

北/京/师/范/大/学/附/属/中/学 名师笔谈

阳光教师

Yanguang jiaoshi

乔荣凝 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

北/京/师/范/大/学/附/属/中/学/名师笔谈

阳光教师



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



图书在版编目(CIP) 数据

阳光教师 / 乔荣凝著. —北京: 北京师范大学出版社,
2010.10
ISBN 978-7-303-11503-7

I. ①阳… II. ①乔… III. ①教师—工作—方法
IV. ①G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 174901 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 http://gaojiao.bnup.com.cn
电 子 信 箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 16
字 数: 221 千字
版 次: 2010 年 10 月第 1 版
印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

策划编辑: 范 林 责任编辑: 范 林 魏晓焱
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

北京师范大学附属中学名师笔谈 总 序

北京师范大学附属中学是一所享誉海内外的历史名校，她之所以有名，主要是由于下列几个方面的原因。一是北师大附中是中国共产党成立最早的公立中学，也是我国最早的现代中学；二是有先进的教育理念，有北京师范大学教育科学理论的影响和指导；三是有一大批师德高尚、学术造诣深厚、教学艺术精湛的名师；四是有不断继承和发展的校本课程体系；五是学生在这里受到了很好的教育，成人成才。毕业生中涌现出一大批以著名科学家钱学森为代表的杰出人才。历史证明了北师大附中的教育是成功的。

纵观北师大附中办学成功的各种因素，高水平的师资队伍是关键。建校初期，林琴南、钱玄同、傅种孙等大师在此任教，著名教育家林砺儒曾在此领导办学。新中国成立后，顾明远、钟善基等北京师范大学教授在师大附中任教和从事管理工作。先后有 17 位教师被评为北京市特级教师，中老年教师均是有着丰富教育教学经验的高级教师。近年来，近百位博士、硕士加入到教师队伍中来，40 多位教师出国深造归来。北师大附中的师资队伍保持着雄厚的实力。

一代又一代北师大附中教师继承和发扬学校的优良传统，不仅躬身教书育人，而且倾心钻研业务，深入思考教育问题，不少名师在教学上形成了自己独特的风格，在教育理论上也有自己独到的见解。他们的工作经验和科研成果是我校的宝贵财富。学校一直支持和鼓励老师们著书立说，希望把北师大附中教育教学的“非物质文化遗产”凝聚起来，并得以传承。《北京师范大学附属中学名师笔谈》的出版，希望能为广



大青年教师提供学习借鉴的材料，为我国的教育园地增添绚丽的花朵。
在此衷心感谢为《北京师范大学附属中学名师笔谈》丛书撰稿的名师，
感谢他们用辛勤的汗水浇灌了北师大附中这片沃土。

刘 沪
于北京师范大学附属中学
2010年7月

（刘沪，北京师范大学附属中学校长，北京师范大学研究员）



序

我是北京师范大学附属中学的一名退休教师。我虽然退休了，但一直没有间断与基础教育的联系。我热爱中学教师这个职业，也为之努力工作了40多年，期间结交了很多优秀的教师朋友，特别是结交了许多正在成长中的年轻的教师朋友。我们认为，目前基础教育关注的许多问题，都直接与教师的综合素质有关。例如，基础教育发展不平衡、中小学学生学习负担过重、家长对子女上学的择校问题等。要解决这些问题，除了各级政府的有效措施和管理体制外，最重要的莫过于教师的综合素质的提高。

我们说关注基础教育、关注课堂、关注课堂教育教学的质量等，从根本上说，就是关注从事基础教育工作的教师的综合素质。教师综合素质的提高，是基础教育水平提高的一个重要前提。

我在和许许多多教师朋友，特别是年轻教师朋友的接触过程中，深深地感受到他们对自身快速成长的渴望。所有教师，特别是年轻教师，都在为自己的综合素质苦苦努力着。所有学校的校长也在苦苦寻找能使学校教师快速成长的各种途径。在这些教师中，他们不缺乏教育理论，也不缺乏科学的教育理念，他们缺乏的，也是最迫切需要的，是如何在自己的教学工作中，有效地实践这些理论。

他们亟须能把科学理论与实践相结合的、可操作层面上的培训。所有教师都知道一个非常明白的事实：学生学习负担重，教师的工作负担也很重；学生要减负，教师也要减负。所有的教师都渴望自己的工作能更科学有效，希望自己是学生最喜欢的教师，在学生成长的道路上，成为对学生帮助最大的教师。



这些教师朋友和我经常在一起谈天说地，探讨如何成为一个理想的好教师。特别是年轻的教师，他们都很想知道我是如何走过这 40 多年的基础教育之路的。他们希望从我所走过的路中，找到能让他们借鉴的经验和教训，让他们更快地成长。他们希望我把我对基础教育的认识、理解以及我在基础教育实践中的风风雨雨和所见所闻写出来，供他们在成长中参考和借鉴。作为一个普通的中学教师，我愿意把我 40 多年来对基础教育的思考、认识、实践、体会和希望写出来，和基础教育界的朋友，特别是年轻的基础教育界的朋友，一起分享我在实践基础教育过程中曾有过的快乐与幸福，共同探讨和交流对现代基础教育的认识和做法。于是，我把我曾经经历过的关于基础教育的美好写下来，送给关心基础教育的朋友。或许这对现在的年轻教师们，会有一些可以借鉴的地方。

由于我曾是数学教师，在书中难免有一些关于数学教学的例子，但这并不妨碍其他学科教师的阅读，因为那些数学教学例子基本上都是很基础的，谁都可以读懂。何况各科目的教育是互通的，完全可以从数学联想到你所教的学科。书中更多的是对如何成为一个受学生欢迎的教师的看法和探讨，是我在 40 多年基础教育生涯中亲眼看到、亲耳听到和亲自实践过的、最真实的关于基础教育的体会。我想，这对年轻的教师朋友一定会有很大的吸引力和交流价值。

我诚挚地希望这本书能对基础教育界的朋友们，特别是年轻的朋友们有所帮助，至少引发大家从一个普通教师的角度，对基础教育的价值、认识和实践进行更加实际的思考和探讨。我诚恳地希望和教师朋友进行友好的交流并听取大家的意见和建议。因为我们都是基础教育中最基层的教师，是有共同语言的好朋友！

乔荣凝

2010 年 5 月



目 录

一、为学生创建安全、健康、和谐的教育环境 /1

(一)没有爱就没有教育 /1

(二)为学生创建安全、健康、和谐的教育环境 /4

二、让教育教学过程更完美 /12

(一)教学是“教”与“学”不断融合的过程 /12

(二)教育过程是尊重生命的过程 /18

三、课堂教学的前前后后 /22

(一)课前备课 /22

(二)课堂教学 /28

(三)课下辅导 /37

(四)课后作业批改 /38

(五)课堂教学质量检查 /39

(六)课堂教学效果 /40

四、富有创新意识的课堂教学 /41

(一)每个教师都有创新能力 /41

(二)粉笔写意唐诗 激发学生想象力 /43

(三)练好教学基本功 /45



五、提升教师的人格魅力 /48

- (一)什么是教师的人格魅力 /48
- (二)教师一定要植根于学生之中 /51
- (三)永远的教师——钟善基先生 /67
- (四)让学生感受师爱 /75

六、丰富有效的课堂 /77

- (一)课堂上的学生活动 /77
- (二)中学数学教学的任务 /79
- (三)优化中学数学课堂教学 /86
- (四)课堂提问要尊重学生 /106
- (五)课堂考试要科学 /111
- (六)信息技术引入课堂教学 /133
- (七)多彩的课堂 /147

七、教研组与教研活动 /151

- (一)教研组是任课教师的“营养包” /151
- (二)北师大附中和其他学校的一些教研活动 /152
- (三)教师是教研活动的主体 /164
- (四)让教科研课题更有实效 /168

八、感悟德育与班主任工作 /170

- (一)把德育放在首位 /170
- (二)秋收；冬至；踏春；夏日 /171
- (三)家长会要有实效 /176
- (四)班级建设的几点意见 /177
- (五)课堂上多给学生一点宽容 /183
- (六)情感线段 /185
- (七)让心灵自然放飞 /188
- (八)尊重人才 /193



- (九)尊重班主任工作 /194
- (十)课堂是德育的沃土 /197
- (十一)朴素的德育教育——尊重劳动 /199
- (十二)钱学森的中学老师 /202

九、阳光教师 /204

- (一)向我的老师致敬 /204
- (二)当我站在讲台上 /207
- (三)我追求的课堂 /208
- (四)温馨的课堂环境 /213
- (五)养成良好的行为习惯和优秀的思维品质 /215
- (六)师恩难忘 /218
- (七)至高的快乐是给人快乐 /224
- (八)阳光教师 /240

一、为学生创建安全、健康、和谐的教育环境

(一)没有爱就没有教育

很难说清，什么是一名职业教师对教育事业的热爱；也很难说清，在中学教师这个岗位上，怎么做才算是一名优秀的教师。当了40多年的中学数学教师，虽然我已于2006年正式离开了那个三尺讲台，但至今仍然每天与“中学教育”这四个字有着千丝万缕的联系，依然对那充满活力与激情的三尺讲台牵肠挂肚，还时不时会情不自禁地登上那三尺讲台，去面对那些比自己小半个世纪、天真烂漫的少年。或许我真的很要用“朝霞与夕阳”共同构建一幅美丽的图画，共同享受完美课堂带来的欢乐……

有时我真的会怀疑，我是否已近古稀之年。因为我对中学教育的完美追求，还是那样执著，还是那样眷恋。不管走到哪里，只要路过任何一所中学的校门，我就会情不自禁地驻足往里眺望，想和那些朝气蓬勃的孩子们接触，想和我的同行们交流；就会有一种跃跃欲试，想站在三尺讲台上的冲动……

我时常会不连续地回忆起我的教学生涯的片段，想起那些如今已天南地北的可爱的学生，在断断续续的回味中，品尝教育的甘果。我的学生也会以各种不同的方式，表达他们对与我一起相处的那几年美好时光的珍惜……

2007年10月27日，我在QQ上与我的一个毕业很久的学生相遇，他的网名叫“蛋壳”（原名叫臧可，2003年高中毕业），我的网名叫“老人与海”，下面是我们聊天的记录：

2007-10-27 22:37:12 蛋壳

乔老师！



2007-10-27 22:40:34 蛋壳

您是在家吗？

2007-10-27 22:40:43 老人与海

在家。

2007-10-27 22:41:33 蛋壳

哦，高中老师里对我最有启发的还是您了。

2007-10-27 22:42:03 蛋壳

真的，从您那里学到的那些数学思想，用在大学里特别吃得开。

2007-10-27 22:42:46 蛋壳

而且我还照着您的方法，给别人讲，他们都特受益。

2007-10-27 22:44:56 蛋壳

虽说教书育人就是您的本职工作，可我还是得好好谢谢您！

2007-10-27 22:46:16 蛋壳

好多都是精华，我学数学分析、概率论的时候，一点儿都不吃力。

那基本就是享受。从其他学校来的同学特羡慕我。

2007-10-27 22:46:53 老人与海

听你这么说，我很高兴。你们也给了我很多乐趣。

2007-10-27 22:48:25 蛋壳

我们高中同学真是从心里对您挺敬佩，特别是数学这方面。大一那会儿体会更深，您的那些话呀，还有口诀什么的，老能从脑子里蹦出来。

2007-10-27 22:48:47 蛋壳

呵呵，其实中学时代还是很好玩的，相当怀念。

.....

学生“蛋壳”的最后一句话“其实中学时代还是很好玩的，相当怀念”，特别是“相当怀念”这四个字，引起了我对40多年的中学教育工作给我带来的快乐和幸福的深深怀念。

我知道快乐是幸福的一种表现和认知，它是一种情绪的外在表露。幸福则是一种状态，是具有哲学深度的精神追求，是个人的社会

存在为社会所认可之后而产生的自我愉悦的心理过程。然而我确实是幸福的，我没有不幸福的理由。大学毕业后，我就开始了中学数学教育生涯。我是一名在不断的挫折和教训中、在我和我的学生相互教育的过程中，逐渐成长起来的、始终追求完美教育的老教师……

作为一名教师，最大的愿望莫过于学生能够“青出于蓝而胜于蓝”。如果能让自己的学生有更美好的前程，教师都会想尽各种办法，不遗余力地努力。因为学生的成就是对教师最大的心理安慰，也可以说，学生的成就就是教师的成就。

教师是一种高尚的职业，教师所从事的教育事业是崇高的事业。教师的高尚、教育事业的崇高，其实就是教师通过自己的教育行为作为手段，全身心地为学生服务。在这个为学生服务的过程中，教师把自己所有的智慧、能力和精神都用“爱”的力量凝聚为一个教育整体，无私地奉献给学生。催生学生对人类文明知识的渴望，激发学生学习各种科学文化知识的兴趣，探讨并破解成长道路上一个又一个的难题，使学生在教育过程中，逐步形成自尊、自爱、自信、自立、自强的优秀个性品质，从而适应社会的发展，为社会的发展与进步贡献自己的力量。

“教育”这个词在《现代汉语词典(第5版)》中有三条注解：一是按一定要求培养人的工作，主要指学校培养人的工作。二是按一定要求培养。三是用道理说服人使照着(规则、指示或要求等)做。我个人认为，“教”有很强的目的性，“教”的含义是要让被教者学会什么，而“育”则反映了为达到“教”的目的而呈现出的如何学习的过程。这个过程就是教师把自己的知识以及对社会的认识、理解，转化为学生的知识和能力，全心全意为学生的健康成长服务。因此，是否具备这种思想是能否做好教师工作的前提。

2009年教师节前夕，温家宝总理在看望北京市第三十五中学的师生们时，对师生们说：“没有爱就没有教育，就没有道德，就没有一切。老师要懂得爱，同学们也要懂得爱，让整个世界充满爱，世界才能更美好！”



(二)为学生创建安全、健康、和谐的教育环境

我们每一个教师都知道，爱是教育的真谛。那我们教师在教育过程中，如何体现这个“爱”？要用“爱”来做什么呢？

这让我联想到现在很多家长为孩子“择校”的事。有些家长不惜花费多年积蓄，为孩子找一个“好学校”，其实这有点像我国古代“孟母三迁”的故事。现代的“择校”也好，古代的“孟母三迁”也好，其本质都是一样的，那就是家长要给自己的孩子在成长过程中找一个“优质的成长环境”。说得更现实一点，就是在寻找一个适合孩子健康成长的环境。这个环境重要的不是华丽的教室，不是宽敞的校园，而是这个环境中人员的构成。所有家长都知道，孩子在学校主要是要和人（同学、老师）交往的。这个人与人之间的交往过程，对孩子成长的影响最大。因此这个环境中人员的构成（也就是同学、老师的素质修养），就成了客观上“择校”的重要依据。《三字经》上的“昔孟母，择邻处”不也就是这个道理吗？

在学校，学生是相对流动的，而教师则是相对稳定的。因此，我深深感悟到：教师是校园中最重要的因素。在学生还没有进这个学校之前，甚至在学生进校后还不相互熟悉之前，教师的品德、素养就成为学生进校之后首先面临的最实体的教育形象。教师整体在学生面前所呈现出的精神面貌和对学生的态度，成为这个学校的一张无形的“教育名片”。

教师们的世界观、人生观、价值观、人文修养、兴趣爱好和言谈举止，教师对人生的思考与实践，教师对教育的理解与行为，在静态的校园中会凝聚为教师的一种无形的整体力量，形成动态的教师文化。这种文化会对学校的学生产生潜移默化的影响，有的甚至会影响学生的一生。在这种教师文化的背景下，会直接影响、催生、引导出学校的学生文化，反映着学生的精神面貌、学习风气、对未来的理想与追求，以及学生在前进过程中的点点滴滴。

事实上，学校就是师生共同构建的共同成长的教育环境。这个环



境应当是在科学教育(以各个不同学科教育为主体,对自然科学的认识)与人文教育(以人与人之间互相尊重和完善个人人格为出发点的,对真、善、美的认识与追求)互相渗透、互相支撑、互相依赖、共同作用下形成的。在这个环境中,虽然说师生是在相互教育的过程中共同成长的,但相对来说,教师处在教育者的地位,而学生则处在受教育的地位。所以,教师应当特别明白:自己的教育对象是有年龄特点的有思想、有意识、有个性的学生。每个学生不但有学生集体的共性,更有学生个体的鲜活个性。这就需要教师在特别尊重学生年龄特点的基础上,更要注意观察、了解每名学生的发展倾向、特长爱好、知识能力等情况,真正做到“心中有学生”,为学生的健康成长“因材施教”。

在这个教育环境中,师生双方都应当有“心理上的和精神上的安全感”。教师的这种安全感来源于其本人对教育事业的热爱和自信、对所教学科的深厚基础,以及学生对这个教师的认可和欢迎。而学生的安全感,则来自于他所处的教育环境对他的作用,这与教师的教育行为、教师为学生创建的教育氛围息息相关。有的学生不愿意走进学校或不愿意走进某一个教师的课堂,甚至发生厌学、逃学的现象,往往是因为他觉得走进学校或这个教师的课堂有一种“精神上的负担”和“心理上的不安全感”,怕教师的“无根据的或措辞不当的指责”、怕教师“不尊重个体学习能力的提问”、“怕远远超出个体学习能力的考试”等,从而极大地损害了学生的自尊心而形成的。

因此,教师要为学生创建一个安全的教育氛围,尊重他们的年龄特点,保护他们获取知识的能力、水平和习惯。让每个学生在走进学校或教室时,精神上是解放的,心理上是安全的。这样才有可能在课堂上引起学生的好奇心和探索问题的欲望,让学生从内心深处有探讨和获取知识的兴趣和愿望。

事实上,兴趣其实就是一种带有情绪色彩的认识倾向。它以认识和探索某种事物的需要为基础,是推动人认识事物、探求真实道理的一种动机。两千多年前伟大的教育家孔子曾说过,“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。“好”和“乐”就是愿意学、喜欢学,就是学习



兴趣。爱因斯坦也曾说过，“兴趣和爱好是最好的老师”。培养学习兴趣比掌握学习方法更重要。那么，在学科探究教学中，教师应该怎样激发和培养学生的学习兴趣呢？

首先，提供相互矛盾的事件，呈现令人困惑的问题情境，使学生产生认知上的失调，从而引发学生的兴趣，激发他们强烈的好奇心和求知欲；其次，切实帮助学生克服学习初始阶段的困难，稳定学生的兴趣；再次，培养师生之间的积极情感，从而使学生由喜爱学科教师发展为喜爱学科本身。

教师必须明确，课堂是学生的课堂，课堂的主人是学生，课堂是以学生为中心的，教师是为学生的需要服务的。所以这个教育环境也必须是健康的，除了教师所讲授的知识必须健康，还要求教师本人有健康的心态，在课堂上所讲的每一句话都要为学生的健康成长负责。

有个别教师上课喜欢“随心所欲”，想起什么就说什么，甚至把个人恩怨，或者学校领导的批评、家里不开心的事等，都带入课堂。只顾自己说得痛快，不顾学生的反感。这种行为既降低了教师本人的威信，也是对学生的不尊重。而且还构成了不健康的教育环境，也疏远了师生关系，教育效果适得其反。每一个教师都应当十分明确自己在师生关系中所处的地位，在对学生进行教育时，千万不能夹杂不健康的个人情绪。虽然教师也是活生生的人，也有自己的个人情感，但是在与学生相处的过程中，一定要呈现出自己阳光的一面。师生关系应当是如师如友的亲密关系，无论教师年龄有多大，都要把自己放在和自己的学生同龄人的地位，创建和谐的师生关系。所以，教师就必须用发自内心的对学生的爱，为学生构筑一个安全、和谐、健康的成长环境。在这样一个优质的教育环境中，让教师对学生的关爱充分释放出来，让学生都能切实体会到教师的爱的存在、爱的温暖和爱的力量。在教师的爱的支撑下，学生安全、和谐、健康地成长，逐渐形成健全的人格。

教师对学生的爱，是一个怎么也说不清的概念。不同的教师会做出不同的解释。在这个问题上，教师不需要争执，更不可能得到一个

统一的定义。这需要教师在对学生实施教育的过程中，细细地品味，认真地反思，更需要问问学生，听听他们的感受，特别是那些已然离开教师教育视野的学生，他们对当年教育过程的回味，也许才是真正对教育最深刻的、最准确的评价。

我们在学校对学生进行的教育，一定要让我们的学生在毕业之后，当他们重温这段受教育的过程时，总能表现出对所受教育过程的感激之情，并能把这种感激化为一种力量，为他们以后的成长注入更多有益的元素。在他们回忆曾就读的学校时，总是那样津津乐道，有声有色地描绘当年许多教师的行为举止，对班级活动回味无穷。特别是当学生们毕业3年、5年、10年或更长的时间，在工作中有了一些成绩时，才更能切身领悟到基础教育环境曾有的温馨；才更能真切感悟到基础教育的许多老师，为学生一生的奋斗奠定了多么雄厚的基础。

环境对人的影响是显而易见的。不同的环境，会激发人的不同的情感、兴趣和对好恶的倾向，也会使人精神焕发，等等。例如，一个和睦祥和的家庭是每个人的向往。因为每个人无论工作、学习还是进行其他活动，都会有精神紧张、或不愉快、或不如意的時候，这时他的情感会受到压抑，需要调节。也就是在这时候，他们就会想回到家（包括托儿所、幼儿园的小孩），因为在“家”这个最“温馨”、最“放松”的环境里，可以还原本来的“我”而随心所欲，可以做自己最想做的事，使身心得到最大的安慰和休息。当然，如果这个“家”中的成员之间充满了相互的抱怨，甚至相互的指责等不和谐因素，那么这个家庭成员就不再想回到这个“家”。因为此时的“家”已失去了“家”最本质的内涵。道理就是如此的简单。

每个人都非常在意自身所处的生存环境，特别是那些中小學生，他们由于年龄的原因，更需要健康的成长环境，不同的教育环境和教育过程，直接对他们的成长产生不同的影响。例如，每当高一新生入学时，在同一个班级内来自不同学校的学生会有不同的行为习惯、思想作风和思考问题的方法等。所以，学生所在学校的教育环境对学生的成长是非常重要的。