

教师如何在反思中成长

青年教师成长

探寻教师专业成长路径

周艳芳 | 中国教育报

反思观念渗透到教育教学领域后，反思性教学便应运而生。在具体的教育教学活动中，反思性教学对于教师的认知能力有着广泛而科学的功能性作用。反思性教学有助于教师获得专业自主知识，有助于提升教学实践的合理性，有助于教学智慧的养成，有助于教师形成优良的职业品质，有助于教师的内隐知识显性化。在现实的教育教

学中，教师如何运用反思性教学进行教学反思是一线教师需要思考的问题。

自我反思既是一种价值观，也是一种思维方式，同样还是一种途径和方法。教学实践中，教师的自我反思具有自省性、反视性、研究性、实践性与过程性。教师成长和发展的第一步，就在于教师自身的反思，教师对自身的评价和教师自身的自我改造。

教师要树立反思意识和形成良好的反思习惯。意识是行动的先导，教师在教学中只有树立反思意识才能把反思真正贯彻到教学中，意识得到贯彻才有可能促进教学实践的深化和教师的成长。反思意识在教学实践中不断

得到强化，反思行动越来越迅速，教学实践信息反馈变得及时、专业，教师在意识强化的过程中成长。反思意识在不断强化的过程中，最初的无意识就会转化成一种行为习惯，一种观念和思维方式。当反思意识转化成习惯、观念和思维方式后，教师在实际教学中获得的第一手数据就具备及时性、实用性、专业性和连续性。

教师要学会课后备课。课后备课，即在上完课后，根据教学中所获得的反馈信息，进一步地修改和完善教案，使课堂教学的方向和目标得到更进一步的改进和明确。课后备课在实际教学过程中曾被一些人认为是无效行为，甚至认为多此一举。然而事实恰恰相反，课后备课往往是最佳的教学反思行为。教学活动中和教学活动后的反思

行为是及时有效的，改进后的教案，方向和目标可以进一步推进下一步的教学，不断积累的反思经验让课堂教学更科学，更有效。教学过程是一个复杂的过程，课前备课并不一定能充分地达到预期的教学效果，只有在反思和改进中才能让经验跟随实际，不断地跟进。学生主体的复杂性、教学内容的变更、教师思维的变化都需要用新鲜的思维充入最新的教学活动，而反思就是一个延续性的桥梁。

教师还需要不间断地写反思日记。写反思日记可以突破时空限制，让经验在时空中交错，根据教育教学规律及其复杂的教学过程灵活地取舍反思内容。同时，日记的连续性可以让反思更为深化和专业，对于教师的成长起到重要的

作用。华东师大叶澜教授说过：“一个教师写30年教案，可能还是教书匠，若他坚持写三年教学反思，他肯定会成长为一位名师。”可见教师的反思文字对教师成长为研究性教师的重要作用。

教师要善于管理反思经验。管理反思经验最大的作用就是让反思性经验得以延续。好的反思日记和经验就是一部教师个人成长史，也是教育教学改革发展史，它能体现教育教学本身发展的规律，教育教学在不断接力的过程中得到成长。管理好的反思经验，广泛运用于年轻教师，可以促进年轻教师更快地成长，为更多更好的反思提供能量，促进整个教师队伍的发展，提高教师整体专业素质。



李彤 高一教学一部生物教师 山东大学研究生



课题：生命活动的主要承担者——蛋白质
教学反思：

上完本节课之后，我有以下的反思：在教学中，我观察无心向学、成绩始终不能有较大进步的学生，我发现他们没有真正意识到学习是一个努力、尝试、体会的过程。优越感使他们养成怕麻烦——急于求成，想一步到位得出答案，基于此，在教学中我试着运用了赏识教育法，有效的克服了这一问题。学生的意志、毅力也得到很好的培养、提高。只要在教学中注重对学生心理训练，养成健康心理——讲究方法，敢于挑战，定能使学有所成。

总之，整个教学环节让学生在主体积极参与、操作、交流、动脑、动口的探究性学习中建立概念、理解概念和应用概念。实践证明：学生学习方式的转变，能激发学生的学习兴趣和，让课堂焕发师生生命的活力，让课堂更精彩。

本节课成功之处在于课堂有问有答互动较好，学生掌握的比较及时。

不足之处在于板书设计不好，学生在记录笔记的时候可能会遇到麻烦。

在以后的教学中我会继续发挥自己的长处，改进短处，成为一名合格的老师。

分权的斗争，君权与相权的斗争长期延续，成为中国政治史上的重要一幕，各朝各代的中枢权力体系也不断变化。地方势力有时导致中央机构的瘫痪甚至废弃，酿成全国的动乱局面，给人民带来无穷的灾难。西汉的“七国之乱”，东汉末年的政局长期动荡不安，三国两晋南北朝时期更是战火连天，几百年来人民苦于战乱，虽经隋唐统一全国，并出现了唐朝的贞观之治，开元盛世，但是“安史之乱”之后中国又进入小国林立局面，大一统的局面不复存在。那么古代中国为什么会经常出现如此的局面？中央政府怎样才能有效地克服地方分权并加强集权，从而维护大一统的局面？如何看待中国古代中央集权制度和地方分权问题，这将是这节课所要研究的内容。

(2) 讲授新课：

秦朝被农民起义的暴风雨埋葬之后，汉朝建立，定都长安，历史上称为西汉。西汉的开国皇帝刘邦为巩固刘氏王朝时代延续，在推行郡县制的同时，又分封同姓诸侯王。因此，汉初的政治制度被称为郡国并行制。那么，刘邦推行郡国并行制以后，其统治效果到底怎么样呢？

(学生答) 诸侯国逐渐不服从中央，后来发生了“七国之乱”。

刘邦大封同姓王，以为依仗刘氏“天下一家”的格局，就能巩固皇权，稳定天下。刘邦认为秦朝迅速灭亡的重要原因没有分封子弟作为王侯来拱卫中央，所以农民大起义一爆发，秦王朝就覆灭了。所以他分封同姓诸侯王的土地面积甚至超过中央直接管辖的土地面积。结果在他死后不到18年，诸侯王就发动了叛乱。面对诸侯国的尾大不掉的隐患，西汉有识之士提出了怎样的建议？

于是汉景帝决定“削藩”，结果引发了“七国之乱”。面对地方叛乱的威胁，惊恐万状的汉景帝怎样收拾残局呢？

(学生答) 诛杀晁错，命周亚夫、窦婴等平定叛乱。

平定叛乱之后，汉景帝下令废除诸侯王的政治权力。这样中央集权得到加强，地方势力一定程度上被削弱。到汉武帝时，中央采取了更为有效的措施，削弱地方势力，加强中央集权。到汉武帝时，他采取了怎样的措施，加强了中央集权的呢？

(学生答) 实行“推恩令”。

过渡：汉武帝加强中央集权措施的成功，应该得益于汉景帝“削藩”和自身的雄韬伟略。地方势力对中央的服从，也是建立在中央政府的权威和有力统治之上的。唐朝是中国封建王朝的鼎盛时期，然而当唐玄宗晚年沉迷于享乐、对地方统治疏于监管和监管无效的时候，地方对中央政权的威胁和冲击又一次卷土重来，出现了安史之乱。盛唐时期出现长达八年的“安史之乱”的原因之一是唐玄宗统治后期政治败坏，只图享乐，任由奸相当权。另外还应该有很多原因，这里我们要研究的是他没有处理好中央与地方上的关系，或者说他疏于对地方的监督，造成地方势力过于膨胀，地方威胁中央所致。“安史之乱”对社会造成了那些严重的影响？(根据唐代后期藩镇割据图进行分析)

(学生答) 造成唐朝后期藩镇割据的局面，最终导致唐朝的灭亡。

尽管唐大将郭子仪、李光弼最后平定了叛乱，但藩镇割据的局面已经形成。在唐朝后期的140多年里，河北三镇的57各节度使中，真正由朝廷任命的只有4人。唐朝内地许多节度使也效法三镇，各占一方，唐朝的统一局面遭到破坏，形成了藩镇割据的局面。

过渡：乱世中崛起，剧中窃权的赵匡胤，深知武将专权和腐败政治的危害，因此他黄袍加身后，采取了严格而特别有效的措施来进一步削弱地方实力，以强化中央集权。夺权后的赵匡胤是彻夜难眠啊！他整日担心别人也效仿“陈桥兵变、黄袍加身”的做法。因此，他千方百计地筹划稳固政权的办法，那他在加强中央集权方面采取了那些措施？

(学生答) 收精兵、削实权和制钱谷。

在中央，设三衙、枢密院，兵权互相牵制；行政权归宰相；财权属三司。在地

钱宏远 高一教学一部历史教师 山东大学



课题：专制集权的不断加强
教案与教学反思：

1. 教学目标：

知识与能力：了解明朝内阁、清朝军机处设置等史实。
过程与方法：通过对相关史料的分析，初步形成概括、提炼信息的能力。

情感、态度与价值观：了解中国古代封建社会专制集权强化等过程，加深对封建制度由盛转衰的认识，培养对当今社会的归属感。

2. 教学重难点：

重点：汉武帝、宋太祖的集权措施；内阁和军机处的设立与作用

难点：中国古代中央集权的特点，专制皇权不断加强的趋势。

3. 课型：新授

4. 教具：多媒体等

5. 教学过程：

(1) 导入新课：

自从秦始皇建立中央集权国家以来，中央集权和地方

方，州郡属中央，设通判监视；文臣做知州，转运地方财赋。宋代初期中央政府本着“强干弱枝，守内虚外”，“重文轻武”等方针，从权、钱、兵三个方面分散军权、分化事权、削弱地方，达到强化中央集权的目的。宋朝初期强化中央集权的一系列措施达到了预期效果，基本上解决了中央集权与地方分权的矛盾，促进了社会经济的恢复和发展。但这也存在着弊端，造成了权力过于集中，导致人浮于事，机构臃肿，形成“冗官”；军队制度混乱，形成“冗兵”，战斗力衰退；财政危机严重，形成“冗费”，造成北宋中叶的积贫积弱的现象。

过渡：自汉代以来，通过打击诸侯王势力、削弱武将军权、分割地方官权力，中央集权日益加强。到了宋代以后，中央与地方分权的斗争中已处于绝对上风，政治制度上体现出新的特点——皇权与相权的矛盾变得突出起来。明朝时，明太祖朱元璋诛杀了丞相胡惟庸，并废除丞相制度，使六部直接对皇帝负责，皇权极大加强。

你同意他的做法吗？
积极方面：有利于加强皇权，巩固统治。
消极方面：缺少制约皇权的机制，社会的兴衰完全维系在皇帝身上，有利于君主的独裁专制，同时也使皇帝政务繁多，身心疲惫。
后明太祖设置殿阁大学士，备顾问兼协理章

奏。明成祖时设立内阁。明中后期内阁更加重要。

军机处设置的时间及其原因？
(学生答)军机处设置于清雍正年间，是为了处理西北的紧急军务，又在皇宫隆宗门内设立军机处。

军机处的职能是什么？
(学生答)军机大臣最初只参与处理军务，后来职权不断扩大，可以参与处理内政外交、制定军政大计、审理重大案件等机要政务。但他们的地位比较低，因为他们本身品级不高，不得私自和官员交往，日夜轮流在军机处值班。受皇帝召见，只能跪奏笔录。

那么，军机处有什么样的作用呢？
(学生答)相当于皇帝的私人秘书处。军机处无专官，军机大臣、军机章京都以原官兼职，皇帝可以随时令其离开军机处，回本衙门。军机大臣既无品级也无俸禄。其任命也无制度上的规定可遵循，完全出于皇帝的自由意志。军机大臣的职务也无规定，一切都是皇帝临时交办的，所以军机大臣只是承旨办事而已。军机处办公的地方不称衙署，仅称值房，初仅板屋数间，后来才改建瓦屋。军机章京的值房，最初仅屋一间半、后来才有屋五间。军机处能够迅速处理各地呈送的各种文书，简化了处理政务的手续，行事快捷，提高了清王朝的行政效率。军机处完全听命于皇帝，军国大

事皆由皇帝一人裁决。军机处的设立时专制皇权高度发展的重要标志。

(3) 总结讨论：明清君主专制的空前强化对中国社会发展有什么影响？
积极作用：有利于多民族国家的统一和巩固，社会安定，经济发展和文化繁荣。
消极作用：皇帝绝对君主专制，使皇帝的决策具有个人独断和随意性的特点，难免出现失误。绝对君主专制，又使大小官吏只能唯是从，助长了官场的因循守旧的风气。而皇帝的权威成为维系社会统一稳定的精神力量，社会对皇帝的崇拜造成了对个人自然权利流失的麻木，结果导致近代民主共和制的建立缺乏必要的社会基础。所以这种皇帝崇拜使人们缺乏民主思想，对中国人的性格，人生观，世界观形成有很大影响。

6. 课堂作业：
完成课后的相关习题（自主学习丛书42页）

7. 板书设计：
专制集权的不断加强
一、中央集权与地方分权的斗争
1. 西汉王朝的分权集权
(1) 汉高祖巩固政权；(2) 汉景帝平息叛乱；(3) 汉武帝加强皇权
2. 唐中叶后的割据分裂

- (1)“安史之乱”(2)藩镇割据；
3. 宋初中央集权的强化
(1)陈桥兵变，黄袍加身；(2)改革权、钱、兵；
(3)“三冗”积重难返
专制皇权不断加强
1. 明朝
(1)明太祖诛杀胡惟庸，废除丞相；(2)明成祖设立内阁
2. 清朝
(1)内阁和议政王大臣会议；(2)雍正设立军机处
8. 教学反思：本课教学目标完成情况较好，与学生的互动也比较到位。但是在相关史料的运用上还存在一些不足，不能让学生更好地了解相关历史。这需要在以后的教学中注意。



丁靖 高一教学一部英语教师 中国石油大学研究生



课题：
Module2 My New Teachers
——Reading
教学整体设计和教学反思：
A、过程：
(1) 复习词汇——结合语法
(2) 导入——利用贴近学生的问题
(3) 阅读——
Skimming (短时间默读；找主旨大意)
Scanning (找学生读；完成针对每段内容提出的问题)
Intensive Reading (让学生大声读；完成表格)
(4) 作业——写作
B、优点：
(1) 第一环节在复习单词的同时，及时复习了基本的语法；
(2) 阅读环节的问题难度由浅入深，循序渐进，全局性与细节性问题出现的时机得当；
问题形式多样，有True or False、Yes or No，还有一般性问题；
(3) 以各种方式给学生多次机会阅读课文、熟悉内容，学生的参与度高、积极性高，做到了以学生为主体的基本要求；
(4) 积极引导引导学生找关键信息、回答问题，让学生学会阅读；
(5) 作业与课堂内容相关，可以及时巩固学生课上接收的信息，同时提高写作能力。
C、不足与建议：
(1) 初次录课，有些紧张与不适应，此后应多加练习，提高业务能力；
(2) 讨论环节中，本堂课以同桌两、三人讨论为主，以后可以把全班分成六、七个小组，既可以节省时间，又可以通过增加竞赛感督促学生们阅读与讨论；
(3) 为训练学生的阅读能力，除了提问题之外，还可以增加其他方式，如filling in the blanks、短文改写、复述等。

低讨论问题的难度，增加脱水缩合及相关计算部分的演示时间和讲解时间，增加课堂练习的时间。课堂上过于依赖多媒体，没有指导学生回归课本，使整节课脱离了课本，不利于学生的课后复习。特别是蛋白质结构多样性部分完全可以引导学生阅读课本，引导学生自己总结蛋白质多样性的原因，避免教师过多讲述。

教学基本功方面要多加练习，有待提高。课堂语速过快，应适当放慢语速，力求学生有理解消化时间；要注意课堂教态，为人师表要做到仪态大方得体，态度要和蔼耐心。

李聪 高二教学一部生物教师 北京师范大学研究生



课题：伴性遗传
教学反思：

本节课课题是《伴性遗传》，是必修二《遗传与进化》第二章第三节的内容。本节课以人类红绿色盲为例讲述伴性遗传现象和规律，进一步说明了基因与性染色体的关系，也为第五章第三节《人类遗传病》的学习奠定基础。

- 本节课的教学目标是：
1. 用资料探究的方法，总结人类红绿色盲症的遗传方式。
2. 掌握红绿色盲和抗维生素D佝偻病的遗传特点。
3. 通过学习，认识到生男生女的随机性，从而破除封建错误思想，树立科学、正确的人生观和价值观。
4. 在针对遗传病的问题思考中，理解婚姻法的合理性，对遗传病能正确对待和科学预防。

本节课用时40分钟，比较顺利地完成了教学计划，课堂氛围比较活跃，从课后习题完成情况来看，学生们对本节课的掌握程度良好，以下是我对整个教学过程的反思：

- 在导入伴性遗传的概念后，应补充人类性别决定的方式，这样更有利于学生后面的学习。
- 在探究人类红绿色盲遗传特点时节奏应再稍慢些，尽量让大部分学生理解掌握。
- 最后课堂总结时可以给学生少许时间，找学生来总结本节课，一方面可以有助于学生复习，另一方面也有助于教师了解学生掌握情况。
- 提前了解教学环境，由于录课室空调故障，天气比较炎热，在课堂最后十分钟时，教室温度过高，学生情绪有明显略微焦躁。

吕帅昌 高一教学二部历史教师 东北师范大学研究生



课题：春秋战国时期的经济发展与政治变革
教学反思：
关于春秋战国时期的经济与政治，需要与之前所学的夏商周时期的相关内容所联系：
如农具的进步，从木、石、骨到铁；
耕作方式的进步，从大规模简单协作到铁犁牛耕；
而农耕工具与耕作方式的进步，推动了生产力的发展。促使了精耕细作的出现，也加速了井田制的崩溃，从而推动了土地私有化的出现。经济基础的改变进而引起了政治上的变化，分封制、宗法制遭到破坏。

相关知识的联系，既能帮助学生回顾之前所学习的内容，同时也更好地帮助他们掌握现在的知识，有助于知识体系的建立，培养自己的历史逻辑思维能力。

另外需要注意的是，由于新高考改革带来的教材改革，教材课时内容显著增多，需要格外注意时间的运用，不然很难及时完成课程教学任务，谨记谨记！！

郭淼淼 高一教学二部生物教师 华中师范大学研究生



课题：生命活动的主要承担者——蛋白质
教学反思：
“生命活动的主要承担者——蛋白质”属于人教版高中生物学教材《分子与细胞》第2章2节，本节内容主要包括：氨基酸及其种类、蛋白质的结构及其多样性和蛋白质的功能三部分。这节课属于本节内容的第二课时，是学生学习了氨基酸的结构及脱水缩合过程之后，进一步的了解蛋白质的形成过程，所以本节课的教学目标为掌握蛋白质形成过程中的相关数量计算和概述蛋白质的结构与功能两个方面。

从教学思路上来说，由复习氨基酸脱水缩合入手，引导学生观察二肽的结构，思考肽键数目、脱水数目以及相对分子质量等问题，由学生自主合作探究，突破了本节的难点。但是，在蛋白质功能部分考虑不足，以教师讲授为主，造成课堂中教师讲授时间过多，留给学生的时间过少。

在教学过程中，师生适度互动，较好调动了学生的思维积极性并基本完成了教学任务，但是也存在很多的不足。由于脱水缩合及相关计算比较难以理解，所以学生对此块知识的讨论活动并不理想，应当降



本文的作者，是一个“90后”，工作仅四年。短短的从教生涯，获奖无数。无论是班主任还是数学教学，他都在不断创新，走出了一条属于自己的路。或许，他读过的书没那么多；或许，他的思考没那么深刻，经验也显得有些单薄。但是，他已经找到了成长的捷径，与书为伴。



杨亚楠 男，生于 1990年 11月20日。苏州工业园区外国语学校数学教师。VOA数学创始人，SOS学习法课题负责人，连续三年荣获优秀教师、优秀班主任。所带学生进入美国数学大联盟决赛，并指导多名学生获得“时代杯”数学竞赛一等奖。

阅读，让我邂逅另一个自己

□ 杨亚楠

法国著名作家雨果曾说：“书籍是造就灵魂的工具！”

一本好书，像一艘轮船，带领我们从狭隘的地方，驶向生活无限广阔的海洋；像一个亲密的挚友，不断给我们鼓励与陪伴；像人生导师，为我们指点迷津，引领我们成长；更像一面镜子，照出了我们的喜怒哀乐，呈现了我们人生的起承转合。阅读，重塑了我的学习观；阅读，筑成了我的教师梦；阅读，改变了我的教育观；阅读让我掌握了爱的语言。通过阅读，我邂逅了另一个自己。

阅读，重塑了我的学习观

第一次真正爱上阅读，是在我高一那年，这是我人生的一个转折点。我很幸运遇到了一个良师，是她开启了我的阅读之旅，而且也让我爱上了数学这门学科。她叫祁春梅。我们是她教的第一届学生。她美丽典雅、腹有诗书、旁征博引，她的课堂生动有趣，总能给我们带来许多启发，没想到N年后的我也成了老师，不过是数学老师。

记得那堂课我们谈到苏轼。她给我们讲了这样一个故事：

相传，苏东坡与学友赴京赶考，因涨大水，船只行进困难，耽搁时日，眼看应考就要迟到，学友叹曰：一叶孤舟，坐二三个骚客，启用四桨五帆，经由六滩七湾，历尽八颠九簸，可叹十分来迟。

苏东坡亦用数字入联劝勉道：十年寒窗，进九八家书院，抛却七情六欲，苦读五经四书，考了三次，今天一定要中！

他们简短的对话，用到了数字1到9，却把莘莘学子寒窗苦读、赴京赶考的艰难表述得淋漓尽致。从此，一颗热爱文学和数学的种子便在我心里萌芽了，一发不可收拾。

在高中期间，我阅读了路遥的《平凡的世界》《人生》《在苦难的日子里》，高尔基的《童年》《我的大学》《在人间》，梭罗的《瓦尔登湖》，莎士比亚的《威尼斯商人》《哈姆雷特》《罗密欧与朱丽叶》，龙应台的《目送》《亲爱的安德烈》，唐诗、宋词、元曲赏析，王国维的《人间词话》等。

阅读路遥的《在那些苦难的日子》，让我感受到了作者在那时上学是多么艰难，有时上完课后一顿饱饭都成了奢望。

阅读龙应台的《亲爱的安德烈》，我深刻体会到了学习的重要

性。“当你的工作在你心目中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严给你快乐。我怕你变成画长颈鹿的提摩，不是因为他没钱没名，而是因为他找不到意义。我也要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成就，而是因为我希望你将来拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生”。

阅读，让我懂得了学习的来之不易。阅读，让我改变了学习的看法，学习不只是掌握知识、完成作业，而更多的是一种充盈灵魂的方式，是为了可以选择自己的人生、自己的生活和工作方式。

阅读，筑成了我的教师梦

大学因为热爱几何，所以，第一志愿选择了建筑系，第二志愿选择了与几何相关的数学系。结果第一志愿未被录取，第二志愿被录取了。尽管如此，我并不确定自己将来一定要当教师。

在南京晓庄学院，这个由著名教育家陶行知创办的学校里，你不由自主地想去了解陶行知，通过阅读《陶行知文选》，让我对教师这个职业产生了发自内心的向往和热爱。我期待能够续写晓庄这部未完成的诗篇，我期待能够像陶行知先生那样，为普通百姓贡献自己的力量，去践行“千教万教教人求真，千学万学学做真人”“教学做合一”“创造教育”等教育理念。

大学期间时间比较充裕，我阅读了大量的心理学、教育学、数学科普类书籍，这更加坚定了我的教师梦。我阅读了《基础心理学》《社会心理学》《发展心理学》《教育心理学》《教育与心理学研究方法》《心理与教育测量》，阅读了《傅雷家书》《给教师的一百条建议》，阅读了《从一到无穷大》《趣味几何学》《几何原本》《数学家的阳光》《数学史》。

通过阅读大量的心理学，让我了解到学生学习的动机及心理，面对学生，我变得更加坦然自如。阅读《傅雷家书》，让我感受到了一个父亲对于自己孩子强烈的爱以及对于孩子学业与艺术的引导，这不断激励我去深入研究专业：数学与应用数学。阅读科普类文章，让我体会到数学的美及背后的故事，让我增添了对于数学之美的感悟。

由于大学期间数学专业课程的熏陶

及课外阅读，坚定了我的教师梦。毕业的时候，我的第一份简历就投到学校，到目前已经工作了4年。

阅读，改变了我的教育观

刚工作第一年，当班主任时恨不得天天盯着孩子们，每堂自习课都会看着他们。尽管学生已经习惯了班主任的存在，但一周从早到晚的陪伴，也让我感到筋疲力尽。后来，有幸参加苏州市组织的为期一年的班主任培训，这一年是我学习的一年，也是我成长最快的一年。在这一年里，我们领略到了优秀班主任如何建立班级文化，如何设定班级规则，如何开展班级活动，如何形成自己的带班特色。所有优秀班主任最大的共性是：不断阅读，不断反思，不断充实和提升自己。

因此，工作期间我不断用阅读充实自己。其中，《麦田里的守望者》《相约星期二》对我启发最大。

阅读《麦田里的守望者》让我透过主人公霍尔顿了解了一个处于青春期少年内心的迷惘与挣扎，以及他对于周围环境、同学、老师、自己的看法，让我懂得了尊重和接纳。阅读《相约星期二》让我感受到一名教师的修养及他对世界的认识和看法，如何感染他的学生。一名教师的形象与价值被莫里展示得淋漓尽致，让我对教师这个职业又多了一份发自内心的尊敬和自豪。

从此，自习课我不再盯着孩子们了，我让他们自己阅读，我们后期开展了一系列读书交流会，看着他们分享时愉悦而深邃的眼眸，我知道他们不再需要盯了。

而真正让我的教育理念得以实施，离不开著名亲子沟通专家阿黛尔·法伯的《如何说，孩子才肯学》等几本书的帮助。这一套书，内容具体操作性强，让我学习了爱的技巧，接受了爱的训练，给我提供了一把走进孩子内心世界的钥匙。

关于如何说怎么听，法伯给了以下建议：

1. 帮助孩子面对他们的感受；
2. 鼓励孩子与我们合作；
3. 代替惩罚的方式；
4. 鼓励孩子自立；
5. 恰当地赞赏孩子；
6. 让孩子从角色中释放。

通过阅读这两本书，让我感受到

了爱的魔力及沟通的智慧。

阅读，让我掌握了爱的语言

“为什么许多在美国长大的孩子总是充满自信与快乐？独立、有主见又坚强？为什么他们健康、阳光又富于创造力？”这本书的简介深深地吸引了我，带着对教育的思考，我阅读了旅美作家蔡真妮的《用尊重成就孩子的一生》。

透过这本书，我了解到美国素质教育的核心：尊重、接纳与爱，深刻认识到了语言的魔力——爱的语言。

每个人在心理上都有获得肯定与赞赏的需要，如果一个孩子感到自己是被别人赏识的，自己对于别人来说是重要的、有意义的，那么他自然而然会产生愉悦、自我肯定的感觉。因此，学习爱的语言，将会使孩子更加自信。另外，爱的语言要建立在客观事实的基础上及对孩子无条件的爱和尊重的基础上。我选出了对于数学课比较适用10条爱的语言！

1. Good Job!
干得好！
2. I can see the progress!
我已经看到了进步！
3. I knew you could do it!
我知道你可以做到的！
4. You're a good helper!
你是个好帮手！
5. You are so responsible!
你真负责任！
6. Let's try it again!
让我们再试试。
7. You're so creative!
你太有创造力了！
8. Wonderful sharing!
极好的分享！
9. What a great imagination!
多奇妙的想象力！

10. I'm proud of you!

我为你们骄傲！

孩子们的心智发育尚不成熟，常常根据别人对自己的评价，尤其是父母和老师的评价来给自己定位。如果他经常听到“爱的语言”，他的心里就充满了自豪与自信，觉得自己很优秀很特别。

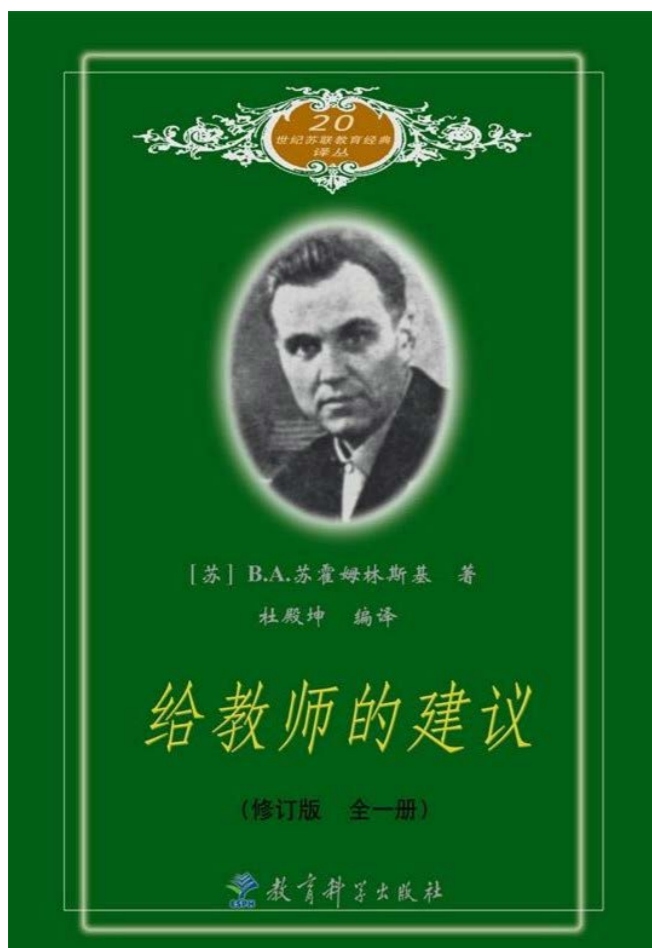
爱的语言不能滥用，要有一定的原则章法，如果被滥用，不仅达不到鼓励孩子的目的，还有可能让孩子变得骄纵和自大。爱的语言也有相应的使用原则。

了解学生的个性化差异是接纳、尊重和爱的前提。多元智能理论为“爱的语言”提供了多样化评价的依据，我们可以根据学生不同的特长，用爱的语言激发他们的潜力；教师要指出学生哪里做得好，要具体明确，并归纳为一个品质：如善良、富有创造力等；爱的语言指向孩子付出的努力而不是结果，学生取得好成绩后，不要夸奖学生“真聪明”，而应该挖掘他背后付出的努力，比如认真听讲、思考等；当学生遇到挫折时，多用爱的语言激励他，并具体帮助他解决难题，帮助他恢复自信，鼓励他不怕失败、坚忍不拔、敢于尝试，有助于培养学生的自信与健全的人格。

为了培养学生的自信，提高学生学习的主动性和信心，基于无条件的爱、尊重、赞赏、信任的前提下，我使用了爱的语言。学生学习数学的兴趣明显提升，并且更加有自信，能够解答更具挑战性的题目。例如，我们每周做的数学小论文，我把每个学生小论文的闪光点利用活动课评价了一遍，第二周发现学生们的优点更多了。有几个学生敢于创新；自主研究了将要学习的反比例函数的图像及性质，更有人写了黑林错觉、第一次数学危机、当数学邂逅音乐、当数学邂逅摄影等。

因此，当我们掌握了“爱的语言”，并能够在适当的场合和时间使用，学生和教师都会受益，这种一举多得的事情何乐而不为呢？期待在探究教育的路上，我和学生能够互相效力，共同促进，共同体会成长的快乐。

人生有梦，阅读相伴。阅读，让我邂逅了另一个自己。



苏霍姆林斯基 《给教师的建议》

文摘

A. 每天不间断地读书，跟书籍结下终生的友谊。潺潺小溪，每日不断，注入思想的大河。读书不是为了应付明天的课，而是出自内心的需要和对知识的渴求。如果你想有更多的空闲时间，不至于把备课变成单调乏味的死抠教科书，那你就应该读学术著作。应当在你所教的那门科学领域里，使学校教科书里包含的那点科学基础知识，对你来说只不过是入门的常识。在你的科学知识的大海里，你所教给学生的教科书里的那点基础知识，应当只是沧海一粟。

B. 一些优秀教师的教育技巧的提高，正是由于他们持之以恒地读书，不断地补充他们的知识的大海。如果一个教师在他刚参加教育工作的头几年里所具备的知识，与他要教给儿童的最低限度知识的比例为10:1，那么到他有了15年至20年教龄的时候，这个比例就变为10:1, 30:1, 50:1。这一切都归功于读书。时间每过去一年，学校教科书这一滴水，在教师的知识海洋里就变得越来越大。这里的问题还不仅在于教师的理论知识在数量上的增长。数量可以转化为质量：衬托着学校教科书的背景越宽广，犹如强大的光流照射下的一点小光束，那么为教育技巧打下基

础的职业质量的提高就越明显，教师在课堂上讲解教材（叙述、演讲）时就能更加自如地分配自己的注意。

C. 为了使学生在思考中获取知识，教师必须对学生的知识有充分的了解。

可能一个学生记住了所学的东西，而另一个学生却有所遗忘。在这种情况下，我就得充当学生脑力劳动的指导员，使每一个学生在听我的讲解时，都能按照他自己的路子，从意识的仓库里把所储存的东西抽取出来；而如果在意识的仓库里的某个地方正好是个空白，如果有些人的思路在某处断了线，那我就得补充讲解，填补这个空白，克服思路脱节的现象。

瞧这感受！谁能做到！谁不愿意在和煦凉爽的春风里坐上半年？莫说是坐在河边或者山畔，就是随便坐在哪里，哪怕是田垄地头，或者窗前屋后，都会感觉身暖神愉，就算化在春风里，都不会感到惋惜，也不会因为吝惜自己的健康，而舍弃这样的感受。今天的老师们，真要好好向周敦颐学习学习，就算不能彻底学得来，至少也会在育人方面有很大的提高。

不过今天影响“讲说”效果的，已经不局限于“念讲稿”“演绎PPT”，还有很多学生方面的原因，诸如玩手机、打游戏，最要命的就是不停地看微信。单纯的知识传授式的教学，讲得无论多么投入，都很难引发学生的热情了。因为手机就是图书馆，学生每天看手机，并不需要纯粹知识的讲说了。

数日前，我被邀出去讲学，接我的主持者，怕来听讲的人少，“损伤”鄙人的“身价和声誉”，在路上就给我事先打了“预防针”：“实话跟您说，现在讲学的场地不难找，就是听讲的人难找。只要不是他自己花钱的，或者像行政任务一样布置下来的，能不来，就都不来了。”我听了以后感觉挺好笑，过去都是“能来的都来了”，现在是“能不来的就都不来了”。鄙人讲课的水平不差，从前讲课，真是“能来的都会来”，以至于楼梯上、窗台上，甚至门外和窗外还围了好几层。讲台边上都是人，我几乎没有转身的余地。而且是大热天，没空调，莫说学生，我自己也通身是汗。可是现在鄙人讲课，“能不来的真都不来了”，如果不是必修课还得拿点名要挟。大教室里能有一多半人，缺四分之三的情况，已经不算寒酸了。

几天前的那次讲座，去的是个只有三十来人的小单位，领导下了指示，除了外出公干和正在忙业务实在不能脱身的都来了。在一间小会议室里，竟然凑了二十来个人，还有七八个保安。

我这还是第一次给这么多保安讲课，他们就坐在我的对面，整齐的装束，严肃的表情，眼睛直直地盯着我。我侧身对主持人低语说：“这要是拍个照片，发到网上去，很多熟人会以为我被‘双规’了。”不过还好，保安们听得很认真，还提出了问题，也挺在行的，真是不简单。我想着现在的很多大学生，听讲的热情真不如这些保安。这是为什么？都怪学生吗？是不是我们的教育和教育者，抑或是教育者的教育方式出了问题？

但是不管哪里出了问题，讲说总是要有感召力的。讲说的魅力，提升一点高度来说，很可能来自讲说者的综合人格感召力。从周敦颐的身上，我们确实看到了这一点。不仅周敦颐，南宋的理学大家们，很多人“讲课”都很有感召力。南宋的陆九渊讲课，也是极有感召力的。听过他讲课的人都会感觉到震撼。

其实今天看来，周敦颐和陆九渊等人讲课的感召力或者魅力，完全不是信息量大、知识点明晰、逻辑严谨等客观指标，甚至不是幽默风趣、妙语连珠，而是因为他们的个性特征，还有他们鲜明的个性特征。比如陆九渊讲学，与朱熹等讲学就有很大的不同，这种鲜明的个性特征，就足以吸引大家来听他讲说了。

一次陆九渊讲学，有一位儒者正在自己的朋友家里对坐喝茶。朋友说要去听陆氏讲学，这位儒者不想去，并不认为陆九渊能讲出什么高深的见解。朋友却说：“听此公说话，自是不同。”两人就这样一起去听陆九渊“说话”去了。听陆九渊“说话”，肯定是一种享受，鄙人粗读陆氏的一些东西，感觉就像听他现场说话一样。假使我生在那个时代，是一定会不断地去听他“说话”的。这就是陆九渊的魅力。他的魅力不在他讲的内容，也不都在他思想的深刻和警策，而在于他能唤起人们听他“说话”的热情，又能使听过他“说话”的人，产生心灵的震撼。

不只周敦颐和陆九渊，程颢、谢良佐、胡宏、张栻等，也都是“说话”极有感召力的人。他们都能给听过他们“说话”的人，留下终身难忘而又恋恋不舍的印象。宋代的理学能够那样发达，使得满天下的人都心向往之，跟这些大师们的魅力，是有莫大关系的。这种魅力，不是单一的道德人格魅力，更不是简单地讲说技巧，而是他们生命中的综合“品格”魅力。

其实，禅宗也一样，禅宗的兴盛，跟那些和尚们能够直指人心和简明扼要的训诫有直接关系。他们能在瞬息之间，点亮听者的心灵之火。如果不是那些高僧大德们综合人生“品格”的感召力，禅宗的信徒就不会遍布四海，香火自然也就没有那样旺了。

当然，我们无法指望所有从幼儿教师一直到博士生导师的教师们，都有这样的魅力。但是增加新旧知识的积累，提高分析的水平 and 表达的能力，以诚待人，跟学生讲心里话，而不是只讲条纲，只做形式上的教学功夫，把教育当成接洽人心、温暖人心、融化人心的事业，显然是十分重要的。同时，更要努力提升自己的生命涵养。这种教师的“综合生命感召力”，才会使我们的教育进入真正的化境，使受教育者，感受到春风化雨的魅力。到那时，就不是老师找学生，而是学生找老师了，就像侯仲良去找周敦颐一样。另外，也不要单纯责怪学生们不爱学习，而是要认真细致地去分析导致这种情况的诸多可能性原因，从而为改善当下这种“授”“受”不亲的教学现状，做点有效的放矢又有实际成效的努力。（来源：新课程评论）



我的读书经历

□程文浩

作为一名长期读书和教书之人，我对读书的热爱始于童年时期。我在前进小学读三年级的时候曾写过一篇作文，描述了全家人晚饭后阅读的真实场景：爸爸在看《参考消息》，妈妈在读高尔基的名著，我和姐姐读《儿童文学》，奶奶虽不识字，却也在津津有味地翻看《人民画报》。那时家里还没有电视，全家人其乐融融读书的场景是我少年时代最温馨的回亿。

平心而论，妈妈对我一生读书习惯的养成影响最大。她当时在人民医院妇产科上班，每日工作繁重且紧急，整天“火急火燎”，回家还要洗衣做饭，照顾老少一大家人。然而就在这极度繁忙的生活中，她却常常忙里偷闲，抽空就读上几页文学作品，以此放松身心、缓解压力。

在父母的影响下，中学的每个暑假都成为我愉快的阅读季。记得滕州图书馆当时位于城区的南边，里面有一大批世界文学名著，而且有些书存放已久，打开后书香扑鼻、沁人心脾。初中某个暑假，我一口气借了凡尔纳的《神秘岛》、《海底两万里》、《格兰特船长的儿女》等书籍，每日躺在凉席上废寝忘食地阅读，感觉进入了一个全新的未知世界。

求学期间，由于各类学习任务和升学压力，平时难以尽情读书。博士毕业并在清华任教之后，我讲授《公共管理》这门包罗万象的核心课程，需要广博的知识，所以开始大量阅读各类书籍，尤其是史学作品。先哲有言：一切历史都是当代史。人能看到多远的过去，就能看到多远的未来。我认为，教师如能博古通今，讲课时旁征博引，将使课程变得更加厚重与大气。基于这种认识，我把抗战史引入了《公共管理》课程，最后一课更是以民族实业家卢作孚先生指挥完成的抗战惊世之举1938年宜昌大转移来压轴，收到了震撼人心的效果。司马迁在《史记》中提出的“究天人之际，通古今之变”的境界，我虽不能至，然心向往之。



再后来，由于承担了单位的行政工作，每日充斥大量的公务活动，读书时间已寥寥无几。于是，我开始有意识地将目光投向这本“无字之书”。古人云：世事洞明皆学问，人情练达即文章。其实社会是一本读之不尽的大书，值得我们用一生的时间去阅读与感悟。常言道：见贤思齐。我参加公务或社交活动时，常常观察成功者的为人处世之道及其思维方式、讲话风格，然后自己潜心借鉴，深感受益良多。

当然，在每日阅读“无字之书”的同时，我对于有字之书依然保持着发自内心的热爱。我们有幸生逢文化大繁荣的时代，各种好书新书目不暇接。我的风格是先充分占有，太多的书买来后直接上架，寄希望于今后能有时间阅读。平生赋得半

日闲，雪夜掩门读读书，似乎成了我繁忙人生之中遥不可及的期待。

我有一个梦想：退休之后能有一间面朝大海或大山的书房，里面各类书籍汗牛充栋，还有舒适的单人沙发和素雅的落地灯。我每日在其中潜心读书，观窗外四时风景，回顾一生的人与事。希望这个目标能够早日实现。

欣闻首届“滕州书展”开幕，我以这篇匆匆写就的小文祝书展圆满成功，祝全民阅读早日深入鲁南千家万户，祝“书香滕州”的目标早日实现！

（作者：滕州一中1991届校友，现为清华大学苏世民书院副院长、公共管理学院教授）

（来源：滕州日报2017年9月28日周四版）

好教师必须要有感召力

□王立新 深圳大学文学院教授



放下官架，心悦诚服地拜他为老师，跟他讨教，听他讲解，那可不是一件容易的事情。

当然，这件事情跟宋代的官场和社会风气也有重大关系。宋人喜欢读书明理，宋人重视对天地、人生和社会的理解，而不是像其他专制王朝那样，只看重等级和官位。好像谁官大，谁就有理，无论在什么方面属下都不如他，更不能超过他，都得听他的，他才是老大。宋朝人强调“道理”最大，谁有学问，谁懂道理，谁就更受尊重。尽管如此，宋代毕竟也是家天下的专制王朝，所以这种事情既属难能可贵，也确实表现了周敦颐作为理学大家的超凡感召力。

第二件事情，是教导程颢、程颐兄弟的事情。

二程的父亲程珦，只是周敦颐在江西虔州（今赣州）担任通判时的同事，没打过几个照面，程珦就执意将自己的两个儿子——程颢和程颐，送到周敦颐那里去学习，这件事情至少表明了程珦的心目中，周敦颐不仅学识渊博，而且善于教导人、启迪人，否则的话，程珦不会轻易将两个儿子一起交给他的。程珦让两个儿子去跟周敦颐学

习，可不是为了巴结领导，周敦颐不是程珦的上司。而两个不大的孩子，都能被周敦颐牢牢地吸引住，看来周敦颐确实具有特殊的感染人的本领。程颢后来自己回忆说：“自再见周茂叔之后，吟风弄月以归，有‘吾与点也’之意。”快乐得忘记了快乐以外的事情，并且从此放弃参加科考，专心于成圣成贤的伟大事业之中，达到了流连忘返的程度。

看来周敦颐不仅善于用崇高的理想激励人，而且还善于用亲切、生动的教育方式感染人。

既能让年迈的上司诚心求教问学，又能使十几岁的少年由此立志，并就此走上崇高的人生道路，这可不是一般的教育本领，光是自己“学而不厌，诲人不倦”还不行，还必须要有不同凡响的“诱导”和感化功夫。正是因为周敦颐的这种“功夫”，才使得李初平能在临终前含笑而逝，感觉跟周敦颐学习，心窍渐开，没有枉来世间一回。而程颢也在再次跟随周敦颐学习之后，境界大增，心胸顿朗。“吟风弄月以归，有‘吾与点也’之意”，正是程颢这种在审美中获得善的启迪的自我介绍。周敦颐不仅为他们揭示了圣

贤的目标和人生的意义，而且通过讲说善的目标和人生意义，又给他们带来了无尽的心理快慰。

有关这一点，后来侯仲良的亲身感受，可以作为一个更好的说明。这就是前面说的第三件事情，也就是启发侯仲良的事情。

侯良是程门高足弟子，跟从程颢和程颐学习，程颢过世后，追随程颐问学。程颐虽然也是教育高手，但是很多问题的讲说并不灵动，侯仲良跟从已久，有些问题仍然不能彻底明了和贯通，于是就私自去找周敦颐解决问题。周敦颐留他在家中。两人对榻而卧，每天晚上都谈到很晚。三天后，当侯仲良回来时，脸上的郁结和烦恼，变成了绚烂的花朵。程颐开口就问：“你是从周茂叔那里回来的吧？”如此看来，程颐之所以能看出这一点，是因为在程颐所处的时代里，只有周敦颐，才能给受教育者带来那样的冰消雪解，同时又快活愉愉的受教育的感受。这也表明程颐当年在周濂溪先生那里受教时，至少有过类似于侯仲良的综合“收获”。当朋友们问起向周敦颐求教的实际感受时，侯仲良只说了一句话：“如在春风里坐了半年！”

今年是《爱莲说》的作者、理学开山周敦颐先生诞生一千周年。

周敦颐，学者称濂溪先生，他不仅是著名文学家、思想家，更是一位富有魅力的教育家。

周敦颐不但有自己丰富独特的教育思想，而且“课”也讲得极有感召力。

说濂溪先生“讲课”有感召力，至少有以下三个事实依据。

第一件事，是感召了他的顶头上司李初平，使李初平“老而向学”，明白了事理，离开人世时，竟然满脸笑意，差不多算是“朝闻道，夕死可矣”了。两人当时的身份，周敦颐是湖南郴州的县长，李初平是郴州市的一把手。周敦颐能够感动自己的顶头上司，使得李初平完全