

常青藤 教师成长/专业素养

10 PERSONAL ACHIEVEMENT LOG (PAL) DAYS OF MAXIMUM TEACHING SUCCESS

10天从建立规矩、纪律管理、准备教案、有效教学及职业发展各方面阶梯提升

10天卓越教师 自我培训

屡获《中国教育报》“影响教师的100本书”殊荣美国著名教育家
畅销教育经典《从优秀教师到卓越教师》作者安奈特·布鲁肖

毕生教学精华浓缩总结

[美]

安奈特·布鲁肖

Annette Breaux



10天跟随本书进行一次

全面的职业培训

帮助教师显著提高教学水平

达到最佳教学状态



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联

10 PERSONAL ACHIEVEMENT LOG (PAL)
DAYS OF MAXIMUM
TEACHING SUCCESS

10天卓越教师
自我培训

[美]

安奈特·布鲁肖

Annette Breaux



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文传媒

图书在版编目(CIP)数据

10天卓越教师自我培训 / (美) 布鲁肖著; 李明霞译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.1

书名原文: Personal Achievement Log (PAL): 10 Days of Maximum Teaching Success
ISBN 978-7-5153-2992-5

I ①1… II ①布… ②李… III. 教学法 IV. G424

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第285476号

Personal Achievement Log (PAL): 10 Days of Maximum Teaching Success by Annette Breaux / ISBN: 9781930556881

Copyright © 2005 by Eye On Education, Inc., an imprint of Routledge, Taylor & Francis Group LLC.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, an imprint of Taylor & Francis Group LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All rights reserved.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签, 无标签者不得销售。

10天卓越教师自我培训

作 者: [美] 安奈特·布鲁肖

译 者: 李明霞

责任编辑: 赵 玉

美术编辑: 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 60千字

印 张: 14.5

京权图字: 01-2014-6999

书 号: ISBN 978-7-5153-2992-5

定 价: 29.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

10

DAYS TO MAXIMUM TEACHING SUCCESS

目 录 / Contents

前 言：用10天达到最好教学状态 / 005

第1天	从学生眼中找到自己	013
第2天	如何制订课堂规章制度	025
第3天	如何有效应对纪律的挑战	037
第4天	如何控制情绪并与学生正确交流	047
第5天	如何准备有效的教学方案	057
第6天	如何让课堂真实生动	067
第7天	如何保持至高的职业精神	081
第8天	认识你的影响力	089

第9天	成为你想成为的人	097
-----	----------------	-----

第10天	恪守创造不同的承诺	107
------	-----------------	-----

后 记	让你的课堂创造奇迹 /	115
-----	-------------	-----

附录一	对教师最重要的10条建议 /	117
-----	----------------	-----

如何为开学做好准备 /	118
-------------	-----

家长希望教师做到的10件事 /	119
-----------------	-----

小学课堂管理10条建议 /	121
---------------	-----

应对后进生的10条建议 /	124
---------------	-----

准备家长会的10条建议 /	129
---------------	-----

成功召开家长会的10条建议 /	131
-----------------	-----

与家长进行有效沟通的10条建议 /	133
-------------------	-----

校长听课时关注的10个问题 /	135
-----------------	-----

关于优秀教师的9件事 /	137
--------------	-----

如何轻松应对第一年的教学 /	140
----------------	-----

附录二	关于教育的至理名言 /	141
-----	-------------	-----

10 PERSONAL ACHIEVEMENT LOG (PAL)
DAYS OF MAXIMUM
TEACHING SUCCESS

10天卓越教师 自我培训

[美]

安奈特·布鲁肖

Annette Breaux



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中西文传媒

图书在版编目 (CIP) 数据

10天卓越教师自我培训 / (美) 布鲁肖著; 李明霞译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.1

书名原文: Personal Achievement Log (PAL): 10 Days of Maximum Teaching Success
ISBN 978-7-5153-2992-5

I ①1… II ①布… ②李… III. 教学法 IV. G424

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第285476号

Personal Achievement Log (PAL): 10 Days of Maximum Teaching Success by Annette Breaux / ISBN: 9781930556881

Copyright © 2005 by Eye On Education, Inc., an imprint of Routledge, Taylor & Francis Group LLC.

Authorized translation from English language edition published by Routledge, an imprint of Taylor & Francis Group LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All rights reserved.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签, 无标签者不得销售。

10天卓越教师自我培训

作 者: [美] 安奈特·布鲁肖

译 者: 李明霞

责任编辑: 赵 玉

美术编辑: 张燕楠

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 60千字

印 张: 14.5

京权图字: 01-2014-6999

书 号: ISBN 978-7-5153-2992-5

定 价: 29.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

10

DAYS TO MAXIMUM TEACHING SUCCESS

目 录 / Contents

前 言：用10天达到最好教学状态 / 005

第1天	从学生眼中找到自己	013
第2天	如何制订课堂规章制度	025
第3天	如何有效应对纪律的挑战	037
第4天	如何控制情绪并与学生正确交流	047
第5天	如何准备有效的教学方案	057
第6天	如何让课堂真实生动	067
第7天	如何保持至高的职业精神	081
第8天	认识你的影响力	089

第9天	成为你想成为的人	097
-----	----------------	-----

第10天	恪守创造不同的承诺	107
------	-----------------	-----

后 记	让你的课堂创造奇迹 /	115
-----	-------------	-----

附录一	对教师最重要的10条建议 /	117
-----	----------------	-----

如何为开学做好准备 /	118
-------------	-----

家长希望教师做到的10件事 /	119
-----------------	-----

小学课堂管理10条建议 /	121
---------------	-----

应对后进生的10条建议 /	124
---------------	-----

准备家长会的10条建议 /	129
---------------	-----

成功召开家长会的10条建议 /	131
-----------------	-----

与家长进行有效沟通的10条建议 /	133
-------------------	-----

校长听课时关注的10个问题 /	135
-----------------	-----

关于优秀教师的9件事 /	137
--------------	-----

如何轻松应对第一年的教学 /	140
----------------	-----

附录二	关于教育的至理名言 /	141
-----	-------------	-----

10

DAYS TO MAXIMUM TEACHING SUCCESS

前言 / Introduction

用10天达到最好教学状态

亲爱的老师们，你们好！这是一本让你成为卓越教师的特训手册！只用10天，你就可以调整好自己，达到最佳的教学状态。在这10天中，白天你是老师，晚上你是学生，请认真地做好成为卓越教师的作业！

在这10天中的每天里，请每天晚上读完本书的一个章节，并根据我们本期所讨论的内容做一份作业，第二天白天则把你学到的运用于实际教学中。下一天你就会看到显著的教学效果——本书就像一本成长日记，记录着你的每一个前进的脚印。它如密友，将陪伴你十日时光之旅，而它的意义远比这十天深远。十天结束后，作为老师的你绝对会吃惊于自己的成长与进步！

下面，我想和您分享一个我最喜欢的故事。这个故事是曾获“佐治亚州杰出青年教育工作者”、“佐治亚州明星教师”、“佐治亚州杰出校长”的弗兰克·温斯泰德的事迹。尽管故事发生在六年级

小姑娘和年轻校长之间，但是故事中折射出的道理却很深刻。这个故事也赞颂了那些日复一日、年复一年默默地为学生甘心奉献的教育工作者。

我年纪轻轻就做了校长，之前只担任过一年副校长。刚刚就任几个星期，六年级的十二位老师和两个辅导员就找到我提出了一个建议：他们想要带六年级学生去位于田纳西州的“特里蒙特营”。我们的学校坐落在亚特兰大城区。这些老师希望用校车运送300名学生穿过佐治亚州北部的山脉，跨越田纳西州的边界线，深入阿巴拉契亚山脉，最后把学生运送到一个叫做“特里蒙特营”的环境教育中心。

我的助理，汤姆·玛希斯告诉我，校长的工作就是要促成好事的发生。所以，我向那些情绪激动的教师宣布，“你们制订详细的计划，学校派车送孩子们去‘特里蒙特营’。”教师们涌出办公室，开始为出发做准备。

几个星期后，校车在黎明前抵达了学校。师生们把行李装上了车，我向那些孩子道了别，回到了办公室，目送着车子驶进晨光。我为那些教师和辅导员感到自豪——也为自己感到自豪，因为我促成了这件好事。

大约过了二十分钟，学校秘书出现在我办公室的门口。她身体颤抖，脸色苍白，气喘吁吁地说道，“我们遇到了大问题。您得赶快去大厅看看。”于是我冲出了办公室。当我来到大厅时，看到了

一个孤零零的身影朝我跑来的方向张望——一个虚弱的、衣衫褴褛的小姑娘。走到跟前，我认出了这个小姑娘。是朗达——读六年级，接受特殊教育。

我还没开口说话，朗达便用无比热情的口吻和我打招呼，“你好，温……泰德老师，我已经准备好去维蒙特了。”我的心一下子沉了下去。“朗达，”我说道，“校车已经开走了，你没有赶上。我没有办法送你去特里蒙特了。”小姑娘瞪大了眼睛对我说，“温……泰德老师，你听我说，我来付车钱！”我回答道，“朗达，你听我说。我知道你可以付车钱，可是车已经开走了。”

瘦小、憔悴的朗达站在我的面前，颤抖着，一双眼睛恳求地望着我。虽然她没有说话，可是她的眼神分明在告诉我，“温……泰德老师，你一定有办法送我去特里蒙特。毕竟，你是校长。”

我记得朗达的头发是鲜亮的橘红色，一侧的头发凌乱地打着结。她看起来像愤怒之神，脸上布满了斑点。她还患了感冒，流着黄色的鼻涕，每次呼吸，鼻涕都会冒泡。这个孩子很难让人喜欢。

最后，朗达意识到自己去不了特里蒙特了，大滴大滴的眼泪涌了出来。眼泪从她的鼻翼两侧流下来，汇集到下巴，轻轻地滴落在地毯上。我得承认我心软了。每次看到女孩掉眼泪，我都会垮掉。

“听着，朗达，”我说，“拿好你的东西，到温斯泰德老师的办公室等着。”极其沮丧的朗达下了楼，身后拖着一根绳子，绳子上拴着一个草绿色的行李袋。袋子又破又旧，像是朝鲜战争遗留下

来的。大约一半儿的行李露在了外面，显然，她收拾得很匆忙。

我回到办公室的时候，朗达正坐在我的桌前，悄悄地流着眼泪。我在桌前坐了下来，双手托着脸，透过指缝儿观察朗达。我的策略是，先让朗达打起精神，然后再采取大多数校长都会采取的措施——把她送到图书馆呆上三天。

正当我观察朗达时，她突然用强有力的声音对我说，“温……泰德老师，你听我说！我们遇到了问题。我们该怎么办？”我在心里暗想，“这可不是个智障的孩子，她很聪明。”

“朗达，听着，”我说道，“我没有办法送你去特里蒙特。”一瞬间，她的眼泪又涌了出来，瘦小的身躯颤抖着，仿佛快要抽搐起来。每一次呼气，她的鼻涕都会冒出泡来。

“别哭了，朗达。”说着我便打电话给秘书，“给我接通公路巡警的电话。”电话内容大概是这样的，“这里是佐治亚州公路巡警，先生，我们能帮忙吗？”我说，“拦住那些该死的校车。”对方答道，“我们很愿意帮您拦住那些车，可是校车在哪条公路上？”哪条公路上？我头一年做校长，还没有外出计划，根本不知道校车在哪条公路上。于是我跑到图书馆，找了一张公路地图。看着地图，我的心沉了下去：每条离开亚特兰大北部的公路都通向特里蒙特。

我来到楼下，此时，朗达的眼睛已经哭肿了。“朗达，”我说道，“别哭了！把东西都拿好，放到温斯泰德老师的车上。我们去追校车！”我不知道那些校车开在哪条公路上，但是，这一点已并不

重要。我们上了车，这是一辆1960年制造的绿色“达特桑”，经历过一次事故和整修，每行驶60英里就会耗掉1升油，八年级的男生称我的车是“老破车”。我加了两升油，我们就上了路。朗达很快就睡着了，每次呼气鼻涕还是在冒泡。我感觉很痛苦，我还没有做好担任校长的准备，我甚至没有意识到应该给县办公室打个电话，“嗨，我带着一个11岁的女孩儿离开了学校。确切地说，我们即将跨越两个州。”

每驶上一座山顶，我都以为会看见校车，可是却没看到，理由很简单——校车在另一条路上。在蓝桥镇外，我的心几乎跳了嗓子眼儿，因为我看见了一个警察，他正斜倚在巡逻车旁招呼我停下，说不定正在以为我拐卖儿童呢！我看了看朗达，她正在打鼾，鼻子冒着泡儿。我说道，“朗达，拜托，快醒醒，保持微笑。”警察缓慢地朝我走过来，以南方传统的方式和我打招呼，“先生，请出示您的驾驶证。”我吓坏了。要是在今天，人们绝不允许这般模样的人做警察。他足有350斤，却只有1米6高，看起来像个保龄球，还歪戴着纳粹时期的德国空军帽。他的领带污迹斑斑，在距离腰带3寸的地方戛然而止。

这是南方腹地典型的警官形象。他们喜欢拦截违反交通规则的司机，尤其喜欢拦截来自北方的司机，因为他们不相信内战已经结束了。这样的警察常常拦住北方的司机问道，“你们从哪里来，要到哪里去？”当被告知，“警官，我们从芝加哥来，要去迈阿密”，

他们便完全摸不着头脑了，通常会问道，“那么，如果你从芝加哥来，又怎么会有伊利诺斯的车牌呢？”

警察把驾照还给了我，把头伸进了车里问道，“那么，祝你和你的女儿一天愉快。”当警察摇摇晃晃地朝巡逻车走去，朗达不假思索地说道，“温……泰德老师，我不是你的女儿。”那时，我完全乱了阵脚，颤抖着嘴唇喊道，“千万别出声！现在，你就是我的女儿！”

我们到达特里蒙特时只比校车晚了25分钟，孩子们还在从车上卸行李。朗达立刻跳下了车，打开行李箱找到行李袋，然后便很快融入了一群孩子中。其他的孩子根本没有发现她错过了校车。朗达没有对我说谢谢，也没有回头看，她的父母也从来没有打电话给我。即便如此，我仍认为把这个孩子送到蒙特里特是我职业生涯中做的最成功的一件事。

那天下午，我的车在返校途中出了故障，直到晚上十点才回到学校。我不知道自己会不会因此丢了工作。我推开办公室的门，把灯点亮时，首先映入眼帘的是桌子上摆放的东西。我的喉咙哽咽了，眼泪也涌了上来。白天在我离开时，那些善解人意的教师买来的一辆玩具校车和一辆绿色的小车。他们用黄绳把两辆车拴在了一起。桌子上的两辆车面向北方，周围堆满了纸条和卡片，每一张都在感谢我付出的努力。

我和您分享这个故事并非想把温斯泰德老师描绘成英雄，只是

想提醒您，有时做出正确的选择就意味着抓住了机会，也就是说，相信自己的直觉，把学生放在第一位。

教师在学校总会有不顺心的时候。当你遇到不顺心的事，或是对教师这一高尚的职业失去兴趣时，我希望你能记得，如果你付出了更多的努力，往日的明媚便会再现。有时，仅仅是你的一个眼神，就能让孩子发生转变。当你注视着孩子茫然的表情，发现他们的眼睛放出了光芒；当你看到从不微笑的孩子脸上露出的笑容，你就会认识到教师是全世界最具回报、最有意义的职业。

- 如果你真正想让学生们的人生有所改变；
- 如果你希望成为课堂有效的管理者；
- 如果你希望了解每一位学生，从而教育每一位学生；
- 如果你想为学生创造一个平静有序、充满关爱的环境；
- 如果你想成为影响学生成功的关键因素；

这本书就是为你量身定做的！

