

韞 主编



上海教师教育丛书

知会书系



新 手 教 师 入 门
完 全 手 册

菜鸟

教师的 生存法则

释疑解惑，开启为师之路



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



上海教师教育丛书

知会书系



Cainiao
Jiaoshi
de
Shengcun
Faze

菜鸟 教师的 生存法则

张 韪 主编

Who am I ?
Where am I ?
What should I do ?



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

菜鸟教师的生存法则 / 张韞主编. —上海: 上海教育出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5444-8362-9

I. ①菜... II. ①张... III. ①师资培养 IV. ①G451.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第081554号



总策划 刘芳
责任编辑 宁彦锋 汪海清
封面设计 王捷

菜鸟教师的生存法则

张韞 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海市永福路123号
邮 编 200031
印 刷 常熟华顺印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16 印张 15.5 插页 1
字 数 245千字
版 次 2018年5月第1版
印 次 2018年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-8362-9/G·6920
定 价 49.00元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

教育改革的步伐已经进入了关注教师发展的新阶段。不是因为课程改革已陷于制度性疲倦,不是因为评价改革终将受制于社会发展的瓶颈,也不是因为我们拥有超过千万的中小幼教师队伍,每年有数十万计的青年人正在进入这个领域。课程也好,评价也罢,根本上它们都内在于教师。拥抱“教师的年代”,不在于讨论有多少以教职为生计的人,而在于如何拥有师者的内在品质,值得学生效法,使自己从一位教者成长为一位真正的师者。

关注教师是国际教育改革的普遍趋势

制度化教育确立以来,课程长期占据着学校教育的中心地位。直到 20 世纪 60 年代,国际教育界才开始把视线转向教师。这是由于课程、教学、评价、管理这些学校层面的所有改革,最终都离不开教师。尽管半个世纪以来,教师职业到底算不算专业还存有不同的看法,但关于教师的专业化问题持续受到广泛关注。

中国向来具有别于西方的教育传统。中国古代教育有重教师、轻课程的传统,唯这种传统并未演化成现代意义上的教与学的机制,更未形成制度化的学校,因此循着传道授业解惑的路径发展教师素养的希冀,愿望虽好,但缺少登梯之阶,难以形成规范。近年来,随着教育国际交流的增进,尤其是上海学生在 PISA 项目中的表现,引来国际社会对中国教师组织化程度经验的关注,其中教研组和集体备课被认为是两大亮点。因为在西方,教师的教学行为被认为是从属于个人的专业行为,即便是同行也不得任意干预,可以想见,其结果便影响到授业与指导经验的传播。问题是,中国学校教研组的形式究竟以怎样的方式引导教师提升专业能力,尚缺乏充分的论证和公认的成果。理论上来说,一个组织如果确实发生了影响,既有可能是正面积极的,也有可能是负面消极的。教研组对于教师的影响,既未被证实也未被证伪,能否成

为经验尚须科学论证。至于集体备课,从不久前在上海对近八千名中小学幼儿园教师所进行的问卷调研显示,面对庞杂的课程事实和众说纷纭的教师要求,一大批成长期的教师从茫然不知所措,到随波逐流;而所谓“成熟期”的教师则顾影自盼地停留在自我经验的世界中,真正知识讲授型教师则难觅踪影。教师发展的局限已成为深化课程改革的短板,这样的局面不改变,教育质量有大滑坡的风险。

教师的成熟需要积累丰富的社会实践

在汉语中,我们把师者称为“老师”,一般解释其中的“老”无义,表尊敬。其实《荀子·致士》中强调了做老师有四个条件,其中一条曰“耆艾而信,可以为师”。古人把五十岁的人称为“艾”,把六十岁的人称为“耆”,把七十岁的人称为“老”。这或是“老师”称谓的早期由来。可见,年龄本是成为教师的一项先决的基本条件。只是在制度化教育出现以后,尤其是以分科为特征的知识传授成为学习的基本形式形成以来,这种年龄的限制才被取消。

古人为什么会为为师者设置年龄限制?是因为教师的职业属性是一名“杂家”,这样的“杂家”不经过长期的、丰富的社会实践积累,是难以炼成的。在今人眼里,“杂家”似乎意味着专业程度低人一等。其实,无论是在古代中国还是在近代西方,强调的都是社会中的个体应具备多方面的才能。孔子所谓的“君子不器”不是在谈“杂家”吗?而马克思关于人的全面发展又何尝不是在谈“杂家”呢?及至当代,“把一个人在体力、智力、情绪、伦理各方面的因素综合起来,使他成为一个完善的人,这就是对教育基本目的的一个广义的界说”(《学会生存》)。这句话表明“杂家”较之于“专家”更近于“完善的人”。教师面对的是多姿多彩的学生,每个学生都有各自的阅历,他们的家庭、他们的生活、他们的所见所闻都不尽相同,每个学生都是一个完整的世界,每个学生又都是一个独特的世界。教师要想成为学生精神生活的指引者,自己必须是一个精神生活丰富的人。而精神生活丰富的基础就是有渊博的知识,不仅是专业知识,而且是与之相关的各方面的知识。

岗位成长已成为教师专业发展的共识

我们拥有成熟的师范教育体系,拥有完备的教师任职制度,是否就意味着我们拥有了优秀教师的培养机制?想要回答这一问题,须明了教师是师范院校培养的吗?教师资格认证制度是从教的当然资质吗?

教师知识与技能的习得途径主要有三种:一是书本阅读,二是课堂知识传授,三是实践体悟。前两种可以通过岗前培养与训练获得,后一种则需要在岗锻炼习得。这就意味着,一名真正合格的教师无法在职前培养中完成,亦无法依靠教师资格认证制度自然解决。这也可以解释为什么近年来相当数量的示范性高中多从综合性大学招收新任教师,是示范性高中教学要求低,还是这些学校无视教育的专业属性?答案显然不是。教师的专业性主要不在于“知”,而在于“行”,即一名教师在从教岗位上的实践、探索、体验、反省和觉悟。可以认为,教师是在岗位实践中自我型塑的,师范院校也好,综合性大学也罢,都不过是为一名教师从教所做的预判性准备。

所谓教学,不是教师从书本上把知识搬家一样送到学生面前,它必须融入教师自己的透彻理解,没有教师的透彻理解很难有学生的透彻理解,以其昏昏使人昭昭的事在教育上是难以发生的。在教师透彻理解的基础上,还必须考虑知识传授的方法。采取什么样的方法,除了教师的个人喜好外,还涉及知识的难易程度、学生的接受程度以及教学资源的承受能力等因素,取舍之间,包蕴着非常丰富的个性化知识。一名真正的优秀教师都拥有丰富的个性化知识,犹如中医问诊中的察颜把脉。这种知识无法仅仅通过书本研读和知识传授获得,需要通过实践不断揣摩,从而得到一种内化了的的知识。显然,它是一种非常个人化的特殊知识,需要教师在对每个学生“辨证”施教中不断积累,其习得主要依赖于教师的个人努力。由此,可以得到一条简单而又明确的结论:帮助一名从教者,使之成为一名真正的师者。可以说,帮助数以千万计的从教者,使其早日成长为师者,这是今日中国教师教育领域的一项重大课题。

助推教师成为教育的思想者、研究者、实践者和创新者

国家兴旺,教育为本;教育优先,教师为基。持续了半个世纪的教育改革

浪潮把教师发展推到了历史的前台。在当代教育的历史进程中,教师不是单纯的任务执行者,而是教育的思想者、研究者、实践者和创新者。在专业发展的路径上,教师的主体地位、精神和意识得到了时代的推崇,教师专业化发展和对教师的重新发现将对教育产生重大影响。可以说,教师问题的重要性已无须讨论,而应考虑如何实践。

新一轮课程改革呼唤着教师创造性地施行教与学的行为。吊诡的是,一大批被应试熏陶出来的青年走上讲坛,他们却被要求培养有创新能力的学生。面对变化了的教学材料和教学要求,是施教者的一脸迷茫和不知所措。英国教育家沛西·能曾说过,教师是学生学习的最大动力。问题是,迷茫中的施教者如何才能让自己成为学生学习的动力呢?

基于上述认识,由上海市师资培训中心主持,联合上海师范大学、华东师范大学以及上海教育出版社等单位,倾力研发并打造了这套“上海教师教育丛书”。本丛书由“知会书系”“知新书系”和“知困书系”三部分构成,分别聚焦新教师的教学规范、校本的教师研修经验以及优秀教师的成长启示,旨在从岗位上助推有资历和创造性的教师成长,这是我们的理想和愿望。

鉴于本书系不仅是上海也是国内自改革开放以来第一次全面系统开发的教师在岗培训教材,限于能力和水平,在编写过程中尚有诸多局限和不足,乞教于方家,不吝批评指正!

上海教师教育丛书编委会

2017年4月

目 录

第一篇 我是谁? ——角色确认期

第一章 开启见习历程	3
第一节 如何使见习教师培训的效果最大化	3
第二节 如何确立见习教师培训的目标	9
第三节 如何选择适宜的学习策略	19
第四节 如何安排好见习教师培训的时间	26
第二章 自信走进校园	31
第一节 如何塑造得体的个人形象	31
第二节 如何通过着装影响课堂效果	38
第三章 融入集体生活	46
第一节 如何快速拉近与其他教师的距离	46
第二节 如何通过同伴教师适应新角色	58

第二篇 我在哪里? ——角色探索期

第四章 走近学生	67
第一节 如何做到平易近人又不失威信	67
第二节 如何帮助学生建立班级归属感	81
第五章 攻略家长难关	90
第一节 如何与不同类型的家长沟通	90
第二节 如何用不同的方式与家长沟通	102

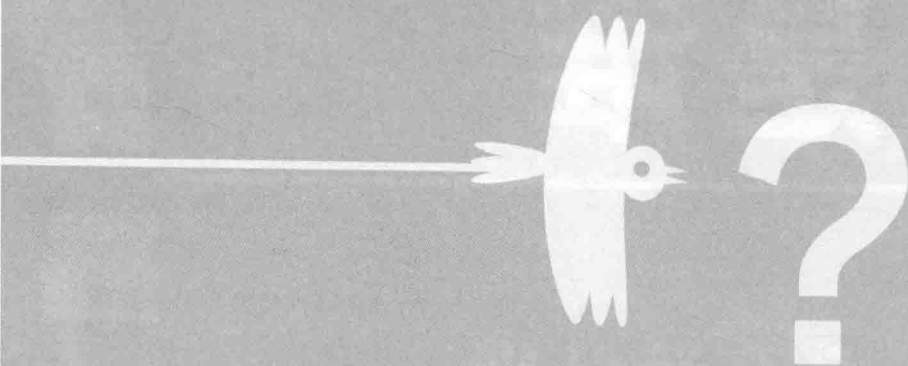
第六章 从容开展工作	119
第一节 如何聚焦课堂中的关键行为	119
第二节 如何观察学生,撰写观察记录	128
第三节 如何针对不同的学生进行指导	142

第三篇 我要做什么? ——角色适应期

第七章 上好一堂课	149
第一节 如何发挥学生的主体作用	149
第二节 如何在学习运用思维导图	156
第三节 如何有趣地提高学习效率	168
第八章 身心修炼	179
第一节 什么是“压力”	179
第二节 压力从何而来	185
第三节 如何应对职场压力	188
第九章 学会规划与成长	208
第一节 如何规划自己的教师之路	208
第二节 如何落实自己的规划	223
第三节 教师职业生涯初期面临的其他常见问题	233

第一篇： 我是谁

角色确认期



第一章 开启见习历程

目标:了解见习教师规范化培训,把握学习机会

新手教师成长必过的一关是见习教师规范化培训。培训为见习教师提供了优质学习资源,如何充分运用这些优质学习资源,使见习教师培训的效果最大化,让自己在规范化培训期间快速学习成长呢?在参与培训之前,你可能会会有很多疑问:为什么我应聘到了自己的学校,却要去别的学校见习呢?在培训中我能学习到什么?我要确定怎样的目标?怎样才能提升学习效率?一年的培训工作安排非常紧张,如何才能合理安排时间?这些问题通过本章的学习,都能一一迎刃而解。

1. 如何使见习教师培训的效果最大化?
2. 如何确立见习教师培训的目标?
3. 如何在培训中选择适宜的学习策略?
4. 如何安排好见习教师培训的时间?

第一节 如何使见习教师培训的效果最大化

思小来是一名 A 校今年的新教师。从 8 月开始,暑假还没结束,思小来就开始到区教师进修学院参加集中培训,开启了为期一年的见习教师规范化培训生活。

在培训的一年里,思小来每一周的工作学习都被安排得满满当当。每周 2 天在培训基地学校 B 校培训,除了接受学科和班主任带教教师的带教之外,还会

参加学校针对见习教师举办的培训、展示活动,参与学科组、年级组的会议活动等;其余3天,思小来在A校自己的班级里上课。在A校,她也有一位同时兼任学科和班主任带教的老师赛老师,对她日常的教学和班主任工作进行手把手的指导。每两周的周六,思小来还要到区教师进修学院接受集中培训,在集中培训中,参与由闵行区的教研员和区里甚至市里的名师等优秀专家、一线教师主持的讲座、观摩、实践活动。在培训和工作之外,思小来在带教教师的指导下进行自主研修,主要的任务是完成一本《上海市中小学见习教师规范化培训手册》。忙于培训和工作,思小来经常处于焦虑状态中,担心自己是不是忘记了要做的事情,担心胜任不了教师的工作。同时她也对见习培训充满了期待,期望自己能快速地学习成长起来……

本节要点

1. 培训中的自主学习需要解决哪些问题?
2. 如何提升培训中的自我效能感?
3. 如何督促自己不断地学习?
4. 如何创造适合自己的学习环境?

在见习教师规范化培训的短短一年里,作为见习教师,你们能获得许多在教师职业生涯中很难再有的宝贵的学习机会:在优质学校工作学习的机会;亲自聆听教育名家阐述教育思想的机会;区域内优秀专家、一线教师指导课堂教学的机会;名师一对一带教、个性化指导的机会……如何充分运用这些优质学习资源,使见习教师培训的效果最大化,让自己在规范化培训期间快速学习成长呢?

见习教师规范化培训的最大特点是有规范的内容、统一的标准,采用区级培训、基地学校培训、校本培训与自我研修相结合的方式进行,其中参与培训基地学校培训的时间不少于50%,向带教教师学习的时间在培训中占了大部分的时间比例。俗话说:“师傅领进门,修行在个人。”在培训中,见习教师最需要避免走入的误区就是被动地接受培训。你需要独自面对你的课堂,面对你的班级,只有变得能独当一面,才能胜任教师的岗位。

在培训中,要不断地思考“为什么学? 怎么样学? 何时学? 学什么? 在哪里学? 与谁一起学?”等问题。这六个问题来自齐莫曼的自主学习理论^①,帮助你提升自主学习的效能。每个问题都有不同的含义,你需要运用不同的策略来解决。以下就是培训中自主学习的框架。

培训中自主学习的框架

问题	含义	策略
为什么学	参与培训的动机	确立培训目标,提升学习动力 提升自我效能感,进行自我激励
怎么样学	学习方法	运用学习策略,养成学习习惯
何时学	培训时间安排	合理安排时间,平衡工作生活
学什么	培训中自主学习的行为表现	进行自我监控,坚持自主学习
在哪里学	培训中学习的环境	适应学习环境,营造学习氛围
与谁一起学	学习的社会性因素	选择学习榜样,主动寻求帮助

一、确立培训目标,提升学习动力

见习教师规范化培训的目的,是让你浸润在优质学校的校园文化氛围中,接受优秀的学科教学团队的指导和专门的指导教师带教,使你能正确认识与适应教师角色,形成良好的教育教学行为规范;强化教育教学实践能力,尽快胜任教师职初工作。

见习教师规范化培训与师范生在大学时的学习、实习有明显的区别。见习教师在培训中以实践性知识的学习为主,需要进行大量的模仿、练习;见习教师被当成正式的教师,承担着工作岗位的职责,要避免课堂教学的失败、与学生和家长的冲突,为学生的发展负责。因此,见习教师要以胜任教师工作岗位为目标,尽快突破自己的薄弱环节,规范教育教学行为。

你需要明确自己的培训目标,把握学习机会,充分运用优质的培训资源提升自己,了解培训的基本内容和形式,对自身优劣势进行全面的分析,确定自己需

^① 庞维国. 自主学习理论的新进展[J]. 华东师范大学学报: 教育科学版, 1999(3): 68-74.

要重点学习的内容。对于培训目标如何确立,在本章的第二节会进行详细的分析。

二、提升自我效能感,进行自我激励

自信一点就能提升学习效果吗?还真是这样!马尔顿的研究^①中指出,自我效能感能解释大约14%的学习差异,也就是说,见习教师对自己能否胜任工作岗位的信心,会影响自己培训的效果。积极的自我效能感,是认可教育的价值,相信自己能做好教育工作,相信自己能对学生的发展产生积极的影响。^②因此,你要不断地进行自我鼓励,相信自己能通过培训获得成长,最终能胜任工作岗位。

三、运用学习策略,养成学习习惯

自主学习就是用自己喜欢的方法学习吗?也许你的方法并不适合你。自主学习也有策略,齐莫曼提出的自主学习的9个策略,应该能给你一些启发。本章的第三节中,详细分析了在培训中应选择怎样的学习策略。

四、合理安排时间,平衡工作生活

一年的见习教师规范化培训时间往往被安排得满满当当,你将会一直处于忙忙碌碌的状态中。因此,更需要调整好心态,尽快适应工作和培训的时间安排,对自己的学习进行合理的规划。同时,注意平衡工作、学习与生活的关系,缓解自身的压力。对于如何合理安排见习教师培训的时间,将在本章第四节进行详细的分析。

五、进行自我监控,坚持自主学习

制订了完美的计划,还需要有坚强的意志力来执行。意志力并非一时的心血来潮,而是可以被训练的。心理学家罗伊·鲍迈斯特对意志力做了大量研究,认为意志力就像肌肉,经常锻炼就会增强,过度使用就会疲劳。^③提升意志力有这样一些方法:首先,保持稳定的能量供给。意志力强度与血糖浓度有关,因此要保证一日三餐和充足的睡眠,确保基本的能量供给。需要注意的是,高糖食物转化为葡萄糖的速度过快,容易造成血糖浓度的不稳定,不利于意志力的增加。因此,可以多

① 庞维国. 自主学习理论的新进展[J]. 华东师范大学学报:教育科学版, 1999(3): 68-74.

② 洪秀敏, 庞丽娟. 论教师自我效能感的本质、结构与特征[J]. 教育科学, 2006, 22(4): 44-46.

③ 鲍迈斯特, 蒂尔尼. 意志力: 关于专注、自控与效率的心理学[M]. 丁丹, 译. 北京: 中信出版社, 2012.

吃低糖食物。低糖食物的转变速度适中,能够提供稳定的能量供给,比如大多数蔬菜、坚果(花生、腰果)、水果(苹果、草莓、梨子)等;而以淀粉为主的高糖食物,比如白面包、小吃零食和方便食品等则适当少吃。可以在办公室、包里放一些坚果、水果等小零食,有助于提升自己的意志力,还能给同事们分享。



其次,意志力需要进行刻意的练习。比如定期的运动锻炼、控制饮食,做需要专注的事,培养长期坚持的习惯等。在执行中,先设定小目标并设法去实现,同时将练习难度设定高于目标难度,然后进行重复练习。

最后,偶尔也让自控系统在“非关键的时刻”休息一会儿。意志力能量是有限的,使用就会消耗,在其中一件事情上耗费的意志力越多,留给其他事情的意志力就越少。因此,也要劳逸结合,适当给予自己小奖励。

六、适应学习环境,营造学习氛围

在培训中,见习教师需要在区教师进修学院的培训教室、学校会议室、办公室、教室等不同的环境中转换,其中许多环境可能并非完美的学习环境。不同学习环境中所学到的知识可能存在重合的部分,或是解决同一问题角度不同,或是在重合的基础上又有拓展。如何快速适应学习环境,这里有两条意见可以参考:

1. 在听讲座时,提前 20 分钟或半小时到教室

提前到教室,往往教室里来的人不多,比较安静,可以调整心情,进入学习的氛围;可以先布置好自己偏好的学习环境,比如选择自己喜好的座位,准备好喝的水,拿出文具等;可以与先到的培训师、其他老师交流,认识新朋友,在交流中积累经验;可以复习、思考之前的学习内容。

2. 使用网络笔记工具记笔记,有助于知识的整合

使用网络笔记工具,比如印象笔记等。在不适合用笔记录的场合也能用手

机进行记录,可以同步到电脑,定时进行整理,从繁多的重复信息中筛选出最有价值的部分。Microsoft Office 中的笔记工具 OneNote,在笔记本电脑中还有同步录音和速记的功能,在录音时打的每一个字的时间节点都会被记录下来,之后在播放录音时,能够同步看到自己记录的内容。此外,网络笔记工具的收藏功能,能够方便地收藏网页、微信公众号中的文章。



印象笔记



Microsoft
OneNote

七、选择学习榜样,主动寻求帮助

学习榜样给予了学习者明确的学习目标,同时学习者也能够从榜样身上获得动力。在培训中,带教教师是见习教师的榜样。见习教师能够获得有针对性的指导,在教育教学中产生的各种疑问,能够获得一对一的解答;带教教师还会根据见习教师存在的问题进行教学示范。此外,见习教师还可以向同届的见习教师学习,相互交流成长经验,互相激励与监督。

在培训基地学校 B 校培训时,思小来遇到了两位经验丰富的带教老师——学科带教教师于老师和班主任带教教师文老师。每周 2 天,思小来会到 B 校接受他们的指导。

学科带教教师于老师是一位有着二十多年小学语文教学经验的骨干教师。于老师了解了思小来的情况后,为她量身定制了详细的带教计划。在第一个月,于老师让思小来听自己的课,同时让她先熟悉三年级上学期的教学目标、主要内容,再和于老师的上课进度同步,熟悉每节课的内容。

很快,于老师让思小来模仿自己上一节课。于老师和她一起讨论教案,再让她看自己上课,然后模仿说课,对她一字一句进行评论、给予建议。最后,让思小来在自己任教的另一个班级试教这节课,给予反馈。于老师还让她听一听上课时的录音,让她自己总结存在的问题。在于老师的指导下,思小来对教学规范有了深切的体会,课前充分的准备也减少了上课时的紧张感。过了一段时间之后,思小来开始独立备课,于老师听课、评价。在学期