

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：做有温度的教育，构建有力量的班级

授课专家：兰会云

授课时间：2024年3月16日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场



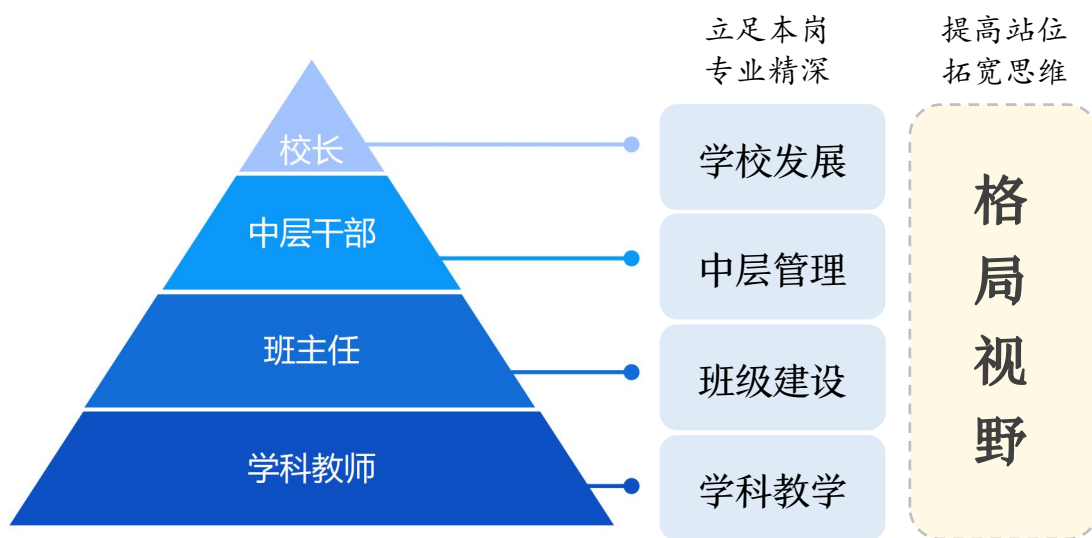
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家 引领	提升格局开阔视野	名师 示范	小学	最新示范课
	管理干部能力提升		9 科	评课解读
	班主任队伍建设			专题讲座
	教学教研能力提升		初中	学科教学实践
	青年教师培训		13 科	单元教学
	心理教育专题			作业设计
	教师职称评定		高中	复习策略
	家长教育		9 科	科学备考
	学生教育			高考志愿填报
名校 云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



专家介绍

兰会云

- ◇ 山西省朔州市朔城区一中教师
- ◇ 2019年山西省“时代先锋”
- ◇ 2020年全国教书育人楷模候选人
- ◇ 因独特的教育理念接受了央视《新闻周刊》、央视《面对面》等媒体的专访，被《人民日报》评为当代教师楷模



 明德云

**做有温度的教育，
构建有力量的班级**

兰会云

山西省朔州市朔城区一中教师，被《人民日报》评为当代教师楷模，
2019年山西省“时代先锋”、2020年全国教书育人楷模候选人。

会员年度课程
Annual Membership Course

现场直击






课程金句


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

教育就是生命的彼此成就。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》


课程金句

教育是一项既特别又奇妙的事业，它千变万化，充满无数可能性。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》


课程金句

教师是个世界上最高大上的职业。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》


课程金句

热爱教育事业，实际上也是我们对孩子认真负责的一种体现。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

作为教师，我们应善于运用各种教育方法和策略，以达到事半功倍的效果。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

我们不能选择生命的长度，但我们可以选择生命的宽度和深度。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

教育本身就是生活的缩影。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

高段位老师要学会激发学生的内驱力。


 明德云
 兰会云《做有温度的教育，构建有力量的班级》

课程金句

始终对学生抱有积极的期待。

课程大纲

一、做教师的理由

- (一) 教师拥有相对充裕的自由支配时间
- (二) 教师是一个相对稳定的职业
- (三) 教师的专业知识可以为家庭带来直接的益处
- (四) 教师职业具有独特的内在满足感
- (五) 教师是个世界上最高大尚的职业

二、教育是生命的彼此成就

- (一) 每个孩子都是一个潜力股
- (二) 给孩子一滴水，孩子会还你一片海
- (三) 教育本身就是生活

三、教师的三个段位

- (一) 低段位教师对学生实行控制
- (二) 中段位老师对学生实施激励
- (三) 高段位老师会激发学生内驱力

四、教师的四种境界

- (一) 做一个让学生看得起的老师
- (二) 做一个对得起自己良心的教师
- (三) 做一个让学校骄傲的教师
- (四) 做一个被历史铭记的教师

五、中小学教师成长

- (一) 职业认同
- (二) 专业发展

思维导图



精品讲稿

兰会云：做有温度的教育 构建有力量的班级

尊敬的各位同仁，大家好，我是兰会云，已在教育领域辛勤耕耘了十二个年头。我是一位地理老师，也是一位班主任。在这漫长的教育旅程中，我始终保持着对学校的热爱与向往，每当踏入校园，内心总会涌现出一份难以言表的喜悦与激动。我深深地热爱着教育事业，享受着与学生共同成长的过程，也对教师这份职业怀有无比的热爱与敬意。

或许有人会问，为何经过十二年的时光洗礼，我依然能够保持如此的热情与投入？接下来，我将与大家分享一些我与学生们之间的感人故事，或许从中我们能找到答案。

首先我给大家一个问题，你为什么要当老师？好多老师告诉我生活所迫，养家糊口。但是我们今天不妨换一个视角，可不可以是为了让自己的生命更加完整呢？**所以今天跟大家分享的第一个环节是我做老师的几个理由。**

对于教育的热爱，我有着深刻的理解。**首要的一点，教师这一职业拥有相对充裕的自由支配时间。**在当今社会，伴随着网络上对于 996 等工作制度的热烈讨论，教师们每年至少能够享有两个寒暑假，这无疑为他们提供了充裕的时间去追求个人的兴趣和爱好。尽管高中教师的工作时间可能相对紧张，但这并不妨碍他们享受这一优势。以我个人为例，作为一名地理教师，我热爱探索与旅行。因此，每年的寒暑假，我都会奔赴全国各地，甚至走向世界各地，去欣赏各地的风景，增长见识。如果你对音乐或其他领域有浓厚的兴趣，那么你也可以利用这段时间，深入探索，发展你的爱好。

在闲暇之余，我热衷于陪伴我的父母与孩子，一同探访那些历史悠久的名胜古迹与自然风光。每逢周末，我们亦会前往周边的采摘园，享受亲手采摘葡萄的

乐趣。曾有一次，我深感自己长这么大，竟未曾踏足过母亲曾经生活过的地方。因此，我特意安排了一个周末，邀请母亲一同展开一段怀旧之旅。那天，我们一同走访了母亲的出生地、她曾就读的小学与初中。行程结束后，母亲显得格外激动，在家庭微信群中与我的姨妈们分享了在村庄的所见所闻，提及了那些熟悉的地名与人物，以及村庄的变迁。我深感这样的陪伴与体验，亦是一种尽孝的表现。此外，为确保父母的健康，我每年都会选择一个周末，陪伴他们前往山西太原的顶尖医院进行全面的健康检查，包括筛查肿瘤与癌症。作为教育工作者，我的父母为我和我的兄弟姐妹付出了巨大的辛劳。因此，我期望他们在退休后能享受幸福、健康的晚年生活。我坚信，这份对家庭的奉献与责任，正是我从教师这份职业中汲取的宝贵财富。

第二点，教师职业具有相对稳定性。请大家观察这两张照片。第一张是我与我的爱人大学毕业时的合影，那时的我们充满迷茫，带着对未来的不确定，选择了教育这个岗位。而第二张，则是我们数年后，携子重返母校所拍摄的。经过几年的辛勤付出，我们已拥有稳定的车辆、住所，以及两个健康活泼的孩子。我想对在座的年轻教授们说：“从毕业时的迷茫与徘徊，到如今的内心安宁，这份职业为我们提供了坚实的支撑。”只要我们以认真的态度对待这份工作，它必将为我们带来社会上的体面生活与稳定的步伐。



第三点，教师的专业知识可以为家庭带来直接的益处。以我弟弟为例，他是一名程序员，然而，他无法将编程技能以有趣的方式传授给他的孩子。我相信孩子们对此并不感兴趣。然而，教师则有所不同。作为一名地理教师，我在孩子两岁时就开始引导他接触中国地理拼图，他不仅能准确地将各个省份的拼图放在

正确的位置上，还能在拼图的过程中讲述四川有大熊猫等地理知识。这充分证明了教师的专业知识对家庭教育的积极影响。特别是作为班主任，当我们全身心投入到学生的教育中时，我们会更加关注他们的问题，深入思考他们为何会形成这样的行为习惯。这种对学生心理困境和问题的深入分析，不仅有助于我们的教学工作，更能帮助我们更好地引导和教育自己的孩子，避免他们走上弯路。因此，热爱教育事业，实际上也是我们对孩子认真负责的一种体现。

第四点，教师职业具有独特的内在满足感，这是其他行业所无法比拟的。在其他行业中，员工往往为了获得报酬而工作，但在教育领域，我深感即便没有额外的报酬，我仍然会全心全意地热爱我的工作。每天与孩子们的互动，使我感受到他们真挚的情感和关怀。举例来说，每当我收到学生们精心准备的小礼物，如碗筷上刻有他们名字的纪念品，或是写有“兰会云♥李丹妮”这样温馨字样的礼物，我都能深切体会到孩子们对我真挚的情感。这种师生间的深厚情谊，是金钱无法衡量的。每当我忙碌到没时间吃早饭时，孩子们会记得为我带回一杯豆浆和一个汉堡，这种温暖和关怀让我深感幸福。作为一名容易感动的人，我从这些小幸福中获得了巨大的成就感和满足感。



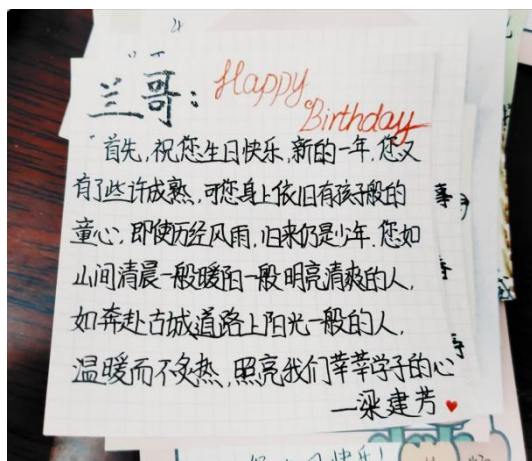
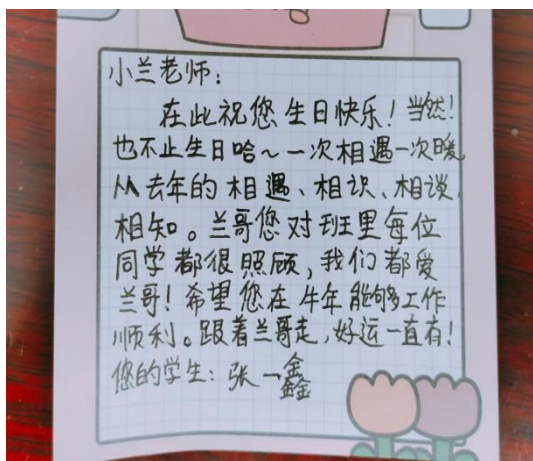
第五点，我一直觉得教师是个世界上最高大上的职业。回溯漫长的中国历史长河，假若在五千年的辉煌中挑选一位象征性人物，我相信孔子将会是被大多数中国人所选中的那个人。我们常说，“天不生仲尼，万古长如夜”，这句话恰恰凸显了孔子作为教育者对中国历史与文化的深远影响。无论孔子的弟子数量是72人还是3000人，他作为一位教师，对中国的影响都是深远的。因此，我认为所有教师都应致力于塑造更多的灵魂。

我想强调的是，教育是一项既特别又奇妙的事业，它千变万化，充满无数可能性。然而，教育也是一项坚韧、牢固且不易改变的事业。有一句话说得好，“万物迅速改变，人性进化缓慢”，这正是教育的本质所在。万变不离其宗，教育的核心始终未变。

我们有句话叫做“教育无他，唯爱与榜样”，这句话其实是所有老师在站在这个台上跟大家分享的同样的一句话，**所以教育就是生命的彼此成就**。每当有学生过生日时，我会致以书信一封，表达我们相处间的感受、期待、认可与喜爱。而当我迎来自己的生日时，清晨六点，早读尚未开始，我走进教室，见到大多数学生已就座并专心于课本。但眼前的一幕却让我深深感动——电子屏上赫然写着“生日快乐”，两侧则是每位学生亲手书写的小纸条，它们共同组成了两个爱心形状。此情此景，让我情不自禁地泪流满面，感受到了学生们真挚的情感与深深的祝福。

我随意抽取了一张纸条来与大家分享：“小兰老师，今天是您的生日，首先祝您生日快乐！新的一年您有些许成熟，可您身上依旧有孩子般的童心。即使历经风雨归来仍是少年。您如山间清晨暖阳一般明亮清爽，温暖而不炙热，照亮我们莘莘学子的心。——梁建芳。”每当我看到这样的纸条，内心都深受触动。多年来，我养成了一个习惯，每年我都会购置一个塑料盒子，并在上面标明时间和班级编号。我会将这些孩子们每年写给我的纸条悉心保存起来，它们是教育中最珍贵的财富，每一张纸条都是他们内心最真挚的表达。因此，那一天我格外激动，心中充满了自豪。当晚，我在朋友圈分享了我的喜悦，并配文：“79+1 等于正

无穷”。这代表着班级里 79 名学生与我共同创造的无限可能，以及我们能为社会贡献的巨大价值。然而，发布仅一小时后，我意识到我可能忽视了其他六位科任老师的感受。于是，我迅速删除了那条动态，并改为：“79+6 等于正无穷”。在此，我想强调的是，这些纸条见证了学生们与我之间真挚的情感交流，这正是这一届学生的独特之处。



每次翻阅这些卡片，我都深感作为他们的老师是一种难以言喻的幸福。在我心中，没有任何工作能够替代这份职业所带来的满足感与成就感。

在每次完成作业的批改后，我都会在学生的日记本或笔记本上留下简短的评语。这些评语或许只是简单的一句话，例如：“姑娘，如今你在课堂上的眼神闪烁着光芒，这正是我所欣赏的样子，我坚信你会越来越出色。”我之所以这么做，只是出于对她的肯定和鼓励。我并不确定这些话能发挥多大的作用，然而多年之后，一位家长的话令我感动不已：“老师，你知道吗？你的学生，也就是我的孩子，在打算卖掉笔记本之前，会把你写给他的所有评语都剪下来，按照时间顺序粘贴在一个专门的本子里。他每次翻阅时都深有感触。”所以，老师们或许应该多花一点心思，因为你们的一点点用心，可能会收获比想象中多得多的回报。因此，我建议你们在批改完作业后，再稍微花些时间为学生多写一句话，这可能会产生意想不到的效果。

在每个学期，我都有组织学生们参与一至两部话剧的演出。为确保演出的真实感，我会为他们租赁相应的服装与道具。因为频繁的租赁活动，我们与服装店

老板已经相当熟识。各位不妨欣赏一下他们演出的照片，某些学生的表演才华甚至可以与专业的演员相提并论。在我们排演《哈姆雷特》时，有一幕需要学生手持刀具刺向另一名学生，随后倒地。观众们对这一幕的反应极为热烈，情绪高涨。值得一提的是，有位学生通过话剧的演出，逐渐发现了自己的潜能，并获得了自信。他的演技得到了大家的认可，这也让他的高中三年中有了显著的变化。尽管他的学业成绩可能并不突出，但他通过话剧的演出，体验到了人生的精彩与多彩。



这是班级里组织的辩论会，作为班主任，我精心策划了议题，旨在通过辩论的形式引导学生深入思考。早恋问题一直是学生中普遍存在的困惑，我特意将早恋的利弊作为辩论主题，以期达到寓教于乐的效果。



在辩论准备过程中，我特意选择了有早恋倾向的四位同学担任反方辩手。通过搜集资料、整理论据，他们深入研究了早恋的弊端，从古代至今的历史教训中汲取智慧。虽然他们在辩论中不一定能说服所有同学，但这个过程却让他们自我反省、深入思考。辩论结束后，我注意到有两位同学之间的亲密度有所降低，我相信这是他们自我认知与价值观调整的正常反应。

作为教师，我们应善于运用各种教育方法和策略，以达到事半功倍的效果。本次辩论会就是一个成功的例子，既锻炼了学生的思辨能力，又巧妙地解决了早恋问题。

在我看来，生活的意义远不止于此。当然，欣赏风景无疑是一种美好的体验，它能让我们领略到大自然的鬼斧神工，也能让我们感受到人类文明的博大精深。然而，我认为生活的真正意义在于我们的成长和进步，以及我们对他人的影响。

作为老师，我们的责任不仅仅是传授知识，更重要的是引导学生们找到他们的人生方向，帮助他们建立正确的人生观和价值观。我们需要引导他们看到，生活不仅仅是看风景，更是要参与风景的创造，是要用自己的努力和智慧去影响和改变世界。

所以，每周的音乐会、辩论会，以及带学生们去参观古建筑，都是我们在引导他们去参与生活的创造，去体验生活的多元和丰富。而当我们和他们一起打雪仗，一起欣赏风景时，我们也在传递着对生活的热爱和尊重。

至于人生的短暂，我认为这正是我们应该珍惜每一刻的原因。因为生命有限，所以我们更应该把握每一个现在，去追求我们的梦想，去实现我们的价值。我们不能选择生命的长度，但我们可以选择生命的宽度和深度。

因此，我坚信，作为老师，我们的意义不仅在于传授知识，更在于引导学生们去体验生活，去感悟生活，去创造生活。这样，我们的生活就会充满意义，我们的人生就会充满价值。

我始终坚信教育本身就是生活。在日常生活中，我们可能会对社会、专制和

独裁表达出不满和抱怨。然而，鲜有教育者意识到，我们所批判的许多问题实际上与教育紧密相连，因此，教育与社会的病态现象互为因果。作为教育工作者，我们不能回避自身的责任。作为班主任，我在班级管理中始终坚持让学生自主决策。例如，在班级座位的安排上，我从不干预，而是让学生们根据每次月考后的进步幅度自行制定规则并实施。我只是作为旁观者或建议者存在，鼓励学生们发扬民主、自由的精神，使他们真正成为班级的主人。通过这种做法，我努力在班级中塑造一种积极向上的氛围，不断强化学生的自主意识。

因此，无论是我带领学生骑行，还是陪伴他们探望孤寡老人，亦或是组织网吧活动、共享火锅盛宴，甚至是包场观看电影，我所做的一切都是出于对学生的关爱与引导，旨在照亮他们前行的道路。然而，这些活动同样给予了我无尽的满足与快乐。作为教育者，我并不倾向于刻意塑造一个牺牲者的形象。我坚信，首先让我的学生看到我热爱这份工作，享受与学生共度的每一刻，才是更为积极和真实的教育态度。

接下来，我将与大家分享**关于教师角色的三个层次理解**。在较低的层次上，**教师主要对学生实施严格的控制**。我深受罗素观点的影响，他认为：“人生而无知，非愚蠢，愚蠢乃后天教育之结果。”因此，我深知作为一名教师，自己的知识储备仍显不足。在许多情况下，尤其是在不涉及法律问题的情况下，我们不应将个人见解和价值观作为评判世界的唯一标准。相反，我们应当鼓励孩子们积极表达自己的观点，让他们在实践中学习和成长。故而在执行任何任务时，都应深思熟虑，审慎行事。作为教师，我们应顺应学生的自然发展，避免过度干预或强行改变他们的成长轨迹。

每个人都有光明的这一面，也都有黑暗的这一面。作为教师，我们的职责在于不断激发和强化学生内在的善良与光明面，同时抑制和纠正其不良倾向。以我校禁止学生抽烟的规定为例，我们对此采取了严格的措施。

在一次日常巡查中，我注意到一名学生书包侧边兜里疑似装有香烟。在询问并确认后，我将他带到了办公室。我没有采取直接惩罚的方式，而是尝试以理性

和温和的态度与他交流。我提出，可以用我办公室里的一盒据说世界上最好的烟——万宝路，与他所持有的利群进行交换。我给了他两种选择：一是拆开烟试试，感受一下好烟与差烟的区别，并期望他在未来能抽上更高档的烟，这至少证明他的经济状况良好；二是将烟保存起来，20 年后再拿出来，这将证明他具有出色的自控力。在谈话中，我强调，无论是父母还是学校禁止抽烟，其初衷都是希望学生能拥有健康的身体。生活中的困难和压力不能靠烟和酒来排解，而应培养健康的生活习惯。最后，我告诉他，抽烟与人品无关，但习惯会影响人生。我尊重他的选择，并期望他能理解我的良苦用心。这样的处理方式可能比简单的惩罚更有意义和温暖。虽然无法预测这次谈话对他产生了多大的影响，但我坚信，以理性和温和的方式引导学生，比简单粗暴的惩罚更能达到教育的目的。

关于在班级考核中采用扣分制还是加分制的问题，从心理学角度来看，加分制显然是更优的选择。通过给表现优秀的同学加分，例如对每天按时到课的同学加 1 分，对认真背书的同学加 2 分，对掌握知识扎实的同学加 3 分，能够更有效地激发孩子们的积极性和动力。这样的激励方式更符合心理学原理，能够点燃学生的热情，促使他们更加积极地参与学习，从而取得更好的学习效果。

中段位老师采取激励政策以激发学生的学习动力。每逢传统节日，我都会为学生准备小礼物，以营造愉悦的班级氛围。这种与学生之间的积极互动使他们倍感温馨，期待兰哥为他们带来的惊喜。虽然高中阶段学习任务繁重，但在我所带的班级中，学生却能感受到学习的乐趣，不会感到过度压力。

高段位老师要学会激发学生的内驱力。每年 1 月 1 日，我会邀请全班学生用纸笔记录他们对未来一年的期望。例如：“2014 年，你希望自己在这一年中取得哪些进步？在学习、生活和情感方面分别有哪些期待？”然后，我们将这些期望封存，待 2015 年 1 月 1 日共同开启，回顾每个人的成长与收获。对于设定的目标，如学业成绩进入前 100 名，若已实现，我们表示祝贺并继续规划新一年的目标；若未能达成，则需反思是否努力不够或是预期过于乐观。同样，若学生立下锻炼腹肌的目标，我们将在第二年再次检视，分析是否因努力不足或饮

食控制不当而未能达成。鼓励学生设定年度、月度乃至周度目标，凡事预则立不预则废。通过明确的目标设定，我们能更有效地激发学生的内在动力，促进他们的全面发展。

还有班门口的牌子，每次月考完我会制作这样一个表格来跟他们一起讨论下次月考你挑战的名次。如果达到了会有怎样的奖励。还有给课代表打印的这个名牌也是贴在班外面，其他班的同学也能看到，让他们更有集体荣誉感，有更强的动力，我经常跟课代表说的一句话就是在兰哥当老师十多年，兰哥一直以为在班里面某一科的成绩 80%来自于科代表，20%来自于科任老师。



善于合作的人将是进步最快的人

治班理念
坚持群策群力原则，以协作捆绑强化执行力。
坚持公平公正原则，以良性竞争提升战斗力。

班主任风采

班级誓词
站在明亮的教室，拿出无比的自信，我们激情澎湃。
我们庄严宣誓：
十年寒窗，十年磨剑，严父慈母，含辛茹苦，起于晨曦，志在未来，休于午夜，学在今朝，博学健体，尚德启智，铸剑爱邦，力断金钢，平静的湖面，练不出精干的水手，安逸的环境，造不出时代的伟人。我坚信，天道酬勤。

目标：打造一个自我管理和自我教育的优秀班集体，以集团军的强势姿态挺进一流大学。

班训：努力做一个温暖善良的人。

班风：星河滚烫，你们是人间理想；皓月清波，你们是人间曙光；人海冷漠，你们是人间炙热；万世浮沉，你们是人间归途。

班歌：《蜗牛》周杰伦《给未来》李现

班主任寄语：
能与同学们相识于19B752班，是我的幸运，让我们一起努力，共同经营的这三年，成为你们值得珍藏的一段美好回忆。
——19B752班 吴会云

课程表

752班月考成绩自我挑战榜
你要特别努力，喜欢的东西将来要自己去买。

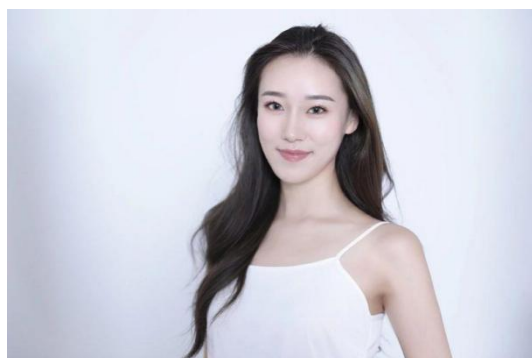
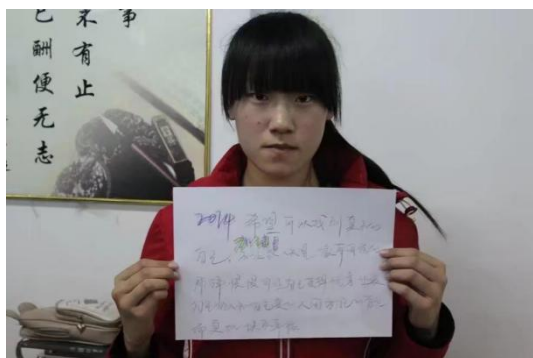
月考班名	姓名	上次校名	挑战校名	月考班名	姓名	上次校名	挑战校名
1	薛文婧	36	20	35	吕政昀	311	220
2	贾建洋	56	10	36	樊文慧	312	249
2	郭晓燕	56	30	37	王嘉祥	314	250
2	赵永强	56	25	37	党云梅	314	260
5	张诗雨	62	37	39	李智娟	322	322
6	郭磊	82	40	39	王明珍	322	200
6	刘洋	82	45	41	贺养林	328	282
7	张文杰	101	75	42	席凯	331	300
8	刘建敏	107	100	43	李歆	337	290
9	张国娟	110	80	44	石沫灵	339	320
10	杨梓婷	113	80	45	刘蕊	347	290
11	梁建芳	119	95	46	刘琛岐	349	320
12	元梦	121	119	47	刘一未	355	300
13	麻婧	131	120	48	李姝威	356	330
14	任曜明	147	110	49	朱渊	361	330
15	崔颖	150	120	50	乔莹	371	330
16	雷琪	166	150	51	徐瑶	373	300
17	张佳琛	182	155	52	孟昱	385	350
18	聂睿	188	100	53	刘忠睿	387	337
19	张一鑫	201	160	54	唐楷	393	350
19	樊一凡	201	140	55	宋兆	404	337
21	梁雨萌	209	165	56	谷思瑞	407	300
22	刘思彤	223	170	57	李晶	413	350
23	张雅琪	227	180	58	康瑞亮	423	400
24	卢妮	231	230	59	薛祥瑞	424	350
25	郑日斌	239	160	60	闫相宇	427	370
26	张厚媛	244	180	61	王昊	428	370
27	季佳瑶	246	160	62	马锦星	436	400
28	高斯怡	269	250	63	尉婕	446	400
29	王辰文	282	260	64	李涛	468	420
30	孙佳宝	285	235	65	金焕庆	469	430
31	梁爽	295	200	66	张泽涛	478	430
32	梁新怡	299	250	67	郭泽飞	486	440
33	周泓舒	301	200	69	白梓言	493	350
34	吕庆宇	308	280				

如果父母还是跟从前一样辛苦，那我们长大还有什么意义。

我也会在每次月考后依据成绩制定一个详细表格，用以和同学们共同探讨并设定下次月考所要挑战的名次目标。同时，我们也会明确达到目标后的奖励机制，以此激励同学们积极向上。此外，为了增强班级的集体荣誉感和动力，课代表的名牌也会被打印并张贴在班级外部，供其他班级的同学参阅，共同见证我们的努力和进步。我经常跟课代表说：“兰哥担任教师的十多年里，班级某一科成绩的提升，科代表的作用占据了 80%，而科任老师的影响则占据了 20%。”

虽然这句话肯定不正确，然而由于多次重复，许多孩子可能会深受其影响，以至于对这一学科投入更多的热情与努力，从而达到出色的管理效果。为了让学生们能更深入地体验生活的多样性，我还计划在周末组织全班学生前往工地参与搬砖活动，让他们亲身感受与日常生活截然不同的劳作经历。这一过程中，他们也将有机会接触到众多生动的实际案例。

另一个关键要素是始终对学生抱有积极的期待。请大家比较这两张照片，是否有所不同？我相信你们能感受到其中的震撼。这正是我所强调的，我们应该始终对孩子抱有最美好的期待。通过鼓励每个孩子，及时发现并赞美他们的优点，他们总有一天会展现出耀眼的光芒，成就非凡。以这个孩子为例，她在刚进入高一的时候可能并不显眼，但随着时间的推移，她逐渐展现出自信，变得愈发积极，她的未来道路也愈发光明，表现越来越出色。



我认为教师应具备四种境界。第一种境界，做一个让学生看得起的老师。

这种看得起源自两方面：一方面，教师需在专业领域内拥有深厚的造诣。若教师上讲台仅依赖课本，则反映出其专业能力尚待加强。另一方面，教师应具备高尚的人格魅力，赢得学生的信任。教师的言行举止应使学生感受到其品质优良，经得起考验。这是每位教师应达到的基本标准。

第二个，做一个对得起自己良心的教师。关于如何对待教师这份职业，以及如何在教书育人的道路上稳步前行，我们必须始终保持对良心的忠诚。这份职业要求我们不仅要传授知识，更要以身作则，为学生树立榜样。几十年的教育生涯中，我们将面临各种挑战和困难，但只要我们始终坚守初心，对得起自己的良心，

就能走出一条光明的道路。

此外，我们还必须时刻警醒自己，不要因为一时的私利而做出违背良心的事情。这样的行为虽然可能短期内带来一些利益，但长远来看，将会给我们带来无法弥补的遗憾和悔恨。因此，我们应该珍惜现在的时光，努力做一个对得起自己良心的教师，为学生的成长和未来贡献自己的力量。

我的父母都是教师，每逢佳节，他们的许多学生都会前来探望，这让我感到非常荣幸。我期望在未来的岁月里，当我步入退休之际，我的学生们也能如此珍视我们曾经共度的时光，愿意在重要的时刻与我分享。这种期望成为了我现在努力工作的原动力，让我时刻铭记，每一份付出都值得被铭记和珍惜。

第三个，做一个让学校骄傲的老师。因骑行活动受到广大网友的关注，我如今不仅成为了西南大学的骄傲，更是我现在服务的山西省朔州市朔城区一道亮丽的风景线。我所获得的诸多荣誉与认可，既是对我个人努力的肯定，也是对学校和地区教育事业的推动与贡献。

第四个，做一个被历史铭记的老师。正如习近平总书记所言：“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣。一个民族源源不断涌现出一批又一批的好老师则是民族的希望。”这句话深刻揭示了优秀教师在个人成长、学校发展以及民族进步中的重要作用。因此，我们每位教师都应将这句话内化于心、外化于行，不断追求卓越，为培养更多优秀人才贡献自己的力量。

今日分享的最后一个议题是**关于中小学教师该如何成长**。在我看来，优秀教师的成长主要基于两个方面，首先是**职业认同感的建立**，这将成为推动他们不断前进的动力源泉。正如我前面所提到的，尽管我外表普通，普通话也不尽如人意，但我深深地热爱着教师这份职业，这种认同感让我能够坚持至今。当你选择了这份工作，真正体会到作为教师的种种优势，比如相较于企业家或领导者，教师所带来的满足感和成就感，你会更加热爱这份工作，从而更加投入其中。

第二方面是教师的专业发展。这一点至关重要，因为教师的专业素养是赢得

学生喜爱与尊重的基础。如果你教授某一科目，却未能深入掌握该科目的知识，未能形成自己的专长，那么你将难以让学生信服。

此外，我认为教师应该培养阅读的习惯。朱永新老师曾指出，一个人的精神发展史与他的阅读史紧密相连。一个民族的精神境界也取决于其阅读水平。没有阅读习惯的人，难以拥有真正的教育。因此，作为教师，我们应多读书，不断学习。正如我阅读了多位教育大家的书籍，如苏霍姆林斯基、李正熙以及朱永新等，他们的教育智慧让我深受启发。我在不断学习的过程中，也意识到在教室中的一言一行，都会成为学生眼中的鲜活教材，反映出我们的人生境界。

另外，专业才是王道。身为地理教师，我的教学方法或许与传统的教学方式有所不同。例如，我在全国各地的旅行中，每到一处都会带回一瓶当地的水。在我的课堂上，这四瓶水将成为独特的教学工具。一瓶取自青海翡翠湖的盐水，一瓶来自西藏纳木措的湖水，另一瓶则是中国地热资源丰富的羊八井温泉水，最后一瓶则是中国第二大内流河黑河的水。这些水样本的盐度和洁净度各不相同，通过让学生亲自体验和观察，可以更加直观地理解水文知识，使课堂内容更加深入且富有趣味性。



此外，我在旅行中拍摄的照片和视频也成为了我教学的辅助材料。通过展示这些照片，并标注出淋溶层、沉积层等地质特征，能够使学生对土壤形成和特征

有更生动的理解，激发他们的学习兴趣。因此，我将我的生活经历与专业教学相结合，这不仅丰富了我的教学手段，也对我的教学理念产生了深远影响。

我有时会在早晨和傍晚分别拍摄照片，并将它们分享至朋友圈。假以时日，这些照片便成为了我课堂上的教学素材。也许有人会质疑，仅凭两张照片便能展开一节课的教学内容，是否显得过于草率？那么，请允许我详细解释，这两张照片究竟能引导学生们探索哪些地理知识。

首先，我为学生们提出了一个根据拍摄时间判断的问题。这张照片拍摄于4月7日，通过观察日出方向，学生们可以推测出照片中骑自行车的孩子的行进方向。这是一个涉及高中地理知识的问题，因为不同月份的日出方向各异，进而可以推断出道路的走向。这一过程不仅检验了学生们对地球运动相关知识的理解，同时也为他们提供了一个复习的机会。

此外，还有另一张照片，这是一张日落时分的画面。同样是在4月7日这一天，我拍摄了这张日落照片，并为学生们设计了另一个思考题。他们需要根据日落的方向，判断灰河的流向，进而推断出朔州所属的水文流域——黄河流域还是海河流域。通过将日出日落的方向与地球运动知识相结合，我们能够将这些概念与水文知识紧密联系起来，使河流流域的相关内容更加生动有趣。



小兰老师

最美不过日初升，最灿不如黄昏景。❤️



朔州市·朔城区一中

昨天 19:33 删除



综上所述，我的地理课堂致力于将知识与生活紧密相连，通过直观而有趣的方式，引导学生们深入探索地理学的奥秘。

作为教师，我深感养成写作习惯的重要性，尽管最初我并未充分认识到这一点。我个人有每天记录生活点滴的习惯，无论好坏，都愿意通过朋友圈分享。我认为记录生活的重要性不容忽视，许多事情，若不及时记录，可能逐渐遗忘。当以文字形式将其保留下来时，即便未来不一定有机会出版成书，至少在未来的5年、10年再次回顾时，能够深深触动心灵，回顾自己成长的足迹。

作为老师，我们要努力地去寻找一些志同道合的朋友。如果你热衷于教育事业，那么新疆、西藏等地的支教活动将为你提供与志同道合者相遇的机会。我鼓励大家更多地与那些拥有丰富人生经历的人建立友谊，这将使我们的生活更加从容、放松，并赋予我们更有意义的人生体验。最后，我衷心希望每个人都能积极参与运动，避免过度放纵，以保持身心的健康与平衡。

本次分享将以此图作为结尾，此图所展现的情景令我深感温馨与美好。这是在青海湖旅行期间，我注意到旁边饭桌上有一对夫妇，那位老先生正在专注地撰写微信回复，而他的伴侣则在一旁仔细端详单反相机，同时整理着今日的旅行记录。



希望我们每个教师退休之后都能有这样一个健康的人生，这样一个松弛的状态，有喜欢旅行的一个爱好了，希望大家在自己教育的岗位上获得幸福。今天的分享课就到这里。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云