述；包括研究并提供适用于行动情境的分析或收集信息的工具；包括建构理论，为行动中的反思的观点和隐喻提供资源等。

如果说杜威的论述为我们阐明了反思的内在性质，舍恩的观点使我们认识了反思与行动在形式上（尤其是时间维度上）的关系的话，那么，范梅南的框架则开阔了人们对于反思与行动在内容维度上关系的认识。范梅南将反思分为技术理性的反思、实践



反思和批判反思 3 个层次。范梅南的框架，被此后的学者广泛引用。

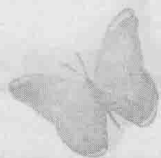
对教师而言，反思是教师以自己的教学活动过程为思考对象，对自己所做出的行为、决策以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程，是一种通过提高参与者的自我觉察水平来促进能力发展的途径。这里所说的反思与通常所说的静坐冥想式的反思不同，它往往不是一个人独处放松，而是一种需要认真思索乃至用极大的努力去探究的过程，而且常常需要教师们合作进行。另外，反思不单单是教学经验的总结，它是伴随整个教学过程的监视、分析和解决问题的活动。

二、反思什么

反思，必定有一个参照标准。佛教中反思的参照标准是佛祖规训、佛道佛理，日常生活中反思的参照标准是纲常伦理、道德规范，而专业生活中反思的参照标准则应是专业领域特有的价值观念、行为规范。教师，应该明白教育领域具有哪些专业的行为规范，知道哪些是正确的，哪些是不合理的。如果连正确和错误、趋势和背离都辨识不清，是不可能具有真正的反思活动的。

反思之所以能够促进人的发展，是因为通过反思，人们能够意识到自己与价值标准、行为规范之间的差距，发现自己的不足之处，发挥自己的优点。反思是教师专业成长过程中必备的一种能力，通过反思，可以不断觉醒自己的教育理念，更新教育思维方式，改善教育行为方式，凝练教育教学艺术。

按照波斯纳的观点，教师反思的对象是教育经验。教育经验



很笼统，它包括教育工作中的感受、做法、想法。说得具体一些，就是教育理念、教育思维方式、教育行为方式等方面。而真正值得去作深刻反思的，应该是教育理念和教育思维方式两个核心要素。因此，教师反思的对象主要包括两个方面的内容。

一是反思自己的教育理念。所谓理念，就是理想和信念，就是理论和观念。理想地说，教师的任何教育行为都应该建立在一定的理念基础之上。所谓有理念，就是对自己的策略选择和行为方式能够清晰地进行理念解释和行为描述，能够进行“为什么”的阐释。现在中小学进行的研究课、观摩课、竞赛课，上课教师大多要进行说课。我觉得说课，就是要说上课的理念依据，说“为什么要如此进行教学设计”“为什么要如此处理教学过程中的问题”，说出教学中处理具体教学问题的思维方式。

反思自己的教育理念，也就是要结合具体的教育教学过程，回答自己是怎样看待学生，如何设计和分解教学目标，怎样处理知识与能力、知识与品德等方面的关系，甚至要思考自己与课程的关系等问题。通过对这些内容的反思，才能逐步形成自己的教学思想。理念的掌握和思想的形成，不仅仅是通过培训、告诉而获得的，更主要的是通过反思逐步建构起来的。

二是反思自己的教育思维方式。思维方式是理念的形式，观点是理念的内容，思维方式是支配行动的重要因素，我们怎样思维，就会怎样行动。在处理教育问题的思维方式上，我们往往容易在不知不觉中犯错误：犯单一性思维、封闭性思维、客体性思维等方面的错误。

单一性思维往往是就知识论知识，就学业成绩论成绩。比如，老师们非常关注的学生考试成绩问题，总是容易陷入单一性思维的角度处理问题，认识不到影响学生学业成绩因素的多维性，总



以为练习是最有效的方式，总以为书本知识的学习是最重要的。其实不尽然，比如学生语文成绩就不只是受语文书本知识的学习、练习制约的。要提高学生的语文考试成绩，必须要把握两个基本途径：一是语文知识的积累和训练，二是生活体验的丰富和感悟。按照单一性思维来处理语文教学中的问题，许多语文教师往往就忽略了另一重要的途径。

封闭性思维往往是就教育论教育，总是从消极的方面考虑问题，缺乏一种开放的态度和胸襟，丧失改革的意念，排斥一切新鲜事物。比如，在新一轮基础教育课程改革推进综合实践活动课程的过程中，我就无数次被中小学教师问到这样的问题：开设综合实践活动会对学生考试成绩造成哪些负面影响？我觉得这是一种典型的基于封闭性思维提出的问题。每每被问及此类问题，我只好不厌其烦地解释综合实践活动与学生考试成绩的关系。同时为我们许多老师的思维方式被应试教育压迫得没有丁点儿开放的空间而感到深深的忧虑。面对改革，为什么不能从积极的方面来开放地思考问题？为什么不思考一下综合实践活动在哪些方面有利于提高学生的学业成绩？为什么不思考一下综合实践活动与学科教学整合的问题？关注点也许同样是考试成绩，一个封闭，一个开放，两种思维方式，导致的行动结果就大相径庭。

客体性思维往往是就对象谈对象，把握不住事物内部的多层次关系，对问题的理解、分析及处理平面化，难以认识到事物对人的价值和意义。在教育活动中，客体性思维把诸多教育要素表层化理解，意识不到诸种要素对学生成长的意义。比如，把知识仅仅看做是定论的东西予以传递，仅仅看到知识的内容，认识不到知识的形式、知识的意义等更深层次的构成。从而，教学过程成为知识内容传递的过程，而不能真正成为发展能力、引导学生



获得意义的过程。其实,任何知识都内在地具有三个基本要素:即知识的内容、知识的形式、知识的意义。客体性思维是难以在教学过程中把握和处理好知识的形式与意义要素的。在客体性思维的影响下,教师仅仅把知识作为一种静物展示在学生面前,不能引导学生开展意义的建构活动。

超越单一性思维、封闭性思维和客体性思维的局限性,确立复杂性思维、开放性思维、主体性思维,方能切实实现教育教学的丰富价值。

三、何谓教师反思

关于教师反思存在着几种不同的认识。

第一种观点:认为教师反思是分析教学技能的一种技术,是对教学活动的深入思考,这种深思使得教师能够有意识地、谨慎地经常将研究结果和教育理论应用于实践。教师反思的目的是指导控制教学实践,他们乐观地认为自己能够积极地影响教学实践。该观点的另一个明显的特征是为新的信息(如新的教学方法、技能等)只能来源于“权威”,而不能来源于自身的教学实践。

第二种观点:认为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次做出选择,是对教育观念、教育背景的深入思考。持有该观点的教师能够考虑教学事件发生的背景,能够预计不同行为将会带来什么样的结果。此观点有两个显著特征。一是关注教育事件的发生背景、发展脉络;二是能够对特殊的事件、情景进行反思。



第三种观点：认为教师反思是对教学经验的重新建构。反思是教师理解、评价教学实践的一种手段，是对经验的重新组织和重新建构，并由此达到三个目的：（1）对各种教学的活动的背景有新的理解。（2）对教师自身和教学活动的文化环境有新的理解。（3）对关于教学的一些想当然的假设有新的理解。研究者一般认为，教学反思是教师对教什么和如何教的问题进行理性的和具有伦理性的选择，并对其选择负责任。其成分包括：（1）承认教育困境的存在。（2）在确认该情境的独特性及对其他情境的相对性了解的基础上，对这种困境做出回答。（3）对这种教学困境进行建构和重建。（4）采用不同的方法进行尝试，以期发现结果和实质。（5）检验所采用方法的预期和非预期的结果，对该方法做出评价。

第四种观点：认为教师反思是一种社会性的、公共性的活动，持这种观点的研究者反对将反思看做是一种教师个人独自开展的活动或是教师个体的自我内部的活动过程。提出反思需要有一个活动共同体，教师们在其中共同反思。现在越来越多的研究者将反思看做是一种社会性实践，他们认为，如果不能给教师提供讨论的平台，就将阻碍教师个人化信念的发展。这是因为只有当信念对自己而言是真实、清晰的时候，我们才能与别人交流，才能促进个人信念的发展。

在我们看来，反思是一种社会性、公共性的活动，培养教师反思能力的最好方式是教师以及研究者之间的合作。中小学教师反思是教师运用新的教育理论来反思和检验已有的教育理论的合理性和局限性，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。