



智慧教师读本 ①

谁是最具成长力教师

幸福教育实用指南

(全员必读手册)

孟万金 官群 著



教育科学出版社

ESPH

Educational Science Publishing House



智慧教师读本 ①

谁是最具成长力教师

幸福教育实用指南

(全员必读手册)

孟万金 官群 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 刘 灿
责任编辑 杨 巍
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

幸福教育实用指南(全员必读手册)/孟万金,官群
著. —北京:教育科学出版社,2013. 1(2013. 3 重印)
ISBN 978 - 7 - 5041 - 7299 - 0
I. ①幸… II. ①孟… ②官… III. ①教育研究—中
国 IV. ①G521

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 014280 号

幸福教育实用指南(全员必读手册)

XINGFU JIAOYU SHIYONG ZHINAN (QUANYUAN BIDU SHOUCHE)

出版发行 教育科学出版社

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010 - 64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010 - 64981265
传 真	010 - 64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

制 作 北京博祥图文设计中心

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 19.25

字 数 269 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 2 次印刷

印 数 5 001—8 000 册

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

前言

幸福教育的真谛和精髓

幸福是人类的共同追求、最终追求。2012年11月，中国共产党“十八大”号召“共同创造中国人民和中华民族更加幸福美好的未来”，标志着幸福中国、幸福民生、幸福社会建设迈向了新的时期和新的高度，也给幸福教育提出了新的要求和新的使命。

幸福的核心是健康、快乐、有成，即身心健康，精神愉悦，学有所成，事有所成，幸福感是物质与精神、生理与心理、个人与集体、主观与客观、投入与回报、过程与结果、眼前与长远的内心平衡、和谐统一的主观体验。马克思主义认为：劳动是幸福的源泉，擅长劳动是幸福的阶梯，多劳多得是幸福的保障，公平是幸福的起点，人际和谐是幸福的命脉。

追求幸福、创造幸福、共享幸福、教育先行。创建幸福中国，基础在幸福人生，关键靠教育。幸福国家要让教育先幸福起来。

幸福教育就是通过教育奠基幸福人生。在幸福中开展教育，在教育中分享幸福；在幸福中创新教育，在教育中创造幸福。幸福教育的七大纲领是：以人为本作统领，积极心理打基础，优良品德把方向，学有所成促发展，满足特需保公平，兴趣特长扬个性，生命健康作本钱。

快乐高效学习是幸福教育的重中之重，是轻负高质的根本保障。幸福学校、幸福班级、幸福课堂是幸福教育的三大抓手。

不论是办幸福学校还是创幸福班级，积极向上的心理和环境都是不可或缺的。因此，塑造积极心理是办幸福学校、创幸福班级的共同基础，要重点培养认知、情感、人际、公民性、节制和卓越六大心理力量，构建幸福的心理调节机制。同时，还要注重营造积极的学校和社会环境。

建设幸福学校重在营造幸福文化，这体现在：一是办学理念，坚持为学生的幸福人生奠基，把学校办成学生身心健康快乐成长和教师发展的精神乐园；二是行动计划，重点是近几年的行动纲领、共同愿景和科研引领；三是组织管理，强化人文关怀、合作分享和公正公平；四是满意度，体现学生、教师、家长和社会对学校的综合满意程度。

建设幸福班级着力凸显下面三点：爱心文化是幸福班级的灵魂，通过理念、班训、班歌、班风、标志和环境，集中体现“爱心”，让学生有“家”的感觉；和谐结构是幸福班级的支柱，通过班组和团队团体构建，彰显“爱”、生成“爱”和分享“爱”；快乐成长是幸福班级的阶梯，主要通过发展规划、自主自治、主题活动、班级成绩、班级特色、班级声誉，集中体现班集体在快乐中的进步。

幸福课堂的真谛和精髓是“爱教爱学、会教会学、教会学会”，这也是幸福教育的核心。

爱教爱学。首先，必须树立“以生为本”的正确课堂观，坚持以学生为中心，注重激活右脑，突出赏识导向，强化寓教于乐。其次，推行阿克斯（ARCS）动机教学模式。这一模式体现在：A（Attention），引起注意；R（Relevance），教学内容与学习者的贴切性和相关性；C（Confidence），通过成就增强自信；S（Satisfaction），对学习效果满意。

会教会学。首先，坚持最优教学的“631”原则，即学生自主学习量控制在整个课堂的60%左右，合作学习量控制在30%左右，教师单向精讲量控制在10%左右。根据实际课型可灵活掌握该原则，切实把时间还给学生，让学生当课堂的主人。其次，落实轻负高质课堂学习“5+2”环节，即课中高效执行“前测—探究—展示—练习—后测”5个环节；同时，充分利用课前预习和课后改进2个环节，确保课前、课中和课后一条龙效益最大化。

教会学会。就是达到高分高能。高分就是当堂达标测验考出高分。高能就是学以致用，举一反三，将所学知识技能迁移到同类问题上，能发现问题和创造性地解决问题。

在这样的幸福课堂上，教师的灌输变成了学生的自主探究、群体探究，教师的一言堂变成了学生的百家争鸣。学生体验到闪光的追问、新奇的创造、情感的共鸣、观点的碰撞、灵感的激发和个性的张扬。课堂真正成了学生生命成长的温床、精神发展的殿堂。

幸福教育是师生双边的互动，只有幸福的教师才能教出幸福的学生。

教师获得幸福的途径可归纳为职业认同、职业交往、专业成长、学校管理、社会支持、身心健康等方面。学生获得幸福的途径包括角色认同、人际交往、学业成长、学校管理、重要他人的影响、身心健康和亲社会行为等方面。

在开展幸福教育过程中，校长是领头雁，班主任是排头兵，教师是生力军，e学灵（Enjoy Learning）和e教星（Enjoy Teaching）是提升师生幸福指数的双翼，学生是最大的创造主体和受益群体。

以点带面、区域推进是幸福教育规模化、大众化发展的正确路径和高效机制。学校为点，突出特色与内涵；区域为面，注重质量与均衡。点面结合，整体提升幸福教育水平。

本书从科学理论着眼，从可操作的行动策略着手，为各级各类教育工作者开启教育幸福之门。

希望幸福教育能为提高全民幸福意识、幸福觉悟、幸福体验、幸福能力、幸福水准奠基，预防和矫治身在福中不知福的思想偏差，勉励人们即便遇到不幸也要在不幸中力求万幸，进而为促进幸福民生、幸福社会、幸福中国做出应有的贡献。

著 者

2013年1月12日

目 录

CONTENTS

第一章 建设幸福中国 先让教育幸福起来 | 1

- 第一节 我们进入了 PK 幸福感的时代 | 3
- 第二节 我们的教育幸福吗? | 6
- 第三节 幸福中国 先让教育幸福起来 | 14

第二章 幸福教育六大基石七大纲领 | 17

- 第一节 幸福教育六大基石 | 19
- 第二节 幸福教育七大纲领 | 31

第三章 幸福教育的重心：快乐高效学习 | 37

- 第一节 快乐高效学习的三大经典定律 | 39
- 第二节 快乐高效学习的放松性警觉四项功夫 | 44
- 第三节 快乐高效学习的积极情绪四项修炼 | 57
- 第四节 快乐高效学习的“福乐”体验五要点 | 68
- 第五节 快乐高效学习的主动加工五个习惯 | 79
- 第六节 快乐高效学习的记忆优化三路径 | 90
- 第七节 快乐高效学习的注意与情境十一条建议 | 96

第四章 办幸福学校 做幸福校长 | 109

- 第一节 幸福学校国际联盟宣言十六条 | 111
- 第二节 幸福学校六条基本标准 | 114

第三节	办幸福学校四步曲	124
第四节	幸福校长成长六项全能	133
第五章	建幸福班集体 当幸福班主任	143
第一节	幸福班级三条基本标准	145
第二节	幸福班级的两个基石	153
第三节	做幸福班主任的四条妙计	163
第六章	开幸福课堂 当幸福教师	173
第一节	幸福课堂三条基本标准	175
第二节	迈向幸福课堂的三级台阶	179
第三节	幸福课堂五大精髓	183
第四节	幸福教师四轮驱动	207
第七章	e 学灵、e 教星：实现幸福教育的技术双翼	227
第一节	“e 学灵”的四大功能	229
第二节	“e 教星”的五大智能	238
第八章	幸福教育典型案例	251
第一节	幸福教育十大基地：如火如荼	253
第二节	区域幸福教育案例：宁波鄞州幸福教育启航	271
附录 1	宁波鄞州幸福教育近中长期规划（2011—2015 年）	281
附录 2	幸福教育大事记	295
致谢		299

CHAPTER 1

第一章

建设幸福中国 先让教育幸福起来

幸福是人类共同追求和最终追求。2011年3月，中国“两会”提出“告别GDP崇拜，缔造幸福中国”，“幸福中国”引起了全国政协委员和人大代表的高度关注，让“人民更幸福”成为中国政府未来工作的主题。2011年9月，教育部举办的“开学第一课”主题聚焦幸福。2012年，“两会”代表委员们的意见、建议再一次汇聚成一个声音——伴随经济社会发展，要以更大力度保障和改善民生，注重人的全面发展，不断提高百姓的“幸福指数”。2012年4月，联合国首次发布《全球幸福指数报告》。2012年11月，中国共产党“十八大”号召全党全国各族人民“共同创造中国人民和中华民族更加幸福美好的未来”，将近年来国内外兴起的幸福热推向了新的历史高度，这标志着我们进入了PK幸福感的时代，人类文明揭开了聚焦幸福的新篇章。

幸福国家基础在民生，关键靠教育。建设幸福国家应先让教育幸福起来。

我们进入了 PK 幸福感的时代

一、全国 294 个城市 PK 幸福感

2011 年，中国各级地方政府的“两会”报告和“十二五”规划显示，提升居民幸福指数成为各级政府未来五年执政的重中之重。中央政府“两会”把建设幸福中国作为政府未来的工作主题提出以来，全国兴起幸福热，各地纷纷出台幸福城市建设规划和举措。中国社会科学院发布《2011 年中国城市竞争力蓝皮书：中国城市竞争力报告》，首次对 294 个城市进行了幸福感调查，结果显示，前十名的城市分别是：石家庄、临沂、扬州、承德、滨州、莱芜、鹤壁、包头、北京、新竹。^①

2012 年，中国城市竞争力研究会发布了中国最具幸福感城市排行榜，青岛、杭州、惠州、成都、长春、南京、哈尔滨、烟台、苏州、重

^① 中国城市竞争力蓝皮书首次评出十大幸福城市 [EB/OL]. [2011 - 05 - 07]. <http://news.163.com/11/0507/04/73E34FHA00014AED.html>.

庆位居前十名。^①

江苏卫视与零点研究咨询集团历时三个多月完成的《2009 幸福指数调查报告》^②，对来自全国城镇、农村的 15 801 份调查问卷进行统计分析，结果表明：超过一半的受访者认为，赚钱才能“赚”到幸福；在职业排名中，公务员位居第一。可见，金钱财富和身份地位在国民幸福感中占据十分重要的位置。

建设幸福国家、幸福城市，提升居民幸福指数已经深入人心，把教育放在改善民生优先发展位置已成为时代共识。

二、全球 156 个国家和地区 PK 幸福感

从 20 世纪 80 年代末开始，深藏于喜马拉雅山脉的不丹因推行“全民幸福计划”，越来越引起世界的关注。不丹国王旺楚克提出，人生“基本的问题是如何在物质生活和精神生活之间保持平衡”，国家政策制定依据应考虑“在实现现代化的同时，不要失去精神生活、平和的心态和国民的幸福”。目前，“不丹模式”已经得到世界的推崇。例如，美国的世界价值研究机构开始了“幸福指数”研究，英国则在创设“国民发展指数”（MDP）时，把社会成本、环境成本和自然资本也考虑进去。日本也开始采用另一种更强调文化方面因素的“国民幸福总值”。

早在 2006 年，英国的新经济基金（NEF）组织就发表了一份“全球幸福指数”的报告，报告了全球 178 个国家的人民生活满意度、平均寿命和环境承受能力三项指标，在此基础上得出结论：瓦努阿图是全球最幸福的国家。在此次排名中，中国位居第 31 位。^③

① 2012 中国最具幸福感城市排行榜 [EB/OL]. [2012-11-06]. <http://wenku.baidu.com/view/d684a0/4069eae00958/bec/95.html>.

② 2009 幸福指数调查报告：赚到钱才能幸福 [EB/OL]. [2010-04-02]. <http://finance.ifeng.com/money/wealth/story/20100402/2003346.shtml>.

③ 李布衣. 谁是最幸福的国家 [J]. 生命世界, 2006 (11): 17.

据香港《文汇报》报道，一项调查显示，以丹麦为首的4个北欧国家，在“全球最幸福的国家和地区”中均进入前5名。中国大陆位列第125位，香港则排名第81位。这是美国“盖勒普世界民意调查”在2005—2009年的5年时间里，调查了来自155个国家和地区的数千名民众，了解他们对自己生活的评价后，进行“幸福排名”的结果。只有12%的中国人认为自己“生活美满”，71%的人则称“生活艰难”。^①

虽然各种名目的幸福感排名已经屡见不鲜，但联合国认可的《全球幸福指数报告》才刚刚出炉。2012年4月，联合国在不丹举行幸福指数讨论大会，并发布上述报告。根据报告，丹麦成为全球最幸福的国家，美国仅排在第11名。整份《全球幸福指数报告》长达150页，时间跨度从2005年至2011年，比较全球156个国家和地区人民的幸福程度，丹麦成为全球最幸福国度，在10分为满分中获得近8分，其他北欧国家也高居前列位置。全球最幸福的10个国家是：丹麦、芬兰、挪威、荷兰、加拿大、瑞士、瑞典、新西兰、澳大利亚和爱尔兰。中国香港排名第67位，得分约5.5分，中国内地则排名第112位。^②

全球幸福热给中国提供了空前的挑战。尽管标准和排名都有商讨的极大空间，但中国作为世界大国，理所当然要高度重视在全球幸福坐标中找到自己的理想位置。而教育，则是奠基幸福大国的突破口。

① “全球最幸福国家”排名丹麦居首中国第125位 [EB/OL]. (2010-07-16) [2012-06-17]. <http://www.chinanews.com/gi/2010/07-16/2405480.shtml>.

② 评全球幸福指数报告 为什么中国人不够幸福 [EB/OL]. (2012-02-07) [2012-04-06]. <http://forum.home.news.cn/thread/96699484/1.html>.

我们的教育幸福吗？

一、学生幸福，教育才能幸福

教育大计，育人为本。改革开放以来，教育得到了前所未有的快速发展。我们的学生是教育改革与发展的最大受益者。然而，学生的幸福并不全面，也不充分，甚至在某些方面有极大的提升空间，请看——

1. 幼教小学化，扼杀了幼儿天性

近年来，各地幼儿园教育小学化现象愈演愈烈。有调查显示，部分小学九成以上新生都在幼儿园阶段学习过小学课程。学前教育小学化表现为：分学科学习小学内容，开设写字、拼音、算术、英语等课程，教授珠脑心算、诵经，甚至提出“认读 1 000 个汉字，背诵 60 首古诗，熟练进行 100 以内加减运算”等教学目标。幼儿园这种“超前教育”不仅

对幼儿身心健康造成严重危害，也阻碍了国家推进素质教育的步伐。^①

有研究者认为，幼儿园教育小学化实际上是应试教育前移的表现。2012年秋季开学前，教育部重申：在解决“有园上”的同时，应坚持科学保教，避免出现学前教育小学化的问题。教育部部长袁贵仁在“全国学前教育三年行动计划现场推进会”上特别强调，“要防止小学化倾向”。备受关注的幼儿教育小学化问题，已经到了非解决不可的时候了。^②

如此拔苗助长，我们的幼儿怎能幸福起来？

2. 中小学学习负担过重，健康素质下降

新中国成立以来，教育部出台了六个减负文件，但减负效果不佳。2010年，全国各学段学生体质与健康存在的问题主要有以下四点：大学生身体素质继续呈现缓慢下降趋势；视力不良检出率继续上升，并出现低龄化倾向；肥胖检出率继续增加；龋齿患病率出现反弹。

华南师范大学扈中平教授概括了中小学学习负担过重的“四过”事实^③：

——在学时间过长。尽管名义上我国中小學生一年上学的时间是180多天（扣除寒暑假和周末），但由于各种名义的办班、补课，实际上上学时间要大大超过这个数字，不少学校初三和高三的学生一年上学时间高达300天以上。在发达国家，中小學生一年实际在校学习的时间一般只有160天左右。

——上课时数过多。我国中小學生一天要上6~7节课，这还不包括加课和变相加课的课时，如果折算成相同时间，每天要比发达国家多出

① 王莹. 超前幼教伤害大 [EB/OL]. (2011-11-14) [2012-11-16]. <http://news.sina.com.cn/c/2011-11-14/131723462911.shtml>.

② 瞿学忠. 幼儿教育何时走出小学化误区 [EB/OL]. (2011-12-22) [2012-11-16]. http://www.lzbs.com.cn/xwpl/gz/2011-12/22/content_2247536.htm.

③ 扈中平. 对我国中小学生学习负担的辩证分析 [J]. 课程·教材·教法, 2002 (6): 22.

2 节课左右。以科学教学为例,据某国际教育组织的评估,我国初中每周科学教学的时间为 331 分钟(实际上并不止这个数字),远远高于世界各国的平均科学教学时间(200 分钟),在参加第二次国际教育成就评价的 24 个国家和地区中居第二位(仅次于俄罗斯)。

——作业量过大。在一些学校,中小学生的作业时间几乎是个无底洞,很难统计。据教育进展国际评估组织对世界 21 个国家的调查,中国中学生仅在学校用来做数学题的时间每周就达 307 分钟,而其他国家中学生每周用于学习数学的全部时间平均仅为 217 分钟。

——简单机械的重复性训练过频。现实教学中还不同程度地存在大量重复性训练。比如一个字一次就要写 10 遍乃至几十遍,同样的数学题要反复做许多道,同样题目和题材的作文要反复写许多次。

如此沉重的学习负担,我们的学生怎能幸福起来?

3. 有的学生丧失生活信心,自杀时有发生

尽管自杀不宜过分解读,但学生时有自杀现象发生,实在值得我们反思。学生在校的苦闷和不幸,易导致极端乃至恶性事件的爆发。大学生自杀现象的高发,其病根在一定程度上可以追溯到基础教育,而基础教育中学生自杀则趋向低龄化,近年来自杀事件令人触目惊心:

——某小学的两名女生在教室里服下农药,并留遗言“死了怪数学老师”。

——江西九江市庐山区三名年仅十岁的女学生相约跳楼自杀。跳楼原因,据女生称是“跳楼死了就不用写作业了”。

——阜南两名小学生在学校教室里喝农药自杀(未遂),并写下遗言。^①

^① 重重. 中小學生自杀事件何其多 [EB/OL]. (2011-12-03) [2012-11-16]. http://blog.sina.com.cn/s/blog_677bea550100vthd.html.

——受“开学自杀潮”困扰，香港三十名学生博客相约自杀。^①

.....

导致学生自杀的原因可能是多方面的，但不论何种原因，都能揭示出一个无可争辩的事实，那就是有些学生不幸福！他们缺少克服不幸的勇气和能力，更缺少拥有幸福的本领。

二、教师幸福，学生才能幸福

教育大计，教师为本。只有幸福的教师才能教出幸福的学生。教师是阳光下最神圣的职业，备受社会尊重，头顶有许多光环，如“园丁”、“蜡烛”、“春蚕”、“人梯”、“人类灵魂的工程师”等，享有较高的职业幸福感。可现实中，教师的职业幸福感却不容乐观。

1. 八成以上的教师幸福感不足

随着各项政策的出台，教师的地位和尊严日益提升。但是，教师并未感到轻松。2009年，新浪教育频道推出了“教师幸福感”特别调查，在调查中，七成教师和半数公众认为，教师是一个很累并且没有成就感的职业，仅一成教师的职业幸福感较高；逾八成教师的职业幸福感在及格线及以下。^②

2. 不少教师处于亚健康状态

尽管教师的健康日益受到重视，但是“老师累死在讲台上”已经成

① 陈颖镭.“开学自杀潮”困扰 香港三十名学生博客相约自杀 [EB/OL]. (2008-09-05) [2012-11-16]. http://news.dayoo.com/guangdong/200809/05/53873_4049569.htm.

② 叶琦.调查分析：如何提升教师的职业幸福感 [EB/OL]. (2009-09-11) [2012-11-16]. <http://edu.sina.com.cn/1/2009-09-10/1614177314.shtml>.