浙江高校师资教育信息

2015 年第 7 期（总第 132 期）

浙江省高等学校师资培训中心

浙 江 省 教 育 厅 师 范 教 育 处

浙江省教育厅高校科研师资处

浙 江 省 高 师 教 育 研 究 会

主办

目　录

1. 初任教师的专业成长:走出“现实震撼”，提高”临床技术”
2. 应该怎么改革让人“闹心”又“无奈”的大学公共课
3. 除了学霸学渣，为什么还有学神学弱？
4. 人无信仰，易成流氓：信仰的力量
5. 发现学习真的比接受学习好吗？
6. 谁说教师之间不能合作？
7. 赞美是人的美德，会赞美是教师的能力
8. 预防科研过劳症：高校教师不得不知的四大锦囊

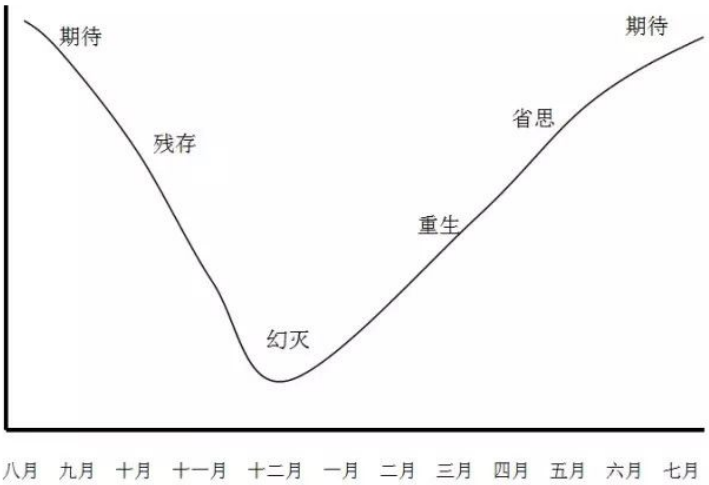
1.初任教师的专业成长：走出“现实震撼”，提高 “临床技术”

初任教师一般是指完成了职前教育后，被引入教师专业岗位，但尚未完全适应、胜任教学的新教师。教师职业生涯的头几年是影响初任教师职业倾向的关键期，这个阶段是否能顺利度过，会深切影响日后的职业生涯发展，它往往决定着新教师将会成为什么样的教师，教师职业独特的教学专长也往往是在此阶段奠定基础的。

初任教师的成长历程

初任教师成长阶段可以进一步划分为两个时期：适应期与发展期。这两个时期的分界点约略在任教后第一年。第一年的适应期对于初任教师来说，是一个巨大的挑战，这一阶段突出的特点就是遭遇“现实震撼”（reality shock）。现实震撼主要指在职前教育阶段所形成的教学理想在严峻、残酷的日常课堂生活现实面前的彻底破灭，以致于理想泡沫化或者现实调适产生困难，很容易造成心理上的挫败感。

Moir (1999)对初任教师从事教学的第一年的心路历程，初任教师对教学态度的转变情况可分为“期待”、“残存”、”幻灭”、“重生”、“省思”、“期待”等六个阶段，从中我们可以更具体地看到初任教师在面对现实震撼期的心路历程，如图 1 所示。



发奋期大约是在教学第二年到任教的第四年左右，这一时期的主要特性就是“发奋图强、大量学习，以便尽快成为一个胜任教师”，所以也称之为“发展

期”。初任教师在经历过适应期后，对现实环境较为适应，处理问题能力也增加了，同时其在教学上不断获得的成功体验，也有助于提高其专业自信和自我价值感。

初任教师的工作困扰

Estes（1990）曾就有关中小学初任教师的研究进行了综合性的分析，被公认是这一领域最具权威性的研究者，他在文献分析的基础上，将初任教师的工作困扰分为三种类型。

1.技巧方面的工作困扰问题。其中最大的问题在于教室管理、课程实施、教室中不同的状况、引起学生动机、与家长的关系。

2.社会情绪方面的工作困扰问题。如在缺乏教师之间相互沟通的情况下，感到缺少安全感，并产生自我怀疑的情况。

3.由于组织机构方面带来的困扰问题。如初任教师在学校政策、可用资源的确定、成为团体中的一员等方面面临的问题。

当然，初任教师因其性别、年龄、个人人格特质、态度、教师行为、经验、个人关心事务、时间长短等的不同而在面临的工作困扰问题上有所差异，但总体上差异并不大。

初任期教师职业发展策略：提高临床技术

初任教师所经历的教学困境及专业发展上的障碍，职前教育机构当然有一定的责任。但我们要强调的是，在初任教师的专业发展中，用人单位的支持和初任教师的自我发展才是其中的重要环节。

1．任教学校要为初任教师提供有效的“临床指导和支持”

（1）给初任教师明确的目标指向，学校领导和有关指导者应该给予他们以提示甚至直接加以规定，使得初任教师在明确的目标下，发挥其精力旺盛、思维活跃、接受能力强的优势，持续快速地成长。

（2）加强入职培训和引导的针对性。将校外培训、校本教研、自主学习相结合，通过有经验的教师对他们的帮助与指导，使他们系统接受有效的教学策略以及技能、技巧的训练，帮助初任教师熟悉教学环节、加强专业反思。

（3）注重对初任教师的科学管理。许多学校管理者都深谙“没有压力就没有动力”的道理，初任教师一分配到校，学校总习惯于给他们加足马力，压担子，给位子，“恨不得一口气让他们吃成个大胖子”。初任教师在任教一开始就会被赋予和其他资深教师相同的工作，这种巨大的压力容易让新教师患上了“工作中毒症”。学校对于初任教师应实行更具弹性的管理制度，要解放他们的时间，减

少他们的工作量，使他们“轻装上阵”。

2．初任教师要尽快提高自己的“临床技术”

作为初任教师自身，要加强专业的自我发展意识，针对教学上的薄弱环节，要加强对教学的 “临床研究”，提高自己的教学“临床技术”，尽快帮助自己适应初任期的繁重工作。

（1）要研究学生。初任教师应注意通过平时观察、调查问卷、作业批改、测验等方式了解学生状况，应多进行“换位思维”，从学生心理特点与实际情况出发，根据他们现有的知识水平和认知特点，灵活设计与组织自己的教学方法与策略。

（2）要研究教材。要注意根据学生的认知水平和接受能力，把握教材中的重点和难点，并对教学内容进行必要的二次加工，将教材内容以学生能够接受的形式呈现出来。特别是对于难点，教师还需要尽量地想出一些能够化难为易的方法，帮助学生更好地解决难点问题。

（3）要向资深教师学习。初任教师应主动地请求听资深教师的课，听课后还应主动地在课下与资深教师交流，了解他们教学设计的理念，以及讲课背后的设计意图，这样才能尽快地领会什么是有效的教学策略，并自觉地将其运用到自己的教学之中，逐渐地形成自己的教学风格。

（4）要加强教学反思。假如初任教师对自身教学行为缺乏反思，而只是一味地模仿其他同事的教学行为，就很容易在工作早期就形成以后难以改变的教育信念和教学方式。因此，初任教师无论是在自己的教学实践中，还是向资深教师学习求教的过程中，都应经常性地进行教学反思，探讨各种教学行为的合理性以及使用时的具体操作策略与方法。

题目 1 初任教师很容易造成心理上的挫败感。（　）

A. 正确　B. 错误

题目 2　Estes（1990）认为初任教师的工作困扰来自于技巧方面的、社会情绪方面的和（　）。

A. 工作待遇方面　B. 职业发展前景　C. 组织机构方面

题目 3 初任教师在教室管理、课程实施方面遇到的困扰是属于（　）。

A. 技巧方面的工作困扰　B. 社会情绪方面的工作困扰　C. 组织机构方面带来的困扰

2.应该怎么改革让人“闹心”又“无奈”的大学公共课

大学公共基础课是实现通识教育的重要途径，谁也不能否认其重要性，但似乎很少有老师和学生喜欢上公共课，大学公共课已经沦落为大学校园中人人“闹心”的“问题课程”。

让人“闹心”的大学公共课

大学扩招后，为了节约办学经费，上百人甚至几百人挤在一起上公共课是经常的事。很多人或许不记得在大学读书时，到底从大学公共课中学习到了什么。有机会就翘课，几百人像沙丁鱼一样在单调而沉闷的气氛中做白日梦、打盹、看杂志、交头接耳的情形很多大学生一定记忆犹新。大学公共课的老师也抱怨公共课人太多、教学纪律差、学生逃课率高。这样的大学公共课，年复一年地在大家的不满声中得以延续。虽有人质疑其学习效果，但无人否认其存在的价值，更无以憾动其不动如山的地位。高等教育界对有效教学法恒久的诉求催生了形形色色的教学法；而随着科技媒体的精进及工具的丰富及多样化，教室的风貌也改变了，教学法注重互动的理论走向了实践，大学公共课纯单向演讲式的教学将难以为继，但有什么更好的方式替代呢？

麻省理工学院“平面教室”(Flat Classroom)的尝试

麻省理工学院一向注重改善公共课的大班教学，该校校友倾囊千万成立的“桂冠M.I.T.基金”(Fund for Excellence in M.I.T.）即以此为主要任务之一。成立的TEAL（Technology Enabled Active Learning）项目，以实验及建立良好物理概论之教学模式为目标，主持人John Belcher教授参考、取材并师法其他学校的方案，提出“平面教室”(Flat Classroom）的设计，学生九人一组、围圆桌而坐、每三人分用一台计算机，随着老师的讲解及指导，学生在预置系统的计算机上实地操作出结果，教师则移步各处，审视学生的演练、提问、解惑、讲课，师生间、同学间不仅互动频频、气氛也显得亲密。除了物理概论外、电磁学也有了令人鼓舞的结果，比较学生的综合理解，新教学法的成绩比传统大班教学进步了一倍。

“自助餐式”的教学模式

皮优慈善信托基金（Pew Charitable Trusts）是这一方向先驱主导者；其理念是利用科技研究、发展并分解各基础学科的基本组成元素，学校按照自己的需要选择不同设计，综合组装成为各学科公共课的教学成品。学校不进行任何教学法的研发，只负责挑选现成的、适用的设计、聚集成公共课产品组套、然后付费由专人负责实施应用就可以。这种公共课的教学方式往往没有固定教室，而是结合网络教学，成立大学公共课“学习资源中心”，像市场一样的中心设有成排成列的计算机，24 小时开放并设有专人随时辅导咨询，学生可以毫无限制的使用，维吉尼亚理工学院及北亚利桑那州大的数学课即采此方式教学。

有人对这种俨然似“网吧”的方式很不以为然，难道一年好几万的高学费，就是要孩子整日与计算机为伍？事实也表明，学生中途退课率比传统方式高了近 10%，而坚持到底的学生也冷漠地表示与老法无异，一样乏善可陈。唯一长处是经费支出，学校花在每个学生的费用：维吉亚理工由 $91 减到 $21，北亚利桑那州大学是 $138 减到$82。

来自教师的声音

有经验的教授表示，对大学生的学习而言，大班教学本身并无不当。伦敦经济学院的研究表明：教师素质对提高学生学习成效所产生的作用，远远大于减少班级人数的效果。成本控制有其经济道理，加强教学软件资源开发及应用，充分应用各种信息及多元媒体设备的方向也正确，但无论怎么样的教学，学生在课堂的状态自始至终是我们的关注点及着眼点，教学的进程、内容的呈现始终应围绕他们的需求进行及调整。如何实现信息科技与大学公共课教学的有机整合，本身即为一项艰巨而伟大的任务。（资料来源：01/16/05 纽约时报）

题目 1 教师素质对提高学生学习成效所产生的作用，远远大于减少班级人数的效果。（ ）

A. 正确 B. 错误

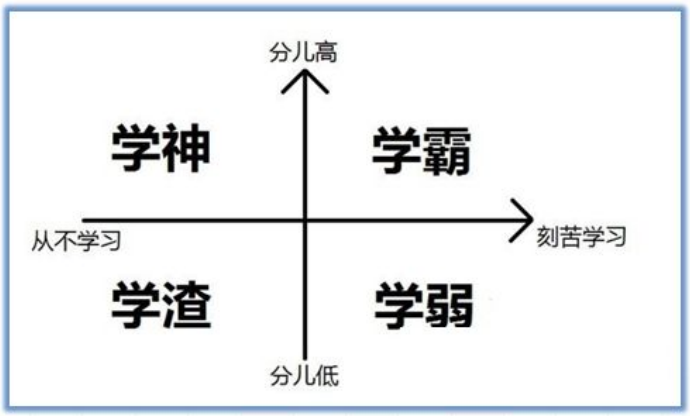
题目 2 皮优慈善信托基金 (Pew Charitable Trusts) 在大学课程教学模式上的改革理念是（ ）。

A. 重视“平面教室”的设计 B.开发各学科的教学成品 C. 减少班级人数

题目 3 麻省理工学院的“桂冠 M.I.T.基金”(Fund for Excellence in M.I.T.) 在 TEAL (Technology Enabled Active Learning) 项目上，提出了（ ）。

A. “学习资源中心”的设计 B. “平面教室”的设计 C.“网络学习”的设计

3.除了学霸学渣，为什么还有学神学弱？



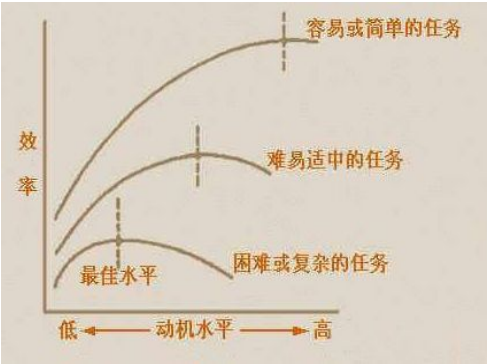
经历高考之战进入大学，很多学生从经历高考之战进入大学，很多学生从中学的紧张状态变得自由散漫，“专业课选逃，选修课必逃”，觉得大学课程只要不挂科就行，有不少奉行“60 分万岁，多一分浪费”的“学渣”。当然，也有学生抱有要在大学里获得新知或每年要拿奖学金的想法，继续“学霸”之路。但往往还有一些认真学习可成绩却不见好的“学弱”，同时还存在看似“吊儿郎当”却会有意想不到收获的“学神”，why？

智商不是决定因素

有人不禁认为“学神”就是属于智商超群的那一类人。2014 年 4 月 1 日的《郑州晚报》曾报道过 7 名 14 岁的少年一起考进西安交通大学本硕连读少年班。在外界看来，他们就是智力超常的“神童”。可是这几位学生的智力测试得分最高的是 128 分，大部分都在 110 多分，属于“良好”水平，而智力测验的分数要达 130 分以上才属智力超常。可见，“学神”并不等于“天才”。

学习动机并不是越强越好

心理学家耶克斯和多德森（Yerkes & Dodson,1908）的研究表明，各种活动都存在一个最佳的动机水平，动机不足或过分强烈，都会使学习效率下降。总的来说，动机强度与学习效果之间呈现倒“U”型的关系。研究还发现，动机的最佳水平不是固定的，会随着任务性质的不同而有所改变。在比较容易的任务中，学习效率随动机水平的提高而上升；随着任务难度的增加，动机最佳水平有逐渐下降的趋势。也就是说，在难度较大的任务中，较低的动机水平反而有利于任务的完成。这就是著名的耶克斯—多德森定律。



因此，“学神”看似很会“偷懒”，其实是善于根据任务难度调节学习动机水平，进而提高学习效率，这是造成“学弱”和“学神”的一个重要因素。在实际的教学活动中，教师也应结合学习任务的难度，向学生提出适度的要求和期望，激发学生适当的学习动机水平。

自我决定很重要

美国心理学家 Deci 和 Ryan 提出自我在动机过程中具有能动作用，并提出自我决定理论（Self-Determination Theory，SDT）。根据该理论，当一个人发自内心的选择采取某项活动，而不是为了完成某个外部目的时，同样的活动更可能被激发或感到更快乐。比如学生更愿选择去阅读自己感兴趣的文章，而不是选择做老师布置的课堂作业。非常幽默的是，如果两个学生阅读同一本书，自己选择来阅读这本书的学生会读的津津有味，而当成作业来完成的学生则会敷衍了事。

心理学家德西（Edward Deci，1971）做了一个有趣的实验，让大学生在实验室里解有趣的智力难题。实验分为三个阶段，第一阶段，所有的被试都无奖励；第二阶段，将被试分为两组，实验组的大学生每完成一个难题可得到 1 美元的报酬，无奖励组的学生仍像原来一样解题；第三阶段为每个学生想做什么就做什么的休息时间。结果发现，无奖励组的学生比奖励组会花更多的休息时间去解题。实验证明了当一个人在进行一项愉快的活动时，提供奖励反而会减少这项活动对他内在的吸引力，这就是所谓的“德西效应”。

教师应该明白，“你可以把马牵到河边去，但你不能使他一定要喝水”。“学神”就是善于在那些自己感兴趣的领域轻松地进行学习。因此，教师应该多让学生进行自我决定，选择去做那些能够从任务本身获得快乐和满足的活动，激发学生对学习活动本身的内在动机。

题目 1 那些成绩优异的学生之所以被称为学神是因为他们都智商超群（　　）。

A. 正确　　B.错误

题目 2 耶克斯—多德森定律认为，动机强度与效率的关系是。（　　）

A. 呈 U 型曲线　　B. 线性关系　　C. 呈倒 U 型曲线

题目 3 如果您正在从事一项非常具有挑战性的项目，最佳的动机程度应为？（　　）

A. 中等偏下的动机　　B. 中等强度动机　　C. 中等偏上动机水平

4.人无信仰，易成流氓：信仰的力量

习近平同志指出："现在，我们有些党员在矛盾面前畏缩不前，在困难面前悲观失望，在诱惑面前不能保持应有的纯洁以至腐败堕落，说到底是理想信念出了问题。"实践证明，共产党员只有坚定政治信仰，追求和树立远大理想，才能始终不为任何风险所惧，不被任何干扰所惑，才能坚定不移地沿着中国特色社会主义方向勇往直前。

国务院前总理温家宝于2007年9月4日在人民日报发表了一篇诗歌——《仰望星空》。他认为"一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只是关心脚下的事情，那是没有未来的。我们的民族是大有希望的民族！我希望同学们经常地仰望天空，学会做人，学会思考，学会知识和技能，做一个关心世界和国家命运的人。"

如今的高校校园也吹起了歪风邪气，许多教师在学术上不思进取，在工作上盛行官僚作风，对职业、对生活缺乏崇高的信仰。大学教师应当是学生传道授业解惑的榜样。作为高校教师只有自觉坚定信仰、坚持信仰、坚守信仰才能培养出优秀的学生，在能在学术的世界里勇攀高峰，才能实现自身的价值，才能给社会以希望。

信仰的启动效应

启动效应（priming effect）是指由于之前受到某一刺激的影响而使得之后对同一刺激的知觉和加工变得容易的心理现象。心理学家约翰•巴奇等在 1990 年通过实验的方法验证了这一现象。实验中，实验者要求被试将几个词组组成一句语义完整的句子，实验组被试的材料中涉及"皱纹"、"痛苦"、"孤独"等与老年人有关的词汇，而控制组的材料不会使被试产生老年人的联想。完成句子后实验者观察两组被试走路的速度，发现实验组被试在走路速度上明显慢于控制组，这也即说明之前完成的任务成功的启动了实验组被试"老年人"的概念并表现在其行为上。现实生活中，不论个体是宗教信仰、政治信仰还是精神信仰，这些信仰所倡导的一些观点在某种程度上都可以视为对我们后续行为的一种启动，也正因如此，那些经常做礼拜、做祷告的虔诚信徒才会表现出更多的谦让、隐忍和坚韧。

信仰是自我实现的预言：期待效应

如果在一次舞会上，你认为别人都喜欢你，那么你所表现出来的行为就会促进大家更加喜欢你。这就是自我实现预言，也叫自证预言（self-fulfilling prophecy），是指个体对他人的看法或方式会影响到自己的行为及最终评价。1968年心理学家罗森塔尔做了一个经典实验证明了该现象。首先，他们给一个中学的所有学生做一个IQ测试，然后告诉学生的老师一些学生的智商非常高，并让老师相信这样的高智商足以让这些学生在来年的学习成绩中有个很好的飞跃。但事实上这些所谓的"高智商"的学生并非真正的高智商，他们是被随机的抽取，这些学生与其他的学生唯一的不同在于老师的认知与期待不同。随后的实验结果是惊人的：那些被老师认为"高智商"的学生在来年的学习成绩确实突飞猛进。信仰是一种处事态度，它鼓励人们在梦想的道路上奋勇向前。

有研究机构对我国民众的调查发现，当今社会有高达 88.0%的人(完全认同、比较认同者分别占 60.2%和 27.8%)认同“信仰缺失、道德滑坡”是一种普遍的“社会病”。

信仰的力量

信仰究竟是什么？它在我们生活中又扮演着什么样的角色呢？美国学者 A.E.Winship 在 1900 年做了一项研究，他追踪比较了两个家族近 200 年来的繁衍和发展，并写成了 Jukes-Edwrds 一书。书中的两个家族分别是著名的无神论者尤科斯家族，以及基督徒爱德华兹家族。200 年来，爱德华兹家族共繁衍 1394 人，其中该家族培养了 100 位大学教授、14 位大学校长、70 位律师、30 位法官、60 位医生、60 位作家、300 位牧师、3 位议员，以及一位副总统；反观尤科斯家族，200 年来共繁衍了 903 人。其中 310 人成为了流氓、440 人患有性病、130 人坐牢超过 13 年、7 个杀人犯、100 个酒鬼、60 个小偷、190 个妓女、20 名商人。结果令人唏嘘不已，也让我们清晰的意识到信仰对于个人、家庭、乃至社会都至关重要。那么信仰又是如何发挥作用的呢？

题目 1 经常阅读老年文学作品的人，走路时可能会比其他人走得慢（　　）。 A. 正确　B.错误

题目 2 下列选项中，哪一项不能解释信仰的力量？（　　）

A. 启动效应　　B. 期待效应　　C. 德西效应

题目 3 Winship 认为，JUKES 家族 200 年来出了 310 个流氓的原因是？（　　）

A. 缺乏信仰　　B. 家庭受教育程度低　　C. 缺乏资源

5. 发现学习真的比接受学习好吗？

近年来，教学课堂上有一种“风靡一时”的倾向，不论什么情况，一律以学生自学、讨论为主，教师少讲甚至不讲，或三言两语出示几个导读思考题，作为课堂教学的主要形式，并以此为“发现学习”的基本途径，如果某堂课教师针对重点、难点及必要细节，分析、阐述、多了一些，就会有“满堂灌”“填鸭式”之嫌。发现学习就一定比接受学习好吗？

什么是发现学习？

发现学习指学生在学习情景中通过自己的探索寻找来获得问题答案的学习方式，其主要特点是学习的主要内容必须由自己自我发现。布鲁纳认为，学习是个体主动形成认知结构的活动，教学要重视生的参与、要重视学习者主体内在的活动，不能忽视其主动性。发现学习正好可以为学生提供这样的机会和条件，使学生处在主动学习中。在他看来，以往的学校教育教学里，学生完全被看成了一个被动体，是被教师所控制的机器。正因为这违背了学习的本质，忽视了对人的关怀，抑制和萎缩了人的质疑、好奇和探索精神，因而不可能培养出有创新、创造能力的人才，才影响到美国出现了落后。

什么是接受学习？

接受学习指学习的内容基本上以定论的形式传授给学生，学生将所学内容加以内化，以便将来能够派用的学习方式。接受学习这种方式不依靠学习者的独立发现。接受学习常被人认为是鹦鹉学舌式的机械学习。美国教育心理学家奥苏贝尔用有意义学习理论加以科学的分析，指出它不能与机械学习划等号，而完全可以是有意义的。接受学习是机械的还是有意义的，取决于学习发生的条件。有意义学习需具备两个条件：①学生要具有意义学习的心向，即把新知识与认知结构

中原有的适当观念关联起来的意向。②学习材料对学生具有潜在意义，即学习材料具有逻辑意义，可以和学生认知结构中的有关观念联系。这两个条件缺一不可，否则会导致机械学习。

孰优孰劣？

“台上一人讲，台下百人听”一直是大学课程的主要讲授方式。然而越来越多的人对这种教学方式的效果提出质疑，希望以“发现学习”全盘取代“接受学习”。然而发现学习真的比接受学习好吗？美国国家科学院院刊上的一篇研究报告表明，对理工科学生而言，相较于讲座式的课堂，自主参与讨论能够明显提高他们的成绩，降低挂科率。讨论式教学更有利于学生持续专注，能使学生受到学术争鸣的熏陶，能更有效地激发学生学习的积极性和主动性。

教师怎么办？

那么教师该如何科学的选择教学方法？

首先教师应明确任何一种教学方法都不是万能的，每一种教学方法都有其适用范围和局限性。所以，教师必须了解各种教学方法的优缺点，用其所长，避其所短。

其次必须从教材内容出发，总体把握教学的目的和任务。也就是说教学方法的选用要服从于教学任务的需要。

并且教师应从自身的实际出发，选择最能发挥自己特长的教学方法，扬长避短。

最后必须要考虑学生的年龄特点、心理特征、知识基础和认识能力。

题目 1　接受式学习是一种教师“满堂灌”的学习方式（　）。A. 正确　　B. 错误

题目 2　“鹦鹉学舌”式的学习最可能复合下列哪种类型的学习？（　）

A. 发现式学习　　B. 接受式的学习　　C. 机械学习

题目 3 美国国家科学院院刊报道认为，理工科学生更适合哪种学习方式？（　）

A. 接受式学习　　B. 自由学习　　C. 发现式学

6. 谁说教师之间不能合作？

社会大众对传统教师群体一个固有印象是：在教师“专业个人主义（professional individualism）”的影响下，教师大多数情况下是靠一个人的力量解决课堂里面时刻变化的种种问题，“孤立/孤单”是大多数教师日常工作中的状态。用保守、清高、难相处等词汇描绘教师之间的关系似乎很合适，但教师同样需要朋友与合作伙伴（见高培中心 4 月 3 日的公共微信《人若朋友少，将来死得早》），合作与协作团体对教师同样重要。

教师合作的价值与意义

具体来说，教师之间的合作具有以下的益处（伊冯娜•金茨勒，2009）：

（1）心理支持。能有人与我们共同分享成功、分担问题总是一件好事。（2）激发新的创意。同事是教学信息和灵感的巨大源泉。教师之间的交流、争论常常能产生思维共振，迸射出创造火花。

（3）示范合作。我们需要展示给学生：在我们说合作很有益时，我们也在力行我们所倡导的信念。

（4）汇聚力量。作为一个集体我们可以获得比个人努力更多的成绩。

（5）减少工作负担。通过分享材料，计划和资料及共同努力，我们可以减轻自己的负担。

（6）激发工作动机。与同事合作可以鼓励我们试验多种方式来促进学生的学习。

（7）支持变革。人们在试图单独实施革新时，往往不会发生变化。而当教师集体参与时，教育改革会更成功。

教师合作方式一：协同教学

所谓的协同教学（team teaching）就是指由两个以上的教师以及教学助理人员组成一个教学团队(teachingteam)，在一个或几个学科教学中，分工合作、共同策划及执行教学活动的一种教学型态。 （吴清山、林天佑，1999）“协同教学”的主要目的是要突破一位教师独自在班级内，对一群学习者进行教学的型态，改变教师在传统教学模式中的习惯与角色。其主要精神体现为下列几点：

（1）团队协作的精神。协同教学不再是单个的教师向学生施加影响，而是教师结成教育团队，一起发展教学计划、设计教学活动、进行学习评价，“尊重、

信任与协作”的团队精神是协同教学的核心。

（2）分工合作的专业对话。教学团队是由多个不同专长的教师和助理人员组成，教师不但需要认清自己在教学团队中的角色与义务，还要在分工中进行专业合作与对话。

（3）弹性多元的教学模式。为了获得最大的教学效果，教学团队可根据实际需要，进行不同的组合。如担任同一年级同一学科的教师的单科协同；由二个学科或二个以上学科教师之间的多科协同；几所学校互相支持，互补有无的跨校协同；基于多媒体技术及通信技术的远距离协同教学；针对某一主题进行主题整合式的协同教学等。

（4）教学资源的整合。教师通过协同教学，将会拥有更多的机会与其他同事合作交流，还可以请家长、行政人员、社区人士、专家共同参与课程的开发，共同参与教学活动，这对于教育人力资源的一种很好的整合。

教师合作方式二：教学导师制

教学导师是指能够针对有需求的教师提供有系统及有计划的协助、支持或评价的学校资深优良教师。教学导师经过遴选产生，被赋予比一般教师更高的职务，相对的负担与责任也加重。基本上，教学导师除了扮演一位教学者角色之外，同时也要扮演以下四种角色：

（1）引导者：引导初任教师或同伴老师熟悉或精进教学技能；

（2）激励者：激发初任教师或同伴教师奉献教育热忱；

（3）协助者：激发初任教师或同伴教师解决教学或班级经营方面问题；

（4）沟通者：沟通教育信息或教育理念，凝聚教师共识。（吴清山、林天佑，2001）

简言之，教学导师制度即为了达成教师专业成长的目的，将教师分级后，赋予教学经验丰富的教师导引一般教师成长的一种制度。教学导师制度可以使教师特别是新任教师的教学品质得以提升。研究表明，在学习成为一个教师的过程里，理论课程的熏陶往往不是最重要的，新教师是凭借观摩他人的教学模式、态度、或技巧来习得经验，并不断发展演进出自己一套教育哲学和教学模式。教师的教学方法虽然可通过书本中获取，然而一些技艺层面的经验则必须来自于实际经验。通过教学导师与初任教师之间的合作与交流，使得初任教师能够在较短的时间内了解到教学的方法，避免教学疏失，也使老教师珍贵的教学经验得以继续传承。

教学导师制度不仅可以促进新任教师迅速提高，对于教学导师自身的专业成长也有极大的促进作用。作为一个示范者，教学导师也要认真准备，以在初任教师面前有良好的表现。在为初任教师提供教学示范之后一起讨论教学时，教学导师也可以获得初任教师一些建设性的反馈，也可能会了解到初任教师的一些新的

思路与想法，体会到自己的想法与教法也许并不是最好的，会去反省自己，并在基础上产生自我挑战以及要求改进的意念。这些都可能会成为促使他们自我提升的动力。

教师合作方式三：同伴教练

所谓同伴教练，是一种教师同事工作在一起，形成伙伴关系，通过共同阅读与讨论、示范教学，特别是有系统的教室观察与反馈等方式，来彼此学习新的教学模式或者改进既有教学策略，进而提高学生学习成效、达成教学目标的过程（张德锐，2001）。Joyce 和 Showers（1982）指出同伴教练模式含有下列四个具有连续性的步骤：

1．研习：教师们以小组方式（六人一小组，小组成员可以允许跨年级、学科或其他单位）共同研读、讨论某一特定的教学模式或技巧，以掌握这一教学模式或技巧的知识基础，例如：它的内涵是什么？重要性如何？教学步骤是什么？适用时机是什么？使用时会遇到那些困难？进行教学时，有那些资源可以运用？

2.示范教学：由某一教师担任教练角色，进行示范教学，其余教师观摩并领悟教学要领和技巧。教师们也可以访问观摩其他学校的教师，或以教学录影带作为替代的方式。在示范教学之后，示范者需要详细讲解，学习者也可以发问、讨论、给予反馈。

3．指导式练习和反馈：每一位教师轮流进行这种微型教学，等教学技巧熟练之后，再以某一班级作为教学对象，尝试此种新的教学方法或模式。其它小组成员可以们进行观察并提供反馈意见。

4.独立练习和反馈：每一位教师回到原来任教班级，在日常教学中正式运用新的教学方法或模式。为了确保教学成功，教师同伴们可以为其提供适当的鼓励、协助、教学观察和反馈。

题目 1 教学导师制度对于教学导师自身而言则是沉重的负担。（　　）

A. 正确　　B. 错误

题目 2 教师协同教学的基础与核心是（　　）。

A. 团队协作的精神　　B. 分工合作的专业对话　　C. 弹性多元的教学模式　　D. 教学资源的整合

题目 3 Joyce 和 Showers（1982）指出同伴教练模式含有四个具有连续性的步骤，下列描述正确的是（ ）。

A. 示范教学、指导式练习和反馈、独立练习和反馈、研习

B. 指导式练习和反馈、研习、独立练习和反馈、示范教学

C. 独立练习和反馈、示范教学、指导式练习和反馈、研习

D. 研习、示范教学、指导式练习和反馈、独立练习和反馈

7.赞美是人的美德，会赞美是教师的能力

赞美或称为表扬（praise），高水平的赞美也与鼓励密切相关，即是对人说出好听的话，这是口头进行的非常简单易行的社会性奖赏，与物质性奖励相较，这种方式不必花钱，而且随时可以使用。犹太人有一句谚语：“唯有赞美别人的人，才是真正值得赞美的人。”赞美是人的一种美德，作为教师更应将赞美作为一种重要的激励学生努力的方式，熟练加以使用，并成为自己人格特点的一部分。不过赞美的施用还是要注意一些问题，才能达到最佳的效果。

使用赞美来奖励学生的良好行为，要避免千篇一律地说：“谢谢你！你真是个好孩子！”学生听久了，会认为这是教师的口头禅，而没有奖励的成份，所以赞美的用语要经常更换。下表列举了一些表扬用语，老师可以将这些语句经常进行变换使用。

一、多样的语句

1.谢谢你 2.看到你很高兴 3. 真高兴你会这么主动。 4.你会做好事 5.恭喜你 6.你今天心情很愉快 7.你做得到 8.最近你长大了 9.你会自己想一想怎么办 10. 做的好 11.今天你做了不少事 12.你会感恩同学的帮忙 13.谢谢您告诉我一件秘密的事 14.你会记得老师说的话 15.上课时你很专注 16.你是个用心读书的孩子 17. 你的用词很优美 18.你发现了 19.你这种想法，让我开了眼界 20.我好喜欢你 21.你是个懂事的孩子 22.可以继续试试看 23.真令人惊喜 24.你学习很努力 25 你充分表达了意见 26. 你很关心同学 27.你会感激别人 28.今天班上的表现，让我们心情愉快 29.看起来今天心情很好 30. 难道还不为你自己感到骄傲？ 31.看到你们努力的过程，让老师很感动 32.你想出了解决问题的新方法 33.你常会有些新的创意 34.好极了 35.这是一个新的尝试 36.（竖起拇指说）好！ 37.（握着拳头说）加油！ 38.（微笑着说）我赞成你这个想法 39. 卫生评比班上又得到第一名，真为我们班高兴	40.你的表现让人感动 41.你学会分享、心情愉快 42.你唱得真好听 43.这件事挺难的，但我相信你会努力的 44.你很细心 45.你帮忙同学推车，他心情很高兴 46.继续加油努力 47.今天看来比昨天进步 48.看到你写到妈妈的话时，印象很深刻 49.这件事看来，你花了不少时间完成 50.我会记得你 51.你代老师布置教室，谢谢你 52.你是个懂事的孩子 53.你的衣服真漂亮 54 祝贺你，你答对了。 55.这次做的很顺利 56.这可是你的长项。 57.很高兴看到你弹钢琴时快乐的样子 58.我对你的能力有信心 59.把这件事情做完要花很多时间的 60.你的数学正在进步中 61.再来一次，你就会了。 62.看得出你学数学很有潜力 63.谢谢你分担了老师的工作 64.我很欣赏你写的字 65.谢谢你提醒老师 66.谢谢你，若没有你真不知道怎么办 67.你带同学温习功课，老师觉得很高兴 68.我为你感到骄傲。 69.我能了解你所做的努力 70.这是我们班上的目标，go！一起努力吧！ 71.这一个月来你学了不少东西 72.谢谢你们在我生病时关心我，从你们的卡片中我感受到温暖 73. 你的英语每天都在进步 74. 对于不同的意见，你会仔细的听 75.你的意见，使班上的秩序变好了 76.你做完这件事，觉得好棒哦！ 77.你们在台上的表演，老师好感动喔！ 78. 我感觉到你像个美丽的小天使 79.太奇妙了！ 80. 当你遇到困难时，我愿意和你一起讨论

表 1　80 句鼓励的话

二、态度真诚

赞美时老师的态度应该诚恳真实，以自然和舒适的方式表达出来。“那太好了！”只有在教师说这话时面带微笑并且语气带着欣赏或温馨时，学生才会觉得是在表扬自己。在表达赞美时不能只靠语言，眼光接触、面部表情、声调也是很

重要的，赞美的信息也包含温暖的声调、身体的接触，如抚摸头发、轻拍肩膀等。

三、与行为相关

赞美时要注意赞美学生的行为，而不要只赞美孩子本人，称赞学生是“好女孩”，是一般性、比较笼统的用法，没有赞美到她的特别行为，应该这样说：“谢谢你把黑板擦干净”，学生才会清楚了解老师的赞美与其行为有关。而且赞美宜具体指出优点，不宜太过笼统。尤其对低年级的学生，这样他们才知道老师赞美的是什么样的行为。

四、注意赞美的场合

有效的赞美必须适合被称赞者的年纪。年纪小的孩子喜欢在公共场合被人称赞。年级　稍长的学生也喜欢，但常常喜欢私下被人称赞。平时，对个别学生要进行私下的表扬，当众表扬会让一些学生觉得难为情，甚至会引起他们与其他同学之间的麻烦。在与学生私下打交道时所给予的表扬会让学生觉得这种表扬是真诚、真实的，就会避免这种表扬像是在把这个学生树立为班上其他同学的榜样的问题。

五、避免赞美的后遗症

赞美如果使用太多的话，会使学生养成依赖老师的赞美才开始行动，为了得到老师的称赞才认真完成作业。有些学生为了得到老师的赞美，上课时的焦虑感提高了，一直到成功地表现获得称赞才会变得舒服，这样会使学生关心“我做些什么才能受到人家的表扬”。别的不用管，只要自己受到表扬就行了。这种学生即使偶尔为他人作出了贡献，那也不是出于对他人的关心，而是出于对来自他人的赞赏与表扬的关心。过分地表扬会使学生造成一种错觉，以为受表扬是自己当然的权利。儿童一旦有了这种错觉，如果作出了努力却未得到与其努力相称的赞赏，就会对未能给予表扬的人满腔怒火：“我做得这么好，竟然没人表扬我。真是可恶！我真可怜！”从此对家长和老师的话失去了信任，对自己的优点也失去了信心。不实的表扬，还会让孩子迷失自我、爱慕虚荣，一旦遇到挫折或失败，往往会走向自卑甚至自毁的极端。

题目 1　高水平的赞美与鼓励密切相关，这是口头进行的非常简单易行的社会性奖赏（　　）。

A. 正确　　B. 错误.

题目 2　赞美时要注意赞美学生的行为，而不要只赞美孩子本人，下列赞美的言语中哪个是在侧重赞美学生的行为。（　　）

A. 你真是个乖孩子　　B. 谢谢你把黑板擦干净　　C. 你能这样太好了

题目 3 在赞美的使用上，下列教师的行为哪个是错误的。（　　）

A. 使用多样的赞美语句　　B. 在同伴比较中表扬学生　　C. 态度要真诚

8.预防科研过劳症：高校教师不可不知的四大锦囊

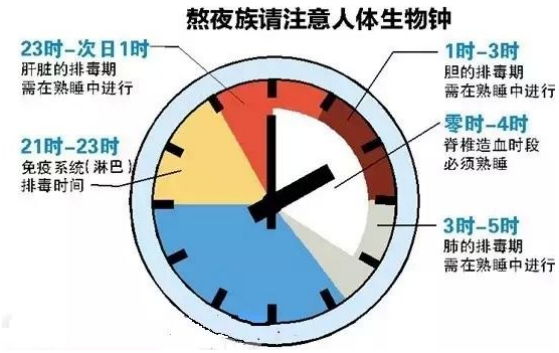
您是否在最近一段时间里，每周工作超过 49 小时，甚至加班工作至深夜？您是否在最近的一段时间里时常出现早晨懒得起床；写文章或报告时，总会出差错？您是否在最近的一段时间里过分地想喝茶或咖啡；眼睛总是睁不开，老是打哈欠？您是否在最近一段时间里经常想不起朋友的电话号码，想睡觉但上床后却不易入睡？如果您对上述大部分问题的回答是肯定的，那么您可能已经患上了“科研过劳症”。

近年来各大媒体报道了许多“过劳死”的案例，许多年轻的生命一夜之间就消失了，在人们感慨之余，却发现这些死者大多是 IT 行业从业人员。那么身处象牙塔的高校教师是否就能免于“过劳症”的困扰呢？当然不是！高校教师一方面要承担繁重的授课任务，常言道“台上一分钟台下十年功”，想要上好一堂 40 分钟的课程，课下至少需要 2 个小时备课；此外，大多数教师还要承担极具挑战性的科研任务，相比教学后者对教师的精力损耗更大。因此，高校教师也是过劳症侵袭的主要群体之一！

科研过劳症病因一：经常熬夜

很多教师认为白天干扰因素众多，不适宜集中整段时间解决有难度的研究问题，于是“黑白颠倒”，选择在深夜开展科学研究。这一看似高效的工作模式，危害极大。这是因为，在夜间人体进入到排毒阶段。21 时—23 时是免疫系统（淋巴）的排毒时间，23 时—次日 1 时时肝脏排毒期而这一排毒过程需要在熟睡中进行，凌晨 1 时—3 时是胆的排毒期同样也需要在熟睡中进行，0 时—4 时脊椎造血时段，凌晨 3 时—5 时为肺的排毒期。“昼出夜伏”是老祖宗的古训，人体结构须得顺应天时，倘若长期逆天而行，必有危机潜伏其中。一个优秀的教师，首先需要一个强壮的身体！

科研过劳症病因二：压力过大



“科研过劳症”不仅仅是因为长时间加班遗留下的“身累”所导致，更多是由于科研难题找不到解决之路、一筹莫展、无计可施而出现的“心累”。许多教师通常都体验过因科研任务繁重而艰巨而导致的失眠、心烦、记忆力减退、注意力涣散，精神衰弱等症状。相比身体的疲惫，“心累”往往更让人煎熬。放短假、购物、发泄、体育锻炼等传统

放松方式，只能暂时缓解或忘却烦恼，但内心的焦虑要解除却并非易事。

预防过劳症的四大锦囊

锦囊一：敢于“退出”

当你已经背负不动科研任务的沉重，甚至已经被压得奄奄一息时，不要惧怕“退出”。别人并不知道你的困境，也许你本不应当完成如此之多的工作，也许你只是错误地给自己过高的期许而依循惯性在强迫自己。我们很多时候都是“为了别人而活”，羞于在他人面前承认自己有所不能、有所不足，“人无完人”的古训经常被人们用于宽慰他人却极少用于谅解自己。总之，当你意识到说出“是的，我坚持不下去了”并非世界末日时，或许新的世界正在向你开启快乐之门。

锦囊二：学术生活平衡点

论文固然重要，职称也不容懈怠，在学术圈子中脱颖而出同样极具诱惑力，但亲人团聚，家庭幸福也不容小视。工作是生活的一部分，努力工作是为了更好的享受生活，万不能本末倒置让工作独占了你的世界。只有找到学术与生活的平衡点才是健康长寿的长久之计。

锦囊三：学习自救技能

教师要懂得必要的自我监测手段，以了解自己的健康状况，这是科研工作者远离“科研过劳症”的重要防范措施。许多过劳死的案例大多发生在夜间，而发生猝死前并非毫无预兆，教师应当学习一些自救常识，及时发现身体的不适，及时自救。

锦囊四：切忌熬夜

千万不要熬夜。哪怕第二天早起弥补上前一天的工作滞后，也强过零点以后还绞尽脑汁最终一无所获。忙碌一天的身心都需要得到休息。一旦感觉到睡意浓浓或是筋疲力尽，那就应当立刻上床。早起，是置换熬夜的最佳替代措施。

题目 1　教师因熬夜完成科研任务造成的疲劳，只要第二天多睡会就能轻松缓解（　　）。

A. 正确　　B. 错误

题目 2　教师出现科研过劳的主要原因是？（　　）

B. 人员数量　　B. 经费不足　　C. 经常熬夜

题目 3　预防科研过劳的方法很多，以下说法正确的是。（　　）

A. 平衡学术与生活　B. 多争取经费　C. 多服补品

浙江省高等学校师资培训中心
「碎片化的积累成就系统性的学习
便利化的学习促进自主性的发展」
扫描右侧微信二维码
搜索微信号：zjgpzx
公众帐号：浙江省高等学校师资培训中心
投稿信箱：zjgpzx@126.com

浙江省高等学校师资培训中心

「碎片化的积累成就系统性的学习
便利化的学习促进自主性的发展」

如何订阅：

扫描右侧微信二维码

搜索微信号：zjgpzx

公众帐号：浙江省高等学校师资培训中心

投稿信箱：zjgpzx@126.com