

<<做一个会偷懒的教师>>

图书基本信息

书名：<<做一个会偷懒的教师>>

13位ISBN编号：9787501989249

10位ISBN编号：7501989249

出版时间：2012-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：常作印

页数：178

字数：126000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<做一个会偷懒的教师>>

内容概要

苦干不如巧干，“偷懒”是个好习惯。

本书的精髓在于使你变成一位“懒教师”。

全书以宏大的视角、新颖的观点、典型的案例，总结了一系列可供老师们学习借鉴的“偷懒”通则和方法。

这些智慧的“懒”方法，可以使你的工作更加轻松自如、事半功倍。

在仔细阅读和认真实践中，你会发现自己不知不觉中变成了优秀的“懒”教师。

这不仅是一本写给一线教师的书，对于任何需要充电学习、提升工作效率、改善生活质量的人来说，它都大有裨益。

<<做一个会偷懒的教师>>

作者简介

常作印 中学高级教师，全国优秀语文教师，全国中语十佳教改新星，全国中学语文优质课竞赛一等奖得主，河南省十大教育新闻人物，河南省名师，河南省“五一劳动奖章”获得者，河南省教师教育专家，河南省教育厅学术技术带头人，河南省教学标兵，《教师博览》杂志封面人物。先后主持省级以上课题6项，获得省级以上教科研奖项20多项，发表文章200多篇，出版《不做庸师》等著作5部，应邀到全国各地做学术报告上百场。个人事迹曾被《中国教师报》等十几家报刊头版重点报道，被媒体誉为“教改新势力的代表人物，本土教育变革的领跑者”。

邮箱：changzuoyin@126.com

博客：<http://changzuoyin.blog.163.com/>

<<做一个会偷懒的教师>>

书籍目录

前言：“偷懒”是个好习惯

第一章 走出忙与累的误区

1. 教师过劳死，一个沉重的话题
2. 教师为什么这么累？
3. 不做宣传的煽情者和牺牲品
4. 教师不是“救世主”
5. 不做完美主义者
6. 教师的责任和精力是有限的
7. 你大可不必那么忙和累
8. 闲暇出智慧：给自己的心灵放个假
9. 有所为，有所不为

第二章 做自己时间的主人

1. 有效管理自己的时间
2. 掌握时间管理的法则
3. 抓住时间管理的核心
4. 利用好时间的“边角余料”
5. 十大自我时间管理技巧

第三章 学会自我管理

1. 运筹帷幄：制订计划和目标
2. 冷静抉择：学会控制自己的情绪
3. 学会反思：一小时的思考胜过一周的忙碌
4. 化繁为简：“简单”才能“减担”
5. 欣赏自己：不为别人的评价而活着
6. 进德修业：提升自己的专业能力
7. 借力借智：合作中实现共赢
8. 现代IT：“懒”教师的良师益友

第四章 阅读，可以让负担减半

1. 阅读，一种积极的“偷懒”
2. 阅读，可以让负担减半
3. 阅读，将有限的时间花在经典上
4. 阅读，不能少了哲学
5. 阅读，必须有思考的参与

第五章 把班级还给学生

1. 相信学生，解放自己
2. 学会分工和授权
3. 摒弃人治，实施法治
4. 每个学生都是班级的主人
5. 每个学生都是老师的助手
6. 我的座位我做主

第六章 把课堂还给学生

1. 把选择的权利还给学生
2. 把思考的权利还给学生
3. 把说话的权利还给学生
4. 把体验的权利还给学生

<<做一个会偷懒的教师>>

5. 把作业的权利还给学生

主要参考文献

后记：最后一点“懒”建议

<<做一个会偷懒的教师>>

章节摘录

2. 冷静抉择：学会控制自己的情绪 要学会控制情绪，而不是让情绪来控制你！

如果没有积极兴奋的情绪，掌握多少时间的管理法则技巧也无济于事，聪明的教师总是坚持现在就做。当你产生了厌倦怠惰的情绪时，必须及时除掉这些情绪的垃圾，否则时间必遭浪费。

许多教师习惯于“等候好情绪”，花费很多时间“进入状态”。

请记住：栽第一棵树的最佳时间是20年前，第二个最佳时间是现在。

努力从能改变的地方去改变。

西部有西部的忧伤，东部有东部的无奈，净土永远只在你我打扫过的那片土地！

“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明”，我们的眼睛是用来寻找生活中的美的。

工作上的成功与失败都是正常的，不要给自己套枷锁，我认为现在教师的压力多半来自自己，要容许失败，不可能什么都完美，只要认真去做了，就有收获。

心态放松了，自己也就解放了，心理上解放了自己，才能真正提高工作效率。

很多事情都是我们可以选择的，改变一下，结果就会有所不同。

会不会为职业倦怠所累，实质上取决于选择一种怎样的生活和工作方式。

“你无法防止忧愁的鸟儿从你头顶飞过，但你能阻止它们在你的头发里筑巢。”

其实，发展中最大的障碍不是别人，正是我们自己。

我们来看一个故事： 琼斯在一家公司里干了15年，从未被提升过。

这时，部门里来了一个精明的小伙子，一年后便提上去了。

琼斯很生气，他找到经理，对他说：“我干这工作已有16年的经验，可是刚干了1年的新手却爬到我头上了。”

“很抱歉，琼斯先生。”

经理耐心地回答，“但是你并没有16年的经验，你只有1年的经验，只不过您又把它用了15次而已。”

这位经理的话发人深省。

如果我们年复一年地走老路，岂不就是琼斯先生吗？

如果你总是一遍又一遍地复制自我，你收获的多半就只是疲惫和焦虑，永远做不成快乐明哲的老师。快乐的前提是明哲。

多年来，我总是劝接触过的老师——“想象自己，面对自我”，可是我总看到有一种极其强大的习惯势力引导老师们回避自我，诉诸外因——用环境解释自我，把自己的忙与累完全归因于环境和体制：“都是体制惹的祸，都是考试造的孽。”

老师们特别喜欢沿着这样的思路情绪化地想事情。

其实，这是一种自我欺骗。

外因当然重要，但是在同样的外因下，为什么有人就和我们不一样？

这才是我们应该思考的重点，这才是我们行动的起点。

王晓春老师说：“10个中小学教师中能有1个人认真地这样思考（10%），教育形式就会大有改观。”

可惜，目前的比例远没有这么大。

第一节正好是小张老师的课，对于这节课的教学内容他早已做了精心准备，所以信心十足地早早来到教室。

同学们见老师来了，都安静下来，主动地预习新课。

看着学生们认真的样子，小张心里非常高兴。

上课铃声响过，小张开始上课。

按照惯例，他首先询问昨天的作业上交情况。

课代表站起来说：“老师，只有A没交！”

A是学习成绩较差，又十分调皮的学生，交作业老是拖拉，前天他刚被小张批评过，满口答应以后认真完成作业，可今天又没交作业。

小张一听就火了，真想冲过去揍他一顿，好歹强忍住了，但只见他把书往课桌上“啪”地一摔，滔滔

<<做一个会偷懒的教师>>

不绝地大声讲了起来，从A的分班情况讲到现在的表现，从古今中外的伟人成长讲到班里表现突出的优秀学生，从A的学习讲到他的思想、品质……等他感觉有点口干舌燥要打住时，下课的铃声也响了。

他狠狠地瞪了A一眼，心里想：哼，又让你耽误了一节课！

[13] “头脑发热时，聪明人也会变成傻子。

”学会克制自己的不良情绪，是做好教师的一种重要修养。

上述案例中的小张老师，正是没有学会控制住自己的不良情绪，任由情绪泛滥，结果白白耽误了一节课！

孩子毕竟还是孩子，不成熟是其固有的特点，犯错误是他们特有的权利。

教室就是孩子出错的地方！

夸美纽斯说：“犯了过错的人应当受到惩罚。

但是他们之所以应受到惩罚，并非因为他们犯了过错，而是为了使他们日后不去再犯。

”为此，我们必须学会换位思考，心平气和、设身处地地为孩子们想一想，然后冷静地寻求最佳办法，而不是怒气冲天，动辄上纲上线，伤心伤神，小事化大，越急越糟。

会“偷懒”的聪明教师总是先控制好自己的情绪，等待一个更有利的时机，静观事变，然后找准一个最佳的介入点。

不少老师总是把自己看成一块泥巴。

有人问：“您怎么这副尊容呀？

为什么这么忙？

”他们往往就心安理得地回答：“人家就把我捏成这个样子的呀！

我有什么办法？

”老师啊！

不是这样的。

只会适应环境，那是动物的特点。

我们是人类，我们有主观能动性、主体性，我们可以在一定程度上选择自我、设计自我、实现自我，我们还可以在一定程度上反作用于环境。

所以，主体性的缺失，是我国教师的最大心理问题。

如果你是一个做事思前想后、犹豫不决的人，那你想一想，这种习惯是否既浪费了时间又加大了工作压力？

改掉这个毛病不是一朝一夕的事情，可悲的是有很多人并不知道自己有这种坏习惯。

非常不幸的是，经常有一些人习惯于将自己的工作推给别人，如果你太软弱，没有说“不”的习惯，你将花大量时间去完成别人的工作，这种状况会影响你的心理健康。

因为唯唯诺诺的人总是感到愤怒、迷惑、被利用，更糟的是连他们也不知道为什么自己会变成这样。

不要被无聊的人缠住，也不要在不必要的地方逗留太久。

我们要有勇气对别人说“不”，对不合理的要求说“不”。

坚持是自己要行动而不是别人要行动，不要把前途放在别人的嘴巴里或者眼神里，也不要放在与他人的比较中，而要放在自己一点一滴的行动上。

我们不能仅仅为别人的评价而活着，而要通过专业发展和成就学生去书写自己的生命轨迹！

精选朋友。

多而无益的朋友是有害的，他们浪费你的时间、金钱、精力和感情，甚至会危及你的事业，要和有时间观念的人来往。

避免争论。

无谓的争论不仅影响情绪和人际关系，还会浪费大量时间，往往解决不了问题。

说得越多，做得越少。

积极休闲。

不同的休闲会带来不同的结果。

积极的休闲有利于身心的放松、精神的陶冶和人际交流。

<<做一个会偷懒的教师>>

提前休息。

在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的状态，从而大大提高工作效率。

搁置的哲学。

解决不来的问题记在心里，不要钻牛角尖。

另外，在工作之余要保证充足的睡眠、能够供给自己足够体能的^{健康}食谱和经常性的户外锻炼，同时增加与家人、朋友共度的时光。

花时间去休息和享受家庭生活，不但能够削减压力事件的绝对数量，而且可以运用社会支持系统去抵抗已经形成的压力。

.....

<<做一个会偷懒的教师>>

媒体关注与评论

决心“不做庸师”的作者以宏大的视角、深邃的思考、典型的案例、优美的文字形象而生动地告诉读者“偷懒”是科学，是艺术，是智慧；“偷懒”是给学生施展才华机会的灵丹；“偷懒”是给教师创造休闲、放松心灵、摆脱倦怠、提高生命与教育质量的妙药。

让我们都来做一个会“偷懒”的教师，享受生活，享受教育，享受人生！

——张万祥（享受国务院政府特殊津贴专家，全国著名德育特级教师） 这是一本让中小学教师多一份清醒的书。

它凝聚了研究者的思想和实战者的智慧，处处洋溢着创新的魅力，具有很强的实用性和操作性，在很大程度上超越了一般教育技巧类的读物。

跟着作者踏上“偷懒”之旅，把自己的工作变成一项有思想和技术含量的工作，改变被“牵着鼻子走”的局面，你的生活也会多一份阳光。

——刘铁芳（全国著名教育专家，湖南师范大学教授） 做一个会“偷懒”的教师，这是一个吸引人的话题，因为现在的教师大多太累。

常老师用自己的勤奋寻觅可以“偷懒”的良方。

书中的故事和常老师的思考可以帮助您理解和实践“会偷懒”。

——陈大伟（全国著名教育专家，成都大学师范学院副教授） 教师的成长就像爬山，初时兴奋，继而艰辛，随后迷失。

“偷懒”不是目的，而是方向，其着力点在于提升工作效率，着眼点在于学生成长，核心内涵是教育智慧。

这本书思路简明，案例丰富，可操作性强，能帮助教师走出迷失，找回方向。

——万玮（教育部国培项目班主任培训专家，上海平和双语学校副校长） 会“偷懒”是人生的一种境界。

会“偷懒”的教师，一定是懂得教育艺术和教育真谛的，一定是懂得人治之害和法治之益的，一定是懂得生命至上和效率之重的，一定是懂得做减法、除法比做加法、乘法更重要的。

此书开卷有益。

——方心田（全国著名教育学者，《教师博览》杂志社副社长、副主编）

<<做一个会偷懒的教师>>

编辑推荐

《做一个会“偷懒”的教师》的精髓在于使你“变懒”，但要“懒”得有成效、有水平、有收获。河南省名师常作印带您学会“偷懒”的技巧，掌握教育的艺术和真谛，做一个事半功倍的幸福教师！

<<做一个会偷懒的教师>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>