

成长记录

# 一名地理教师的“声音修炼”

□董文洲

教师的教学中，语言表达是至关重要的一环，而声音是语言的载体。音量的高低、语速的快慢、声调的起伏都会对教学产生深刻影响。我的地理课堂正是从声音的修炼开始的。

## 初登讲台的“吼”与痛

20多年前刚站上讲台时，我满脑子都是如何把地理知识讲清楚、讲透彻。我以为，只要内容准确无误，学生自然就能学会。于是，我铆足了劲，试图用最大的音量把知识点填满教室的每一个角落，仿佛声音越大，知识就越能“灌”进学生的心里。每天四五节课下来，我的喉咙如同被粗糙的砂纸反复摩擦，火辣辣地疼，下班后精疲力竭，一句话都不愿多说。

这种状况持续了一段时间，直到我的指导教师来听课。课后，他一针见血地指出了问题：“你这堂课感觉一直在‘吼’，但效果呢？学生该走神的还是在走神，知识越听越乱。”这句话像一盆冷水瞬间浇醒了我。我猛然意识到，自己一直陷入了一个误区：以为“吼”就能掌控课堂。苏霍姆林斯基认为，教师的语言修养在极大程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动的效率，而我粗糙、单一的吼声，非但没有提升效率，反而成了阻碍学生理解地理空间概念和逻辑关系的噪声屏障。

## 练声路上的“翻车”与觉醒

认识到问题后，我有意识去听了几位资深地理教师的课，不仅关注他们讲什么，更聚精会神听他们如何用声音“描绘”地理世界。

一位老师讲解喀斯特地貌溶洞的形成过程时，当说到水滴石穿这个关键点，他的声音放得极轻、极缓，语速拉长，仿佛真的能让人听到水滴从高高的钟乳石尖缓慢坠落的嘀嗒声。全班学生屏息凝神，仿佛置身于幽暗的溶洞之中。另一位老师在分析气候类型分布图时，语速平稳、吐字清晰，确保每个关键数据和名称都准确无误地传递；而在讲述探险家穿越沙漠的惊险故事时，他的语调又充满了起伏的张力，将沙漠的严酷、发现的狂喜表现得淋漓尽致。

这些观察让我豁然开朗，原来地理课堂的声音本身就是一种强大的教学语言。它可以直观地“绘制”山川的起伏、江河的奔腾，传递探索的热情与发现的震撼。之后，我常常对着办公室的镜

子反复练习：讲解山谷风时，用声音的强弱变化体现白天谷风（暖空气上升）的上涌感和夜晚山风（冷空气下沉）的沉降感；描述锋面雨形成时，通过语速的快慢和语调的扬抑展现暖气团被抬升、水汽凝结、云层堆积直至降雨释放的全过程。然而，我最初的课堂实践频频变成“翻车现场”：强调重要概念时，突然拔高音调，吓得前排学生一哆嗦，知识点自然没记住；压低声音营造幽深神秘的氛围时，后排学生直喊听不清；快速串讲时，学生的笔记根本跟不上；语速放缓时，课堂气氛很快陷入沉闷，学生的睡意弥漫……

这些看似尴尬的反馈，却是最真实的课堂诊断书。我认真记录、分析学生的反应，逐渐理解背后的科学道理。后排听不清？这是在提醒我，站位、音量控制甚至教室声学环境都需要考虑。语速问题？必须与地理信息的密度和学生的认知节奏相匹配。音调失控？强调不等于嘶吼，关键概念需要“提高音量+清晰吐字+短暂停顿”的组合拳。《学记》里说：“善歌者使人继其声，善教者使人继其志。”地理教师的声音运用，要有效引导学生的思维跟着地理现象和过程的节奏走，从而点燃学生探索空间奥秘的兴趣。

## 声润课堂，静待花开

当我逐渐能自如地驾驭课堂声音时，惊喜地发现它在地理教学中竟能发挥远超单纯知识传递的多重神奇功效。

课堂管理，润物细无声。一句清晰、平稳和明确的指令远比声嘶力竭、反复强调的“安静”更有效，更能营造专注的学习氛围。发现有学生走神或小声交谈，走近他们，用不高但足够清晰、带着关切和询问意味的语调问：“对于刚才的分析你好像有不同想法？”这种基于具体学习内容和尊重的声音交流，往往能让学生瞬间意识到自己的状态并自然回归课堂，避免了公开斥责的对抗性。

情感共鸣与情境代入，让地理“活”起来。讲到亚马逊雨林正以前所未有的速度被砍伐，展示触目惊心的卫星对比图时，声音里自然流露出沉重、痛惜甚至一丝愤怒，引发学生对生态环境的关切。描述探险家在茫茫沙漠中历经艰辛终于发现绿洲的那一刻，语调中洋溢的难以置信的喜悦、疲惫后的狂喜能瞬间点燃课堂，让学生感同身受，理解“水是生命之源”的地理意义。这印证了美国心理学家艾伯特·梅拉宾的经典研究：人际沟通的效果只有7%取决于语言内容本身，而语调、



语速等声音特质却占了38%。

培养学生的地理思维与习惯，声音是不可或缺的“利器”。在带领学生分析复杂地理现象或构建空间逻辑链时，放慢语速、清晰重读关键词、在重要的逻辑节点做有意义的停顿，引导学生一步步跟随、梳理，自然养成边听边思考边捕捉核心信息与逻辑关系的良好习惯。在指图（挂图、地图、地球仪）讲解时，让声音的节奏、重点强调与手势指向、激光笔光点的移动高度同步，这样有效引导学生将视线聚焦到重点位置，强化空间记忆。

营造倾听的课堂文化，静待花开。摒弃了靠音量“压制”课堂的旧习后，我学会了用沉静、温和甚至带着真诚期待和留白空间的语调进行提问或讲解，一种专注倾听的课堂氛围由此形成。例如，在抛出需要综合分析的问题后，我会有意放慢音量、放慢语速，并在问题结束时留出几秒乃至几十秒意味深长的静默。这种静待花开的声音姿态，传递的是信任和期待，远比急促地追问更能激发学生沉下心来思考，进行信息的深度加工和联系。而这正契合日本教育学者佐藤学所追求的“润泽的教室”——一个师生、生生之间能够安心、相互倾听、深入思考的学习共同体。

## 以声传情，诠释地理之美

工作进入第七年，我对课堂声音艺术的持续探索与打磨，终于在全市青年教师地理优质课大赛上绽放光彩。我抽到的课题是“地壳的变动”，我将用声音诠释地壳变动的力与美作为贯穿课堂的核心策略。

导入环节，播放一段无解说、只有环境音的宁静山谷视频，我用极其平缓、安宁的语调描述其稳定性。接着，突然插入一段低沉、持续的地鸣音效，同时我的声音转为低沉、紧绷，语速稍慢，瞬间将学生带入“山雨欲来”的地质情境。

最精彩的是模拟板块碰撞的核心环节。“看！印度洋板块正以每年几厘米的速度坚定地朝北漂移（语速放慢，语调平直、低沉、持续，配合缓慢的双手挤压手势），与古老的欧亚板块越来越近”“在约5000万年前（语速突然加快），这两块巨大的岩石‘战舰’（音调拔高）轰然相撞（短促、爆破式重音，配合双手猛烈撞击动作），这惊天动地的碰撞（语速回稳，但语调厚重有力）并未结束，它引发了一场持续至今的‘造山运动’（声音沉稳、持续上扬）。看！青藏高原正在这无与伦比的力量下被猛烈抬升（手势上扬，声音达到有力高点），同时巨大的能量（语调下陷）也通过频繁的地震（语速稍快，短促）不断释放着（回归平稳）”。

课堂尾声，展示汶川地震后重建家园的图片时，我的声音转为深沉、坚定、但充满希望：“地壳的变动塑造了我们脚下这颗星球的壮丽山河，也带来了巨大的挑战。理解它，尊重它，科学应对它（语速放缓，音量适中），是人类与这颗动态星球共存的永恒课题（长久停顿，留白思考）”。

这节课最终荣获大赛第一名。评委在点评中特别指出：“该教师对

课堂声音艺术的运用令人印象深刻。他将抽象、宏大的地壳变动过程，通过声音的节奏、力度、高低、急缓等维度的精准设计与变化，转化成学生可感、可知、可思的‘声音地理景观’。特别是板块碰撞过程的‘声音模拟三部曲’极具匠心，有效突破了教学难点，充分展现了地理学科魅力与教师深厚的专业功底。”

从最初声嘶力竭的“吼”到后来收放自如、充满匠心的“言”，对我来说，这远不只是保护了声带的健康，更是一次深刻的教学理念革新与专业成长。地理教学的核心目标是培养学生理解空间格局、探究人地关系、形成地理思维的素养，而恰当、精妙的声音运用，如同一位无处不在的向导，让我的地理课堂从平面的知识灌输和技能训练，走向立体的情境体验、空间思维建构和情感态度价值观的渗透。

当放下“一言九鼎”的权威姿态，学会用更温和、更具启发性、更懂得倾听与等待的声音去组织课堂、引导探究、回应学生时，我发现这才更像是唤醒学生内在学习动力，让他们成为地理世界主动探索者、思考者和负责任行动者的正确道路。

现在，作为一名教研员，我与青年教师交流时会提醒他们用心去感受、锤炼、运用自己的课堂声音，并让他们意识到，最深刻、最持久的课堂变革往往始于细微之处的持续精进——包括你发出的每一个声音，以及你选择发出声音的方式。

（作者系正高级教师，四川省成都市金牛区教育科学研究院地理教研员）

## 第一次

去年3月初，我刚从盛满绿意的校园石头小路走出，便传来汤校长的声音：“成刚，我们学校要申报一个课题，你来主持吧。”第二天，县教育局的课题专家亲临学校指导课题申报工作，并孜孜不倦地讲述课题申报的每一个环节和要点。然而，第一次做课题的我还是为选题犯了愁。当时恰逢本地“龙会”节，在课题专家的点拨下，我提出将本土“龙会”文化融入农村中学社团课程的设计，并确定了“基于本土‘龙会’文化的农村中学社团课程设计与实施研究”课题。

## 一项省级课题的申报纪实

□杨成刚

但从构想落到笔，是无数个辗转难眠的夜晚，我无数次重写框架。做课题，数据要精准，论证要严密，创新点要突出……每个字都重若千钧。真正的转机出现在团队组建后，为了采集第一手材料，课题组迅速分头行动，一组负责文献调查，一组负责田野调查。我们走访多个社区、组织学生参与“龙会”活动、拜访民间老艺人和“龙会”文化传承人，还查阅了诸多文献，记录下本土非遗“龙会”文化的第一手真实性材料。

到了书写项目论证阶段，论证内容远比想象中艰难，每一个数据的准确性、每一段论述的逻辑性都像是一座座需要翻越的山。好在，学术路上没有真正的“独行侠”，很快我便迎来了八方助力。在教研员杨洪定老师的鼓励和指导下，我在孜孜不倦地写，他在不厌其烦地改。伴随着一个通宵达旦的思考和反复修改，每一次梳理混乱的思路、每一次修正错误的办法都在悄悄重塑我的思维结构，在不知不觉中我终于攻克了项目论证中的文献困局、论证困局和数据困局三座大山。

此时，第一次做课题的我就像蹒跚学步的孩子在尝试奔跑，笨拙却真诚，跌撞却勇敢。最重要的是，我在心中播下了一颗探究的种子，还有在混乱中寻找秩序、在未知中构建意义的体验：一份扎实的项目论证，不是妙笔生花的文字游戏，而是用脚步丈量田野、用数据回质质疑、用迭代逼近真相的修行。在杨洪定老师持续不断的跟进点拨下，课题最终获得云南省教育科学规划课题推荐名额。

而课题申报教会我的不仅是“如何拿到项目”，更是“如何做有价值的学问”。它就像一面镜子，照见自己的不足；也像一把刻刀，雕琢出更严谨的学术人格。正如舞龙不能只练花式动作，更要练就下盘根基，申报书的每个字都是我们扎根学术的印记。2025年4月6日，我和团队成员参加了“保山市2025年度云南省教育科学规划课题申报专题培训会”。会上，杨洪定老师对每个课题作了翔实点评，一针见血地指出各个课题存在的问题。对于我们申报的课题，他指出了两个需要重点修改的地方。我严格遵循要求和学术规范，一一做了修改。

历时1个月，经过1个专题研训、3次申报研磨和无数次团队研讨，我们终于完成了全部项目论证工作。提交课题项目书的那一刻，我的手竟有些颤抖，不是因为紧张，而是感动于团队的信任，感恩于良师的扶持，让我得以第一次顺利完成省级课题的申报。（作者单位系云南省施甸县仁和中学）

## 征稿

【名师工作室】关注名师工作室的示范力、辐射力和引领力，聚焦问题，展示经验，揭示名师工作室运行的特色做法和先进经验。（3500字）

【经验之谈】关于成长的经验分享，小切口大启示，每篇文章说透一个成长问题。（3000字）

【成长记录】记录成长故事，在日常教育生活里探寻生命的意义。（3000字）

【关键人物】记录成长途中，那些影响你的人、物、事等，那些有爱的学生、同事、同行者。（2000字）

【第一次】名师回忆自己的第一次教育教学——一个课题、第一篇教育叙事、第一次公开课……（2000字）  
邮箱：zgjsbms@163.com

## 资讯

“当项目组说通过3年时间帮助我们吧教学经验升级为理论化、体系化的教育主张甚至教育思想时，我产生了退缩的想法，因为我觉得当时自己的能力和经验好像达不到……”3月25日，在“北京市中小学卓越教师涵养项目”结业典礼上，对于当时的“畏惧”，北京中学特级教师、正高级教师李舒宇仍记忆犹新。

而3年后的今天，李舒宇在北京教育学院项目团队和导师的帮助下，将自己多年的教学经验凝练成教学主张——“思问课堂”，通过思维与问题的深度互动培育完整的人，以高阶思维赋能充盈内心，追寻学生“自我完善”发展的数学教育之路。

“凝练教育思想或主张的过程，其实就像攀登悬崖一样。”有着类似感受的不止李舒宇一人。3年时间里，北京市各区学前至高中10个学科的19位特级教师与正高级教师，几乎都像攀登悬崖一样，凝练出可阐释、可实践、可传播的教育思想或主张，展现出扎实的实践成果。

有年轻教师曾问项目学员、北京市朝阳区教育科学研究院教研员曹洪彪：你的教学主张是怎么“设计”出来的？

# 如何凝练教育思想

——来自北京市中小学卓越教师涵养项目的回答

□本报记者 崔斌斌

曹洪彪感慨，教育思想或主张并非“设计”而来，亦非凭空而来，在几年乃至几十年前就已生根发芽。

曹洪彪回忆，30多年前，当时18岁的他初登讲台，埋头教书。那时学校教学质量在全县倒数，他带的班级也不被看好，可在期末联考中，这个班的语文成绩竟名列全乡第一。

惊喜之余，曹洪彪问自己：为什么可以取得这样好的成绩？他最终在日记中总结了两条：一是每堂课扎扎实实，二是既尊重了教学规律，又调动了学生情感。而这正是他的教育主张——“情理语文”的起源。

曹洪彪介绍，情理语文，即以情启心，以理立人，主张“情中有理，理中见情，以情启心，以理立人，情理共生”的语文教学理念，“语文教学不仅

是语言知识的积累，更是以情动人、以理服人、以文化人的学习过程”。

“生命涵养”是北京市朝阳区垂杨柳中心小学金都分校党支部书记、校长郑丹娜通过3年时间凝练出的教育主张，即接纳所有孩子，接纳所有感受，尊重成长规律，尊重个体差异，涵育人人出彩。“它的核心在于全接纳和慢引导。全接纳意味着接纳所有孩子，体现教育公平，同时接纳孩子行为背后的所有感受，虽然行为有对错之分，但感受无罪。慢引导则是尊重成长规律和个体差异，用这样的含义引导期待每个学生都能出彩。”

郑丹娜的教育主张亦始于最质朴的教育现场，3年的培训让经验系统化、理论化。北京市中小学卓越

教师涵养项目负责人、北京教育学院教授汤丰林介绍，项目组指导郑丹娜等19位卓越教师通过“梳理教育经验—综述典型文献—形成逻辑结构—进行专业表达—反思修正优化”的路径凝练教育思想或主张。此外，项目还提供了铸魂类、培根类、创新类等几十种课程，全面提升教师综合素质。

“在凝练思想或主张的过程中，我们发现不少教师教学实践经验丰富，但理论积淀方面有所欠缺，所以我们这3年在提升教师的理论素养和专业素养上下了很大功夫，这样才形成了最终的成果。”汤丰林介绍，“在经验提炼方面，为学员配备了‘项目导师’和‘学科导师’双导师，深入学员学校将零散的经验系统化；在理论

提升方面，推动教师阅读，不读教育经典图书几乎不可能成为教育家型教师。”

项目组专家还坚持从6个维度追问每一位项目学员：你的教育思想或主张是否指向学生发展？是否契合政策方向？研究方法是否严谨？论证逻辑是否自洽？课堂教学能否验证？能不能为更多的一线教师提供借鉴？

就这样，“生活数学”“问·做数学”“曼育教育”“博约语文”“思问课堂”……19位卓越教师实现了从经验型教师向思想型教育者的跨越。

许多教师的教育思想与主张来源于现场，又践行于现场。比如，郑丹娜即使担任学校管理职务，依然坚守教学一线，保持与师生的深度对话。这种坚守使得教育理念始终扎根实践、充满温度。

这也是北京市委教育工委副书记、市教委主任李奕对项目学员的期待：“希望大家做教育思想的践行者与传播者，让思想照亮课堂；做课程改革的探索者与引领者，以创新实践服务新课改落地；做教育初心的坚守者与传承者，以教育家精神涵养更多教师。”