

## 给学生受用一生的“财富”

## 教师如何实现「深度工作」

□ 湛涛

教师的工作头绪多、情况复杂,每天在忙于备课、讲课、批改作业、处理学生事务等教育教学工作之外,还要填写一些报表,接受考核、检查等,可以说是非常紧张和忙碌的。

一些教师陷入这些日常事务时,经常感到身心疲惫,一段时间后,回过头想想自己所做的这些事情,真正静下心来去完成并且让自己有成就感和价值感的,似乎少之又少。长此以往,这些简单重复、浅层次、低挑战的工作,会让教师的工作热情和专注力减退,从而很容易产生职业倦怠。由此可见,推动教师实现“深度工作”,不仅是教师个人发展的需要,更是学校管理所面临的新课题。

在我看来,教师的“深度工作”,就是指教师能跳出日常琐碎的教育教学工作,能较好地调控自己,实现个人有效管理的一种工作状态,而通过自身调控进入“深度工作”,是新形势下教师实现专业发展必备的核心技能。实现“深度工作”,可以从以下几方面努力。

目标引领。无论是教学工作还是班主任工作,都需要根据自己的兴趣特长,制订一个通过自身努力能够实现的目标,并坚信目标能够实现。目标引领工作,教师可以将日常琐事融入为实现目标而所做的努力之中,如批改作业,不是简单的判对与判错、完成任务,而是对学生的掌握知识程度进行规律性分析和个性化诊断。从而使作业批改这一项琐事与教师专业发展目标统一起来。

反思学习。反思学习是教师专业发展的加油站,在每天的工作中教师都应结合日常工作安排,选择一定量的时间,抛开所有杂念,专注反思学习。从现实情况看,尽管教师日常教学事务多,如果安排得当,每天1~2小时的专注反思时间还是能够挤出来的。

计划性。琐事多,需要的时间就多而且零碎化,这就需要教师对这些工作进行统筹优化。人都有惰性,许多工作刚开始,中间又放下,遇到问题又中断,最后时间耗尽了,工作却没完成,这就需要教师对自己的教育教学日常工作做好安排,什么事项什么时间做、什么时候做好等都要有计划,最好对要做的工作限时去完成,从而提高工作效率。

借助工具。数字智能化时代,有许多的教育辅助工作,如备课有101教育PPT、班级管理有班级优化大师等,借助这些工具,教师的许多工作可以变得更简单更高效。

从学校管理角度看,教师能够实现“深度工作”也是学校管理水平的试金石。学校应增强工作的计划性与预见性,尽可能地给教师减负,给教师的自主管理、自主学习、自主反思留出时间和空间。

## 实话·实说

浙江专业报新闻名专栏

□ 本报记者 胡梦甜

这个暑假,对于象山县高塘学校、鹤浦镇中心小学、石浦镇金星学校的31名学生而言,有些特别。6天时间里,他们在浙江师范大学附属大目湾实验学校体验了不一样的校园生活。在餐厅用餐时,教师细心地提醒学生用餐时的注意事项,如就餐前排成整齐的队列自觉地洗手、用完餐后记得用抹布擦一擦桌子等;在学生寝室,生活教师指导学生如何整理日常用品、叠好衣物;课堂上,教师们带着学生体验活力四射的啦啦操、游泳、思维体操……“大目湾实验学校教会我勇敢,教会我面对,也教会我认真对待每一件事、每一个人。”一名学生在活动后这样说道。

而这些都是大目湾实验学校学生的日常。在学校食堂,文明有序、安静优雅伴随着学生用餐的始终;课间时分,校园里有空地的地方都成了学生的“健身小广场”……这一静一动间究竟折射着怎样的德育张力?在校长邱争光办公室的墙上,一幅写着“上善若水”四字的书法作品似乎道出了答案。

坐落在素有“海山仙子国”之称的象山大目湾,得天独厚的水环境孕育了当地人“上善若水”的气度:闻喧享静、刚柔并济。“这是学校文化的根。”虽然是一所刚成立两年的新学校,面对的多是从外地转过来的学生,但邱争光期许着,大目湾实验学

校能成为“为孩子未来播下成功种子”的地方,学生能怀揣水的气度和品性从这里走向远方。“一所学校的教育价值,绝不仅仅在于教给学生多少知识,更在于学生离开学校后他们身上留下怎样的印记。”在邱争光看来,素养比成绩重要,成人比成才重要,明天比今天重要。

## 素养比成绩重要

做完作业,认真检查;书包里放一根跳绳,每天坚持运动;见到教师主动问好……在该校,每一名刚入学的新生都会收到一份特别的礼物:一本图文并茂的《学之初攻略》。不同于一般的学生手册,为了让新生爱上这本读本,教师们着实费了一番心思。书中既有可爱的尼多熊形象,还把规范、礼仪编成了朗朗上口的儿歌。

在新生开学的第一个月,学校专门设置了两张课程表,一张指向行为习惯养成,一张指向学科教学。每一门课都融入了不同课时的习惯养成教育,如语文课设置了“我是餐厅小明星”“我的书本养护记”等内容,音乐课设置了“你的名字叫什么”、礼仪操“爱是你我”等内容。

之所以花大力气在学生的行为习惯养成上,邱争光有自己的考量。“良好的习惯如同大厦的根基,根基不牢,一旦遇上风浪,大厦就会轰然倒塌。”基于此,培养学生的雅容、雅言、雅行成了学校的用心所在。

课间时分,校园里总会响起悠扬的古乐,一首首经典古诗词在浅吟低唱中将传统文化因子渗透到每一位师生心中;校园里原本毫不起眼的井盖在美术教师笔下有了“艺术范儿”;每天的晨间静思,学生们正襟危坐,低头敛目,省思今昔;学校把琴棋书画、诗词曲赋、健美养生、朗诵演讲引入课堂,让每一个学生从小与艺术结缘……一项项与“雅”有关的德育措施,慢慢在该校沉淀下来。

“猜猜这是什么字?”课堂上,语文老师指着黑板上几个奇形怪状的象形字提问。借着阅读节,距今有着3000多年历史的甲骨文走进了课堂。一年一度的阅读节,对学生而言,就是一场经典的洗礼。学生们用一幅幅稚嫩而充满想象力的画感受诗画同源的意境美,学生、教师、家长共同演绎校园版的“朗读者”……

## 成人比成才重要

伴随着动人的音乐,偌大的礼堂霎时安静下来,孩子们将双手搭在父母掌心,触摸不再细腻的肌肤,感受父母平日里的艰辛,泪水湿润了眼眶……这是7月2日,在小学部毕业典礼上出现的感人一幕。“‘感恩父母’是学校在此次毕业典礼上精心设计的环节,也是学校给这些即将踏上新征程的学生上的小学‘最后一课’。”副校长侯珊红说。

学生成长的每一个里程碑,学校都会以独特的方式为其定格。开

笔礼上,新生穿上典雅的汉服,教师现场教授“人”字写法,告诫学生堂堂正正做人;成长礼上,学校专门筹划了一场护蛋行动,学生在48小时内小心呵护“鸡蛋宝宝”,感恩的种子在心底生根发芽;成童礼上,教师向家长秘密要来了学生从出生到小学六年级的照片,精心制作成电子相册,作为送给学生的礼物……“仪式感非常重要,不在于花钱的多少,也不在于排场的大小,而在于是否在学生心中留下了深刻的印记。”侯珊红说。

借着重大节日、纪念日的契机,学校从不放过任何一个让学生亲身实践的机会。在邱争光看来,一个用心体会的过程远比100个标准答案更让人珍惜,也比上几十次课更有意义。学校把整个3月定为学雷锋月,学生们在校园内外寻找向善的力量,穿上红色小马甲做文明小义工;“六一”节,每个班级代表一个“一带一路”沿线国家,学生们成立文案策划组、美食宣传组、场地服务组等,用多种形式展现独特的地域文化;一年级新生徒步松兰山,在“行万里路”的过程中会拼搏、合作;学生走上街头,在百米画布上挥动画笔,畅想中国梦,表达爱国情。

“未来,无论走到哪里,都能用健康的心态笑着看风云变化,以悲悯的情怀给每个生命以温暖和尊重。”这正是邱争光期待学生拥有的受用一生的“财富”。



## 党员教师探访留守儿童

庆元县城东小学很多学生是留守儿童。日前,该校开展“真诚教育,爱满城东”党员教师假期巡回家访活动,深入学区为留守儿童解决暑假中遇到的各种疑难问题。据悉,该校开展此项活动已有11年。

(本报通讯员 叶祥清 摄)

## 17名小学生负重4公斤3天徒步穿越腾格里沙漠

本报讯(通讯员 陈军)近日,衢州市实验学校的17名小学生在家长陪同下,自发组团来到祖国西北部的腾格里沙漠,进行了一场艰难的徒步挑战之旅。他们中最小的孩子只有6岁。3天时间、45公里徒步,不管是烈日下还是暴雨中,孩子们和家长相互协作,最终圆满地完成了任务。

全团36人共分成4队。出发前的建队环节不可少,给小队命名、画队标、编口号,这项任务正是孩子们大展身手的机会。沙漠徒步所需的食物、水等补给品(约4公斤)都由孩子们

自己背在身上,家长不许帮忙。每天到达宿营地后,搭帐篷、盛饭、洗碗等内务也由孩子们合作完成。

“沙漠徒步真的好难。因为平时缺少体育锻炼,在行走过程中,我常常掉队。队员们看到我跟不上大家的步伐,都为我加油鼓劲,甚至放慢脚步陪着我走,虽然我是最后一个完成任务的,但是战胜自己的感觉真好!”五(1)班学生叶新晨说。“3天的旅程,无数的考验。沙漠徒步虽然累,但我喜欢这种感觉——累并快乐着。”四(7)班学生陈侯霖说。

## 海宁“新义代”孩子在行动

本报讯(通讯员 王月明)假期里,海宁市文苑小学27名一年级学生和15名海宁义工的孩子们做了一件不同寻常的事情。这些海宁“新义代”们花了两天时间,跟着父母长途奔袭300多公里,来到了江山市塘源口小学,看望了那里的30多名留守儿童。

第一天,学生们走访了10多户留守儿童家庭。“只有两张床铺,连一张像样的桌子都没有。”“新义代”孩子王伊诺跨进吴萍和吴安家门的一刹那,被屋内的陈设惊呆了。这对塘源口小学二年级的双胞胎小弟弟和爷爷奶奶及弟弟租住在塘源口村一间破旧的老房子里。王伊诺递上了早已准备好的文具和食品等礼物,拿出了写有自己地址的信封,小姑娘打算回海宁后用节省下来的零花钱再为弟弟俩买个电扇寄过去。第二天,在洪福村的文化礼堂里,两地孩子联合举办了一场“学生下社区联谊活动”。海宁孩子带去了舞蹈、器乐演奏、独唱、英语情景剧等16个才艺节目,塘源口小学学生表演了武术和对唱。

海宁孩子和家长们还了解到当地学校缺少图书,因此大家商量决定通过集体捐资购买图书来丰富当地学生业余生活。新学期开学后,塘源口小学的每个班级都将拥有崭新的图书角。



上海外国语大学附属浙江宏达南浔学校英语夏令营组织六至八年级营员们开展了“京剧脸谱绘”活动。图为营员们发挥自己的想象力,现场设计与构思,画出自己心中的脸谱。(本报通讯员 李小凤 摄)

## 这个暑假,杭州一教师推出“跑道上的家访”

□ 本报通讯员 梁建伟 陈宏程 俞瑜

前几天,杭州有一位班主任想出了一个特别的家访形式——带着学生去不同的学校跑步,每次跑上5公里。这位班主任叫潘宁宁,是杭州夏衍初级中学初二(2)班的教师。“夏天,该流汗的日子到了。我要把孩子们从空调房里拖出来,带着他们去江干区不同学校的跑道,出汗。”

潘宁宁给这项“跑道上的家访”活动,专门取了个名字——“征服江干100公里”。第一天的“打卡”地点放在了杭州市景华中学校,晚上7点钟,操场上出现了许多孩子和家长的身影,他们绕着操场足足跑了17圈(每圈约300米),一共5公里多,全程没有一个孩子放弃。“这样的跑步活动我们准备

进行20次,分为集体跑和自由跑两种形式,如果没有特殊天气情况,我们每天都会跑。”潘宁宁说,集体跑是定好地点,傍晚7点集合到操场,大家一起跑;自由跑则是学生去家附近有操场的地方跑5公里,然后在群里打卡即可,这主要为了照顾一些家长接送不便或是在外地的学生,更方便地参与进来。每次5公里,一共20次,加起来就是100公里,这也是“征服江干100公里”的由来。

“我们班的学生耐力普遍不好,放假前我就琢磨着怎么让学生动起来,提高他们的运动能力。”潘宁宁说,一到暑假学生们就宅在家里,可能几天也不出门,为了治他们的“懒病”,她才想出了这个活动,一方面是为了让大家动起来,锻炼孩子的耐力;另一方面也是为了让家长和孩子一起运动,

促进亲子关系。

潘宁宁说,放暑假前,她把跑步活动的想法与家长、孩子们沟通了,得到大家的一致赞同。打卡第一天,全班三分之二的学生到场了,只有少数人因为不在杭州来不了。“说实话我自己一直是跑步困难户,学生听说我要跟他们一起跑完5公里,他们都不相信。”潘宁宁笑着说,全班学生都知道她体育很差,连400米都跑不下来,何况是5公里。为了完成陪跑的承诺,在活动开始前,潘宁宁偷偷练了很长一段时间了。“刚开始跑步,到2公里的时候就已经累得不行了,但是作为老师一定要带好头,我就告诉自己再累也不能停。”潘宁宁说,每次5公里的跑步路程,她都坚持一口气跑完,这样会让学有更加坚持下去的动力。

顾女士是学生小姜的妈妈,她说自己平时不怎么锻炼,为了陪孩子她坚持跑了3公里,本以为第二天会浑身酸痛,但没想到不仅精神舒畅,连手脚酸痛的老毛病也好了。“平常老师也会在班级群里布置一些运动打卡的作业,但孩子总是要催着才能完成,这次却特别积极,一米不差地完成了5公里,以后不管在哪里跑、有多远,我们家长都会一起参加。”

“跑步的时候,孩子和我聊了很多在学校里发生的有趣事情、学校组织的各种活动,平常他很少和我聊这些。”王先生家住在下沙,离跑步的地点有40分钟车程,一家三口是开车来的,一起参加了跑步活动。王先生说,特别感谢这个活动,不仅让孩子动起来,也带动了家长们运动的热情。