



新学期·名师成长力①

教师是立教之本、兴教之源。《教育发展“十五五”规划》明确提出“提升教研工作水平”，教育部部长怀进鹏强调要“促进教师通科技、善引导、有温度”。新时代的教师，不仅要深耕三尺讲台，更要以研究者的姿态直面课堂真问题，在教学中发现、在研究中突破、在反思中生长。本专栏聚焦名师成长之路，讲述他们如何以科研为梯，从教学实践走向教育自觉，从经验型教师成长为研究型教师，为更多同行点亮专业发展的航标。

一名青年教师的教研成长“五部曲”

□ 吕艳坤

2018年登上讲台成为一名高中物理教师后，我也曾经历过青年教师入职场的焦虑、困惑和不安。幸运的是我抓住了教研这条成长路径，每一次问题出现时都能够主动探索、深度思考并内化整合，在不断突破自我的过程中，实现从物理教学实践者到物理教育研究者的转变。

从教学实践中发现真问题

2018年3月，我作为一名准教师怀着忐忑的心情开展跟岗实习。一次晚自习，一名学生问我一道关于共点力动态平衡的高考真题，讲解结束后学生提出了自己的疑惑：“老师，为什么我做这类题目的时候不知道用什么方法？”一瞬间，我不知道如何回答，毕竟当时的我只知其然而不知其所以然。由此我开始思考：学生究竟需要什么样的习题教学？带着这样的困惑，我的第一次教育实习结束了。

2018年9月，在我正式成为教师的第一个月，高三物理备课组长张老师给我布置了一项艰巨的任务：学校要对部分高三学生进行集中培优，根据高考热点和难点确定了30个专题，希望我能承担其中部分内容，力求讲深、讲透。对于高一物理青年教师而言，给高三学生上培优课的压力可想而知，因此难免有退缩之心。但是在看到“共点力平衡”赫然在列时，持续半年的困惑再次袭来，激发了我解决问题的欲望。于是，我果断接下这项任务，并暗自下定决心：要呈现一节高质量的习题课，让学生面对问题时不再畏惧和疑惑。

从文献阅读中厘清问题边界

由于要赶在一轮复习结束前完成授课，时间紧、任务重，我尽可能多地搜集各类试题，并将与“共点力平衡”相关的题目和参考答案进行汇总。然后，我将整理好的题目仔细做了一遍，并对答案进行初步分析。结果发现已有的题目和答案同质性很高，基本都是相互参考的，很少有创新性题目，发散性的解题思路更少，无法满足我的备课需求。

为了顺利完成任务，我想起了开展研究的基本方法——查阅文献。我打开中国知网输入关键词进行检索，根据题目和摘要下载了98篇论文，并从中挑选了50篇论文打印出来进行精读。阅读后我发现“共点力平衡”题目共涉及9种解题方法，已有文献呈现出两大问题：一是探讨不够全面，多数论文涉及的解法一般为4—5种，极少有超过6种；二是研究不

够深入，虽有少量论文对解题方法进行了归纳总结，但是某些解法的适用条件没说清楚甚至是错误的。于是，我基于大量题目的对比分析进行系统整合，明确了每种解法的适用条件和解题策略。高三培优课上，我通过例题讲解和练习检验相结合的方式，将关于共点力平衡的解法系统呈现给学生。学生课后反馈，以后做题时不再需要逐个去试解题方法，解题的速度和准确率都大幅度提高。培优课的成功给了我很大的信心，也让我体会到文献阅读对于问题解决的意义。

从论文写作中生成教学智慧

培优课后不久，我在高一的正常教学进度也到了“共点力平衡”，于是尝试将整合结果应用到高一新课教学中。首先，每种解法给学生提供3道题目，引导学生自主归纳解题方法和策略。其次，给出新题让学生检验自己的总结，适时给予建议以帮助学生逐步完善结论。最后，要求学生画出解题方法和策略思维导图，强化知识整合。学生反馈这种学习方式有些“烧脑”，但是极为“高效”。习题课的再次成功引发我思考“共点力平衡”的专题教学策略是否能够推广，从而帮助更多学生答疑解惑。

于是，我一方面继续进行专题的系统梳理，另一方面搜集习题教学后学生的真实反馈，结合两次教学实践构思教学论文写作：先以典型例题的形式对共点力平衡题目的适用条件和解题策略系统呈现，接着通过对高考真题一题多解的剖析论述科学思维的培养策略，最后从课堂教学实践的角度论述“共点力平衡”的变式进阶过程。最终，在不到两年的时间里，我基于该专题发表了4篇教学论文，其中2篇发表在核心期刊。论文的成功发表让我意识到，教研是挖掘实践问题和呈现实践智慧的重要途径。

从课题开展中正视自身不足

为了进一步拓宽视野，2019年11月我参加了人民教育出版社主办的“第九届基础教育改革与发展论坛”。我提交的论文《指向学科核心素养的习题教学研究》被评为优秀论文，并在论坛上汇报展示。汇报交流环节，一位高中语文老师提问：“高中老师在以后的习题教学中，应该以新课标还是高考评价体系为依据？”这一问题折射出一线教师对教育目标的困惑，由此我开始对习题教学的育人价值展开深度思考。

如何厘清核心素养与高考之间的辩证关

系，已成为高中习题教学改革的核心任务。我通过教育政策解读和相关文献梳理，提出“核心素养是教学的发展性目标，高考是教学的生存性目标”的育人主张，随后以“基于核心素养体系和高考评价体系的物理习题教学研究”为题，立项2020年深圳市教育科学规划重点课题。随着研究的持续深入，我愈发意识到自己教育理论知识的匮乏和实践反思能力的不足，亟待通过系统学习进行提升，因此于2020年9月开始攻读课程与教学论专业博士。

从交流反思中沟通理论实践

读博后，我继续保持与学生沟通的习惯。一次交流时，有学生问：“老师，我现在进入一轮复习了，感觉思维有些混乱，您还有没有类似于共点力平衡的思维导图？”由此我深刻意识到教学的价值不仅仅在于给学生讲清楚知识，更重要的是教会学生知识整合的方法。而实现“授之以渔”的前提是教师能够意识到知识整合的意义，并能掌握正确的教学方法。因此，亟待反思一线教师的真实困境并根据课改理念寻求突破路径。

此后，我致力于搭建教育理论与教学实践之间的桥梁，一方面将教学实践中的问题用学术语言进行呈现，另一方面把抽象的教育理论转化为一线教师能够读得懂的语言。经过持续反思和不断求索，我撰写了《学科核心素养落地路径探析：习题教学反思与重构》《高中物理复习教学落实学科核心素养的实践困境与破解路径》《指向学科核心素养的物理概念教学反思与重构》3篇实践反思论文，在此基础上形成《以高考评价体系助推核心素养落地的逻辑与路径》政策解读论文，均发表于核心期刊。至此，我真正体会到教育是一项理论与实践相互交融、彼此促进的事业，值得每一位教师去感悟和经历。

2024年6月我博士顺利毕业，同年11月入职陕西师范大学担任物理教学论专业教师，成为一名高校青年教师。虽然角色身份发生了转变，但我始终立足于物理教学的研究，同时注重对教研的示范引领：一是在日常教学中鼓励学生用教研的方法开展学习，帮助他们拓展知识和学术视野；二是积极引导一线教师反思教学实践，帮助他们改进日常教学，以期通过教研促进教师的自我突破与成长。

（作者单位系陕西师范大学物理学与信息技术学院）

优秀教师的五大硬核思维

□ 王晓春

当前不少教师尤其是青年教师陷入职业焦虑，感觉自己辛辛苦苦付出了很多，却收不到良好效果。有这样一种观点：“思维决定认知，认知决定行为，行为决定结果。”思维方式决定了一个人的行为方式，因此如果做事不顺，没有取得理想的效果，我们要先反思是不是思维方式有问题，然后再调整方法。

通过多年观察，我发现了一些优秀教师的共性，总结了他们惯常的思维方式，希望能给大家提供一些借鉴。

因果思维——抓住根本

你看到的问题都是结果，所有的结果背后都有深层次原因。解决问题的关键是抓住根本，如果不从“因”上解决，所有在“果”上的纠缠都是徒劳的。

例如，班里某个学生成绩差，有的教师会揪住结果，对学生批评教育、找家长甚至布置惩罚性作业。如果只是这样不断施加压力，反而会让學生更加厌学，导致师生关系紧张，家长也会有诸多不满。

想要解决这个问题，要先分析成绩差的原因是什么，是学习心理层面的问题（不想学）还是学习技术层面的问题（不会学）。如果是不想学，原因是什么？解决问题的方向是如何激发学生的学习兴趣 and 动力；如果是不会学，那就指导学生学习方法。许多“学困生”的问题是不会学、跟不上，久而久之没有成就感，从而不得不“摆烂”，也就是由“不会学”导致了“不想学”。因此，优秀教师都注重方法指导，教会学生学习比教知识更重要，“教是为了不教”正是这个道理。

实证思维——调查研究

没有调查，就没有发言权。做事之前，要先对相关因素进行调查研究，不能凭空想象，在调查了解的过程中，自然而然就能找到解决问题的办法。

例如，学生作业多问题就反映了某些教师对影响学生学习的因素没有进行充分调查研究，想当然地以为多写作业、多占用时间就能学好。优秀教师追求“轻负担，高质量”，他们会先对学生的学习习惯、学习方式和学习心理进行调查研究，然后确定布置作业的思路。

我认识的一位优秀教师的“分层作业”就非常巧妙。她根据平时的学习情况，把学生分为A、B、C三层。A层学生学习自觉性高，学习成绩优秀，该层零作业；B层学生基础良好，有待进一步提升，布置稍有难度但有一定思维含量的作业；C层学生基础比较薄弱，以基础知识的巩固和强化为主。三个层级实行动态管理，根据平时课堂表现和小测验的累积成绩每月调整一次，这样每个层级的学生有压力也有“奔头儿”。A层学生怕落后，要坚持好好学，虽然没有作业，但他们会梳理自己的笔记每天及时复习巩固；B层学生为了进步，完成规定的作业后也会好好复习巩固，毕竟只要再进步就可以没有作业，对他们来说充满了诱惑力；C层学生基础较薄弱，但因为作业量不多，他们能够很快完成并进行查漏补缺，学习也会有明显进步。

借力思维——合作共赢

教师这个职业是要与人打交道的，比

如学生、家长、同事等，注定不能成为“孤胆英雄”，要善于向他人借力，团结一切可以团结的力量。

例如，站在教师角度，家长是教师教育、监督学生的好助手；对于家长而言，教师则是家长教育、指导孩子的高参。因此，教师要与家长和谐相处，赢得家长的信任。首先，要尊重所有家长，尽管家长的身份各不相同，但要对所有家长一视同仁，绝不能厚此薄彼。其次，要摆正自己的位置，在家长面前不要以“我是内行”自居，一定要记住自己与家长是合作关系，共同商讨、研究怎么教育好孩子。最后，要帮助家长成就孩子，一些家长受限于自己的文化水平和见识，不善于发现孩子的优势和长处，教师要善于观察，发现学生的闪光点，帮助学生认识自我，扬长避短，实现个性化发展。

持久思维——贵在坚持

学生的身心发展有自身的规律，基础知识的融会贯通、基本技能的掌握以及核心素养的形成也有其规律，这些都需要时间的沉淀。因此，教育教学要遵循规律，需要下“慢功夫”。我们要专注于过程，静待花开，不能急功近利，甚至揠苗助长。

部分教师的问题就是太急了，急于出成绩，急于见成果。面对教学中的各种难题，他们总是在问“怎么办”，参加了那么多教师培训，听了那么多专家报告和经验介绍，为什么问题依然存在？经验是别人的，成果也是人家做出来的。因此，我们必须亲自去实践，并且必须坚持才能见效果。许多教师往往浅尝辄止，没有见效就直接放弃。

持久思维要求我们认准目标，不急不躁，简单的事情重复做，正确的事情坚持做，直到量变引起质变。当别人在最难熬的阶段放弃时，优秀教师却能坚持下来，这就是差距。

共情思维——换位思考

教师面对的是一群性格迥异、个性鲜明的学生，他们来自不同的家庭，有各自的成长经历。因此，教师在与学生和家沟通时，要避免主观臆断、妄下结论。要多站在学生和家长的角思考：如果是我，我会怎样，我希望怎样？

善于换位思考体现了一个人的心胸、智慧和教养。许多教师会问：我们应该做什么样的教师？回答这个问题有个简单的办法：回想你的学生时代，你曾经遇到过那么多教师，你喜欢哪几位，为什么喜欢，他们都有什么优点？那就向他们学习，努力做这样的教师吧。教师也有自己的孩子，也是家长，作为家长你希望自己的孩子遇到什么样的教师，把你的孩子交给什么样的教师你最放心？你就去做这样的教师吧。

对比上述五大硬核思维，现在再想想你遇到的那些问题，可以先从哪里下手解决呢？陷入困境，不要焦虑，不要内耗，换个角度，转变一下思维方式，或许就会“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

（作者单位系山东省潍坊市教育科学研究院）

最近，在梳理我所熟悉的名师的成长历程时，发现他们无一不是从站稳讲台开始的，无一不是在无数节课的千锤百炼中优秀起来的。

实实在在上好每节课，可以说是教师成长的第一必修课。如果把教师的专业成长比作一棵树的生长，那么课堂实践就是那深埋于地下的根系。根系越深广，树干方能越高壮，枝叶方能越茂盛。因此，不管理念如何革新、技术如何进步，深耕课堂始终是教师的安身立命之本，也是任何时候都不能丢弃的看家本领。

那么，如何夯实、提升我们的看家本领？

首先，要找到一条清晰的成长路径。

特级教师王芳提出的阶梯成长路径——站稳讲台、点亮课堂、形成风格，可以供广大教师尤其是新手教师借鉴和参考。特级教师郭湘辉也以类似的实践印证了这一路径：从模仿于永正、薛法根等名师起步，坚定地走“模仿—思考—融合”的路子，最终形成了“扎实、灵动、大气”的个人教学风格。

第一级是站稳讲台，核心任务是掌握教学的基本规范。这一阶段，教学规范远比教学创新更重要，先把一套课堂教学的“标准拳”打扎实，才能为未来的成长打下牢固根基。

名师版已刊出百期。回望，为了更好的出发。主编手记将循着已刊发的名师文章，梳理教师成长的不同范式，探寻从普通到优秀、从优秀到卓越的进阶之路。

第二级是点亮课堂，核心任务是实现从关注“教”到聚焦“学”的转变。这一阶段，课堂教学的关键词要从“完成教学任务”切换到“引发真实学习”。

第三级是形成风格，核心任务是实现从教书匠到研究者的跨越。这一阶段，要提炼自己的教学法，构建自己的教学主张。而这正是上课之于教师成长的根本意义。

然而，路径清晰并不意味着抵达容易。现实中不少教师依然秉持一套经验上了十几年甚至几十年课，却从未认真审视过自己的课堂技艺究竟处于哪个层级，从未尝试将自己多年的探索经验加以提炼，形成自己的教学风格，进而形成自己的教学法或教学主张。这是值得我们警惕的。

其次，要在每个阶段主动回应核心困境，实现自我突破。

语文特级教师吴再柱用三个阶段

①百期回望·深耕教学

守住课堂，就是守住成长的根

□ 本报记者 冯永亮

概括自己的语文教育生涯：从“语文教我”到“我教语文”再到“教我语文”。看似只是词序调换，实则是一场自我从隐没到觉醒、从被动到主动的深刻转变。

音乐特级教师杨海燕面对每一阶段的困境都主动回应、创造性生成；无人引路就以“草根创新”开辟路径，站稳讲台后将重心转向“审美建构”，成熟期又主动开启“系统建构”——成长不是被动等待，而是在困境面前主动作出回应。

地理正高级教师董文洲从“吼”到“言”的蝶变，始于对一个细节的死磕。当教师开始关注自己发出的每一个声音、选择发出声音的方式，课堂变革便从最细微处生根了。非专业出身的物理正高级教师张虎岗用30年逆袭，得益于对短板的补齐。他以“拜师学艺”“死磕题典”一步步夯实根基，证

明课堂的底气不是来自出身，而是来自后天磨砺。

他们都在各自的学科领域，用一节又一节的课，书写着自己对教书育人最深沉的理解。

再次，要完成从学科教学到育人的升华。

在研究各学科教师的成长时，我们不能只看到他们的学科，更要找到共性的专业问题，并将其转化为自己的成长能量。名师版刊发了语文、物理、音乐、地理等不同学科教师的成长故事，无法覆盖所有学科，但我们相信，这些故事背后蕴含的成长规律是共通的。无论教什么学科，教师的价值最终都指向一个方向：通过学科育人，帮助学生成为更好的自己。

语文特级教师史建筑“交出课堂设计权”的实践，正是这一升华的典型体现。当他向学生发出“你认为迫切

需要改进的课堂环节是什么”这一问题时，其实是在完成一次深刻的换位思考。交出的是设计权，追求的却是为了理解的教学——让学生真正懂得，让学生成为学习的主人。这是对“为了完成教学任务而教”还是“为了学生而教”这一根本问题的最好回答。

最后，我们不妨追问：课堂之于教师，究竟是什么？

《教学勇气》的作者帕克·帕尔默有言：“真正好的教学不能降低到技术层面，真正好的教学来自教师的自我认同与自身完整。”这句话将我们的目光从眼花缭乱的教學技法引向更深的地方：教师作为一个完整的人，在课堂这一方寸之间与学生展开生命的对话。课堂，正是自我认同最集中、最真切的体现。你是什么样的人，就会上出什么样的课；你如何理解教育，就会如何在课堂呈现知识。正是在这个意

义上，课堂成为教师成长最根本、最不可替代的场域。

可以说，课堂不只是传授知识的场所，不只是完成教学任务的舞台。它是教师将“我”与“学科”融为一体的地方，是教师将教育理念、人生阅历、生命热情投射为教育现实的地方。你在课堂上的每一次创造，都在定义“我是谁”；每一次突破，都在回答“教育是什么”。课堂为教师提供了最广阔的成长空间，你投入什么，它就回馈什么；你深耕多少，它就生长多少。正因为如此，课堂才成为教师成长最深、最不可替代的根系。

教师永远不能离开课堂。只有坚守在课堂主阵地上，才能不断突破，不断前行，一路享受教育的幸福，一路收获成长。这就是看家本领的真谛。守住课堂，不只是守住一间教室或40分钟，它是在每一个平凡的日子里，用上课的方式回答“我想成为怎样的教师”。当我们把每一节课都当作一次创造，把每一次与学生的相遇都视为一次生命的对话，课堂便不再只是“上课”的场所，而是成为教师成长的精神家园。

守住了课堂，就是守住了教师成长的根。练好了上课的看家本领，我们才拥有在专业道路上走得更远、飞得更高的底气与力量。