

成长记录

一名劳动教师的「跨界」成长

□张红妹



1986年7月，我从上海市第六师范学校毕业，被分配到一所偏僻的乡村小学任教，成为一名“全科教师”，语文、音乐、美术、自然等学科都要教。12年后，我迎来重大的职业转向，调入上海市松江区中小学劳动技术教育中心（现更名为上海市松江区青少年综合实践教育中心）。谁能想到，在这个最初使我陷入“本领恐慌”的领域，我凭着不服输的韧劲，竟会坚守半生，并在深耕劳动教育的28年实践中不断成长，从一名乡村教师成长为正高级教师。

语文教师怎么教劳技课
在探索中重塑自我

语文教师怎么教劳动技术课？刚转岗时，同事的疑问、自己的茫然

每当被问及如何成长为一名成熟教师时，我都会想起三句话，正是这三句话照亮和塑造了今天的我。

“将个人成长嵌进学校发展的脉络里”

“你要将个人成长嵌进学校发展的脉络里。”2007年，初登讲台的我听到老校长的这句寄语时，内心是不解的。个人成长不应该是自己奋发图强吗？然而，学校的“青蓝工程”不由分说地把我推进一场全方位的素养锤炼：手写教案、软硬笔书法考级、读书沙龙、朗读考级……我像一个被上紧发条的“学徒”，按部就班地完成每一项“规定动作”。

不解归不解，行动上却未敢懈怠。我不仅完成了学校的“共性”要求，还主动向“个性”的极致迈进：先考取普通话一级乙等，再参加测试员培训，最终跻身武汉市语言文字朗诵艺术团。未曾想，正是这些夜以继日的积累，默默夯实着我职业素养的地基。

关键的考验来了。2009年，工作仅两年的我意外地从校级、区级一路晋级，代表学校参加武汉市教师五项技能大赛。那是一项涵盖教学设计、演示、反思、案例分析、师德演讲与综合展示的全面较量，对手多是经验丰富的骨干教师。不可思议的是，我最终以一等奖的成绩站

上领奖台。赛后复盘，我恍然大悟：获奖教案的框架源自无数次手写教案磨出的规范与严谨，现场答辩的从容受益于读书沙龙中积淀的理念与思辨，综合展示环节打动评委的感染力则脱胎于朗诵团中淬炼出的语言表现力。更重要的是，决赛时学校里那些看着我成长的老教师为我量身定制了展示方案。那一刻，我真切地触摸到了“传承”的温度。

这次“意外”的成功也让我明白，学校绝非个人发展的束缚或背景板，而是一片肥沃的实践土壤和有力的支撑系统。学校的发展愿景中，必然包含着对教师队伍成长的深切期许与资源倾斜。个人与学校实则是命运相系的共同体，青年教师若能将自己的“小齿轮”主动咬合在学校发展的“大齿轮”上，便能借力抵达单打独斗难以企及的远方。

如果说第一句话让我找到了

方向，那么我的教师师傅赠予我的那句话——“功夫做在平时，10年后你再看”，则教会了我行走的姿态。

当时23岁的我面对10年这个漫长的刻度，感到的一种近乎沉重的嘱托，但我选择相信。于是，我将发展目标拆解成微小的日常行动：“海量”听课，不仅听师傅的，还自费赴外地追慕名师风采；每上完或听完一节课，必定沉下心来整理实录，仔细揣摩每一个环节的“为什么”；坚持写教学札记，随时记录课堂火花和学生故事……

然而，成长从来不会一路坦途。2008年，我第一次参加区优质课竞赛，自以为准备充分，却因课堂生成处理稚嫩而折戟，仅获第四名。失败的滋味如鲠在喉，但我没有沉溺于沮丧，而是将这次失利视为一剂清醒剂。我沉入更深的日常：更细致备课，更虚心求教，更勇敢承担公开课。之后，我一举夺得市赛一等奖，托举我的正是日复一日的教案修改、课堂实践与反思重构。

如果说第一句话让我找到了

方向，那么我的教师师傅赠予我的那句话——“功夫做在平时，10年后你再看”，则教会了我行走的姿态。

当时23岁的我面对10年这个漫长的刻度，感到的一种近乎沉重的嘱托，但我选择相信。于是，我将发展目标拆解成微小的日常行动：“海量”听课，不仅听师傅的，还自费赴外地追慕名师风采；每上完或听完一节课，必定沉下心来整理实录，仔细揣摩每一个环节的“为什么”；坚持写教学札记，随时记录课堂火花和学生故事……

然而，成长从来不会一路坦途。2008年，我第一次参加区优质课竞赛，自以为准备充分，却因课堂生成处理稚嫩而折戟，仅获第四名。失败的滋味如鲠在喉，但我没有沉溺于沮丧，而是将这次失利视为一剂清醒剂。我沉入更深的日常：更细致备课，更虚心求教，更勇敢承担公开课。之后，我一举夺得市赛一等奖，托举我的正是日复一日的教案修改、课堂实践与反思重构。

如果说第一句话让我找到了

方向，那么我的教师师傅赠予我的那句话——“功夫做在平时，10年后你再看”，则教会了我行走的姿态。

同年级，动手能力差异极大。为此，我总结出一套适合劳动教育的教学方法：针对差异采用分层教学、培养协作采用合作学习、激发好奇采用探究学习、助力成长采用建构学习、遇到复杂问题采用抛锚式教学。

我还定期复盘教学，每天写教学日志：今天哪个环节学生跟不上？分层教学怎样设计？教学做如何结合才能让每个学生有收获？2000年12月，我的第一篇劳动技能教学论文《缝纫学科中的分层教学》在中央教育科学研究所征文活动中获得一等奖。这次获奖给了我极大的鼓舞，此后我坚持“反思—实践—总结”的循环，根据学情设计主题式项目、小组分工制、支架式教学等教学模式，不仅让每个学生都能掌握劳动技能，自己也在关注学生的需求中不断成长：先后有83篇论文发表于核心刊物，获得全国教育科研论文评比一等奖，主持和参与10个课题研究，出版了《劳技教学的探索与实践》《磁性课堂：劳动技术课就这样上》两部专著。

打磨好自己的“一亩三分地”

在创新中拓展边界

“劳动教育不应只是教学生‘会做事’，更要教他们‘会做人’。”这是我多年教学的感悟。一次，在金属加工评价课上，一个男生不服每一本证书背后都是无数失败再尝试的坚持。近年来，我又自费学习家庭教育和人工智能，如今我能教授小学劳技、初中缝纫/编结/花艺/纸艺/布艺/电工/金属丝弯折/高中电子技术/金属加工/智能家居/现代家政技术等12门课程，终身学习给了我底气和勇气。

如何让每个学生都掌握技能？补上技能短板后，我开始思考如何让每个学生真正“学会”。劳技中心采用集中授课制，学生来自不同学校、不

同年级，动手能力差异极大。为此，我总结出一套适合劳动教育的教学方法：针对差异采用分层教学、培养协作采用合作学习、激发好奇采用探究学习、助力成长采用建构学习、遇到复杂问题采用抛锚式教学。

我还定期复盘教学，每天写教学日志：今天哪个环节学生跟不上？分层教学怎样设计？教学做如何结合才能让每个学生有收获？2000年12月，我的第一篇劳动技能教学论文《缝纫学科中的分层教学》在中央教育科学研究所征文活动中获得一等奖。这次获奖给了我极大的鼓舞，此后我坚持“反思—实践—总结”的循环，根据学情设计主题式项目、小组分工制、支架式教学等教学模式，不仅让每个学生都能掌握劳动技能，自己也在关注学生的需求中不断成长：先后有83篇论文发表于核心刊物，获得全国教育科研论文评比一等奖，主持和参与10个课题研究，出版了《劳技教学的探索与实践》《磁性课堂：劳动技术课就这样上》两部专著。

打磨好自己的“一亩三分地”

在创新中拓展边界

“劳动教育不应只是教学生‘会做事’，更要教他们‘会做人’。”这是我多年教学的感悟。一次，在金属加工评价课上，一个男生不服每一本证书背后都是无数失败再尝试的坚持。近年来，我又自费学习家庭教育和人工智能，如今我能教授小学劳技、初中缝纫/编结/花艺/纸艺/布艺/电工/金属丝弯折/高中电子技术/金属加工/智能家居/现代家政技术等12门课程，终身学习给了我底气和勇气。

如何让每个学生都掌握技能？补上技能短板后，我开始思考如何让每个学生真正“学会”。劳技中心采用集中授课制，学生来自不同学校、不

同年级，动手能力差异极大。为此，我总结出一套适合劳动教育的教学方法：针对差异采用分层教学、培养协作采用合作学习、激发好奇采用探究学习、助力成长采用建构学习、遇到复杂问题采用抛锚式教学。

“劳动教育不能只在教室里纸上谈兵，要让学生在真实场景中实践。”基于这个想法，我积极为学生拓展实践平台。课堂内，从情境创设到动手实践再到完善作品，每一步都让学生亲力亲为，培养他们吃苦耐劳、精益求精的劳动精神。课堂外，我全力推动劳动实践基地建设，在松江区申报“上海市学生劳动教育基地(场所)”时，我走访了每一个候选基地：看课程内容是否符合学生需求，查设施设备是否安全，问师资力量是否充足，算医疗保障有没有到位……确保实践基地有效开展。

打磨好自己的“一亩三分地”

在创新中拓展边界

“劳动教育不应只是教学生‘会做事’，更要教他们‘会做人’。”这是我多年教学的感悟。一次，在金属加工评价课上，一个男生不服每一本证书背后都是无数失败再尝试的坚持。近年来，我又自费学习家庭教育和人工智能，如今我能教授小学劳技、初中缝纫/编结/花艺/纸艺/布艺/电工/金属丝弯折/高中电子技术/金属加工/智能家居/现代家政技术等12门课程，终身学习给了我底气和勇气。

如何让每个学生都掌握技能？补上技能短板后，我开始思考如何让每个学生真正“学会”。劳技中心采用集中授课制，学生来自不同学校、不

同年级，动手能力差异极大。为此，我总结出一套适合劳动教育的教学方法：针对差异采用分层教学、培养协作采用合作学习、激发好奇采用探究学习、助力成长采用建构学习、遇到复杂问题采用抛锚式教学。

我还定期复盘教学，每天写教学日志：今天哪个环节学生跟不上？分层教学怎样设计？教学做如何结合才能让每个学生有收获？2000年12月，我的第一篇劳动技能教学论文《缝纫学科中的分层教学》在中央教育科学研究所征文活动中获得一等奖。这次获奖给了我极大的鼓舞，此后我坚持“反思—实践—总结”的循环，根据学情设计主题式项目、小组分工制、支架式教学等教学模式，不仅让每个学生都能掌握劳动技能，自己也在关注学生的需求中不断成长：先后有83篇论文发表于核心刊物，获得全国教育科研论文评比一等奖，主持和参与10个课题研究，出版了《劳技教学的探索与实践》《磁性课堂：劳动技术课就这样上》两部专著。

打磨好自己的“一亩三分地”

在创新中拓展边界

“劳动教育不应只是教学生‘会做事’，更要教他们‘会做人’。”这是我多年教学的感悟。一次，在金属加工评价课上，一个男生不服每一本证书背后都是无数失败再尝试的坚持。近年来，我又自费学习家庭教育和人工智能，如今我能教授小学劳技、初中缝纫/编结/花艺/纸艺/布艺/电工/金属丝弯折/高中电子技术/金属加工/智能家居/现代家政技术等12门课程，终身学习给了我底气和勇气。

如何让每个学生都掌握技能？补上技能短板后，我开始思考如何让每个学生真正“学会”。劳技中心采用集中授课制，学生来自不同学校、不

同年级，动手能力差异极大。为此，我总结出一套适合劳动教育的教学方法：针对差异采用分层教学、培养协作采用合作学习、激发好奇采用探究学习、助力成长采用建构学习、遇到复杂问题采用抛锚式教学。

我还定期复盘教学，每天写教学日志：今天哪个环节学生跟不上？分层教学怎样设计？教学做如何结合才能让每个学生有收获？2000年12月，我的第一篇劳动技能教学论文《缝纫学科中的分层教学》在中央教育科学研究所征文活动中获得一等奖。这次获奖给了我极大的鼓舞，此后我坚持“反思—实践—总结”的循环，根据学情设计主题式项目、小组分工制、支架式教学等教学模式，不仅让每个学生都能掌握劳动技能，自己也在关注学生的需求中不断成长：先后有83篇论文发表于核心刊物，获得全国教育科研论文评比一等奖，主持和参与10个课题研究，出版了《劳技教学的探索与实践》《磁性课堂：劳动技术课就这样上》两部专著。

到第三届增加到889支，连续三年实现“零投诉、零事故、零收费”。

把培养年轻教师当作重要任务
在协作中传递温度

“一个人走得快，一群人走得远。”作为松江区从事劳动教育教龄最长的教师，我有责任、有义务把经验分享出去，让更多教师成长，让更多学生受益。

我开设校级、区级、市级公开课，分享“分层、合作、探究、建构”的教学方法和“教学做合一”的理念。一次，一位年轻教师问我：“张老师，您怎么能把劳技课上得这么生动？”我没有直接回答，而是带她看我的教学日志，里面记着每节课

为了让经验更易复制，我以课题研究为载体，整合学校、区域资源，带领松江区劳技教师一起开展编写教学设计、打磨公开课、研究课程改革等工作。

作为区学科名师、首席教师、共同体主持人，我把培养年轻教师当作重要任务，通过师徒结对机制，不仅帮助徒弟做好职业生涯规划，还手把手教他们备课、上课、写论文。如今，我的徒弟中有2人在上海市中青年教师教学评比中获奖，多人在上海市劳动技能论文评比中获奖，还有徒弟评上高级职称、成为区学科名师。

除了一对一帮教，我还通过共同体教研开展梯队建设：每月组织一次教学观摩研讨，让新手教师学基础方法；让骨干教师练创新思路；鼓励青年教师参加区级以上的教学、论文评比，激励年轻教师在实践中成长。

“以劳树德、以劳增智、以劳育美、以劳强体、以劳立志”是我一直在推广的劳动教育理念。为了让更多人理解这个理念，我借助各级各类平台开设公益讲座，用真实的育人故事打动听众。我还与媒体合作，结合寒暑假、劳动节等时间节点，呼吁家长重视劳动教育；寒暑假建议“让孩子参与营养午餐制作”、劳动节倡导“开展家庭劳动打卡”、国庆节提议“带孩子体验田间劳动”，这些建议得到了家长的热切响应。

如今，我的教学生涯将满40年，但还一直耕耘在劳动教育的沃土地上。未来，我会继续做学生成长的引路人，做劳动教育的探索者、践行者和传播者。

（作者系正高级教师，上海市松江区青少年综合实践教育中心教师）

坚韧心性的锻造期。“前5年站稳了，你的根就扎下了。”在我职业生涯的起点，学校分管教学的副校长用这句话为我画下了一道关键的成长基线。

于是，我努力在登上讲台后的5年里养成一系列受益终身的“习惯”：向身边每一位前辈学习，在每节课后进行反思，关注教育政策与学校发展重点并思考如何对接自己的教学，用文字表达对教育的理解。久而久之，这些习惯便内化为一种近乎本能的“专业直觉”。

回望自己的“第一个5年”，正是在紧跟学校步伐、汲取团队养分、踏实做好每件小事的过程中，我从一个茫然无措的新手逐渐成长为一名能站稳讲台、赢得认可的“武汉市优秀青年教师”。也正是职业生涯前5年扎下的“根”，为我后来的成长提供了持续的动力，让我得以在第二个5年迈向区学科带头人，在以后的每一个5年持续精进。

如今，面对年轻的同行，我总会分享这三句话背后的故事。它们分别关于方向、步履与根基，共同勾勒出一幅专业成长图景，让我能够不再焦虑于一时一地的得失，而是专注于自己的发展，时间最终会将那些沉默的坚持沉淀成深厚的专业力量与成长智慧。

（作者单位系湖北省武汉市光谷第十八小学）

“前5年站稳了，你的根就扎下了”

工作的前5年，是职业习惯的塑形期、专业品格的奠基期，更是

第一次

无声的序曲

□倪晓平

人们的记忆总会被某些特定的符号悄然唤醒，于我而言，那台静默在讲台旁的旧风琴，正是开启我26年教学生涯的一把钥匙——带着些许慌乱，几分羞赧，却格外珍贵。

那年9月，一个仍然散发着暑气的下午，我怀揣着崭新的音乐教材，步履忐忑地走向教师生涯中的第一个班级。推开教室门，学生早已端坐，一本本同样崭新的音乐书像等待检阅的士兵，整齐地立在每一张课桌的右上角。几十双清澈的眼睛齐刷刷地投向我，充满好奇和期待，也有一种让我愈发紧张的打量。

学生用这份安静的等待，为我搭建了一个过于隆重的舞台。我努力挤出一个自以为镇定、实则僵硬的笑容，并进行了简短的自我介绍。我的声音飘在空气中，干巴巴的。当我目光最终落向讲台边那台深棕色的脚踏风琴时，不安的情绪开始在我的心中蔓延。我备课时的所有自信都建立在理论之上——音符的位置、旋律的走向，却唯独遗忘了这台需要手脚并用的乐器。在师范校园里，我更多地与钢琴为伴，而对这个需要双脚不停踩踏风箱的“老伙伴”，仅在实习时触碰过几次。

“今天，我们学习一首新歌《让我们荡起双桨》。”深吸一口气，宣布要学习的曲目后，我走向风琴，掀开琴盖，那排黑白琴键在眼前幻化成一道难解的谜题。

落座，双脚轻踏踏板，我告诉自己：开始吧。我猛地一脚踩下踏板，风箱发出一声沉重的、类似叹息的“呜”声。接着，我在慌忙中按下第一个和弦，琴声却干涩短促，如同被扼住咽喉。我立刻明白，踩踏的力度与节奏全错了。

更糟糕的还在后面。当手指试图寻找下一个音符时，大脑仿佛向双脚发送了一个错误的指令——它们停了下来。就在双脚停滞的一刹那，风琴的声音消失了。我的手指明明在琴键上用力的按了下去，课堂上却是一片绝对的寂静。

那片寂静如潮水涌来，将我淹没。窗外梧桐的沙沙声，后排男生轻微的呼吸，自己血液奔涌的轰鸣——一切细微声响都在放大，唯独缺少了本该流淌的音符。

我的脸“唰”地一下红了，一股热气同时从后背升腾上来。“老师，没声了！”学生的提醒像一根针，刺破了我强装镇定的气球。我窘迫地“哦”了一声，声音里满是狼狈，赶紧又用力踩下踏板，琴声猛地又冒了出来，突兀、响亮，不成调子。我试图找回节奏，手脚却各自为政：脚记得踩时，手乱了；手好不容易找到旋律，脚又忘了踩。本该优美流畅的《让我们荡起双桨》，在我的“演绎”下变成了一段段支离破碎、时而轰鸣时而哑然的怪异声响，像一艘在风浪中颠簸的破旧小船，随时可能沉没。

我不敢去看学生的眼睛，却能清晰地感知到他们的困惑和窃窃私语，还有那压抑着的轻笑。汗珠从我的额角、鼻尖渗出，谱架上那本被寄予厚望的音乐书，此刻仿佛也在嘲弄我的无能。

记忆在此刻断层。后来是否带领学生唱歌，我的声音是否加入了这场混乱，都已变得模糊。我只记得当时脑海中所有精心设计的教学、趣味游戏全都蒸发殆尽，唯一的念头就是与这台时而沉默、时而喧嚣的乐器搏斗，而下课成了我最热切的盼望。

下课铃声终于响起，我马上仓皇地停下所有动作，说了声“下课”后，便在一片“老师再见”的稚嫩童声中逃离了教室。抱着教材走在空旷的走廊上，挫败感如潮水拍打着我的心房。即便26年光阴流转，直到今天依旧未能完全冲淡那份滚烫的尴尬。然而，正是经过岁月的沉淀，当我无数次回望那个手足无措的午后，才真正读懂它赋予我的全部意义。

那堂“无声”的课，恰恰是我教育生涯最响亮的第一课。

它教我学会敬畏。讲台之下，是几十个鲜活而敏感的心灵。他们能瞬间洞察你的真诚与伪装，教育从来不是照本宣科，需要的是对每个细节的敬畏，哪怕只是一个踏板的韵律。

它教我拥抱真实。在自己走上讲台的第一课，我没有以一个全知全能、才华横溢的音乐教师形象登场，站在学生面前的反而是一个紧张、犯错、手忙脚乱、真实的“人”。这份不完美，让学生看见：老师同样需要学习，同样会面临挑战。教育的魅力，有时恰恰始于一种笨拙而真诚的靠近。

它更教会我何为起点。教育的真谛从来不是一场完美无瑕的表演，而是一段师生共同奔赴、允许试错的探索之旅。我的教学生涯从一场“事故”开始，这仿佛是一个隐喻：往后的所有从容与精彩都建立在无数次类似的“手忙脚乱”上。正是这些尴尬的瞬间，锤炼了我的教学技能，也塑造了我的教育心境。如今，教室里的设备早已更新换代，多媒体一体机播放着精美的课件，钢琴也取代了老风琴。但我时常会怀念那台笨重的“老伙伴”，它用一次“沉默”馈赠了我最丰厚的回响。

（作者单位系浙江省兰溪市振兴小学）