

朱永新 高万祥 主编

有一本书，
可以让我们飞翔……

教师

第一课

这是一所
教师朋友们自我培养的
理想学校

- ◎ 书与教师的生命传奇
- ◎ 阅读教育大师
- ◎ 不可或缺的心理知识
- ◎ 师德的核心是大爱
- ◎ 在教改科研中收获幸福和优秀
- ◎ 写作：卓越教师和平庸教师的分水岭
- ◎ 口才才是教师的第一能力
- ◎ 人际交往中的生活智慧

梦山书系



教师 第一课

朱永新 高万祥 / 主编



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

教师第一课/朱永新, 高万祥主编. ——福州: 福建教育出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5334-6247-5

I. ①教… II. ①朱… ②高… III. ①教师—修养
IV. ①G451. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 226651 号

教师第一课

朱永新 高万祥 主编

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话 0591-83779615 83726908

发行部电话 0591-83721876 87115073 010-62027445)

出版人 黄旭

印刷 福州东南彩色印刷有限公司

(福州市金山工业区 邮编: 350002)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 15.75

字数 241 千

插页 1

印数 1-10100

版次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6247-5

定价 33.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,

请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

主编：朱永新 高万祥

撰写：（以姓氏笔划为序）

王家伦

司庆强

朱小蔓

朱永新

张 磊

邵统亮

徐 飞

高万祥

袁卫星

焦晓骏

序言

只要一本书就能使我们飞翔

朱永新

关于教师成长的书已经很多了。但阅读是一条永无止境的路。我们永远觉得自己书没有读够，对已出版的书籍，也永远觉得还不够丰富。

2003年，我曾与袁振国、朱小蔓等合作编写过一本《中国教师：专业素质的修炼》。转眼间已过去十年，出版社再次找到我，希望将该书进行修订、再度出版，成为一本新时代老师的成长手册。遗憾的是，无论是我、还是原来的作者，都身兼数职，无法在出版社需要的时间内完成修订任务。

所幸关键时刻有好友高万祥校长临危受命。他领命以后高度重视，组织一班人马进行修订，差不多颠覆了原书的框架，用一年左右的时间编撰了本书。

这是一本教师职业入门、职业修炼和职业提升的案头书，提供解决现实生活里种种问题的“药方”；这更是一块小小的垫脚石，希望广大教师同仁能够通过这本通俗易懂的小书，领略到阅读的芬芳，向更峭拔的教育巅峰进发。

正如美国诗人狄金森在诗里写过的那样——

他饮食珍贵的文字，
他的精神变得强壮。
他再不觉得贫困，
他再不感到沮丧。
他跳着舞过黯淡的日子，
使他飞翔的只是一本书，
能有多么大的自由——
精神摆脱了束缚！

是的，在我们抱怨日子陈旧黯淡时，其实我们可以用阅读去无限拓展心灵的领空，只要有一本书，我们就可以飞翔。当我们的精神摆脱束缚时，就是我们真正强壮的时刻；当教师的心灵开始飞翔时，就是教育翱翔长空的时刻！

2013年6月1日

目 录

序言 只要一本书就能使我们飞翔/朱永新

第一章 书写教师的生命传奇

一、沉沦与救赎：重申教师职业之天命	2
二、生命叙事与元语言	4
三、生命叙事的体裁与风格	6
四、职业认同：重建信任	8
五、危机与遭遇：迎接挑战	10
六、专业阅读、专业写作、专业发展共同体	12
七、生命叙事的诗、思、史	17
八、像孔子一样做教师	19
九、结语	23

第二章 阅读教育大师

一、孔子：中国第一位“校长”的教育奠基	27
二、柏拉图《理想国》：西方教育思想的家园	30
三、现代教育之父——夸美纽斯	33
四、卢梭《爱弥儿》：近代教育思想史上的丰碑	37
五、国民教育之父——裴斯泰洛齐	42
六、杜威：对中国影响最大的西方教育家	44
七、蒙台梭利：上帝派来的天使	49
八、伟大的人民教育家陶行知	53
九、苏霍姆林斯基教育思想：人类精神的高地	56

第三章 不可或缺的心理知识

一、作为教师，需要知道的心理学理论	61
二、心理效应中的育人秘诀	76

第四章 师德的核心是大爱

一、永不褪色的职业精神	90
二、在真爱中一起行走	97
三、路在脚下	114

第五章 在教改科研中收获幸福和优秀

一、学科专业素养的修为	121
二、扎根课堂观察研究	126
三、一线教师的课题研究	132
四、教育科研的方法	137
五、研究创新：要学会站在别人的肩膀上	149

第六章 写作：卓越教师和平庸教师的分水岭

一、走向卓越：教师写作的多重意义	154
二、日常记录：像写情书那样真诚地记录生活	160
三、教育随笔：让写作成为一种生活方式	166
四、文学作品：生命可以升华为一首诗	172

第七章 口才是教师的第一能力

一、教师语言表达的基本要求	179
二、课堂中起承转合时时留意	193
三、课堂外情深意切处处动人	203

第八章 人际交往中的生活智慧

一、教育交往中的教师	210
二、建立温暖的师生关系	213
三、经营和而不同的同事关系	221
四、远方的高人和身边的贵人	227
五、做学生家长的教育顾问	232
后记 给你一所学校/高万祥	240

第一章

书写教师的生命传奇

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

子路曰：“愿闻子之志。”子曰：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”

——《论语》

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。

——《礼记·大学》

一、沉沦与救赎：重申教师职业之天命

长期以来，我们对于教师职业有一些特别的期待，希望她成为太阳底下最光辉的职业，成为最令人羡慕的职业。

但是，当今天的教师在读到下面这段对话时，一定会因自己的切身体会，引发深深的共鸣。

子贡倦于学，告仲尼曰：“愿有所息。”仲尼曰：“生无所息。”

工作时间之长，工作要求之高，工作对象之复杂，工作压力之大，工作竞争之激烈，已经让许多教师产生了普遍的无力感和怨愤感，赋予了“愿有所息”与“生无所息”这两个词一种当前时代的特定含义：职业倦怠。

这一职业倦怠，从表层讲，是教育中应试主义与市场主义合谋的结果，而应试教育本身又是市场主义在教育领域的体现。应试教育把成长中的孩童和引领他们的教师，一起赶入了斗兽场中，全然听不见他们心灵痛苦的哀鸣。这种对竞争的病态强调，导致了师生之间、同事之间、亲子之间、知识与生命之间乃至于自我的分离。进一步，也导致了师生陷入“囚徒困境”而不能自拔，使教师一天天地被格式化，丧失了对真理的不懈追求以及对生命意义的永恒探寻。

这一危机更深层的背景，是中国超速现代化进程所导致的对人的异化。随着传统文化的边缘化，现代化的物质进步也带来了它的副作用：物对人的控制，铺天盖地的广告以及电影、电视、网络等现代媒体对人的重新塑造。这些现代工具不但摧毁了传统的文化系统及核心价值，还塑造了人的欲望、

爱好、感觉、思想，进而塑造了人的伪自我，消解了人对世界和自我的本真感觉，让人逐渐丧失把握自我与世界的能力。

在超级现代性中重塑人类灵魂的尊严，让师生与人类的崇高精神对话，这本来正是现代教育的重要使命，但不幸的是，教师本身也在这种市场文化对人的塑造中日益丧失了对生活、自我以及未来的感觉与把握能力，日渐陷入恐惧、烦躁、孤独与焦虑之中。

在某种意义上，这是现代性自身发展的宿命，所有人都已被迫卷入这场精神危机之中。但是，正如数千年前当周王朝的旧文明处于“礼崩乐坏”的时刻，不同的学派曾以不同的方式解释、应对那场危机，并在那样的处境下诞生出中国真正辉煌的思想一样，危机本身是一种契机，而人类的尊严，正体现于人在这种危机前的抉择与应对。

在市场主义、应试教育及职业倦怠的大背景下，不同的教师选择了不同的应对方式。

一些教师选择了以社会认可的名利为人生目标，通过公开课获奖、发表论文、出版著作等方式确立自己的价值。

而另外一些教师则对一半出自想象的西方教育，尤其是对于另类教育悠然神往，夏山学校、巴学园、华德福，似乎成了他们心目中的理想教育和桃花源——虽然这些教育事实上在西方同样处于极边缘的位置。现实中的无力感，还往往与对当下政治、教育的激烈批判，对各种理想教育的误解融合在一起。这些教师往往会成为否定一切的虚无主义者。

还有相当数量的教师，或自觉地认同应试制度，把分数作为最高的要求，在你争我斗中寻找自己的存在价值获得成功感，或采取一种犬儒的姿态，将教育职业仅仅视为一种谋生工具，视工作作为一种不得已的交易……

新教育实验认为，理解、应对这场精神危机，正是当前教育的使命。沉沦还是救赎，教师职业的尊严与价值，正体现于这种危机下的每个教师的独特抉择，体现于教师的创造与超越。也就是说，要应对这场危机，最终将取决于每个教育者对自己生命及其意义的体悟，对自己使命（职业之天命）的认识。

因此，新教育实验认为，作为一名教师，秉承儒家修身齐家，进而改良社会的传统，以孔子为榜样，以“老者安之，朋友信之，少者怀之”为朴素

的人生之志，既是教师个体面临这场精神危机的应对之道，也是整个社会在此精神困境中的振奋之路。

二、生命叙事与元语言

这一场精神危机，从本质上讲也是语言的危机。

不管一个人是否自觉意识到，人的一生都可以视为一个书写中的故事。这个不断删减、修改的剧本，在生命的最终一刻才全书定格，静止为一本真正意义上的“书”。而在此前，只要一息尚存，生命的全部意义，包括生命的最后刹那，都可以因为故事中这唯一主角的抉择而完全改写——如我们知道的那样，在四川大地震中，有许多教师正是在生命最后片刻的壮举，赋予了自己一生中的每一刻以深远的意义。

所以，新教育实验的一个重要命题就是：书写教师的生命传奇。我们认为，生命就是书写一个故事（叙事）；教育就是让每个人有省察地书写自己的生命故事；从事教师职业就是把教育作为自己故事的主旨，并用生命最大段的篇幅来展开与书写。

而一个生命的独特叙事，又是人类叙事、民族叙事乃至家族叙事中的一个组成部分。

同一个民族，就是用同一种语言书写每个生命的故事。洪堡特曾经说过：“一个民族的语言就是他们的精神，一个民族的精神就是他们的语言。在一定意义上说，讲不同语言的人们生活在不同的世界之中，具有不同的思维体系。每一种语言都包含着一种独特的世界观。”这种民族文化和语言，就是生活在这个民族之中的每个人的元语言，也是共同语言。对于中国人而言，以汉语为主体的汉语言文字以及以儒家精神为主体的文化就是我们的元语言，

是我们的存在之家。我们生命的成就，取决于对这一语言的理解、接受、传承与创新。

在我们每个人的生命叙事中，同一种语言有着三个相衔接的不同层面：一是人类语言，二是承载民族文化的文化共同体语言，三是你所处地域的乡土、家族语言。

如果从叙事元语言的角度来考察，那么上述的精神危机，事实上就是承载民族文化的文化共同体语言系统出现了危机。当这一语言系统中的“仁”、“义”、“礼”、“智”、“信”乃至“忠诚”、“敬畏”、“孝顺”这些最基本的词汇被深深地怀疑以及诋毁的时候，作为这种语言的使用者，用这种语言进行自我书写的叙事者，怎么能不陷入深深的自我怀疑，继而陷入虚无主义的恐慌？

千百年来，道家思想引导我们的先人道法自然，儒家思想教导我们的先人担当天命。虽然在历史现实的流转中，理想主义总会呈现为这样那样的扭曲，但是，儒道根本思想的精魂，却一直存在于我们的灵魂深处。四大发明与唐诗宋词，上千年间的辉煌文明，乃至近几十年来中华文明在世界民族之林重新崛起的事实，连同数千年的坎坷、罪恶以及近数百年的落后与失败，告诉我们既没有必要妄自菲薄，也没有权利自大到拒绝反省、拒绝对其他文明的聆听。

所以，从教师生命叙事的角度来看，确实有必要重新审视一下我们的语言系统。同时我们还必须郑重地考虑：如果说教育就是让学生学会把自己的生命书写成新的传奇，那么，究竟哪些语言才是我们应该使用的叙事元语言？哪些词汇才合宜成为我们应该择取的叙事关键词？

新教育实验认为，科学思想、民主思想、人类伦理价值，这些无疑是当前时代的主要教育内容，但它们也仍然需要一种民族语言的转译与承载。成为这些思想的自觉传播者，与成为中华文化自觉的传承者，应该视为一个教师的职业本分之一。

三、生命叙事的体裁与风格

“语言是存在的家园。”但是，每一个生命总会从自己的独特的境遇中，用这共同的语言，写出自己的独特叙事，道出存在的奥秘与真理，亦即活出属于自己的生命意义。

一个民族的精神，主要不是由它的哲学著作，而主要是由它的英雄叙事所表征的。对我们这个民族而言，屈原的忠诚，李白的逍遥，杜甫的忧患，苏轼的豁达，岳飞的精忠报国，文天祥的舍生取义……曾经成为这个民族的所有子民的英雄，成为每个后人叙事的榜样。在当代，雷锋、张海迪、孔繁森、袁隆平等英雄的身影，也激励着许多年轻的生命。但是，从总体上而言，这是一个没有英雄的时代。于是，我们精神的明亮与开启，思想的深邃与丰富，都因为榜样的匮乏而被相对地淡化了。而中华民族的创造之魂，也在经历了漫长的高峰之后，又沉入了一个漫长的停滞。

既然每一个人的一生都是一个生命的叙事，这个叙事一定有他特定的范本或者原型，无论是自觉的或者是无意识的。以怎样的人物为英雄，为自己的生命叙事选择怎样的榜样与蓝本，无论对一个民族还是一个个体而言，都是极为重要的。我们甚至可以说，在他们身上，才真正地存活着民族的道德伦理准则、哲学思维方式。甘地或者鲁迅，孔子或者范蠡，勾践或者唐太宗……都将会把一个民族和一个生命的未来，带向不同的方向。

一般来说，一个人的生命叙事，是从身边或书本上（现在是影视上）的成长范本中开始的。这范本可能是自己所处的文化圈中的民族英雄，也可能是家族中某一位有杰出成就的长辈。孩子通过聆听他们的传奇故事，阅读关于他们的传说，模仿他们的生活风格而开始书写自己的故事。

而因为叙事元语言存在着丰富性，生命又各有偶然的际遇，于是生命在叙写自己故事的过程中还会呈现出不同的文体及风格。

用文体来比方，有些人的一生，是一出多幕戏剧，充满了戏剧性的转折突变。这种人，或许从小自卑而终生不断地追求超越，或许在生命的旅程中，不断地遭遇重大的危机或者意外。像屈原的《天问》一样，对于生命意义的追寻和对于世界本质的探索，往往成为他们生命叙事的主题。

有些人的一生，是一首优美的诗歌，纯粹、凝练、隽永、独特。他们的一生往往顺风顺水，没有波澜曲折。所以为人处世往往达观从容，人际关系和谐。

还有些人的一生，则是一出轻松滑稽的小品。他们通过解构和自我解构，不断地消解职业生涯中遇到的种种危机与意外，从而让自己巧妙地逃遁出来。

更多人的一生，则是一篇平庸的散文，平淡、大众、日常、平衡、松散，甚至可能是一堆杂乱无章的叙事，是许多叙事碎片的堆积。他们的故事，是被更大的时代叙事推动着向前走，随波逐流，直至生命结束。

不同的生命叙事，形成了不同的叙事风格。

第一类人的风格是“崇高”。他们的生命是思辨的、反省的、紧张的。他们往往因为与周围环境的冲突，极易形成悲剧性的性格，日常生活也不够从容舒展，甚至会被命运击垮。但若有足够的强大，并且有较好的方向感，则可能会形成对日常生活的超越，比常人更深刻地领悟到人生的意义、职业的意义，并具有更强烈的职业认同，调集巨大的生命能量，使自己走向卓越。

第二类人的风格是“优美”。他们的生命是诗意的、抒情的、从容的。但这种优美，往往有可能妨碍其对生命意义的深度觉察，从而很难走向崇高。因此职业生涯很容易走向优秀，但要走向卓越，则需要拥有更强大的生命能量以及超越精神。

第三类人的风格是“反讽”。他们的生命是解构的、自嘲的、游戏的。这种风格的老师，往往不易紧张，能够看透某些功利以及体制化的束缚，并跳脱出来获得一定程度的自由。但是也往往容易成为虚无主义者，在消解危机的同时，也消解掉人生崇高和美好的一面。

第四类人的风格是“没有风格”。他们的生命是缺乏个性、随波逐流的，