

青年教师自我培养的方法和成效

何炜杰

河北省邯郸市磁县体育运动学校

摘要：青年教师自我培养是提升自身专业素质、教学技能和心理素质的重要途径。本文提出了一套具体的培养方法，包括专业发展、教学技能提升和心理素质培养三个方面。通过持续学习和进修、参与学术研讨和交流、研究教学创新和方法等途径，青年教师可以实现专业发展；通过观摩优秀教师的课堂、参加教学培训和研讨会、实践教学等途径，青年教师可以提升教学技能；通过增强抗压能力、培养积极心态、学会情绪管理等途径，青年教师可以培养良好的心理素质。这些培养方法有助于青年教师成为优秀的教育工作者，为国家教育事业的发展做出贡献。

关键词：青年教师；自我培养；专业发展

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.233

引言

青年教师作为国家教育事业的未来，他们的成长和发展对于教育事业具有重要意义。为了提高青年教师的素质、教学技能和心理素质，本文提出了一套具体的培养方法，旨在帮助青年教师实现自我提升，为国家教育事业的发展贡献力量。

一、青年教师自我培养的方法

（一）专业发展

1. 持续学习和进修

青年教师专业发展有赖于不断地学习与深造。在教育领域中，知识与技术都是不断发展变化的，所以青年教师应通过参与研讨会，在线课程，工作坊及获取较高学位等途径不断地丰富与更新专业知识。持续的专业发展能够帮助教师与最新的教学理念和实践保持同步，同时也能够提升他们对所教学科的深度理解。青年教师除专业知识上的提高外，还应注重跨学科知识的整合，从而扩大其教学视野、创设更丰富、更灵活的教学内容。个人发展计划要有特定学习目标与时间表，保证进修活动有序开展并在实际工作中有效运用。

2. 参与学术研讨和交流

教师通过参与学术会议、研讨会及研究小组等活动，与同仁交流经验及探讨教育问题，促进知识与经验相互贯通，从而获得新的教学思路及教学方法。青年教师也可通过发表研究论文或者参加课题研究等方式，提高教育教学研究能力。另外，经常与教育领域专家沟通还有助于其构建一个广阔的职业网络，对今后的职业发展是极其重要的。

3. 研究教学创新和方法

对青年教师来说，学习与实践教学创新与方法，是促进教学质量提高的重要途径。教学方法创新既包括运用多媒体工具，在线教学平台，教育软件等新技术，也包括教学策略，课程设计等方面。青年教师应在阅读教育期刊，参与专业发展课程和注重优秀教育实践案例等方面不断扩充教学方法库。另外，同学生的交往与反馈也是考察教学方法效果的一个直接途径。所以青年教师也要学会怎样搜集、分析学生反馈的信息以调整、优化教学策略。青年教师在实验性、探索性教学实践中，能够找到与自身教学风格相适应的创新性方法，也能够给学生带来更多元、更高效的学习体验。

（二）教学技能提升

1. 观摩优秀教师的课堂

对青年教师而言，观摩有经验、表现突出的老师的课，是提高教学技能的极有效途径。这类观摩活动可采取校内外教学开放日，录像课堂或者线上直播课程等形式。观摩期间，青年教师既可以了解优秀教师备课的方法，采用多样化教学方法，管理课堂秩序以及与学生进行互动等，也能看到他们是怎样灵活地处理各种教学情境、激发学生学习兴趣、评价学生学习成果的。另外，观摩课之后的反思同等重要，青年教师要考虑怎样把观摩课的好教学实践融于自己的课堂之中，并结合自身教学风格与学生特定需求，不断提高教学设计与实施能力。

2. 参加教学培训和研讨会

参与教学培训与研讨会，是青年教师提高教学技能的又一种重要方式。这些训练与研讨会一般都是由经验

丰富的教育专家与学者举办，并提供了最新教学理念，技巧与研究成果。通过这类活动，使青年教师接触先进教育技术、学会创新教学方法、了解学生心理、学习习惯等方面的最新研究成果。与此同时，这类活动还为教师们与背景各异的同行交流思想、交流经验、建立专业联系、争取合作机会搭建了平台。积极参加培训、研讨会，可以拓展青年教师的眼界，加强他们对于专业知识的把握，在实践中更有信心、更有效率。

3. 实践教学，总结经验教训

实践教学是促进教师教学技能提高的核心步骤，青年教师在不断教学实践中能够在现实情境中运用理论知识与教学策略对其有效性进行测试与调整。教师在每一次教学之后，都要进行自我反思，分析哪些方法是有效的，哪些方法需要改进。这一反思可根据学生反馈，课堂观察记录，也可根据同行老师评价进行。经验和教训的总结不应该只包含成功的例子，还应该包含不太成功的实验，因为在教学成长过程中，失败也是一个很重要的源泉。通过对每次教学过程中的体验进行记录与分析，青年教师能够逐步积累起有价值的教学资本并形成其特有的教学风格，从而不断地提升教学水平与成效。

二、青年教师自我培养的成效

（一）专业发展成效

1. 教育教学成果的增加

青年教师在自我培养的过程中，重视学术研究能力的提高，成效显著地表现为教育教学成果增多。通过对专业知识的深入研究、课题和校本教材的参与、持续的研究与实践，青年教师在加强其教育教学能力的同时，还能促进批判性思维与创新。与此同时，教学研究增多还给青年教师提供更为广阔的交流机会，让青年教师能与县域市域和省域同行联系起来，开阔眼界，自我激励。

2. 教学水平的提升

通过参与教学研讨，工作坊，教学观摩及接受教学评估与反馈等活动，青年教师可以不断地优化自己的教学方法，不断更新自己的教学内容，增强自己的课堂管理能力，让自己的教学变得更有魅力，更有效率。他们学着结合自身需要与背景采取多样化教学策略，例如项

目式学习，翻转课堂等等，从而促进自身全面发展。在教学实践不断积累的同时，青年教师在如何调动学生学习兴趣，如何评价学生学习效果，如何应对教学突发情况等方面也会积累一些宝贵的经验。

3. 获得专业领域的认可

专业领域的认可是青年教师自我培养的又一重要成效。这种认可来源于他们在教学实践、学术研究以及专业能力提升等方面的持续努力和积极表现。随着个人专业技能的增强和教学质量的提高，青年教师能够在各类评估中获得优异成绩，赢得专业奖励，承担学校或更高层次的教学教研任务。这些成绩与认可不仅展示了教师的专业水平，也反映了他们对于所教授学科的深入理解和对教育事业的贡献。例如我县教师发展中心，就不断为青年教师提供参与更高层次的团队活动和培训机会，为青年教师参与乃至主导学习培训活动搭建平台。沿着这样的轨迹成长，就可以担任名师工作室主持人和培训者，既丰厚了教育教学理论知识，又能对自己的教育教学实践做全面的总结和反思，同时还能发挥积极的引领和辐射作用。这样的引领和认可，对青年教师的成长弥足珍贵，青年教师要懂得珍惜，学会把握每一次机会，不断成长。

（二）教学技能提升成效

1. 提高课堂教学质量

青年教师通过不断地学习混合式学习和协作式学习等最新教育理念与教学方法，极大地提高课堂教学互动性与学生参与度。同时青年教师关注学习成果个性化并采取差异化教学策略来满足不同学生学习风格与能力水平的需求。他们也利用在线平台、多媒体资源等信息技术手段使课堂内容更生动、更贴近现实，以提高学生学习的兴趣与动力。另外，青年教师还通过经常性自我反思、同行评议等方式不断优化教学计划、准确把握教学节奏、保证每次教学有的放矢、富有成效。

2. 获得学生和家长的认可

在教学技能提升的过程中，青年教师获得了学生和家长的广泛认可。通过关注每个学生的学习进展，耐心解答学生疑问，提供个性化的辅导和支持，赢得了学生的信任和尊重。与此同时，青年教师积极与家长沟通，

及时反馈学生的学习情况，参与家校合作，共同促进学生的全面发展。他们的这些行为不仅展示了教师的专业能力和教育热忱，也体现了他们对学生负责任的态度。通过提供高质量的教学和关怀，青年教师帮助学生在学业上取得进步，同时也获得了家长的高度评价和感激，这种认可进一步加强了教师的职业满意度和激情。

3. 成为优秀的青年教师

做一个好教师是很多青年教师的职业追求，在提高教学技能方面所达到的效果对达到这一目的有帮助。优秀青年教师不但在课堂教学中成绩突出，而且表现出了强烈的教育使命感并积极参加校内外教育活动，对学校、社区起到了促进作用。这类教师一般都有很强的创新精神、能设计并实施行之有效的教学方案、能指导学生开展探究式学习。他们还是终身学习者，更新知识库，掌握教学技能，以便在教育领域中适应变化。优秀教师的一个标志是能自我激发潜能、具有批判性思维、反思精神和强大的解决问题能力等，从而为其今后的成长打下坚实的基础。

（三）心理素质培养成效

1. 增强抗压能力，应对工作挑战

随着青年教师专业成长的不断深入，增强抗压能力不容忽视。在面对日益增长的工作挑战和教育环境的变化时，青年教师可以通过积极参与心理健康研讨、压力管理工作坊以及同伴支持小组等活动，有效地提升自身的心理韧性。青年教师应该学会使用时间管理和优先级排序的技巧来减轻工作负担，同时通过运动、冥想和良好的休息习惯来调节心理压力。这种对压力的认知和管理，使得教青年师能够更加镇定和有效地应对各种教学和管理上的挑战，保持教育工作的持续性和稳定性，这不仅提升了个人职业生涯的质量，也为学校创造一个更加稳健的教育环境。

2. 保持积极心态，激发工作热情

在教育领域，积极的心态对于激发工作热情至关重要。通过个人发展计划和职业指导，青年教师应该学会如何保持乐观并积极面对工作中的困难和挑战。可以通过设定可实现的目标，庆祝每一次的小成就，不断地增强自信心和成就感。此外，学校也应该鼓励教师和学生

分享正能量，建立积极向上的团队文化。通过这些努力，青年教师不仅提高了自身的职业满足度，也为学校带来了更加活力四射的教学氛围，这种氛围又进一步激发了教职工和学生的工作热情和创造活力，形成一个完美的良性循环机制。

3. 学会情绪管理，营造和谐的工作环境

情绪管理是教师心理素质培养中的重要方面。青年教师通过自学和专业培训学会识别和处理自身的情绪反应，以及如何在与学生和同事的互动中保持情感的稳定和积极。他们运用各种策略，比如积极倾听、同理心沟通和冲突解决技巧，来处理工作中的人际关系问题。更重要的是，青年教师应该学会如何在压力大的情况下保持冷静，以及如何通过正面的反馈和支持来提升团队的士气。

结语

青年教师自我培养是一个长期的过程，需要坚持不懈的努力和探索。通过专业发展、教学技能提升和心理素质培养等方面的培养，青年教师可以逐步提高自己的综合素质，成为优秀的教育工作者。同时，社会各界也应加大对青年教师的支持和关注，为他们提供更多的发展机会和资源，共同推动国家教育事业的发展。

参考文献

- [1] 龚俊波. 青年教师培养岂能“纸上谈兵”[J]. 教育科学论坛, 2020, (32): 1.
- [2] 黄广顺. 高校青年教师自我培养的路径[J]. 高教学刊, 2019, (26): 154-156.
- [3] 岳格妮, 李静莹, 车乒. 影响青年外语教师自我效能感的客观因素及策略[J]. 咸阳师范学院学报, 2019, 34(04): 100-102.
- [4] 张晓丽. 浅谈新课标下青年教师课堂教学能力的自我培养与提高[J]. 考试周刊, 2019, (57): 24.
- [5] 王冕. 中职校青年教师课堂教学能力的自我培养与提高[J]. 教育现代化, 2018, 5(13): 126-127.
- [6] 吴丽丽, 王燕, 杨杰庆, 薛婷, 穆芳芳. 关于中学青年教师科研能力自我培养的研究[A]. 《教师教学能力发展研究》科研成果集(第八卷)[C]. 《教师教学能力发展研究》总课题组, 2017: 6.