

<<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

## &lt;&lt;做一个会偷懒的教师&gt;&gt;

## 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<sup>健康</sup>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>