

好书共赏

# “三力”助推教师专业成长

——读《寻找教师成长的内驱力》有感

■何召军



多年的体验,凝练总结出教师主动成长的三种方式——行动力、学习力和思想力,并在新书《寻找教师成长的内驱力》中,从这三个方面深入探究教师成长的不同路径。

## 行动力是教师成长的前提

临渊羡鱼,不如退而结网。很多时候,我们在听名师讲座报告时,羡慕名师对课堂、对班级的驾驭把控,听的时候很感动,想的时候很激动,回到学校却可能一动不动,依然我行我素。

谢云认为,每个教师都应该努力做“明白之师”“明亮之师”“明天之师”;发现自己的天赋,成为独特的教师;从力所能及的小事开始,营造局部的春天,让教育更优雅、更美好。

教育不易,总有可为之处,这就是行动力的具体表现。10多年前,我多次外出学习,尤其是到河北石家庄参加为期10天的国培学习,聆听专家报告,了解各省骨干教师的成长,深受震撼又自惭形秽。回到学校后,我依托新浪博客,以教育写作作为抓手,每周写一篇千字文,主动走上专业成长之路,如今已发表读后感、随笔、论文180余篇。教育写作平和了我的心态,加深了我的职业认同,提升了教育教学能力。在教学中,遇到好的案例,我会加以运用,课堂效果不佳时,我会及时调整。在班级管理,遇到学生问题,我会及时处理,并努力做到防微杜渐。我还给

自己定下规矩:每天晚上休息前,要先读书半个小时。这种行动力、执行力也成为我专业发展的前提和基础。

正如谢云所言,如果我们都能“日拱一卒”,从自己能做的事情开始,从能够改变的地方开始,我们或许就能“改变潮水的方向”,通过个体的成长,改变教育的模样。

## 学习力是教师成长的保障

社会发展日新月异,人工智能飞速发展,教育者日新其德、日勤其业,才能学为人师,身为世范。

谢云认为,“读写思行”是教师专业发展的必由之路,教师要努力成为积极的行动者、自觉的思考者、坚定的写作者、主动的阅读者和勇敢的坚持者,努力成为学生最重要的读本,做“人师”,教学生做人。

学习需要持续坚定的毅力,更需要教师敬畏教育、热爱教育,把教育当事业,甚至“命业”,如此才会甘愿投入其中,不断研究、不断精进,唯恐贻误学生成长的未来。近年来,我越发对教育谨小慎微,战战兢兢、如履薄冰,越来越认识到教育关乎人的发展,教师不经意的一个眼神、一句话就可能改变学生的未来。于是,我主动走在读书—写作—实践—反思的道路上,通过阅读开阔视野、提振精神,通过写作记录生活、沉淀内心,通过实践研究教育教学、常教常新,通过反思总结

得失,寻找新的突破。

学无止境,教师的学习要永远在路上。

## 思想力是教师成长的体现

人是会思考的芦苇。人的全部尊严就在于思想。谢云认为,教育不能让每个人都长成一张脸,要发展学生的个性特长,好的教育应让每个生命发光,恪守师道,才能赢得尊严。

有思想的教师,会清楚自己为什么而教育,该怎样教育,有主见、不盲目,更不盲从。有思想的教师更有力量,他不会随波逐流,不人云亦云,会坚守教育初心,不断研究教育,形成自己的独特从教风格。

作为一名思政教师,我在多年工作中进一步意识到,做一个有思想力的教师,首先应该对自己的职业有清醒的认知和认同,认识到教师这一职业“培”的是一个孩子生命的“须根”,应该为每个孩子提供更多的可能;做一个有思想力的教师,就要对种种教育现象有自己的判断,知道吸收,也知道鉴别,知道选择,更知道拒绝;做一个有思想力的教师,还要心思笃定地做好自己认为正确的有价值的事情,在繁杂事务中找到让自己突围的口子,让自己的生命更有质感。

行动力、学习力、思想力,三力合一,那就是内驱力。唯有内驱力才是教师主动成长的根本,这也为当下的教师培训提供了借鉴。

## 心灵火花

# “剥”一个夏天

■周桂芳

夏天太热情,太阳早早就出山了。我的晨跑时间只能提前再提前,不断跟太阳比早起。

每天,在晨跑的湖边,一位大嫂会早早坐在那里,一五一十地“剥”夏天。只见大嫂穿一身绿色的衣服,带一个小马扎,稳稳地坐着,一个接一个地剥剥剥采来的新鲜绿莲蓬。她面前堆满两大袋子的绿莲蓬,绿绿的,圆圆的,还带着清晨晶莹的露珠,散发着清香,真是诱人。

她低着头,一直认真地剥着,把剥出来的莲子按老、鲜、嫩分成三个不同的品相等级,放到面前三个绿色的小篮子里。一身绿衣,一地绿莲蓬,三篮绿莲子,深深浅浅的绿,浓浓淡淡的绿,扑面而来的清凉舒服,真的很夏天。当我跑过她面前时,总忍不住多看几眼。大嫂很环保,地上没有丢一点垃圾,因为她还带了一个蛇皮袋子,专门用来装剥开的莲蓬衣。

不一会儿,她的身边就聚集了一些菜农。菜农们挑着一担担水灵灵的瓜果蔬菜,茄子、菜豆、黄瓜、南瓜等,都挨着她依次摆开。也许大家都想和她一起“剥”夏天吧,都想沾点绿色的清凉。

等我跑回来时,大嫂已经被别人团团围住,人们都在争着买莲蓬、莲子。早起晨跑、散步、买菜的人们,手里提着莲蓬、莲子和蔬菜,笑逐颜开地满载而归。

荷花年年开,莲蓬年年摘,莲藕年年采。采莲蓬、剥莲子,是夏天的美食。儿时夏天,在故乡的荷塘,抱一捧莲蓬,席地坐在荷塘边的树荫下,一五一十地剥,像是剥开一个绿色的世界,剥开一个清凉的夏天。剥开莲子,去掉莲心,丢进嘴里,一口咬下去,清脆爽口,香甜酥嫩,嚼一口,回味无穷。

望着湖边卖莲蓬的大嫂,我终于禁不住也凑上去。“还有没剥的莲蓬吗?我也想自己剥。我每天看你坐这剥莲蓬,剥得好好有味。”大嫂听了我的话,哈哈笑起来。她站起来,抖了抖两个装莲蓬的蛇皮袋子,还真找到了仅剩的三个绿莲蓬。“买一送一,你把这莲子全买去,这三个莲蓬送你自己剥。”这仅剩的三个莲蓬,圆头圆脑,胖鼓鼓的,绿意满满,里面的莲子应该也颗颗饱满可爱。我准备回家坐下来,仔仔细细地剥。我还要把这绿色的莲蓬衣薄薄压实,夹在厚厚的书里,待平整后,做成三个富有诗意的莲花书签。

半路上,我还是忍不住剥了一个莲子,丢进嘴里,一口咬下去,脆嫩香甜,清新可口,满口余香,香甜中带着荷花的清香,我幸福地慢慢嚼着,像是在咀嚼一个绿意清凉的夏天。

清凉自在的夏天,幸福甜蜜的生活,是“剥”出来的。

## 风物 杂谈

# 夏日凉面滋味长

■吴建

凉面又称“过水面”,就是凉吃的面条,古称为“冷淘”,起源于唐代。凉面清凉爽口,滑而不腻,自古便是人们夏日钟爱的风味小吃,素有“三伏天吃凉面”之说。

杜甫曾写有《槐叶冷淘》诗:“青青高槐叶,采掇付中厨。新面来市井,汁滓宛相敷……经齿冷于雪,劝人投此珠。”诗人所说的“槐叶冷淘”,是指用鲜嫩的槐叶汁和面后制成的碧绿色面条,绿色本身就是冷色调,再加上煮熟的面条“过水而淘”,自然会更给人以“凉”的感觉。宋代诗人王禹,也在诗中描述过“甘菊冷淘”的类似制作过程。可见,“冷淘”自唐宋以来,早已成为人们在夏天不可或缺的食品。

儿时的夏日,我最喜欢吃母亲做的手擀凉面。母亲把一大瓢自家磨的面粉

放入盆里,舀半碗水搅拌,揉成面团后,放在桌上拿擀面杖用力擀。一边擀一边撒少许面粉,直到把面团擀成一张薄薄的大面皮。母亲将面皮叠加,切成粗细均匀的面条,放入沸水中煮熟,过一遍凉水后在面条中倒入适量熟菜油。为防面条粘连,母亲用筷子将面条抖散,加入醋、味精、酱油、蒜、香菜等调味品。

母亲把一碗凉面放在我面前,不等入口,那扑鼻的香味就馋得我口水直流。拌匀了尝一口,清凉凉爽,鲜香异常,凉气入骨,暑气顿消,人间美味不过如此。

我曾在天津吃过凉面,那味道也令我难忘。面像是刚从冰箱里拿出似的,不见一丝热气。滑溜的面装在一只大海碗里,量非常足,碗里堆着牛肉丝、黄瓜

条、苹果片、香菜、萝卜片等配菜。调料也非常丰富,有芝麻酱、花椒油、蒜蓉汁、老陈醋、味精和麻油。夹一筷入口,首先感受到的是清凉,接着是酱的清香,面的清爽以及黄瓜的脆口,让人胃口大开。从暑日头下走过,吃上这样一碗爽滑的凉面,再次吹一口冰凉的汤汁,真是惬意。

夏天,赤日炎炎,暑气蒸腾。在你心浮气躁、食欲不振时,来一碗冰凉、清爽的凉面,是再合适不过的了。说它是夏天必备的美食,一点也不为过。

凉面遍布全国各地,且各领风骚,风味独特。如四川的鸡丝凉面和广元凉面。鸡丝凉面的基本配料是秘制辣椒油、酱油、醋、大蒜、黄瓜丝、豆芽等,在此基础上加入鸡丝,就成了鸡丝凉面。这

些常见调料的排列组合以及用量调整,成就了每家小店独有的味道。广元凉面则是将大米与糯米等混合后磨成米浆,煮熟后晾凉,切成一厘米宽的条,用酱油、蒜末、秘制辣椒油、醋等调味凉拌后直接食用,吃起来麻辣鲜香。

再比如苏州的风扇凉面,因面被风扇吹凉而得名。它的特色都在调料和浇头上。一份用秘制酱油醋调制的凉面卤汁,再加以焖肉、爆鱼、鳝丝等自选浇头,实在令人垂涎。

全国各地的特色凉面之多,随便数一数,十个手指头都不够用。盛夏,很多人怕热,不想做许多菜肴,那就做一碗清爽的凉面。如果家里有炒香的花生米或芝麻,撒一小把下去,这碗凉面定会鲜美无比。

# “润心”就要“实笃笃”

(上接第1版)

## 多措并举,打好心育“组合拳”

“求助是勇敢的表现”“竹子的每一道节疤都是努力生长的证明”,在无锡市梁溪区,这类“润心妙语”都贴在了校园的显眼处。从2023年起,在原有心理三室的基础上,梁溪区打造户外关心空间,迄今已覆盖全区92%的学校。在无锡市崇宁路实验小学的走廊里,学生们站在“情绪哈哈镜”“彩虹宣泄墙”前观察和调节自己的心情;无锡市连元街小学的心灵驿站占地200多平方米,学生喜欢在课间玩“解压小按钮”“翻翻乐”等游戏;无锡市南湖小学把校园的树木改造成“心灵树洞”,成了学生袒露心声的好地方,于无声处发挥着校园环境陶冶人、启发人、激励人的作用。“一年多来,孩子们主动求助的数量多了,求助的对象和途径也多了。”梁溪区教师发展中心心理教研员周芸婷深有感触。

一张纸悬空平摊,瞬间就被一盒牛奶压垮了;但在折叠后,这张纸稳稳承受住了牛奶的重量。在无锡市江南中学打造的润心AI实验室里,通过AI数字人“小锡姐姐”演示的实验,学生既学到受力弯矩等物理学知识,也体验到“尝试给人生做加法来处理困难”的道理。针对处于青春期的初中生特点,学校还开发了“AI心灵伙伴”,学生可以在图书馆、心理辅导室的电脑上倾诉烦恼、寻求帮助,“针对AI同步形成的心理健康普测中出现的普遍问题,我们还会定期在校报《江南潮》(学生版、家长版)上精准刊发指导解决策略。”江南中学教育集团党办副主任、专职心理健康教育教师朱江容说。

“两碗牛肉汤氤氲着幸福的香气,和马老师一起晚餐,快乐在欢声笑语中传递,而郁闷则在倾诉中融化。”7月25日,无锡市辅仁高级中学有抑郁倾向的学生小凌在与副校长马彩虹例行“约饭”后,给马老师发来了留言。辅仁高中每个月都会梳理更新重点关注学生名单,由中层以上干部深入家访了解情况,分工对接联系;同时向班主任和班级任课教师明确重点保证学生安全健康的要求。“当大部分

人都在关心学生飞得高不高时,我们要关心他们飞得累不累。”这是辅仁德育干部的共识。长期以来,马彩虹每周都会接待1至2名学生,有时陪学生一起吃饭,有时请学生喝奶茶,用无声的陪伴护航孩子们在青春路上健康前行。

“‘二宝’家庭怎么进行亲子沟通,智慧小锦囊分享给大家……”这是无锡师范学校附属小学通过班级微信群和家长分享的“暖心周末”推送,5年来累计推送约270次,“我们用持续温馨提醒,配合家长学校的工作,赋能家校共育。”该校专职心理教师孟运灵说。“润心”不只是在教育系统内循环,更要实现家校同心、协同育人。2023年至今,无锡市深入推进“万名教师访万家”活动,建立“学生家情学情综合诊断分析制度”,全市入户家访25.7万人次,面谈38.6万人次。在家访基础上,锡山区成立家庭教育指导名师工作室,开展专家带教、理论研修等活动;江阴市启动家门口的“幸福空间”项目,建设42个家校共育的“家长驿站”;梁溪区成立1个区级家庭教育服务中心,建成10个校级家庭教育服务站,推广100节精品指导课,凝聚家校“向心力”,画好育人“同心圆”。

## 提级升维,用好心育“连环招”

今年6月,无锡市滨湖双语实验中学年轻的班主任甄朝惠发现班上学生小夏(化名)有自残倾向,且流露出打算中考后轻生的想法,接受过专业培训的甄朝惠立即向学校德育处汇报情况,经过研判,学校联系了滨湖区教育局心理健康教育办公室副主任周纪珍。在了解情况后,中考结束当天,周纪珍带上小夏喜欢的兔子玩偶,来到学校,悉心指导甄朝惠从学生需要的角度介入干预。经过一个半小时的交流,孩子终于放下了“包袱”。“老师,这只兔子是不是照亮你的一束光?”“是的,现在,老师请它来陪伴你。”如今的小夏身上不再有新的伤痕,即将迈入中职开启新的人生。

一场危机的化解往往考验着多方力量协同下的日常机制运转。从今年开春起,滨湖区试行了“一线蹲点”法,即集中一天时间,蹲点一所学校,发现学校心育工作的经

验和短板,针对问题提出整改建议,明确整改时限,压实学校责任。“目前学校重点关注的学生有哪些?主要是什么情况?采取哪些措施?做了哪些工作?”在全区校长专题会议上,滨湖区教育局副局长张长风的提问是每位校长的“必答题”。“一线蹲点”跑遍全区所有学校的周纪珍颇有感触:“心育工作来不得半点虚假,用无话话说,必须‘实笃笃’的。”截至目前,滨湖区已开展“润心”专项行动督导8次,通过心理热线服务学生20余次,危机干预成功案例10余人次。

滨湖区的案例是无锡市“实笃笃”推进心育工作的缩影。2023年以来,无锡全市开展“润心”行动专题督导和校长心育领导力专项督导活动17次,该市“润心”专班先后百余次深入学校调研,查找薄弱环节,逐条过筛抓落实,打通“润心”工作“最后一公里”。

锻造一支强有力的心育队伍,也是无锡开展“润心”行动的工作重点。一年多来,该市面向教师、班主任及局长、校长等不同群体分层分类分学段开展培训14场,共计12.3万人次;组织心理实操培训和活动142场。目前全市配有专职心理教师的中小学占比89.9%,配有兼职心理教师的比例达到100%。同时,无锡市整合江苏省乡村中学心理健康教育骨干教师培育站和心理健康教育学科组的力量,由培育站主持人、无锡市教师发展学院院长、省心理特级教师张先义领衔指导,搭建“心有灵锡”服务平台,首创心理健康教育读书班、创设“阳光心灵进校园”服务活动,开发“小锡老师和您有约”系列课程等,立体化打造心理健康教育全员育人品牌。

“今年9月,我们将在全市推行心理辅导记录表、家长访谈记录表等10类常用表格,形成可回溯的实务工作清单。”无锡市教育科学研究院心理教研员吴敏说。这是在推广心理学、班主任和心理健康教育分工清单的基础上,无锡又一规范化建设的新尝试。

无锡市教育局局长宋新春表示:“无锡教育人将牢固树立健康第一理念,以扎扎实实、踏踏实实的态度,持续推进关爱青少年生命健康‘润心’行动,守护学生幸福成长。”

# 让青春在火热实践中淬炼

(上接第1版)

日前,由苏州大学光电科学与工程学院学生组成的“信仰的高光”科学家精神宣讲团,先后赴程开甲小学、杨家墩旧居、“两弹一艇”科学家精神教育基地,通过实地参观、听取专家报告等形式探寻科学家精神。“我们在活动中深切感受科学家在长期科学实践中积累的宝贵精神财富,也将把这份爱国荣校之情转化为科教报国之志,用实际行动践行科学家精神。”团队成员王涛表示。

红色基因是革命精神的传承,更是中华民族的精神纽带。扬州大学商学院“薪火相传,青春接力”铁军精神宣讲团走进盐城市大丰区创新英才学校,把红色文化故事搬到支教课堂,团队成员单宇洋为孩子们上了一堂别开生面的爱国主义教育课。

在践行的过程中,学生也逐渐体会到“为人师者”的使命感。7月9日,南京特殊教育师范学院的12名志愿者,在陕西省商洛市商南县的清河希望小学,举办了一场“红色文化”传统体育文化夏令营。“通过‘血战湘江’‘巧渡金沙江’‘四渡赤水’模拟打卡,我对历史文化特别是长征路线有了更深刻的认识,也切身感悟到了患难与共、艰苦奋斗的长征精神……”孩子们灿烂的笑容是对志愿者们工作最好的反馈,南师附中的同学们也擦亮了未来教育育人的底色。

## 深化校企合作,增长知识才干

为进一步提升实践育人的规范性和有效性,各地立足区域需求,搭建多样化的实践育人平台,不断深化校企合作。近日,在由南京财经大学食品科学与工程学院、江苏科技大学粮食学院、镇江市京口区

谷志愿服务中心共同主办的青少年粮食科技夏令营活动中,来自全省涉粮高校的30名大学生走访省内多家涉粮企业、乡村振兴示范基地,通过实地调研、专家讲座、互动交流等形式,全面了解粮食种植、储存、加工等方面的先进科技知识,拓宽视野,增长见识,为未来农科领域的岗位实践奠定理论基础。

将社会实践与学生择业就业相结合,打造“实习—社会实践—就业”的培养模式,是我省高校在暑期社会实践探索中的创新。7月7日,由江苏科技大学团委组建的“扬帆启航促就业”实践团深入山东省济宁市船舶企业,了解新能源船舶建造、高端制造及大宗商品贸易等产业发展现状。“希望同学们在在实践中培养自己服务行业的家国情怀,提升未来求职就业的竞争力。”江苏科技大学团委副书记张冬冬表示。

“通过企业走访,我深入了解了企业经营管理实际情况,加深了对行业现状和发展趋势的认知,在今后的学习生活中,我将扎实学好专业知识,努力锤炼专业技能,全面提升就业能力。”盐城师范学院金工专业学生张盛明跟随团队一起,深入当地汽车领域的新兴企业后,对企业管理和组织架构有了更清晰的认知,也对自我发展有了更明确的规划。

走进南京市中山码头,通过亲身体验码头繁忙的工作场景,江苏海事职业技术学院水运管理专业的学生近距离观察码头的日常运营情况,深化对水运管理专业与行业发展趋势的认识。在一线工作人员帮助下,同学们以志愿者的身份向旅客讲解我国航运事业的发展历程,在传播航运文化的同时,树立正确的就业观念,坚定“经济强国必定是海洋强国、航运强国”的理想信念。