**教师要走出职业的“舒适区”**

1.常教常学

学习永无止境，学习永远不可能毕业，也永远没有毕业证。2500多年前的孔子所说的“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧”，要达到这样的境界，唯有不断地学习。

的确，一个喜欢学习的教师，你会发现，在他的身上，总会有着对教学工作、对教育事业、对学生源源不断的热情，不管是在哪个年龄阶段，都有着热烈奔放、青春永驻的活力，都有着生命不息、奋斗不止的进取心。

因此，教师应该树立终身学习意识，应该把学习作为一种生活的方式，一种生存的必需，一种生命的状态。在学习中提升素养，升华教育境界，远离职业“舒适区”。

2.常教常思

思考与学习不可分割，教师的思考本身也是一种学习。

教育区别于其他人类劳动的显著特点，是其具有创造性与不确定性，加之学生的主观能动性，决定了教育是一种复杂的活动。因此，教师必须养成爱思考的习惯，必须由“经验型教师”转化成为“思考型”教师。

美国心理学家波斯纳提出了教师成长的公式：成长＝经验+反思。如果一个教师仅仅满足于获得经验，凭经验应对复杂的教育教学活动，而不进行深入的思考，即便是有再丰富的教育教学经验，也许只是对工作的无数次机械重复。

从事任何职业都要经常坚持思考，坚持反思，对于教师更是如此。习以为常的教育教学现象背后，往往有很多值得我们思考与反思的地方。教师善于通过思考与反思，从现象中把握本质，从个例中摸索出规律，从教训中汲取经验，把教育失误变成教育财富，这是决定一个教师走出职业“舒适区”的关键因素。

人因思想而伟大。教师不可能都成为思想家，但是教师应该成为一个热爱思考、善于思考的人。

3.常教常研

教师的工作仅停留于知识简单的传授，很容易陷入日复一日、年复一年的重复劳动中。教师若以研究的姿态，在研究中工作，在工作中研究，便能点燃自己的教育理想，激发教师的教书育人热情，让重复性的工作不再枯燥乏味。

苏霍姆林斯基非常重视教师的研究，他说：“如果你想让教师的劳动能够给教师带来乐趣，使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务，那你就应当引导每一位教师走上从事研究这条幸福的道路上来。”

教师的研究，不同于学术上的研究，它是对自己教学行为的理性梳理，对自己平常教学思考的系统整理，对教育教学素材的点滴积累。

教师的研究，包括：对自己的研究，以“知己”；对学生的研究，以“知彼”；对教材的研究，以“知书”；对教法的研究，以“知理”；对课堂的研究，以“知趣”；对教育的研究，以“知法”；对人生的研究，以“知道”。

在研究的过程中，教师收获成果并体验成果，收获快乐并享受快乐，陶醉其中而又一路前行，步履不停，便能感受到一路的芬芳与美好。

4．常教常写

我一直主张教师写作，教师写作不是文学创作，每一个教师都可以立足日常教育教学实践，坚持：做了些什么，就写什么；想到了什么，就写什么；发生了什么，就写什么。把每天的思考，每天的教育教学点滴，每天所生成的经验与教训，作为写作的“源头活水”。基于这一点，每一个教师都可以成为教育写作者。

教师一旦拿起笔来写作，就表明他还没有自甘堕落，还没有苟且于人生，也表明他不愿意在“舒适区”就这样待下去，更表明他还有追求，还有梦想，还有远大的教育理想，还有一腔热血，准备豪迈地为此挥洒于教育的苍穹。

教师一旦拿起笔来写作，就标志着他打开了他的思考之门，开启了他的阅读之旅，也标志着他将站在巨人身上做事，站在自己肩膀上腾飞，更标志着他将会过上一种快乐而幸福的读写生活。

教师一旦拿起笔来写作，就象征着教师会通过写作，让自己做得精彩、活得精彩，也象征着教师通过写作，在对文字的打磨中，不断地打磨自身，在对文字的提升中，不断提升自身，更象征着教师通过写作，在让文字记录岁月的同时，记录自己一路的付出，一路的成长，一路的发展，在让文字成为永恒的同时，让自己的教育生活成为永恒。

5.常教常新

创新是民族的灵魂，也是教育的真谛。教育是创新的事业，没有创新，就没有教育的发展。

是否具有创新的品质和精神，是决定一个教师是教书匠还是教育家的分水岭，也是决定一个教师是习惯于“舒适区”，还是敢于打破“舒适区”，勇于突破自我的显著标志。

教师创新的重点应该是课堂的创新，教学的创新，然而不少教师缺乏创新课堂、创新教学的动力，多年课堂老套路，满堂灌，照本宣科，把孩子仅当成接受知识的容器，没有任何新意。

伍斯特学院教授、教育专栏作家詹姆斯·M.朗在其书《如何设计教学细节：好课堂是设计出来的》中有一个观点：好课堂的不同之处，在于细节设计的不同。而且认知心理学、大脑科学的前沿研究成果也表明：只要在教学细节上进行微调，就能让学生的学习效率大幅度提升。

其实，立足课堂又超越课堂，立足教学又超越教学，在这种创新中，不仅仅激活课堂，优化教学，关键是考验教师对课堂的态度，对教学的态度，对学生的态度，对职业生涯的态度，甚至是对人生的态度。

6.常教常变

这个世界上的一切都是变化着的，唯一不变的，是变化本身。

一些教师喜欢沉沦于“舒适区”，因为他们惧怕改变；一些教师在头脑中固化的应试思维，让应试教育愈演愈烈，却不愿改变；还有一些教师在团体中人际关系不好，常遭人诟病，却仍然固执己见，不善于改变。

教师应该坦然地面对各种困难，学会改变自己，适时地改变自己，在一次次的“山不过来，我就过去”的主动改变中，适应环境，适应他人，适应教育发展的潮流；在一次次的磨砺中，提升自己，完善自己，突破自己，踏出职业的“舒适区”，走出一条具有自己鲜明个性的发展道路。

教师要走出职业的“舒适区”，确实需要很大的勇气，但只要我们迈开脚步，一往向前，就会感受到教育的喜悦，就能够欣赏我们人生沿途无限曼妙的风景！