

建设高素质专业化教师队伍

本期关注:教师暑期规划

编者按:暑假,是教师放松身心的休整期、专业提升的“沉淀期”,还是深度滋养精神世界的黄金时间。老师,您打算怎么过?本期聚焦教师暑期规划,邀请多位一线教师分享经验,看看他们的暑期安排是否对您有启发。

在暑假遇到更好的自己



微评

不妨来一次“断舍离”

张飞

暑假即将到来,教师是时候让疲惫的身体、心灵歇一歇了。如何选择一种积极而健康的休假方式?不妨来一次“断舍离”。

这个暑假,我们不妨“断”掉那些无用的信息干扰。可以为自己划定固定的“离线时间”,更加专注于暑期的每一天,用集中的时间去做自己想做的事:读一本想读而未读的书,看一场长达数个小时的影片,或是全身心地陪伴家人。一些生活中的非紧急事件,一些可做可不做的杂事,都可以延迟处理或不处理。

暑假初期,我们不妨先给办公桌来一次大扫除,“舍”掉过期的资料、堆积的试卷、发黄的作业,把真正重要的记录、文件和备课笔记进行归类,还给自己一张干净、简约和赏心悦目的书桌。我们还要清理自己的电脑桌面,删除那些重复的文档,卸掉那些从未用过的软件,把个人资料、班级资料和学校资料按照日期、重要性、紧迫性进行排序,对一整个学期的电子文档进行系统性梳理。我们还要放下过往工作中的“得失心”,专注于当下,做一个快快乐乐的普通人,园艺、手工、烹饪、下棋、武术等,如果有兴趣都可以沉浸其中,感受生活无限的乐趣。

暑假中,我们可以“离”开熟悉的地方,安排一次旅行,去感受大千世界的多姿多彩,可以选择短途旅行,或去乡下小住一段时间。换一个环境,就能换一种状态、换一个视角来看待生活、看待世界和看待自己。

总之,我们要利用暑期不断地尝试新事物、新技能和新体验。“断舍离”的暑假不是让教师消极逃避,而是在不断蓄力,从而以更加崭新的面貌、更加充沛的精神状态去迎接新的学期。

(作者系安徽省临泉县皖北经济技术学校教师)

集锦

暑假怎么过,能更好地恢复元气,积攒势能?看看这些教师怎么做。

山东省临朐中学于海生:

我是年过四十的高中教师,想在这个暑假里游览山河。比如,到河北邢台,漫步在以郭威、柴荣为名的街道,登上尧山,与同行讨论如何更好地对尧山文化课程进行开发与利用;到福建漳州领略夜晚的古城;到新疆维吾尔自治区喀什地区,沉醉于高台民居的恢弘绵延,思考教学思维转换的秘密。

四川省开江县教师进修学校彭辉:

这个假期,让我们一起多读书、读好书,我将重读《大先生于漪》等教育家的经典著作,更好地弘扬教育家精神。

广东省东莞市光正实验学校曹慧萍:

我是小学一年级语文教师,也是两个孩子的母亲。在这个假期,我想与即将升初中的女儿一同穿梭于文学长廊,在字里行间感悟经典魅力;在几何图形与应用题中,探索数学的奇妙世界。面对即将上小学的幼子,我打算与他开启一场温暖的绘本阅读之旅。

湖北省襄阳市海容小学刘辉:

这个暑假,我愿以自己喜欢的方式,悄悄生长。除了坚持阅读,我将每周进行一次短途徒步,去城郊的山林听蝉鸣、看流云,大自然总能稀释疲惫,而随手记录的风景照片和教学灵感,会成为开学后课堂里的生动素材。傍晚留给书法临帖,一撇一捺间练静气。周末陪孩子做手工,在彩纸与胶水中找回童心。

安徽省合肥高新区方兴幼儿园程东贤:

今年暑假,我计划通过阅读了解幼儿教育领域的最新研究成果和趋势,拓宽视野,启发教学思路;掌握多媒体教学工具,如电子白板、教学软件等,制作趣味互动课件,丰富教学形式。

山东省济南市章丘区第五中学赵娜:

当假期来临,我选择握起刻刀,在刨花木香中,开启一段教师独有的修行。木雕绝非简单的劳作,每一次凿磨,皆是度量与耐心的校准。课堂积攒的焦虑如木屑般悄然剥落,化为指间的解压良方。更奇妙的是,它让我在创造中去领悟教育的真谛——塑造。

用写作的方式沉淀与反思

高子阳

我投身一线教学37年,已经上了30多年自主研究课。每年除寒暑假、期末复习以外,我一年至少能生成8节研究课。10年、20年、30年工作积累下来,分别达到80节、160节、240节之多。每年暑假,我最幸福的是,不仅能充分休息,还能静下心来进行研究课整理写作。这件事,让我每年平均发表20余篇文章。

自主研究课真有这么大的价值吗?答案是肯定的。每月一节的自主研究课中,我们可以在解读教材上多花些时间,让教学设计更具创新性,也可以邀请好友前来听评课,还可以把课堂声音录下来,反复聆听,总结优点与不足,并基于此写反思。每完成一节自主研究课,我至少可以写出4篇文章:一篇千字左右的教材解读文章、一篇教学设计简案、一篇根据录音整理的课堂实录以及一篇反思文章,总字数超过1万字。一年下来,8节自主研究课便能积累近10万字的文稿。因此,从工作的第10个年头开始,我陆续出版著作,如今已出版16本,每一本都来自我的自主研究课。

例如,2015年福建教育出版社出版的《我的课胜过你的》覆盖了12节课;2017年陕西科学技术出版社出版的《儿童创意写作公开课:让儿童爱上创意写作的19条思想》包含19节课;2020年北京师范大学出版社出版的《让儿童爱上写作的12堂公开课》,收录了30多节小学研究课例;2022年人民邮电出版社出版的《日记十招》由我的10节日记课构成;2025年北京师范大学出版社出版的《创意缤纷的七堂图画书读写课》由4节不同的图画研究课构成……

很多教师上完公开课就翻篇了,没有开展后续深入研究,但事实上,恰恰是对教学写作的重视成就了众多名师的蜕变。

或许有的教师会说:“我每学期也就那么一两节公开课,没必要在这一两节课上花费这么多时间,以后再梳理也不迟。”如果平时的研究课数量有限,我们可以在假期拿出教过一年的教材和教案,回顾课堂教学,思考哪些地方做得好,哪些地方存在不足,这些都值得我们记录并深入思考。

特级教师王栋生在一次讲座中说:“老师们,你们知道我退休后,一直写什么文章吗?我在写过去几十年教育教学做错了哪些事。”是啊,我们怎么能够认为自己的每节课都尽善尽美呢?把自己常态课中所犯的错误记录下来,也是非常有意义的自我反思。从这个角度来说,每名教师的每节常态课都可以成为研究课。在暑假里,静下心来写作,能够帮助我们告别“故步自封”。当然,也可以做一个这样的尝试:每天用新的思维解读教材,每天写1667字的教材解读,坚持30天,也能创造出前所未有的奇迹。

美好的暑假,是我们沉淀和反思的黄金时期。将一学年的教学实践进行深入思考和研究,新的暑假,便能教得更好。老师们,不妨从这个暑假开始尝试吧。

(作者系江苏省昆山市玉峰实验学校特级教师)

发现三尺讲台之外的那个“我”

郑英

教师平常劳碌,常常无暇甚至无力顾及自己的家,一不小心就容易陷入一个困境——讲台上精神抖擞,回家后身心俱疲;对学生诲人不倦,对子女只剩敷衍。用心经营家庭,才能被家庭反哺;热爱生活,才能被生活所爱。对于一名教师而言,用心经营家庭本身就是一种教育本质的回归,因为教育的重要目的之一就是培养懂得生活、热爱生命的人。

教育的真谛在于用生命影响生命,倘若我们自己的生活过得无滋无味,又如何教导学生“生活处处是学问”?所以我们自身应该先做个优雅生活者,把自己的生活过得风生水起,以真实的生命状态影响学生,才是对“教育无他,唯爱与榜样”的生动诠释。

养护关系 亲情一盏暖平生

身边人尤其是家人构成了你最真实、最常态的生活环境,直接决定幸福指数的是自己与身边人的关系质量。

作为教师,如何对待家人,还会在潜移默化中影响着学生的家庭观。一名懂得经营家庭的教师,能用行动告诉学生:爱不是牺牲,而是相互信任、彼此成全。懂得经营家人关系,往往更懂得学生的感受和需求;能处理好家庭冲突,往往能更从容地处理教室里的裂痕和矛盾。

家人关系的经营,主要在以下三个方面:

对待伴侣,首先是尊重对方的“自

由时间”,支持对方的社交圈;其次是在创造两个人的“专属时间”,或是一起喝茶、看书,或是分享各自的趣事、烦恼和想法,或是修复一些裂痕。

对待子女,暑假与孩子在家相处的时间大大增加,成为亲子关系升温的黄金期,需要我们在亲密与独立、引导与放手之间找到动态平衡。

对待长辈,带老人去他们想去的地方,或是拍张全家福,或是用心体察老人的付出,都可以让老人感觉到自己被看见、被在乎。

人的一生所求,便是幸福生活。何谓幸福生活?用细水长流的心,在晨起暮落的岁月里,家人围坐,灯火可亲,生活有节奏、有温度,便是幸福生活。

养些花草 一草一木皆养心

我在阳台和客厅养了不少花草,琴叶榕、爱心榕、幸运木、金山棕、量天尺、三角梅,等等。一方阳台成了一处生态微缩宇宙,在钢筋水泥的丛林里开辟出一片自给自足的天地,盈满色彩和芳香。

剪几枝月季放置于餐桌,或是剪一枝绣球放置于书房,让书香、饭香和着花香,瞬间觉得日子都带着芳香。

养花当然不是一件容易的事,各类花草的习性不一。三角梅耐旱,琴叶榕喜光,蓝莓喜酸性土,尊重它们的习性,如同教育中的因材施教,让它们如其所是而不是如我所愿,才会生机勃勃。

当然还要耐得下心静待花开。记得养护天堂鸟和量天尺足足三年,迟迟未见动静,我查阅资料才知它们是夜里开

在亲子关系中删除“教师”角色

吴小霞

作为教师,平日朝夕陪伴学生,容易忽略自己的孩子。假期是专心陪伴孩子的宝贵时光,也是实现亲子关系融洽和亲子成长的契机。和孩子聊天的时候,我们容易代入“教师”角色,可孩子需要的是“爸爸”“妈妈”,需要的是父母无条件的爱,而非高标准、有条件的期待。因此,我们要注意说话的艺术。

首先,接纳孩子,不去评价。每个孩子都有优点、有缺点,我们都需要接纳。能接纳学生的弱点,为什么就不能接纳自己孩子的弱点呢?当孩子所有的样子都被父母接纳时,才能产生最有力量的教育效果。

其次,学会倾听,发现需求。与孩子聊天,可以用倾听“三步法”。第一步,专注地倾听。当我们专注地看着孩子,其实就是告诉孩子:你的话很重要,你对我很重要。第二步,觉察自己的情绪。孩子是敏感的,我们倾听时要

注意自己的面部表情,当发现自己情绪有波动时,要及时调整。第三步,镜子式共情。及时捕捉到孩子的需求并反馈,实事求是地陈述孩子的感受:“看起来你很愤怒!”“如果是我,也会觉得难受。”“你这样想,总有你的理由,我理解你。”这样的话,孩子会感受到自己被理解、被认同。

再次,有商有量,给出选择。商量不是命令,我们千万不能说“你不准做……”“你要做……”,而是给出选择,让孩子自己抉择。比如:“我们来探讨一下,这个问题是……你怎么看?”“当然这也只是妈妈的建议,最后怎么选择,主要决定于你自己。”在倾听基础上,提出建设性意见,并让孩子自己作决定,这样的沟通,孩子更容易接受。

最后,表达感受,营造安全感。我们的表达要让孩子感受到家庭是他的后盾和港湾,家里有温暖和爱。比如,“无论遇到什么,妈妈都会永远爱你!”要给孩子传达的是:无论优秀与否,我对你的爱是 unconditional,做错了事改正就是,并不影响我对你的爱。如此,孩子才会有满满的安全感。

有的话无法当面和孩子说,有些事情不方便表达、不好意思当面解决,这

种情况更适合写便条:第一步,选好纸张,把想沟通的内容书写出来,尽量用聊天口吻,这样交流会更轻松愉快;第二步,把便条放在显眼位置,让孩子自己发现,也可以直接告诉孩子;第三步,观察孩子看完便条后的表现,思考下一步的沟通内容。

让便条沟通形成成长链条交流,也可以让孩子在便条上回复内容,形成持续沟通。有一个假期,我给孩子坚持写了两个月便条,孩子也学会了用便条表达自己。一次,孩子和爸爸有误解,这个不善于表达爱的孩子主动写便条向爸爸道歉,最后还表达了对爸爸的爱:“爸爸,我是爱你的!”瞬间,让一个粗犷洒脱的大男人感动得泪如雨下。爸爸也给孩子回复了自己的感受。父子俩冰释前嫌,关系也变得和谐起来,这就是便条的力量。

便条的作用太大了,在孩子迷茫时,能指点迷津;在孩子犯错时,能巧妙提出建议;在孩子自卑时,罗列优点让孩子变自信……便条内容也可多种多样,可以表达观点、讲故事,也可以议论、记叙、抒情;长短不必拘泥,可以是单纯一句话,也可以是一篇文章;语言可以朴实,也可以生动;便条材料可以是纸质的,也可以是手机微信,都可以变通!

假期来啦,做好父母角色,学会与孩子沟通,是学问,是艺术,也是我们成长的方向。

(作者系重庆市兼善中学蔡家校区中学语文正高级教师)

