



泸县一中

磨砺以须 笃行致远

——一名教师关于成长的自我反思

泸县一中 李治强

以范以教育英才 作育谋国创佳绩



自我介绍





扎实制定一份个人三年规划

老子《道德经》中云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”将“三”解释为万物演化的基础。

上古时期有“三皇”，朝堂之上有“三公”，州郡乡里有“三老”；对世人影响颇深的宗教也不例外，道教神话中有“三清”，儒家提出过“三纲”，佛教则有“三世”。

《三国演义》中有“三顾茅庐”、《西游记》中有“三打白骨精”、《水浒传》中有“三打祝家庄”、《红楼梦》还有“刘姥姥三进大观园”。

初高中学段均是三年为一个周期



一、自我分析

个人优势、不足剖析

二、发展总目标

针对自我分析，实现教育理念、教育教学技能与方法等方面的提升。

三、发展具体措施

尽可能利用学校和个人的更多资源，实现“发展总目标”

读一本书， 写一篇文章， 发表一篇论文， 参与一个课题， 上一节公开课.....

四、阶段发展目标

第一年：

第二年：

第三年：

反思



- 作为一名教师，本职工作便是教学，决定成长速度的因素是教研。
- 教研就是不断学习的过程。全国著名特级教师于漪老师说得那样：“一辈子做老师，一辈子学做老师”。
- 优秀教师必要条件：符合校情、学情的教育理念，扎实的教学基本功。
- 重视结果导向，以终为始，学会对结果负责。





- 深入对课标、教材进行研究和解读，查阅权威相关资料。关注学科相关优质微信公众号，以地理学科为例，匠心地理、地理蹊、地理雷等。
- 学校每期都为每位教师准备各类专业书籍，本期已准备《课程标准》《中国高考评价体系》《中国高考评价体系说明》。
- 利用学校、备课组资源，充分备课，课后及时进行课堂反思，完成二次备课，同课异构。学校已与学科网等平台合作，可以用本人手机号码登录。（善于分析自己劳动的教师，才能成为一名优秀的有经验的教师）
- 丰富提升教学技能，科学尝试，发现并践行适合自己特点的教学风格。
- 借助青蓝工程等平台，向学校优秀教师学习，多听课！多听课！最好是先自行备课，再听课，然后二次备课！
- 学习并执行学校高品质课堂的基本要求，有效提升课堂效率。
- 注意利用各种检测数据，有针对性的关注并指导重点学生。



“1513” 高品质课堂

- ◆（显性）“1513”：一堂课至少3个有价值的问题、有1次小组讨论、有5个同学展示、有1次学情反馈。
- ◆（隐性）内涵：①仪式感；②少垃圾时间；③富有思维含量；④师生互动交流；⑤注重学生知识生成；⑥目标达成度高。（实现的目标）

“三环六步” 导学法

“三环”即“学——探——练”，“六步”即：学习目标确定、预习、预习展示、深入探究、点拨拓展、检测与小结。



积极参加各种有益的竞赛，充分挖掘自己的潜力

类别	校级	县级及以上
教学基本功	馨艺杯优质课比赛、三笔字大赛、 各类研说大赛、主题演讲比赛、 高三复习展评课	县市优质课比赛、解题能力 竞赛、原创试题竞赛
论文	年度论文评选、德育节论文评比	省市县各类论文评比
课题	校级课题立项结题，研究生教科 研团队	普教课题、社科课题、专项 课题、个人课题



世上有一个物种，叫班主任

他（她）是学生的“精神领袖”；

他（她）是学校“管理的中转站”；

他（她）是学校“最低领导人”；

他（她）是人生“正能量”的传播者；

他（她）是孩子们经常唠叨的“老大”；

.....



在教师生涯中，如果没有做过班主任的老师，应该说不是一个最完美的老师。——《人民教育》

一个孩子的进步与徘徊，常常维系着一个家庭的进步与痛苦。——孙维刚

一位成功的班主任不会为难任何一个学生，也不会放纵任何一个学生。——魏书生



班主任集“优秀教师角色期待”之大成

不从事班主任工作，就像农民从来没有真正走进田野；

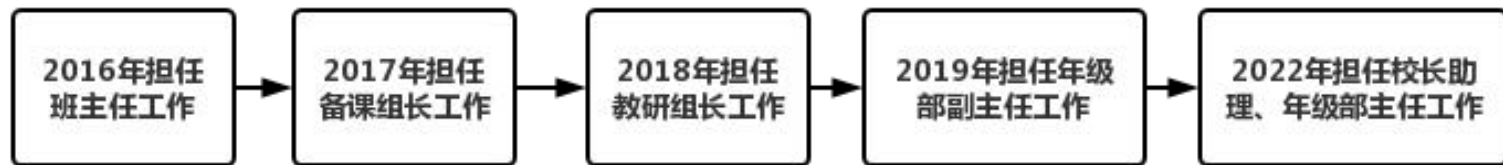
不从事班主任工作，就很难走进学生的心灵；

不从事班主任工作，就很难对学生产生深远的影响；

不从事班主任工作，就不会拥有完美的教育人生。



班主任是学校最小的主任，权利不大，责任重大。
班主任也是学校管理重要参与者，践行管理育人理念的重要路径。



德育处、年级部经常开展班主任经验交流和风采展示活动，搭建了班主任成长的平台。

在班主任岗位上充分得到锻炼，成长速度有所加快。

2022年获评泸州市优秀班主任



四川省教育厅 文件
四川省人力资源和社会保障厅

川教〔2020〕85号

四川省教育厅 四川省人力资源和社会保障厅
关于印发《四川省中小学教师职称申报
评审基本条件》的通知

1. 有比较丰富的学生思政教育工作经历，育人成果比较突出；
2. 教学效果好，在本校同学科中处于前列；
3. 具有一定的信息技术与学科教学融合应用能力，承担校级以上网课、示范课、公开课、研究课或专题讲座 1 次以上；
4. 获得与教育教学相关的 1 次以上县级荣誉，或 2 次以上校级表彰奖励；
5. 任现职以来，中小学教师至少有 1 项校级以上教研成果。



- **学校需要好老师，更需要好的管理者。**
- 双减、三新背景下，教育环境正处在快速变革期，学校迫切需要年轻的优秀教师加入到学校管理队伍，为学校的发展贡献力量的同时实现自己在教育岗位的更多价值。
- 青年教师有活力、有创新、有奇思妙想，更容易从时代的最新潮、最前沿的视角看问题、想问题。
- 青年教师精力更充沛，干劲更足！



学校充分给予有思想、有担当、肯干事的老师加入到管理岗位。

部门	岗位类别
学校各部门、处室	兼职工作
学校社团	指导教师
年级部	年级管理团队、自管会指导教师

2022年学校制定并通过了《泸县一中中层干部队伍建设实施方案》，提出干部年轻化、大力发展后备干部等干部培养措施。



学习以研究思维解决问题

研：磨细、碾碎。核心概念界定形成研究内容

究：仔细推求、追查、穷尽。研究方法完成。

研究：研究就是不断分解问题的过程，就是把想解决的问题不断砍开成合适的小问题，然后对一个问题一个问题（研究内容）进行追查（研究方法），最终找出解决问题的方法。

问题的本质就是不足（需求）或不清楚（新情况），是与标准或与需求之间存在的差异（不足或不清楚）



保持空杯心态——《知了学飞》

心理学概念里有一种心态叫空杯心态，意思是说，想要学到更多的东西，就要把自己想象成一只没有装满的“空杯子”。

保持空杯心态是认知的最高境界。以一个简单的标准，可以把人的认知划分为四个层次：

第一层，不知道自己不知道——以为自己无所不知，自以为是的认知状态。

第二层，知道自己不知道——对未知领域充满敬畏，看到自己的差距与不足，并准备丰富自己的认知。

第三层，知道自己知道——抓住了事情的规律，提升了自己的认知。

第四层，不知道自己知道——保持空杯心态，认知的最高境界。

避免出现工作倦怠：丧失对工作的新鲜感



抓住每一个机遇，不断适应未来新挑战。

“人民教育家”于漪寄语青年教师：理想就在岗位上，信仰就在行动中！

- 呆在舒适区，就像“温水煮青蛙”，会慢慢杀死你。
- 组织行为学教授安迪·莫林斯，在书籍《进化》中提到：逃避令我们害怕的场合和任务，是世上最自然不过的事。
- 在这个内卷时代，只要抓住机会，就要拼命逃出舒适区，并且让自己在某个领域快速成长，实现人生的逆袭！





祝新教师们工作顺利！
同时也希望新教师们坚定
信念、勇担责任，快速成
长为学校的骨干力量！