



国家教育行政学院校长书屋书系



YOU XIU JIAO SHI DE SHI XIANG XIU LIAN

优秀教师的 十项修炼

修炼是一种行为，通过充分展现优良行为，改变行为中的不足，提高一个人的做事能力和做人风度；修炼是一种提升，丰富生命的内涵，开阔生命的眼光，提升生命的高度，让一个人的人格更加完美，多，从普通到高贵，从偏狭到宽广，它使你不断完善梦想！

蔡颖◎主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



YOU XIU JIAO SHI DE SHI XIANG XIU LIAN

优秀教师的 十项修炼



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师的十项修炼/蔡颖主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-5602-6722-7

I. ①优… II. ①蔡… III. ①教师-修养
IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 234218 号

☐责任编辑:刘永枚

☐责任校对:谢欣儒

☐封面设计:子 小

☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行

长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版

河北省三河市祥达印装厂印装

河北省三河市杨庄镇杨庄村(邮政编码:065200)

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:16 字数:307 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前言

什么样的教师才是优秀的？这是我工作多年来对自己的追问。做一个优秀的教师，一直都是我的目标，也是我对自己的要求。编者将自己多年的教育教学经验总结出来，形成这本《优秀教师的十项修炼》，是一件有挑战却也很有意义的事情。

谈到优秀教师的修炼，大家首先会想到形象的修炼，让教师从形象方面来修炼自己；修炼教师的生活，明确教师除课堂教学以外的修炼内容；再就是专业的修炼，从教师的专业发展来修炼自己，将修炼提高到思想和精神的层次。本书在此基础上提出了独到的视野，将十项修炼看成教师必须具备的十项能力和品质，教师应从这十个角度来修炼和提高自己的，使自己真正成为全面发展、特长发展与专业发展完美统一的新型人民教师，既满足时代教育的要求，又为自己在新环境下实现职业理想增强实力。

具体说来，本书用十个章节来具体阐述了这十项修炼。

第一项修炼是认清职业。这一部分从浅谈教师职业开始，然后探讨了对教师职业道德的认识、劳动与教师职业道德的组合以及教师职业生活中的冲突与选择。

第二项修炼是教师要保持一颗平常心，主要是讨论了如何保持一个平常心和教师不能满足于过去两个问题。

第三项修炼是要学会倾听，告诉广大教师要学会倾听学生，要懂得倾听的艺术；学会倾听学生，掌握倾听的方法，用关怀温暖学生的心。

第四项修炼是要规划自己的未来。首先是要正视规划的重要性，其次是要做好自我的职业发展规划，提高教师的知能素质等。

第五项修炼是要注重细节。具体来说，要注重教学中的细节，注重细节对成功的影响，要坚持公平与公正，关注美德教育工作等。

第六项修炼是指导学生快乐思考。具体说来，就是要让学生学会边学边问，并能处于思考的状态，能够有效提问。授人以鱼不如授人以渔，要努力培养学生探索求知的兴趣与能力。

第七项修炼是在课堂教学中要勇于展示教师的个性，要做到教学有个性、有风格，要时刻优化自己的教学技能，并达到教学中的道德要求。

第八项修炼是要掌握表扬与批评的艺术。教师在教育教学过程中既要懂得欣赏未来的“主人翁”，又要学会批评犯错误的学生。同时，编者还在本章加入了一些表扬与批评的经典案例。

第九项修炼是维持永远的求知状态，要深深懂得“学无止境”的道理，只有不断学习，才不会被时代抛弃。

第十项修炼是教师要在教学中富有创新思维。本章除了阐述教师创新思想外，还探讨了创新教育中的教学启发，并明确了创新教育是时代赋予教师的必要责任。

最后，编者希望拙作能得到广大同行的认可，为大家的工作提供参考。同时，本书纰漏之处在所难免，请批评指正。

编者

目 录

第一项修炼	认清教师的职业	(1)
第一节	浅谈教师的职业	(1)
第二节	对教师职业道德修养的认识	(9)
第三节	教育劳动与教师职业道德的结合	(28)
第四节	理想与现实：教师职业生活中的冲突与选择	(47)
第二项修炼	教师如何保持平常心	(63)
第一节	一颗平常心	(63)
第二节	不能只满足于过去	(66)
第三项修炼	学会倾听	(70)
第一节	学会倾听学生	(70)
第二节	认识倾听的艺术	(72)
第四项修炼	规划自己的未来	(82)
第一节	规划是成功的基础	(82)
第二节	做好自我的职业发展规划	(84)

优秀教师的十项修炼

第三节	提高教师知能素质的方法	(90)
第四节	提高自身能力素养为未来做铺垫	(99)
第五节	教师的智能体现	(106)
第六节	教师专业智能的含义	(108)
第五项修炼	细节的重要性	(125)
第一节	教学中的细节	(125)
第二节	细节决定课堂成败	(126)
第三节	注重自我细节	(126)
第四节	坚持公平与公正	(129)
第五节	注重美德教育	(134)
第六项修炼	指导学生快乐思考	(143)
第一节	边学边问	(143)
第二节	怎样促使学生有效提问	(144)
第三节	使学生处于思考的状态	(150)
第四节	授之“鱼”不如授之“渔”	(151)
第五节	努力培养学生探索求知的兴趣	(157)
第七项修炼	在课堂教学中展现你的个性	(169)
第一节	教学也要有个性	(169)
第二节	教师教学的个性所在	(171)
第三节	教学要有自己的风格	(173)
第四节	教学对教师的道德要求	(174)
第五节	怎样优化教学技能	(182)
第八项修炼	表扬与批评中的艺术	(191)
第一节	懂得欣赏未来的“主人翁”	(191)
第二节	懂得批评的艺术	(196)
第三节	表扬与批评精典案例选粹	(201)

第九项修炼	保持求知者的姿态	(211)
第一节	学无止境	(211)
第二节	书中自有“黄金屋”	(215)
第十项修炼	教学中的启发与创新思维	(224)
第一节	教师的创新思想简述	(224)
第二节	教学创新是时代赋予教师的责任	(227)
第三节	创新教育中的教学启发	(239)

第一项修炼

认清教师的职业

第一节 浅谈教师的职业

一位成功的教师，应该是一个播种者，是一个在别人的心田里播种知识的人。撒播的火种越多，野蛮与荒芜就越少，文明与繁华也就会越多。

“传道、授业、解惑”被定为教师的天职，因为传道就显得神圣，因为授业就赢得了尊重，也因为解惑就得到了称赞。

教师是三百六十行中普通的一行，又是一项社会所必备的工作，就像每个家庭都要有油盐酱醋茶一样，既普通又不可或缺。从事这项工作，一是社会需要；二是自己生活的选择。它与热门职业相比，有时还显得有些过于平凡。所以，当你走进教师这个队伍，请降低你对职业的过高期盼，这样你才会从一开始就脚踏实地做好自己的工作。

当然，教师其实也是一个充满乐趣、充满童真的职业，因为教师每天面对的是天真无邪的孩子，那是世界上最美好、最富有情趣的天使，能够天天生活在童真无邪的孩子中，何尝不是造化的赐予呢。

一、教师在社会中扮演的角色

每个人都要努力学会扮演一定的社会角色。社会是一个“身份”的社会，社会阶层或归类便是按一定的身份排列的。任何一种身份都不是独立限定的，是建立在其所扮演的社会角色的需要之上的。对教师而言，身份被限定于学校中，与学校领导之间的关系决定了教师的下属地位，而与学生之间的关系决定了教师身份的本质属性：接受社会的嘱托，将道德和知识传授给学生，

使学生成为一个能够自由发展的人。

承担了教师的责任，也就承认了教师这个角色，就得把自己置身于一个复杂的社会关系网中。对教师而言，关系网就在学校，你必须每天与学校领导、同事、学生交结在一起，你必须用相当多的时间与精力去处理来自这三方面的事务，其中最主要的是要与你的学生联系在一起。正因为教师承担了教育的责任，承担了传授知识的责任，所以教师的角色特色就是在学生的反观中得到体现，其中最主要的是要与你的学生联系在一起。

倘若将学生视为资源或工具，教师更似一个谋生的职业，付出劳动以换来薪水，这就成了天经地义的事。决定做与不做不在于自身的内在要求，而是外部的限定；工作与生活彻底地剥离，将严重影响教师的生命质量。随着社会职业化程度的增强，薪水进一步提高，教师也越来越职业化，当这种职业化的心理占据了教师的整个心灵，千百年来罩在教师身份上那种神圣感与荣耀感便会悄然消退，这正是现代教师职业身份带给人们的忧虑。

二、担任教师的五大理由

在一堆职业中，教师或许不是一个最值得选择的职业，但也有着足够的吸引力。任何职业都有它的利与弊。教师这种职业是一个相当稳定的职业，尽管平时工作辛苦些，累一些，但工作变动相对较少。选择教师职业至少有以下理由：

第一，教师有比其他职业更多的休假时间可以用来做自己喜欢的事。快乐是需要有时间来保证的。一年三个月的假期，除了自己有做不完的事、放不下你的学生外，双休日很少有领导叫你加班，每天可以准时上下班。

第二，教育工作本身具有娱乐性，其他的工作很大程度上工作内容、工作对象都缺少情趣。学校则大为不同，那些成长的孩子，和他们在一起，和他们一起“长不大”，欣赏他们人性中最纯美的一面。这些风景，其他地方到哪里去寻找？

第三，教师职业让我们的灵魂安宁，在教师职业给我们带来的安宁中尝到幸福。学校是人类文明的寄居地，相对其他单位，文化含量总会更丰厚些。文化是滋养人的，会让人心灵宁静；但是学校的宁静又不是一汪死水，因为有学生在，学校的宁静中气脉生动，欣欣向荣。

第四，教育改革需要你的参与。我们国家的教育相对还很落后。落后在哪里？落后在人的思想观念上。近些年来，有这样一种观点频频出现在媒体上，即中国的基础教育在世界上是领先的，中国的孩子到国外读书成绩都很好。但是，我们是否看到，许多教师和家长，为了分数，让我们的孩子付出了多么大的代价，甚至牺牲了他们本来应该灿烂的童年；在贫困地区，还有很多孩子无法享受到完备的九年义务教育。

最后也是最重要的一条理由，学校里有我们喜欢做的事。因为教育不是简单重复的，而是一种创造性的劳动，需要挑战自我，其乐无穷。做自己想做的事是最幸福的事。

【案例 1】

彼得·基·贝^①得的感悟

在一篇文章中，他曾这样写道：

你为什么要当教师呢？当我的朋友问我这个问题时，我告诉他我不想被认为是处于达官显赫的这样一个境地。使他迷惑不解的是，我所抛弃的显然正是所有的美国孩子自幼所一直被教导去追求的人生成功之路：金钱和权力。

我当然不想当教师，因为教书对我来说简直太难了。在我妄想赖以谋生的所有职业中，像推土机手、木匠、大学管理人员、作家——当教师是最难的了。我从未对自己的备课满意过，上课的前一天晚上我总是准备到深夜。我走进教室的时候永远是紧张的，生怕又会被发现犯了傻。当我走出教室时，可能又被认为上了一堂比以前更令人乏味的课。

我不想当教师，因为我认为我总是知道答案，或者我总想把我所知道的那些知识强迫我的学生去接受。有时我简直怀疑，我的那些学生们真的在课堂上把我所教给他们的都记下了吗？

那么，我为什么还要当教师呢？

我要当教师，因为教学永远是一个变化无穷的工作。甚至当我的教材是

^① 彼得·基·贝得，美国人，隶哈尔大学英语教授，曾获 1983 年度美国教育进步和援助基金会授予的全美教授荣誉称号。

优秀教师的十项修炼

同样的，我也总是改变着教学方法，我的学生总是在变化。

我要当教师，因为我喜欢有出错的自由，有吸取教训的自由，有激励我自己和我的学生的自由。作为一个教师，我就是我自己的老板。即使我要求我的一年级新生去编一本如何写作文的教科书，谁又敢说不呢？这样的课程可能会完全失败，但我们都能从失败中学到些什么。

我要当教师，因为我喜欢提出那些学生必须尽力思索才能回答的问题。在教学中，我有时有意回避那些正统的提问。

我要当教师，因为我喜欢学习。确实，我之所以感到我的教师生涯还颇有活力，是因为我总是不断地学习。我人生事业中最重要的发现之一，就是我之所以是最好的教师，不是因为我懂得多，正相反是我酷爱学习。

我要当教师，因为我能设法将我自己和我的学生从象牙塔式的传统封闭式的学习中解脱出来而进入外面的真实世界。

我要当教师，因为……教学给了我前进的步伐，多变的人生和挑战以及不断学习的机会。

尽管如此，我还是忘了说我当教师的最重要的理由。

我的第一位博士生名叫维姬。她是一个十分有能力的年轻人，她一度因为未能通过文学课而申请奖学金受挫。但她勤奋不懈地研究撰写了一篇关于一位鲜为人知的十四世纪的诗人的论文。她终于完成了论文，并将它寄到了著名的杂志予以发表。除偶尔请教了我几次，这几乎完全是由她自己完成的。当她完成了论文，通过了论文答辩，获得了一份工作，并且赢得了哈佛大学的一笔奖学金用于将其论文写成一部专著时，使我感到欣慰的是，作为我的学生，她茁壮地生根、发芽、成长起来了。

我的另一位学生名叫乔治。他是我所教过的最聪明的学生之一。他开始学的是工程学，而后他转学英语，因为他终于认识到他对人比对物更感兴趣。他一直在校学习直到他获得硕士学位。现在他在一所高级中学教英语。

还有一位学生名叫吉娜。她曾一度辍学，但她的一些同学把她找了回来，因为他们希望她能看到自我实现课题的结局。她回来了，她还是我的学生。作为她的老师，她告诉我，她后来变得对城郊穷人的状况十分感兴趣，她致力于这个课题并成为一名人权律师。

另有一位学生名叫杰卡。她是一个十分爱整洁的人，而且有着一一种过人

的学习天分。杰卡决定停止高中的学习而直接进入大学。

这些就是我为什么要当教师的理由。这些学生在我眼前成长、变化着。当一名教师就好比在创造生命，我可以看到我所孕育的泥人开始呼吸。没有什么能比那么近地亲眼看到生命的呼吸更令人激动的了。

我也有权力。我有权力去提醒别人注意，去展开有趣的话题，去问那些难以回答的问题，去表扬一个大胆的回答，去谴责掩盖真理，去向学生推荐书籍，去指出前进的道路。我还会去在乎其他什么权力吗？

我当教师是因为我生活在那些开始呼吸的人们中间，我有时甚至能感受到他们的气息中也有我自己的气息。

——译自美国《读者文摘》1985年5月号

三、教师要有一颗平常心

长久以来，社会整体对教师地位与待遇的认知似乎带有一种“另类歧视”：做教师就是要讲奉献、做人梯、当蜡烛，不能谈“钱”。甚至在一些人看来，提高教师待遇是对教师的莫大恩赐；如果教师主动争取回报，随之而来的可能就是对教师道德的无情叩问。

教育乱收费成了人们“炮轰”师德的焦点。但是要看到，教育乱收费问题与当前相关制度不健全有关。如果把教育乱收费问题归咎于教师，那就是打错了板子。

当前，我们这个社会需要以一种平常的心态来面对教师这一职业。尽管我们也希望教师在面对现实冲击时，仍然能够身先垂范，但我们更希望，我们的社会能给教师多一些人文关怀。

人们总是希望教师能够“身正为范”，以高尚的道德操守去引导学生，做学生的楷模，潜移默化地感染学生。但同时，我们也要注意教师也生活在经济社会里，他们同样会有经济的压力，有名誉地位的侵扰。所以，我们不要过于苛刻我们的教师，社会应该像看待其他任何一种职业一样，用一种平常的心态去看待教师。

四、高尚的教职人员理念

社会在不断前进，教师所面临的环境也在不断地变化。作为教师，以下

六种职业理念是应该被强调的：

1. 敬业

敬业精神在今天受到重视的程度超过任何一个历史时期。敬业就是能够以尊敬、虔诚的心，甚至敬畏的态度对待职业。但是，一个人的敬畏心态，如果没有上升到视自己的职业为天职的高度，那么他的敬业理念就还不够彻底。

只有将自己的职业视为自己的生命信仰，像热爱生命一样热爱工作，把工作作为人的使命，正当地获取财富，实现自我职业发展的人，才可以称得上是掌握了敬业理念的人。

任何一项事业背后，必须存在着无形的精神力量。敬业精神本质上是一种信仰，它需要不断地充实，也需要人们不断地付出行动。

2. 积极的心态

在人的一生中，没有谁是一帆风顺的，但是，如何在职业生涯中面对失败和挫折而不断进取，需要拥有一种职业理念，这就是积极的心态，即积极、奋发、乐观、进取。

两个人同时被关在一扇能看见外面的窗户的房间，其中一个人只看见黑漆漆的土地，另一个则看到璀璨的星空。同样一件事件，你对它的态度是积极的还是消极的，它所造成的后果是不同的。只有用积极的心态不断地去发现问题、解决问题，才会不断地进步。相反，只会抱怨，只会挑刺，什么都不会改变。

怎样建立一个积极的心态？首先，教师要具备自我创造的精神。我们必须有一种坚定的意念，并将之付诸行动。如果在行动过程中碰到了困难，教师要下定决心，排除万难，去改进、去提高，在行动过程中实现自己的价值。其次，要心存感激，学会感恩。在工作和生活中，不能疏忽了感激，如果你心存感激，就会珍惜工作和生活，也就会尽可能地做得更好。还有，培养积极的心态要学会称赞别人。在交往中，适当地赞美对方，增强和谐，会提高工作的绩效，教师个人的价值也会得到肯定。

3. 理解教育

新课程下，教师要重新理解教育的理念。教师不再是“教书匠”，而是教育者、引导者、促进者。既要关注学生对知识的掌握和能力的提高，又要关

注学生的学习行为。既要关注成长，又要关注学生情感、心理的发展。教师肩负着传播知识、启迪思维、追求智慧和完善人格的重担。

4. 致力于学生发展

教育的目的是要促进学生全面、和谐、持续地发展。身为教师，要把自己的全部生命灌注到自己的职业中，怀着满腔的快乐、热情与学生交往；以学生的主动发展为最高目标，根据学生的个性特征因材施教；以自己崇高的理想、乐观的态度、丰富的阅历、进取的精神为学生服务。

5. 师者亦学

新时代下的教师首先自己就是一位学者，努力更新、丰富自己的知识。只有这样才能给予学生更新、更广的知识，才能以身作则，使学生对知识产生探索、追求的欲望。

总之，知识改变人生，学习改变命运。学习的理念也是一个现代教师所必备的理念。历史上，从来没有一个时代像今天这样重视知识，关注学习。学习创造着我们的未来。

6. 保持职业操守

职业道德是从业人员进行职业活动时应遵循的行为规范，同时又是从业人员对社会所应承担的道德责任和义务。作为一个成功的教师，在他的内心深处，必须具备良好的职业道德意识；要明确自己教育的是国家的未来，要有历史使命感；信守教师的职业道德对学生负责、对家长负责、对社会国家负责。

五、教师的职业精神

人们都知道教师这个职业是神圣的，因为它要求从事这个职业的人投入全部的生命。北京师范大学童庆炳教授认为：“最优秀的教师是用尽生命的最后一口气来为学生服务的人。”

真正的教师应该用全部的生命抒写自己的职业的人。他的感觉中要有学生，他的感情中要有学生，他的想象中要有学生，他的理解中要有学生，他的思想中要有学生。必要的时候，他的装束，他的仪表，他的手势，他的微笑，他生命活动中的一切，都要以学生的需要为依归。

既然当了教师，生命就属于学生。教师就要用生命所拥有的一切，奉献

给学生，学生才是教师的“上帝”。

六、永不陨灭的中外名师典范

1. 中国数学大师华罗庚

华罗庚也是一位以自己的生命投入教育事业的优秀教师。他曾先后在清华大学、英国剑桥大学、西南联合大学、美国普林斯顿大学、伊利诺伊大学、中国科技大学等学府担任教授。他对学生提出“天才在于积累，聪明在于勤奋”的箴言。他要求学生的不仅仅是“速度”，而是“加速度”，“速度”是出成果，“加速度”就是要提高成果的质量。他逝世的情境与卡西尔极为相似。75岁高龄的华罗庚1985年到日本讲学。那年6月12日下午4时，他站在东京大学的讲台上，讲“在中国普及数学方法的若干问题”。他越讲情绪越高，原定45分钟的讲演之后又补充了20分钟。讲完后，听众热烈鼓掌，他准备从椅子上站起来表示谢意，突然，他倒下了，心肌梗塞，不治而亡。这又是一位用自己的最后生命抒写完教学生涯的教师。

2. 当代著名文艺理论家和美学家黄药眠教授

黄教授1951年从香港达德学院返回大陆，出任北京师范大学一级教授，从1953年起担任北师大中文系系主任。1957年6月8日那天，他自己预感到过不久就可能遭到批判，不能再站上讲台，于是他决定马上给学生讲一个题为“美在评价”的题目，副标题是“不得不说的话”。当年6月10日，他就被定为“右派”，长达22年之久。改革开放后，他被彻底平反，可此时他已经垂垂老矣。他患有严重的心脏病，讲课对他来说是不相宜的。但是在1983年春天，80高龄的他坚持要给学生讲最后一次课。他在讲台旁坐下，拿出了三个药盒子，在讲台一字排开，然后叫一位学生过去，告诉他，如果他在讲课过程中突然倒下怎样把药放在舌下……然后他从容地开始讲他的最后一课。他也是一位用自己的生命作为代价而要把课进行到底的教师。^①

3. 19—20世纪德国大学教授恩斯特·卡西尔

卡西尔1919年起担任汉堡大学哲学教授，1930年起担任汉堡大学校长。在这期间，他逐渐创立“文化哲学”体系。1933年，希特勒上台，他

^① 童庆炳。今天，教师应当有什么样的职业精神[J]。中国教育报，2006.3.6，有改动。

辞去汉堡大学校长职务，离开德国。其后辗转于英国牛津大学、瑞典歌德堡大学、美国耶鲁大学，最后于1944年就职于哥伦比亚大学。他的一生始终没有离开过教席。1945年4月13日，在哥伦比亚大学美丽的校园里，一群学生围着卡西尔提问，卡西尔耐心地回答着。就在这时，他猝然而亡，倒在学生的怀抱里。恩斯特·卡西尔不但以他的百科全书式的渊博学识征服了世界的学术界，同时也以对教师职业的热爱、对学生的热爱、对教学的热爱而感动了我们。

第二节 对教师职业道德修养的认识

深入理解教师职业道德修养的科学内涵，充分认识教师职业道德修养的重要意义，是教师自觉加强职业道德修养的前提和基础；准确把握教师职业道德修养的目标和主要内容，是教师加强职业道德修养、提升职业道德境界的关键；掌握职业道德修养的途径和方法，是教师提升职业道德境界的保障。

一、怎样理解教师职业道德修养

（一）教师职业道德修养的内涵

教师职业道德修养一般是指教师为了培养高尚的师德所进行的自我锻炼、自我教育、自我陶冶的功夫及其所达到的师德水平和精神境界。从内涵上来看，教师职业道德修养包括两个方面：一是教师在仪表、谈吐、礼仪、气质等方面的学习、体验和反省等心理活动和实践活动，这是外在意义上的修养；二是教师经过长期的努力之后，在思想、品德、情操、知识、技能等方面所达到的教师职业道德水平和教师职业道德境界，这是内在意义上的修养。教师职业道德修养与教师职业道德教育既相互区别，又密切联系，二者相辅相成，共同促进教师职业道德水平的提高。

（二）教师职业道德修养的作用

在新的历史时期，加强教师职业道德修养具有重要的意义。

1. 师德修养是教师本身职业道德品质形成和发展的体现

教师道德品质的培养，可以通过多种方式和多种途径进行。其中，道德