

教师怎样“深度工作”

吕文清

我最近连续三次给国培班的学员讲课，他们问得最多的问题就是如何摆脱琐碎性事务。他们都说，每天加班加点地辛苦工作，却体会不到价值感和成就感，甚至有校长认为这是导致教师大面积倦怠的罪魁祸首。

教师陷入日常事务和浅层次工作，就难以体会深度工作带来的价值感，专业成长缓慢，也难以激发深层的学习动机和工作热情。正是这种大量低认知、低价值、低挑战性的事务性工作，导致了教师的迷茫、困顿和倦怠，这也是教育最大的“杀手”。

我们倡导教师要深度工作，那么，何谓“深度工作”？深度工作是指教师在一种相对沉静的状态下专注进行教育教学专业活动，实现个人认知的持续进阶，从而不断创造新价值，提升新技能。教师作为知识工作者，最需要深度工作能力。尽管教师入职前系统学习了某个学科的知识，但这只是教师所需知识的冰山一角，大量的深层知识是要在工作情境中不断探索或构建的。教师职业特性要求每个发展阶段的教师都要持续学习、研究如何学习和不断提升认知能力。就拿教师的日常工作来说，每天不停地备课、讲课、指导学生、判作业、和家长谈话、给学生作评价等，哪一样不得专注再专注呢？造成教师工作浅表化、缺乏成就感的，有客观方面的原因，需要政府和学校通过改善教育环境、提升技术手段、改革考核机制、完善工作流程来消解；也有主观方面的原因，这只能靠教师转变观念、主动修炼来解决。

那么，怎样才能养成深度工作的能力和习惯？我给大家提供五个小建议：一是关注点定位。在常规工作按部就班进行的基础上，每阶段选一个最重要的事情作为“关注点”，每项活动及内容都和关注点相联结。二是设置深度工作单元。为重点关注的主题工作设置一个起点和节点，根据任务大小或问题难易，把单元周期长短设计为周、月、季度、学期等不同节奏。开始练习时周期不宜太长，尽量让深度工作回馈快一点。三是指标引领。给每个阶段专注的事情设计3—5个小指标，以检测自己工作和思考的“深度”，并让自己的成果“可见”。指标设计包括找一个对应“关注点”的理论框架、选择一个好用的工具、改进一两个内容或环节、实现一两个点的改善或突破。这个方法的要义是逐渐做到定量分析，主动掌控，增加稳定性。四是计划到每一分钟。把每天的工作都列出来，然后把“关注点”事项填充到里面，查看每件事、每分钟时间安排与专注主题是否打通，是否为主题探索提供了素材、实验过程或例证。当遇到活动冲突或需要改变计划时，就把这一分钟没完成的工作放在下一分钟去做，慢慢做到计划“精准”。这样做的要义是把计划日程表尽量多地分配给“关注点”，让自己的工作越来越聚焦核心，越来越有深度，效率越来越高。五是组织深度思考。围绕每个深度工作单元的目标及指标，先仔细考查解决这个问题的相关条件和变量，然后在每个活动及环节中留心对应解决的方法，记录和收集这些有效的小招数，看看能否形成一个闭环模型或逻辑树。这样逐渐建构一个深度思考的框架，再慢慢把这个成果应用到其他更广泛的情境之中。如教师每天备课，要考虑这节课、这个单元、这次活动引导学生学习什么最好。每天课堂教学，要思索怎样让学生学会今天设计的知识和技能，这节课的内容与其他知识在纵向和横向上是怎样关联的？学生感到困难或容易的地方是什么，为什么？究竟怎么突破重难点？每天指导学生，面对不同学习风格、认知类型、家庭背景的学生，他们的学习动机、学习需求、学习方式有哪些微妙的个性差异？如何给学生提供更适切的帮助？

教师每天做的这些事情，不是简单地动手操作、机械地搬运或直接告知就能做好的，每个教学决策都涉及多个因素和变量，需要多个“环路”及联结，也就是说，教师日常的各项工作的一个复杂的系统，需要大脑深入进去才有可能锚到核心。

（摘自《中国教育报》2018年1月3日第10版）

本期主编 朱述进

教科研简报



JIAOKEYAN GONGZUO JIANBAO

2018年1月12日 星期五 2017—2018 第16期（总第213期）滕州市教学研究室主办

科研引领助推滕州大教育

——我市举行黄海涛专家报告会



为提高我市教师队伍的教科研能力，进一步打磨《现代教育》“滕州专刊”的板块内容，1月9日上午9时在滕州市教师进修学校一楼会议室召开了《现代教育》主编黄海涛专家报告会。参加会议的有：相关学校校长、专刊作者、市教研室全体教研员。会议由滕州市教育局副局长孙卫志主持，共有三项议程。

一是枣庄市教科所刘珉所长致欢迎词。刘所长代表枣庄教育局对黄主编来滕表示热烈欢迎，并对滕州的教育给予了高度肯定。

二是专家报告。黄主编报告的题目是《中小学教师反省思维的构建与写作应用》，报告共分为四个部分：一是中小学教师为什么要构建反省思维；二是反省思维的内涵及全程；三是反省思维要达到的效果；四是中小学教师在写作中如何构建反省思维。黄主编谈到教师反省思维与他们的教科研能力以及撰写优质科研论文之间是相辅相成、相得益彰、相互促进的关系。还着重讲述了撰写教科研论文的思路概要，从论文类型、论文种类、论文整体结构、论文正文结构四个方面给我们明确了方向。最后，黄主编针对当前中小学教师科研论文存在的问题提出了24字方针，即：理念前沿、科研引领、问题导向、聚焦主题、逻辑通顺、格式规范。

三是黄海波主编与专刊作者等与会人员交流《现代教育》“滕州专刊”的板块内容。

本次专题报告会内容丰富、切合实际、可操作性强，为提高我市教师队伍的教科研能力指明了方向。

1月9日下午黄海涛主编在满建宇所长等领导的陪同下考察了北辛中学和北关小学。黄主编对北辛中学的艺术教育课程特色给予了高度评价，解答了北关小学在生活化写作过程中遇到的困惑，并就“生活化”写作课题研究进行了深入的座谈了解。



按：本学期临近期末，各学科即将进入紧张的复习阶段。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中至关重要的环节。为进一步做好各学段各学科期末复习工作，与大家分享此文，供借鉴学习。

如何做好期末复习

一、思想重视。期末复习是期末考试取得好成绩的有力保证。首先应在思想上重视它，期末考试考查面涵盖很广，一学期的学习效果通过此次考试来检验，期末复习只有下功夫才能做好。

二、讲究方法。俗话说：工欲善其事，必先利其器。要想取得好成绩，除了平时努力学习、打好基础、提高能力外，复习方法也很关键。复习方法多种多样，应该根据自己的实际情况，选取科学、高效的复习方法。

三、讲究步骤。按照循序渐进、阶段侧重、精讲精练、知能并存的原则，把期末复习分成基础复习、强化能力、查漏补缺、模拟检测等四个阶段。拿出一半的时间进行基础知识复习，一项一项地归纳、整理，真正搞清楚、弄明白。然后进行解题思路、解题技巧的归纳总结，进行多层次练习和变式练习，并分析得分情况。在此基础上进行查漏补缺，以求完善。最后做两套期末考试模拟试题，进行实战演练。

1. 基础复习阶段

(1) 教材为本，整体复习。以课本为主线进行整体复习，并非简单地重复已学过的知识，而是对学过知识进行系统梳理，对知识点进行归纳与对比，尤其对某些似是而非的知识点，在复习中一定要弄清楚，并能灵活运用。复习的过程是掌握知识的高级阶段，应注重对基本概念、基本规律、基本方法的理解和掌握。

(2) 制订计划，完善体系。复习时先按单元或章节回扣课本，系统复习并归纳整理。归纳过程中，要多角度概括知识，找出内在联系，然后列表或者绘制思维导图来归纳总结知识结构，再根据知识结构关系去发散，绘出思维导图，帮助联想基础知识点和每个具体知识点的基础题型。归纳的内容一般包括：本单元学过哪些基本概念、基本规律，找出知识点之间的联系与区别；本单元知识的重点、难点、疑点、考点和热点；本单元的基础题型和解题方法技巧；本单元还有哪些知识没有掌握或掌握得不牢。

(3) 看错题本，温故知新。将日常练习、考试中遇到的错题、典型题分门别类地收集在一起。期末复习中一定要拿出一定的时间重新去温习，这样做会比做几道题有更大的收获。

2. 强化能力阶段

(1) 归纳总结典型例题的题型和方法技巧。课本上和教师讲解的例题一般都具有一定的典型性和代表性，应该认真研究，深刻理解，要透过“样板”学习分析问题的思路和方法，并总结解题的规律，这样才能举一反三，触类旁通。

(2) 专项练习是巩固所学知识必不可少的重要途径。在教师的指导下，从实际出发进行各种形式、多层次的练习，练习要有步骤、有目的、有思考，切忌陷入题海，为了做题而做题。

(3) 分析得分的分布情况。针对说选择题、填空题、解答题、实验题等得分情况进行分析，做好复习的精力分配。

(4) 进行必要的变式练习。比如：选择变填空，填空变解答，条件与结论互换，结论引申等，这样综合能力才会有所提高。

3. 查漏补缺阶段

(1) 在自己归纳的基础上，和老师全面系统的总结进行对照检查，分析差距和原因，进而完善自己的归纳。进一步加强对知识的理解，弄懂还没有搞清楚的问题，透彻理解和掌握基础知识。

(2) 针对自测查出漏洞，多收集相关题型，加以练习

4. 模拟检测阶段

完全按照考试的要求，独立完成模拟测试题。要做到审题规范、解题规范、步骤规范、书写规范。要养成良好的习惯和健康的心理状态，做到稳定发挥。

滕南中学共同体班级管理论坛隆重举行



为弘扬学校班主任工作中的典型事迹，探讨德育工作的途径、方法和意义，创造班主任工作交流展示的平台，进一步推进各校班主任工作，1月3日下午，以“赢在执行”为主题的班级管理论坛在滕南中学五楼多功能厅举行。此次参加论坛的有来自滕南中学、姜屯中学等六所学校的业务校长、教导处主任、政教处主任、年级主任、毕业班班主任代表，共计200余人，论坛由滕南中学教科室主任陈勇主持。来自六所学校的七位优秀班主任老师分享当班主任的心得与感悟。他们围绕“学生教育和管理经验”，结合自己的工作实际，通过一个个真实、鲜活的典型案例，展示自己对教育事业的理解、对学生的热爱，把立德树人作为教育根本任务，着重培养学生“核心素养”。最后，市教育局教科所王立亭主任作了题为《不忘初心教书育人 让生命与使命同行》的报告。会议气氛热烈，掌声不断，让与会班主任获益匪浅。此次班级管理论坛的开展，为班主任搭建一个相互学习交流的平台，分享班主任育人的幸福和快乐！

市教研室高中教研员深入高中学校调研指导

为了进一步加强高三一轮复习备考，2018年1月9-10日，市教研室高中教研员分学科深入一中东西校、二中，调研指导高三复习。

调研中，教研员们一是深入高三课堂，听取老师常态课讲授，与学校学科老师开展评课、交流、研讨活动；二是立足高三一轮复习，指导高三学科教师把握好学情、考情，注重方法引领，抓牢基础，突出能力训练，积极应对高三一调；三是立足全年备考，指导老师们做好春节前后的复习计划，抓实抓牢备考考点，督促学生不懈怠、不松懈，保质保量完成备考计划任务。

此次活动对一中东西校、二中各学科高三备考是一次诊断、一次督导，更是一次促进，一定能够进一步推动高三备考工作，提升学校教学质量。



“枣庄市小学英语专业设计培训”在滕州市实验小学举行

2018年1月12日枣庄市“枣庄市小学英语专业设计培训”在滕州市实验小学举行，教育部教师教育资源专家委员会专家、教育部首批国培专家鲁子问教授、枣庄市教研室教研员刘珉老师、实验小学大同校区、荆河路校区、永昌路校区、科圣路校区以及枣庄市部分骨干教师共70余人参会。此次活动是以教学课例为载体，专业引领和行为跟进相结合的一次综合教育培训。

会议议程共两天，两天的培训内容分别为：绘本教学设计、听说课教学设计和读写教学设计。会议第一阶段是鲁子问教授做专题讲座。第二阶段是鲁子问教授根据三位教师所设计的三个课例分别进行点评及互动。第三阶段是答疑互动。通过参加本次活动，我市教师们对绘本教学、听说教学和读写教学有了更深层次的认识，既看到名家的专业引领，也通过其他优秀教师的教学案例来对比自身，查找不足，使教师们下一步课堂上更加有效的完成教学过程，更好的提升自身业务水平。



下周工作早知道

1. 义务段指导基层学校做好期末考试命题工作
2. 小学继续收交新优质学校校长赴南京学习的汇报材料
3. 小学筹备新优质学校校长座谈会
4. 初中召开对共同体学校进行督导的反馈会
5. 高中部分教研员赴枣庄参与高三命题
6. 高中部分学科教研员赴高中学校进行高三调研

