

以「写」问道

青年教师专业写作的道与术

——对话大连市第二十四中学教师张成尧

【人物介绍】

张成尧,1993年生,中学一级教师,教育博士在读,大连市第二十四中学高中思政课教师。曾获“辽宁省基础教育先进个人”“丹东市百名优秀思政课教师”“丹东市教育科研先进个人”等荣誉称号,并荣获“部级基础教育精品课”“辽宁省青年教师基本功大赛第一名”“辽宁省基础教育优秀科研成果一等奖”等多项优异成绩。近五年撰写论文30余篇(发表于北大核心期刊3篇),主持省级课题3项,参与著作编写6部。

【对话人】

四川省新津中学教师
刘静

刘静:作为一个2018年才参加工作的青年教师,你已经在教育教学诸多领域有了很大的发展,在论文写作、发表上取得了不俗的成绩。在繁忙的教学工作之余,你是怎么开始你的教育专业写作之路的呢?

张成尧:我的写作之路可以分为4个时间节点:

第一,萌芽期。读研期间,由于我读的是教育硕士(专业硕士),更多地注重自身实践教学能力发展,没有发表过一篇文章。写毕业论文时,我也没觉得多难,很快就写完了,还获得了校优秀硕士论文。当时我的导师辽宁师范大学曲烽教授鼓励我说:“你很擅长写作,以后要以此为契机坚持

下去,争做教学学术型的专家型教师。”在曲烽教授的鼓励下,我对写作有了意识与感觉。

第二,初创期。2018年8月入职开始做班主任,2018年12月,我获评校优秀班主任并在期末教育教学年会做《新班主任工作的“三招九式”》主题发言,会后我把发言稿整理一下投稿到《中小学班主任》,竟然发表了!这给我很大的激励,也增强了我对写作的信心。

第三,内化期。我深知写作如“盆满自溢”,想要才思泉涌,要在“道”和“术”上不断学习。于是我开始阅读期刊、听讲座、与大咖名师交流,夯实“道”;在网上观看视频,学习写作的技巧与方法,强化“术”。

第四,外化期。2020-2021年疫情居家期间,我进行了广泛阅读,同时坚持每月写一篇,记录学生的学习生活,总结近四年班主任工作及课堂教学的经验教训。最终,我的目标达成,完成了12篇小文章,自我效能感倍增。

写作是最美好的。一是留住生活,分享感动,写作是在记录生命,为自己“立传”;二是把自己的思想记录下来,影响他人,由个人智慧上升为社会智慧,生命有限,而智慧永存。

刘静:在教育专业写作的这条路上,只要出发了,已是迈出很大的一步。老师们平时教学任务都很繁重,很难静下心来构思文章,你怎么保持这种教育写作动力的呢?

张成尧:我认为保持写作动力、平衡写作与教育教学时间的最有

效方法是“持续小赢”。初始写作,最忌讳的是“一口吃成胖子”。我刚开始写作时,每天只写200字,后来到300字,现在基本500字左右,多了不写,再有想法也不写,憋着,体会“盆满自溢”“憋得难受”的快乐。在“憋”中,没准还能深化认识,每天进步一点点、快乐写作60年、智慧分享到永远。

刘静:你认为你的学科教学工作 和你的教育专业写作之间是一种什么关系?

张成尧:学科教学和写作是相互促进的关系,教学实践是写作的源泉和动力。疫情期间在家上网课,没有 了和学生交往的各种故事,写作就枯竭了。另外,写作一定会促进教学。我体会最深的有两点:一是思维的逻辑严谨性;二是语言的学术专业性。写作是思维的外化,要想把观点论述表达清楚,自然要环环相扣、步步为营、层层递进。语言也是思维的外化,随着思维的严谨,表达不再粗糙和各种“大白话”,也朝着“有品”“有味”“有格”“有调”的方向迈进。

刘静:教育写作的类型很多,有教育论文、教育案例等。你更擅长哪一类文章? 你是如何从具体的实践活动中提炼你的论文成果的?

张成尧:我认为自己擅长的是教育论文,偏实践一些,毕竟我们是一线老师。其实,写作就是实践的记录,但是记录要有逻辑,不可东一榔头西一棒槌。逻辑大体分为两类,一类是框架逻辑,这是文章的“骨架”;另一

类是行文逻辑,这是文章的“肉身”。框架逻辑有“平行并列”或者“层层递进”两种书写范式;行文逻辑是“是什么—为什么—怎么做”。例如,上完一次公开课,可以把本次公开课的亮点提炼一下,题目就可以叫做《核心素养导向下的课堂教学设计优化》或者《素养课堂设计三策》,可以从教学目标设计、课堂活动设计、评价设计三个维度“搭框架”,这就是典型的“平行并列结构”。以教学目标设计为例,段落行文可以按照教学目标的含义(可略)、教学目标的地位、你这样设计教学目标的优点(意义)、你的教学目标设计方法,还可以配个例子加以说明。无论是框架逻辑还是行文逻辑都要学习“剥洋葱”,一层一层(不可跳跃逻辑)、层层深化(越来越深入)、质感丝滑(可读性强)。

我建议大家一开始写作要从200-300字的随笔写起。一开始可以无目的,随意写,字数达到就可以,随着写作的深化,要实现由“量”到“质”的转变,最好要有意识地写随笔,比如,近一周都围绕“学生跑操表现”或者“学生课堂发言情况”进行书写和记录,坚持写一周,你就会通过记录,深切地发现学生的问题,这就是所谓的“问题意识”;之后,你就会绞尽脑汁、想方设法去调整、巩固、充实、提高,这就是“研究意识”;再后来,发现成功了或失败了,再对经验教训进行总结归纳,形成文字,这就是“科研意识”;把整个过程记录的文字一整合,这就是“成果意识”。

刘静:在你的教育专业写作过程

中,有没有什么人或者团队给你提供支持与帮助呢?

张成尧:给我提供最大帮助的我认为有两部分群体:一是那些活灵活现的学生和我无比挚爱的课堂,这是我写作及坚持写作的“本”与“源”;二是虽然“虐我千百遍,但我待他如初恋”的编辑老师们。

刘静:可以谈一谈你最难忘的投稿经历吗?

张成尧:记得2020年3月,那时很多刊物针对在线教学征稿,我写了《疫情防控时期中小学网络教学的困局及纾困之策——基于教学基本要素角度》投了一C刊,经过多轮审核与修改,杂志社决定录用。一天,编辑突然打电话给我说编委会最终决定不录用,因为刊物为学术性刊物,我是中学老师,文章虽然很好,但还是不录用。当时我很着急,因为疫情时期的文章有时效性,待疫情散去返校复学就很难刊用。于是,我给《辽宁教育》杂志社打去投稿电话,接电话的竟然是李阳主编。和他交流后,他告诉我:一是杂志社不过分看重作者身份,欢迎教师投稿;二是疫情即使散去,也可以刊用,教师做研究,事后的反思性研究也是很有意义的。这次投稿经历给我很多收获和启迪,算得上是很难忘了。

【本文系“四川省高校人文社会科学重点研究基地、四川中小学教师专业发展研究中心”一般项目“专业写作对教师专业能力提升的影响研究”(PDTR2023-13)成果之一】



专注 李政 摄

·初遇·

2022年11月,我进入霍森斯小学担任心理健康专职教师。因中途入校,学校暂时没有安排我上课,让我负责个案咨询和学校常规心育工作。由于缺乏契机,我每次和学生相遇总像是隔着一层薄雾,显得生分和疏离。

整理学校心育工作资料时,我发现了一张照片——几个同学在装饰一个蓝色的小房子,旁边标注“青鸟信箱”。我在学校寻找,在大厅墙上的一个“树洞”里,找到了这个小小的“心里话的家”。

“青鸟信箱”的锁扣上挂着一个史迪奇的小锁,我轻轻一拉,锁开了,信箱里躺着几张小纸条,落款时间是5月。我猜测这些纸条可能是“5·25”心理健康活动的“遗珠”,便逐张查看。其中一封信打动了:我,“今天我很开心,没有什么伤心事,老师,你呢?”

稚嫩的文字显得那么可爱,我感觉信纸上那些星星装饰真的在闪闪发光,点亮了我一天的好心情。

·尝试·

我做的第一件事情是换一把新锁。我告诉孩子们,给“青鸟信箱”投信是安全的,隐私不会被泄露。第二件事情是帮其他老师代课时,我会在课堂结束时告诉同学们,期待他们的来信。第三件事——勤开箱,勤回信。这一连串的举动,得到了同学们的积极回应——

来信:“我老是控制不住哭!家里哭,学校哭,我也不想哭!哭没(不)好,只有坏!”

·心育田苑·

育人育己的“青鸟信箱”

■成都霍森斯小学 桂雨柔

回信:“哭不是只有坏,适当地哭是可以缓解自己的情绪的。本来因为伤心才哭,又为了哭再纠结,就陷入焦虑循环啦!”

来信:“有的时候妈妈布置很多很多的作业,我有一点压力。”

回信:“妈妈布置的作业如果太多,做不完的话,可以跟她交流一下哦,人在做自己没办法完成的事情的时候,有情绪(压力)是正常的。接下来可以做两件事:1.跟妈妈商量逐渐增加作业量,不要一下子超出能力范围太多。2.实在不知道该怎么排解压力的时候可以来找我聊聊天,我会尝试帮助你。”

来信:“我的弟弟也在学校上一年级,妈妈要求我和弟弟一起去上学,可弟弟动作太慢,都快迟到了,他还没有弄完,我应该怎么办?”

回信:“我小时候也很想和我的妹妹去同一所学校上学,后来因为各种原因地二年级就转走了,我还难过了一阵子呢!弟弟刚开始上一年级,动作慢一点是正常的,你可以跟妈妈商定最晚等他到几点,实在太晚自己是不想遇到的。当然,如果你能想办法帮帮他,让他速度快一些,就是两全其美了。”

来信:“我最喜欢的自动铅笔不见了,我很伤心,但愿我能找到它!”

回信:“很遗憾听到这个消息,喜欢的东西丢了真的太让人难过了。不过还有句话叫做‘旧的不去,新的不来’。如果实在找不到,有机会买新的笔的话,一定要好好珍惜。当然,我会帮你祈祷,愿你早日找到你的笔。”

收到过很多祝福:

来信:“祝你平平安安,工作顺利(利),长命百岁!”

回信:“谢谢你的祝福,我目前的工作很顺利,身体也不错,收到你的来信更开心了,也祝你学习进步,健康快乐!”

也收到很多原创的漫画和小小说,还收到过一些未署名的“建议”。

来信:“亲爱的老师们,下午出去做操实在太热,能不能轮流去体育馆呢?”

回信:“已经帮你们将这急切的心声转达给学校了,但因为你们没有署名,我就当你们是高年级代表吧,谢谢你们们的信任。”

·坚定·

像有一只机灵的青鸟站在信箱上召唤我,我一有时间就想去开箱,看看今天又收到了怎样的信。同时,我也在

「班主任论坛」

班主任情绪管理“四部曲”

■重庆市梁平区聚奎镇顺安完全小学 刘连英
■重庆市开州区敦好镇中心小学 李宏龙

生活保姆、心理医生、扶贫专干……从这些戏谑班主任的话看出,班主任工作繁杂、强度高、责任大,班主任面对与日俱增的工作压力与挑战,容易产生疲劳、紧张、烦躁等不良情绪,影响家校和师生关系。班主任只有提升自身的情绪管理能力,才能更好地引导、陪伴学生全面健康成长,促使自己专业成长。

一、共情

共情是理解他人感受和需求的能力。班级管理,班主任如果用同一把“尺子”或者行为标准来衡量学生,这不仅打击学生学习的积极性,违背教育教学规律,也只能让自己产生“如今的学生一届不如一届”的错位认知,怀疑自己的工作成效,产生消极的负面情绪。因此,作为班主任要与学生共情,在平等的对话与倾听中以学生视角,欣然接纳对学生的教育效果与自己的预期不一致,在管理中发现学生的闪光点,找到工作的成就感,以此保持自己对工作的积极情绪,从而产生职业认同感,负面情绪就不会在心里萌生。

二、省思

省思是对自己的行为 and 想法进行反思和省视。班主任遇到各种挑战和问题时,首先要识别自己的情绪,问问自己怎么啦,提醒自己三思而后行,注意自己的情绪变化,省思自己此时能否有效处理问题。如果此时难以把控自己的情绪,就要学会将问题放一放、缓一缓,待内心平静后再次省思问题的来源、诱因、性质,设想处理问题的正反结果,等到解决问题的双方都心平气和时,处理、解决问题,双方的言辞都不会激烈,谁都能真正意识到自己的缺点和错误。

三、表达

情绪要合理表达,班主任要学会用规范的方式疏解情绪“水位”,使“水位”下降。当班级管理的问题出现时,改变“速听快判”沟通惯性,给出自己表达情绪的空间,站在学生的角度将心比心,以积极、开放的方式与其沟通,让师生彼此被“看见”。如,遇到多次未完成作业的学生,作业又是一片空白的时候,让学生充分表达后,老师可以温和而坚定地说出来,让学生知道老师的情绪和心理需求,为后面的沟通与教育做好暗示和铺垫。

四、修炼

魏智渊老师说:“经常让我难过的,是自己的平庸。”不做平庸的班主任,首先,需要班主任通过阅读情绪管理、班级管理等方面的专业书籍,提升情绪管理、班级管理能力。其次,班主任还可通过在同行中建立心情同盟寻求助力,欣赏音乐、书法绘画、散步旅游等多种方式修炼自己的心境,提升做人的境界,让自己做一个有品位、能掌控情绪的人。

班主任是班级的“导航仪”,其稳定的情绪是培养学生心理健康的温润土壤。班主任通过“四部曲”提高管理情绪的专业思维,省视自己的每一个情绪反应,才能为美好和谐的师生关系赋能。

这一来一回的交流中感受到了青鸟的“使命”——带来幸福,传播幸福。

在“5·25”心理健康日,我们设计了“小小青鸟使者”的活动,让同学们介绍自己喜欢的、和心理健康有关的书;学校的文创设计中,有孩子做了“青鸟笔记本”,被我用来和某些同学保持固定通信……因为“青鸟”的意象,让我对自己的工作有了更多的认同感。

·期待·

同学们的来信,不管纸条大小,我全部收集起来,这些都是珍贵且真实的情感表达。我还买了各式各样的明信片用于回信,并精心挑选匹配的主题或者图案,在邮编的小格子里写上“HORS-ENS”。如此改进一番,同学们收信的期待值也变得更高了。

近年来,老师和学生的心理健康一直都是大家关注的重点,作为一名心理健康教育老师,我不断探索之路“道阻且长”,但并非一筹莫展。“青鸟信箱”的存在就证明了孩子们需要在学习、生活之余,找到一个心里话的出口。我以“回信人”的身份参与其中,同样受益,光是想自己的思绪、感情传达到孩子的心里,就已经让人心生雀跃、感慨万千。

借改李商隐的诗句:“蓬山此去犹多难(无多路),青鸟殷勤为探看。”我对心育工作的期待满满,相信办法总会比困难多,让“青鸟”指引我们一路前进。(注:为保护学生隐私,较敏感的信内容未放出。已放出的来信内容均隐去个人信息,部分情景有修改。)

观点

数字体育:让学生爱上运动

■江苏省宿迁经贸高等职业技术学校 吴维煌

数字体育是近几年才有的新概念,是数字技术与传统体育结合、催生出的产物。数字体育往往借助摄像头、可佩戴式头盔或传感器、动作捕捉系统,来实现人机之间、人-网络系统-人之间的交互运动。运动者通过可穿戴设备,实时掌握自己的身体状况和运动水平,有效降低运动风险;在虚拟场景中进行的运动类似游戏,运动更具趣味性和挑战性,易于让人接受。

当前,数字体育器材及数字运动场景非常丰富,不少传统体育项目都可以通过“数字体育”手段实施。以数字球拍为例,不仅能够准确记录运动者的挥拍轨迹,还能通过三维软件对挥拍的力度、击球的角度以及击球的发力点进行分析,有助于提高运动的规范性。再如拳击等体育运动可以在不发生肢体接触的情况下,在数字虚拟场景中也能让拳击双方在汗流浃背中一拼高低。

数字时代,数字体育进校园也无可阻挡。在这样的背景下,如何用数字体育拉近学生与运动之间的距离,如何通过数字体育提高学生的运动水平,是需要认真思考的教育新课题。

一、加大学校运动数字设备的投入

无论数字化程度有多高,传统的体育课教学方式在学生接受体育教育过程中是主流方式。但是,在传统的体育教学模式中,虽然体育教学越来越被高度重视,但学生参加体育运动的潜力及效能还没有充分释放出来,不想运动、运动不达标学生不是个例。

如何让学生充分动起来?在运动兴趣的提高、自主运动时对运动过程的自我监测等方面,我们应该怎样利用数字设备?在体育教研部门加大对这一问题的研究的同时,学校应根据办学条件,购置必要的数字体育设备,例如,可穿戴设备、运动盲盒、虚拟运动场景等,激发学生把空余时间投入到运动中的兴趣。

另外,数字体育设备的使用,

也有助于教师在不在场的情况下,了解学生的运动状态,并根据学生的运动情况对体育课教学进行改革创新。

二、以趣味性拉近学生与运动间的距离

在校园体育中,如果仅仅使用传统体育方式促进学生运动,例如,要求学生每天必须跑多少米、做多少个俯卧撑、跳绳时间不能少于多少分钟……肯定有一部分学生不愿意或坚持不下来,但若将数字体育与传统的体育教学相结合,学生参加运动的热情会大幅提高。

以跳绳为例,这是一项非常重要的学校体育运动。但跳绳比较枯燥,愿意跳的学生并不是很多。但若引进一种AI跳绳的设备,学生只需站在屏幕前的点位上,摄像头识别学生信息,即时输出跳绳的成绩、消耗卡路里等,并能动态生成排名,其中的趣味性对学生有着较强的吸引力。即使是对跳绳兴趣不大的学生,也愿意通过这一设备检验一下自己的跳绳水平。跳着跳着,运动量就增加了,体能就逐渐提升了。

三、通过数据对比,让学生对运动有数

以2015年上线的微信运动为例,用户不仅能够查看自己每天行走的步数,也可以和其他朋友进行互动。由此,很多人的运动量有了提高。有人给自己定下目标,每天行走量不能低于10000步,用运动的数字结果激励自己迈开腿、多走路。

基于此,怎样对数字体育平台进行开发及使用,让学生通过穿戴设备,对自己的运动进行监测?应该运动到什么程度?与其他伙伴相比,自己处于什么样的运动水平?还有多少运动潜力没有发挥出来?……如果能回答这些问题,就能最大化提高学生运动量。

总之,数字体育不仅能拉近学生与运动之间的距离,也能改进体育教学方式,帮助学校优化体育教育策略、拓展教研技术手段。把数字技术融入体育教学,这一领域值得探索。